



# CONSCIOUS KINK

## *Handout zum Workshop*

Conscious Kink ist ein unendlich vielschichtiges, faszinierendes und tief gehendes Thema und im Workshop darfst du einen ersten Überblick und Vorgeschmack erleben – In diesem Handout findest du nochmal die Basis Begriffe, wichtigen Stichworte und Empfehlungen aus dem Workshop für dich zusammengefasst, damit du von hier aus selbstständig recherchieren, lernen, wachsen und erfahren kannst. Let your Curiosity take the lead and ENJOY the journey!



# WICHTIGE BASIS BEGRIFFE

- SSC – Safe, Sane & Consensual
- RACK – Risk Aware Consensual Kink
- Consent / Einverständnis
- Vetting
- Negotiation / Verhandlung
- Hard Limits
- Soft Limits
- Safe Words (Traffic Light System)
- Scenes
- Aftercare
- Sub / Dom Drop
- Power Exchange
- Dominance / Dominanz (Dom, Sir, Mam, Daddy, Mommy, Master, Mistress, Owner, Brat Tamer, Caretaker)
- Submission / Unterwerfung (Sub, Slut, Babygirl, Good Girl / Bad Girl or Boy, Pet, Slave, Brat, Little One)
- Sub / Dom Space
- Switches
- Tops
- Bottoms

# TIPPS & HINWEISE

- Do your research before you play! – Viele Kinks erfordern Fähigkeiten, die man erstmal erlernen muss, um sicher spielen zu können, ohne sich selbst oder andere zu verletzen oder anderweitig zu gefährden.
- Weniger ist oft mehr
- Fangt langsam an
- Beginners Mind – Safe Space for everyone involved – Lernen, Playfulness, Feedback, Neugier, Humor
- Trigger – Achte gut auf dich, besonders dann, wenn du unverarbeitete Erfahrungen in dir trägst.
- Mach dir eine Yes / No / Maybe Liste

# POWER EXCHANGE

- Körperhaltung und Spiel mit Energien
- Verbale & nonverbale Commands oder Befehle
- Collars – Halsbänder
- Rules & Discipline – Regeln und Disziplin
- Reward & Punishment – Belohnung & Bestrafung (Ignorieren, Spanking, Strafarbeiten schreiben, Corner Time, Orgasmus Entzug)
- Orgasm Control
- So viel Nuancen, die man erforschen kann: Primal oder Psychologisch (Mind Fuck)



# SENSORY PLAY & DEPRIVATION

- Sinne nehmen und sie wieder zurückgeben
- Sehsinn (Blindfolds – Augen verbinden)
- Hörsinn (Noise Cancelling Kopfhörer)
- Bewegungsfreiheit (Fesseln (Shibari & Bondage), Cuffs)
- Sprache (Gags, Hand)
- Atem (Breath Play – Am sichersten mit Hand über Mund & Nase)
- Psychological Bondage

Wichtig: Safe Signs, wenn die Fähigkeit zu sprechen eingeschränkt wird – Zum Beispiel eine Glocke in der Hand oder ein vorher vereinbartes Signal durch Berührung

# PAIN & PLEASURE

- Impact Play (Mit Hand oder Werkzeug – Punching, Slapping, Spanking, Floggers – Peitschen, Paddles, Canes – Bambusstangen)
- Thuddy Pain – Dumpfer Schmerz
- Stingy Pain – Spitzer Schmerz
  
- Temperature Play (Wax Play & Eiswürfel)
- Bruising – Spuren hinterlassen
- Hair Pulling
- Kratzen, Beißen, Groping – Gröberes Packen
- Nipple Clamps
- Elektrizität
- Knife or Needle Play

# ANDERE SPIELWEISEN

- Tease & Denial – Erregen und Verweigern
- Exhibitionismus
- Voyeurismus
- Objectification – Objektifizierung
- Service Submission
- Age Play
- Animal Play
- Primal Play (Predator and Prey – Raubtier und Beute)
- Humiliation
- Consensual Non Consent



# JOURNALING FRAGEN

*Welche deiner Fantasien fühlen sich verboten oder schamhaft an?*

*Welche Sehnsüchte, die du vergraben hast, bist du bereit aufatmen zu lassen und auszuleben?*

*Was nimmst du aus dem Workshop für dich mit?*



# EMPFEHLUNGEN

- Sanya Alaya für Kink Workshops in Berlin
- Luna Agneya für Kurse / Temple Nights
- Buch: 101 Kinky Things Even You Can Do
- Buch: Existential Kink – Große Empfehlung!
- Instagram & Podcast: Ask a Sub
- Instagram: Kimi Inch
- Instagram: The Funny Dom
- [BDSM.org](https://www.bdsm.org) kostenloser Kink Test
- [Shibari Study](#) – hochwertige, kostenpflichtige Membership
- [Anatomie Rope Shop](#) – Shibari Ropes / Bondage Seile
- [The Gay Creation](#) – Etsy Shop für Wax Play Kerzen
- [PenumbraAustria](#) – Etsy Shop für maßgeschneiderte & individuelle Halsbänder, Leinen & Leder Cuffs