

## Readiness.

# Präsenz und Handeln in lustvollen, erregenden Begegnungen

Workshop // Hamburg // 06. Juli 2024

In diesem sexpositiven Workshop mischen wir Elemente aus Tanz, insbesondere Kontaktimprovisation, Sexological Bodywork, praktischer sexueller Bildung und BDSM.

Damit wollen wir unsere Sinne für unsere Bedürfnisse, unsere Wünsche und erotische Dynamiken schärfen.

Wir beginnen den Tag mit einer behutsam angeleiteten Bewegungspraxis für unsere Körper. Wir werden uns unserem Ja und unserem Nein nähern und Schritt für Schritt ins Berühren kommen. Im Laufe des Tages leiten wir Euch optional hinüber in einen gehaltenen Playspace, in dem Ihr Euch allein und miteinander sexuell ausprobieren könnt.

Wir legen den Fokus auf das Prinzip der Readiness. Sowohl im Tanz als auch in der Sexualität springt uns manchmal etwas an – mal im übertragenen Sinne, mal ganz wörtlich. Um in diesen Momenten gut agieren zu können und viel Spaß zu haben, brauchen wir Bereitschaft, einen Sinn fürs Timing und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

All das sind zentrale Prinzipien der Improvisation. Sie ermöglichen es uns, mit uns selbst verbunden und präsent zu sein, voller Wachheit auf unser Gegenüber zuzugehen und Impulse und Angebote aufzunehmen. Also: Let's Dance!

Es sind alle sexuellen Identitäten und Orientierungen sowie Geschlechtsidentitäten willkommen. Es ist keine Vorerfahrung im Tanz notwendig. Nacktheit ist in diesem Workshop explizit eingeladen, aber natürlich kein Muss. Ob Ihr kinky seid oder nicht spielt dabei keine Rolle, lediglich Neugier und Offenheit fürs Ausprobieren sind mitzubringen.

**6. Juli 2024**

**11 bis 21 Uhr**

**Hamburg, nahe Gängeviertel**

**Kosten: 100 - 125 € nach**

**Selbsteinschätzung ((80€**

**Sozialpreis nach persönlicher  
Absprache)**

**Anmeldung unter**

**xpositivhh))ät((gmx.de**

**Sex**   
**Eck**



Alexander Hahne

# Readiness.

## Präsenz und Handeln in lustvollen, erregenden Begegnungen

### Wer gibt den Workshop?

#### **SexEck Sexualberatung / Maike Tödter (sie)**

Sexualberaterin (ISP) und Sexualpädagogin (ISP), Kulturwissenschaftlerin und Kunstschafterin. Sie befasst sich seit über zehn Jahren mit dem Thema Sexualität(en). Ihre Fähigkeiten zieht sie aus dem interdisziplinären Feld von wissenschaftlicher Auseinandersetzung, künstlerischer Verarbeitung und communitybasierten Erfahrungsräumen. Maike ist queer, femme, weiß und nicht behindert.  
<https://www.sexeck-sexualberatung.de/> und [https://www.instagram.com/sexeck\\_sexualberatung/](https://www.instagram.com/sexeck_sexualberatung/)

#### **Alexander Hahne (er)**

schwuler trans Mann, Referent für Sexuelle Gesundheit, Sexualpädagoge (gsp), Sexological Bodyworker (ISB), Tänzer und pleasure Aktivist. Gruppen und Einzelbegleitungen rund um die Themen Körperwahrnehmung, Intimität, Genuss und Sexualität. Mit meiner Arbeit leiste ich einen praxisbezogenen Beitrag für mehr Sichtbarkeit und Inklusion von trans und nicht-binären Menschen. Darüber hinaus unterstütze ich sie direkt in ihrem eigenen Erleben des Körpers sowie der Möglichkeit Zugänge zum eigenen lustvollen Potential freizulegen und auszuschöpfen.  
[www.alexanderhahne.com](http://www.alexanderhahne.com) und [https://www.instagram.com/alexander\\_hahne/](https://www.instagram.com/alexander_hahne/)

#### **Elena (sie) (Organisation)**

Tanz-/Bewegungstherapeutin, Tanzwissenschaftlerin und Ethnologin. Initiatorin des Bewegungslabors zum Erforschen, Spielen, Erleben und Reflektieren von Körper(lichkeit) und Bewegung in unterschiedlichsten Formen. Fan von freier Liebe und Beziehungsanarchie. Aktuell viel mit den Themen Wünsche, Grenzen und Consent unterwegs. Workshops und Einzelarbeit auf der Grundlage des Embodiment-Konzepts und der Tanz-/Bewegungstherapie.  
<https://t.me/+mrbA7PrOBto5OTI6>  
<https://www.facebook.com/TanzDichGluecklichBewegungspraxis>



Alexander Hahne



# Readiness.

## Präsenz und Handeln in lustvollen, erregenden Begegnungen

### Organisatorisches

- Alle Gender und sexuelle Orientierungen sind willkommen!
- Es wird eine kurze Einführung zu Selbstverantwortung und Consent geben.
- Es wird eine Mittagspause geben. Bring dir bitte ggf. selbst Verpflegung und genügend zu Trinken mit.
- Du brauchst für den Workshopteil bequeme Kleidung und für den Playspace ggf. ein sexy Outfit, in dem du dich wohl fühlst, falls du das möchtest. Nacktheit wird erlaubt sein.
- Bringt bitte ein Tuch/eine Decke/eine Matte mit, um ggf. unbekleidet darauf zu liegen und ein Handtuch, um euch abzutrocknen.
- Ggf. für Playspace: bring bitte deine persönlichen Hygiene- und Verhütungsartikel, deine Toys und Tools mit (Die richtige Kondomgröße ist wichtig!)
- Es ist ein Substanz- und Alkohol-freies Event!
- Zeiten: Workshop und Playspace 11-21 Uhr. Es wird in den Playspace übergeleitet, ein Ausstieg ist natürlich möglich.