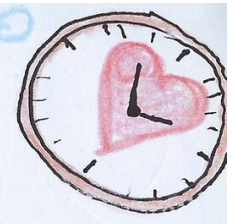


Wenn es sich für dich richtig anfühlt, feier deinen Mut & freu dich auf ein bestimmt lehrreiches Ereignis!

DIESES ZINE MÖCHTE DICH BEGLEITEN FÜR DIE ZEIT **NACH** DEINER TEILNAHME

Die Zeit danach...



KEINER SAGTE, DASS DAS PASSIEREN WÜRDE!

Nach jedem experimentellen Erfahrungsraum, queer-feministischen Community-Event und sexfreundlichen Selbsterfahrungs- & Mal-alles-anders-machens Erlebnis fühlte ich mich immer irgendwie komisch...

- leer
- ambivalent
- wurde nicht wohnen mit mir
- erlebte einen Drop
- mit einem großen Bedürfnis mich verbal auszutauschen
- aufgedreht
- müde



Ich glaube solche Gefühle sind voll normal, wirken aber verunsichernd. Manchmal auch widersprüchlich. "Ich hatte doch so eine schöne Zeit! Hatte ich etwa doch keine schöne Zeit, wenn ich mich jetzt so merkwürdig fühle?"

Solche Erfahrungen, egal ob du sie als gut oder schlecht bewertest, sind erstmal vor allem intensiv. Bestenfalls! Denn darum geht es ja - wir wollen etwas erleben, spüren, Pfade betreten, die noch nicht vorgeframpelt sind...

KAPOW!

GRÜNDE?

Die gibt es viele.

Naheliegender ist die Sache mit den



HORMONEN

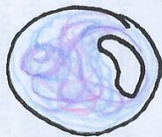


- ich bin keine Expertin, aber es macht doch Sinn, dass solche Events Ausnahmezustände sind, in denen unser System auf Hochtouren läuft. Wenn dann noch viel körperlicher Kontakt dazu kommt, wird doch der ganze Cocktail ausgeschüttet an Serotonin & Dopamin & Oxytocin. Und wenn du was mit Schmerz, Stress, Grenzen, Überwindung machst, auch Adrenalin & so... Also ist es kein Wunder, dass du am nächsten Tag einen ganz schönen Kater hast & deine Glückshormonreserven erstmal aufgebraucht sind

GRÜNDE II

Vergiss nicht, dass diese Erlebnis-
räume immer eine Art

BUBBLE



zauberhaft!

Sind. Ein geschlossenes System, das
in sich funktioniert - aber die Perspektiven
verschieben sich, sobald du außerhalb
dieser Bubble sein wirst.



Wenn du beim Workshop aufregend &
Sexy fandest, kann dir ganz merk-
würdig unangenehm vorkommen, wenn
ih^r Euch danach auf einen Kaffee trifft.
Was so magisch am Fließen war, lässt
sich vielleicht gar nicht in Dein sonstiges Leben
übertragen, plötzlich stockt & hak^t es überall
& das wirkt FRUSTRIEREND

GRÜNDE III

Du warst voll im Rausch und
dein Körperchen & deine Psyche
brauchen Zeit, um das Erlebte
zu verarbeiten. Ein bisschen wie
bei einer Schneekugel, die



aufgewirbelt
wurde & der Schnee
setzt sich langsam.

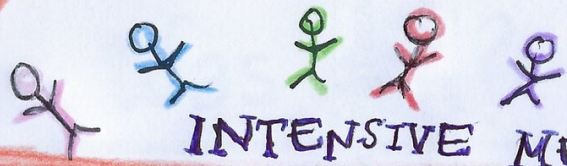
Oder wie ein **METABOLISMUS**.
Du verdaut. Und vielleicht war
das Ein oder Andere, das du dir
zugeführt hast, nicht nährend, zu viel
oder verdorben.

Also ist dir übel, du scheidest etwas
aus oder etwas liegt dir schmer
im Magen.



