

Rahmenbedingungen der Cuschelcrew

Wir wollen Nähe teilen und uns mit Berührungen Gutes tun, auftanken, uns gegenseitig nähren und unterstützen. Gemeinsam kreieren wir einen möglichst sicheren Raum.

Auf allen Veranstaltungen und Aktionen gelten die Säulen aus der Basisveranstaltung, **unsere Rahmenbedingungen**.

Wenn du kein klares JA zu den folgenden Punkten hast, dann bist du bei uns nicht richtig.

- Die Cuschelcrew ist keine Datingplattform. Wenn du jemanden aufreißen willst bist du hier falsch. Unsere Veranstaltungen sind platonische Räume, ohne Erotik. Die Cuschelcrew ist keine Therapiegruppe und kein therapeutisch gehaltener Raum.
- Die Workshops sind Erfahrungsräume und Lernfelder in die du dich nur begeben solltest wenn du psychisch stabil bist, dich selbst gut regulieren und für dich sorgen kannst.
- Alles was ist darf sein. Es sind alle Emotionen, Gefühle und der Ausdruck dieser sind in unserem Räumen willkommen.
- Wenn du Übergriffe, sexualisierte Gewalt oder Grenzverletzungen erfahren hast und das Thema Grenzen (Nein-Sagen) vielleicht sehr aufregend oder ggf. sogar retraumatisierend für dich sein könnte, können wir im Workshop versuchen Übungen anzupassen. Schreib eine Mail oder sprich uns an. Safeword: „holy no“. Bei freien Veranstaltungsformaten (z.B. Cuscheljams/Cosynight) ist mehr Eigenverantwortung gefragt, achte gut auf dich.
- Bitte komm »nüchtern«: Wir wollen uns authentisch begegnen – ohne Einfluss von Drogen oder Alkohol.
- Wir cuscheln genderunabhängig – von Mensch zu Mensch, nicht von „Männchen zu Weibchen“. Damit solltest du zurecht kommen oder zumindest eine Offenheit und Forschungswillen mitbringen. Alle Gender sind willkommen.
- Wir behalten uns vor bei Bedarf Menschen auszuschließen, so dass im Sinne dieser Werte ein geschützter, respektvoller Raum für alle gegeben ist.

Etwas unklar? Fragen? Sprich uns an.

Cuschelcrew Säulen

1. Alle Anleitungen sind Einladungen

Auch wenn es nicht immer explizit dazu gesagt wird, alle Übungen und Anleitungen sind Einladungen. Prüfe für dich was stimmig ist. Du MUSST nichts tun, zu keinem Moment. Es gibt eine Insel (Solo-Space) auf die du dich jederzeit für Selbstfürsorge zurückziehen kannst.

2. Konsens finden

Grenzen schaffen Klarheit und Sicherheit im Miteinander. In gegenseitigem Einverständnis (Konsens) suchen wir den Weg der klaren „JAs“. Denn Berührungen tun nur dann gut wenn wir sie auch wirklich wollen. Bitte nichts aushalten oder über dich

ergehen lassen. Frag nach bevor du jemanden berührst und/oder kommuniziere deine Wünsche, je konkreter desto besser. Klärt für wen die Berührung gerade ist (Wheel of Consent). Wenn du für ein Kontakt-oder Berührungsangebot kein klares „JA“ fühlst, lass es erst mal ein „Nein“ sein. Ein „Vielleicht“ ist auch erst mal ein „Nein“ oder ein bewusstes „ok, lass ausprobieren“. Jedes „Nein“ ist heilig und wertgeschätzt. Du kannst mit einem „Danke“ antworten. „Danke, für deinen Mut, danke, dass du deine Grenze kommunizierst“. Übe dich in Dankbarkeit statt dich abgelehnt zu fühlen. Konsens bedeutet oft Aushandlung, Absprache, Ausprobieren. Konsens kann sich verändern, ein „Vielleicht“ oder ein „Nein“ können zum „Ja“ werden, in dem ihr gegenseitig den Rahmen absteckt, der für euch gut und freudvoll ist.

3. Langsamkeit

Langsamkeit hilft uns Grenzen zu spüren, auf unser Bauchgefühl zu hören, überhaupt zu wissen was wir wollen oder nicht. Sei langsam. Mach Pausen. Frag dich zwischendrin selbst oder dein gegenüber „Ist das noch stimmig? Find ichs gerade toll oder wie könnte es noch besser werden?“ Lass dir Zeit zu spüren und zu antworten wenn dir jemand ein Angebot macht.

4. Konsequenzlosigkeit

Erlebe den Moment im hier und jetzt. Nur weil du jetzt mit jemanden einen schönen, cuschlig-freudvollen Moment hast, heißt das nicht, dass ihr weiterhin zusammen forscht, Nummern austauscht oder später noch Tee trinkt. Du darfst dich ausprobieren und danach wieder weiter ziehen, ohne dass du jemanden Rechenschaft ablegen musst, du darfst mit vielen Menschen cuscheln.

5. Eigenverantwortung & Selbstfürsorge

Nur du weißt was du magst, brauchst und was nicht. Wir ermutigen uns Verantwortung für unsere Bedürfnisse und Grenzen zu übernehmen und sorgen für unser Wohlbefinden. Gleichzeitig üben wir uns in Fürsorge und Empathie für unser Gegenüber und die Gruppe.

6. Keine Erotik pushen/ weiterverfolgen

Wir wollen einen möglichst entspannten, sicheren Raum für ALLE schaffen. Körperkontakt und Berührung aber nicht für alle gleich einfach und freudvoll, sie können auch mit schmerzhaften Erfahrungen oder Trauma gekoppelt sein. Wir cuscheln in einer „kindlichen, mütterlichen, väterlichen“, liebevoll, wohlwollenden Haltung. In der Cuschelcrew geht es nicht um Erotik oder die Befriedigung sexueller Bedürfnisse. Selbst wenn Konsens dafür bestehen würde: Es gibt keine Nacktheit, keine Küsse, keine Berührungen von Brüsten, Popos, Intimbereichen. Auch für Paare nicht. Und natürlich kann es trotz dieser Vorsätze passieren das während des cuschelns sexuelle Erregung in deinem Körper spürbar wird. Dann bitte diese Empfindungen nicht weiter verfolgen oder verstärken, sondern wieder in eine entspanntere „Energie“ wechseln. Wenn du etwas erotisch findest, sprich es ruhig an, trau dich es transparent zu machen und die Lust dann gezielt los zu lassen, z.B. in dem du die Berührung oder Position änderst oder aus dem Kontakt gehst. Tipp: In der „Löffelchen“ Position kann ein Kissen im Schoß erogene Zonen „abpuffern“ und für mehr Entspannung sorgen.

www.cuschelcrew.de