→ Dein seelisches
Darm...

GRÜNDE IV



INTENSIVE MENSCHEN



Alle möglichen Leute sind auf solchen Events, mir persönlich fiel irgendwann auf, dass sich dort aber ganz bestimmte (Arche-) Typen finden lassen, die einfach irgendwie ausstrahlend sind. Hinter der höchst charismatischen Person, die sich voll gehen ließ & alles "amazing" findet oder eine bewundernswerte* Verführer*in ist, verbirgt sich vielleicht eine Narzisst*in. Man bewundert sie, fühlt sich aber auch ein bisschen verarscht von ihnen, will ihnen Frauen, kann es aber nicht. Man fühlt sich neben ihnen erst groß & toll aber gleich zeitig klein & schlecht.



Anderer Typen sind die, die so "needy" sind, ganz viel Aufmerksamkeit ziehen. Oder die Ober-Korrekten, die alles richtig machen wollen und einem das Gefühl geben, alles falsch zu machen, was Safer Sex, Consent oder Yoga-Posen angeht. Also verschließt man sich lieber und tut nix, als einen Fehler zu riskieren.

Oder es gibt die, die immer über ihre Gefühle reden wollen und man hat dann den Eindruck, deren emotionaler Müll immer zu werden.

Und und und ...

(dazu gibt es bald ein eigenes Tage)

SELF-CARE

Was tun?

Was auch immer die Gründe für die weird feelings sind, mögen dir diese Vorschläge für den Umgang mit Ihnen helfen,

aus deiner Erfahrung eine Kunde Sache zu machen, gut zu verdauen und zu

merken, dass eine Sache nicht vorbei sein muss, nur weil sie offiziell zu Ende ging.

Die bekannten Praktiken des „Aftercare“ – des sich kümmerns – auch um sich selber – nach einem aufregenden Spiel, kann noch Tage später wertvoll sein.

Wahrscheinlich von dem hier vorgeschlagenen was immer du magst verändere es, wie es für dich passt

It's just some inspiration

NIMM DIR FREI

Falls möglich, plane nach dem Event einen ganzen freien Tag ein. Keine Termine, keine Arbeit – oder nimm dir wenigstens den Morgen oder Abend frei, wenn es nicht anders geht. Verabrede dich verbindlich mit dir selbst. Sei neugierig auf das Gefühl des nächsten Tages. Was wirkt nach?

TRAUMJOURNAL

lege neben dein Bett am Abend vor dem Schlafengehen ein Notizbuch und Stift bereit. Nimm dir vor dem Einschlafen mental vor, nach dem Aufwachen sofort zu notieren, was du geträumt hast.

Falls Du dich nicht an deinen Traum erinnerst, probiere die Technik des automatischen Schreibens in diesem Schlummermodus. Setze den Stift nicht ab und denke nicht darüber nach, was du schreibst. Schreibe einfach mindestens 3 Seiten voll. Lass dich überraschen was du / deine Hand schreibt. Wenn dir nix einfällt schreib "Mir fällt nix ein" oder "Blah blah blah" bis dir wieder was einfällt

TAGEBUCH SCHREIBEN / JOURNALING

Genehmige
eigene Fragen
begleiten!

Mögliche Fragen:

- Was hat mir gestern besonders gut getan?
- Was war besonders aufregend?
- Was war herausfordernd?
- Wie würde ich bei der schwierigen / unangenehmen Situation von gestern heute reagieren?
- Habe ich bei etwas mitgemacht, was mir nicht gut tat?
- Wieso habe ich trotzdem mitgemacht?
- Mit welcher Person würde ich gerne Kontakt aufnehmen? Wieso? Was möchte ich bei einem weiteren Treffen mit ihr machen?
- Hätte ich gestern gerne etwas gemacht habe mich aber nicht getraut?
- Was würde ich bei einem nächsten Mal anders machen?



PHANTASIEN SAMMELN

Bei den ganzen neuen Eindrücken kann bei dir die Phantasiemaschine angeschmissen worden sein. Ein wertvoller Quell, an den man sonst nicht so leicht rankommt & der wertvolle Hinweise liefern kann auf die Kernfrage: "Was will ich eigentlich?" Schreib das auf! Die ganzen unerhösten Bilder, die dir in den Kopf schießen, die ganzen Ideen, die deinem Körper das Gefühl geben: "Ayo! DAS wäre doch mal interessant!" "DAS will ich unbedingt mal ausprobieren!"

Ob du davon träumst, in einer Badewanne aus Götterspeise zu liegen, von 10 Müttern gleichzeitig geküsst zu werden oder mit jemandem Schlammcatchen zu machen... mach dir ein Archiv dieser Schmuddelideen



EMBODIMENT



Mach irgendwas mit deinem Körper, damit auch dieser bis in seine Zellen verarbeitet, was du erlebt hast, es vom Mentalen, vom Grübeln auch in die Weisheiten des Nervensystems gelangt - und umgekehrt!

Nimm ein Bad

Schrubb! deinen Körper mit einer Bürste

Mach deine Lieblingsmusik an und schüttel Dich!

Geh laufen

Gönn dir einen Saunabesuch oder eine Massage

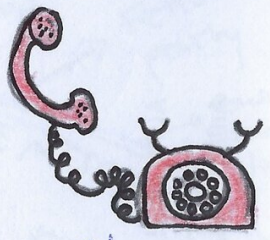
Sprech Körperwelsch & mach Grimassen

Atme bewusst tief ein & aus! mach die Lungen voll!

! ?

2.!

AUSTAUSCH



🌸 Spreche mit Menschen, die auch Teilnehmer*innen des Events waren. Wie ein Prisma erhältst du so neue Perspektiven auf die Sachen, die passiert sind.

🌸 Falls du niemanden kennst oder mit keinem von denen reden magst, gibt es viele Foren & Gruppen zur sexpositiven Kultur.

🌸 Schreib den Workshopleiter*innen ein Feedback.

🌸 Wenn etwas schief lief und eine Verletzung stattfand - such dir Hilfe! Keine Übergänge nicht unter den Teppich. Kontaktiere die Veranstalter, sprich mit Vertrauenspersonen und versucht es gemeinsam aufzuarbeiten.

🌸 Falls Du körperlich intim wurdest, vergiss nicht dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Krankheiten zu testen.

testen zu lassen

1) sex-positive.com
Auf Facebook S+ Community Europe
ropehelp.ch
... nur ein paar Beispiele ...

DRANBLEIBEN


Falls Du neue Techniken gelernt hast, spiel weiter damit - und übe. Sei es, dass du Contact Improvisation probiert hast in dem Kurs (dann geh mal zu einer CI - Jam) oder du neue Kommunikations-Skills kennengelernt hast, z.B. wie man freundlich fragt, was man mit jemandem machen möchte oder anmutig auf eine Absage reagiert (dann probier es in deinem Alltag aus) oder ob du Massage-Kniffe gelernt hast (dann lade mal jemanden nicht auf Kaffee und Kuchen, sondern zu einer Session ein). Alles, was zunächst komplex & überwältigend viel wirkt, wo du dir tollpatschig vorhaukst, wird "besser", je mehr du probierst & weitermachst.

AUFHÖREN

Bye
bye!

Ist natürlich auch voll legitim!
Dann hast du was mal probiert
und kannst sagen: "Nö, das ist nichts
für mich." Oder das ist jetzt gerade
nichts für dich.

Kink, Polyamorie, PorYes, Queerness,
Liebe tanzen oder Nachtyoga
sind nicht per se besser oder so.

Ich hoffe aber, du bringst ein paar
schöne Erinnerungen, gute Anekdoten
oder/und einen erweiterten Horizont
und ein erweitertes  mit!



ZINE BY BEATA ABSALON
WWW.LUHMENDARC.COM
SEXUELLE-KULTUR.ORG