

## **PRESSEMAPPE**

# **Pressemappe selbstsein.events**

Hintergrund, Fakten und zitierfähige Informationen für die Berichterstattung.

| <b>PRESSEKONTAKT</b>                                         | <b>AKTUELLER AUFHANGER</b>                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingo Fleckenstein<br>hi@sexpositiv.events<br>+49 179 1626194 | Selbstsein-Kreis<br>19. Dezember 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr<br>Welt-Haus am Charlottenplatz, Stuttgart |

**bewusst. verbunden. selbstbestimmt.**

# Was ist selbstsein.events?

selbstsein.events ist eine Stuttgarter Plattform für bewusst gestaltete Begegnung, Konsent und ehrliche Verbindung. Wir veranstalten Gesprächskreise, Workshops, Retreats und Erfahrungsräume zu Beziehung, Körperwahrnehmung, Sexualität, Selbstbestimmung und Miteinander.

Im Mittelpunkt steht kein bestimmter Lebensentwurf. Uns interessiert, wie Menschen eigene Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, ausdrücken und verantwortungsvoll leben können - und wie dadurch Begegnung freier und respektvoller wird.

selbstsein.events wird von einem kleinen Kernteam und Menschen getragen, die Organisation, Raumhaltung, Awareness, Workshops und Kommunikation mitgestalten. Betreiberin ist die Spotstone UG (haftungsbeschränkt) mit Sitz in Stuttgart.

## Der aktuelle Anlass

Am Samstag, 19. Dezember 2026, findet von 14:00 bis 17:00 Uhr im Welt-Haus am Charlottenplatz in Stuttgart der Selbstsein-Kreis statt. Der moderierte Gesprächskreis ist kostenlos reservierbar; freiwillige Beiträge helfen, Raum, Organisation und Infrastruktur zu finanzieren.

Der Selbstsein-Kreis ist ein Austauschraum für erwachsene Menschen. Eigene Themen sind willkommen, aber keine Voraussetzung: Teilnehmende können teilen, mitdiskutieren oder zuhören. Es geht nicht um Dating, Therapie oder fertige Antworten, sondern um unterschiedliche Perspektiven auf Fragen zu Sexualität, Beziehung, Selbstbestimmung, Bedürfnissen und Grenzen.

Link: <https://selbstsein.events/event/selbstsein-kreis/>

# Von der sexpositiven Herkunft zu Selbstsein

Die Wurzeln von selbstsein.events liegen in der sexpositiven Community. Dort wurde deutlich, wie wichtig Räume sind, in denen über Körper, Lust, Beziehung und unterschiedliche Lebensentwürfe ohne Beschämung gesprochen werden kann.

Sexpositivität wird häufig missverstanden: als Aufforderung zu möglichst viel Sexualität, als Szeneetikett oder als Gegenentwurf zu Verbindlichkeit. Selbstsein setzt an einer anderen Bedeutung an. Sexpositiv ist hier eine Haltung: Sexualität darf Teil eines selbstbestimmten Lebens sein, muss es aber nicht. Ein Nein, Abstand und Nicht-Teilnahme sind genauso willkommen wie Neugier und Lust.

Die Entwicklung zur Marke selbstsein.events macht diese Haltung zugänglicher und weiter. Sie umfasst neben Sexualität auch Kommunikation, Beziehungskultur, Körperwahrnehmung, Verantwortung, Machtreflexion und die Frage, wie Menschen stimmiger mit sich und anderen leben möchten. Die sexpositive Herkunft bleibt sichtbar; Selbstsein benennt den größeren gemeinsamen Rahmen.

## Philosophie

Freiheit und Verantwortung gehören zusammen. Selbstsein steht für Räume, in denen Menschen möglichst frei und selbstbestimmt sein können - mit klarer Zustimmung, Respekt für Grenzen und Aufmerksamkeit für die Wirkung des eigenen Handelns. Vielfalt ist dabei kein Schmuckwort: unterschiedliche Körper, Identitäten, Beziehungen, Orientierungen und Erfahrungen sind willkommen.

Die Haltung ist keine Anleitung zum richtigen Leben und kein Heilsversprechen. Sie ist eine Einladung, genauer hinzuschauen, Fragen zu stellen, zuzuhören und das eigene Leben bewusster zu gestalten.

## ZITIERFÄHIGE KURZFASSUNG

*„Selbstsein ist kein Konzept davon, wie Menschen leben sollen. Wir schaffen Räume, in denen sie ihre eigenen Wünsche, Grenzen und Werte klarer wahrnehmen und anderen Menschen dieselbe Freiheit zugestehen können.“*

# Wie Selbstsein erlebbar wird

| FORMAT                    | KURZBESCHREIBUNG                                                                                                                                              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selbstsein-Kreis          | Moderierter Gesprächskreis für Fragen, Erfahrungen und unterschiedliche Perspektiven zu Sexualität, Beziehung, Selbstbestimmung, Beduerfnissen und Grenzen.   |
| Workshops und Specials    | Lern- und Erfahrungsformate zu Konsent, Beziehung, Körper, Kommunikation und anderen Themen bewusster Begegnung.                                              |
| Wheel of Consent          | Ein praxisorientiertes Workshopformat nach Dr. Betty Martin zu Wuenschen, Grenzen, Wahlmoeglichkeiten und stimmigen Vereinbarungen in Begegnung.              |
| Selbstsein Auszeit        | Mehrtaegiger Erfahrungsraum mit Workshops, Koerperarbeit und freien Begegnungsräumen in einem klar gerahmten, konsensbasierten Setting.                       |
| Innere Landschaften       | Workshop mit aktiver Imagination, Stimme, Bewegung und Gespräch; ohne körperliche Berührung.                                                                  |
| Weitere Begegnungsformate | Je nach Anlass und Team entstehen Formate für Austausch, Bewegung, sinnliche Begegnung und Gemeinschaft - jeweils mit eigener Ankuendigung und klarem Rahmen. |

Die konkrete Teilnahmeform, etwa Kleidung, Berührung oder Gruppengroesse, wird immer auf der jeweiligen Eventseite transparent beschrieben. Teilnahme und Weitergehen sind jederzeit freiwillig.

# Wer steht dahinter?

selbstsein.events wird nicht als Einzelprojekt verstanden. Ein kleines Kernteam sowie weitere Mitwirkende gestalten Veranstaltungen, Kommunikation, Awareness und Raumhaltung gemeinsam. Die Perspektiven im Team reichen von Veranstaltungsentwicklung und Konsenskultur bis zu Soziologie, Aktivismus, Kommunikation, Theater, Koerperarbeit und Bewegung.

## Ingo Fleckenstein

Gründer von selbstsein.events. Er entwickelt Veranstaltungsformate und bringt einen Fokus auf Konsenskultur, Selbstbestimmung und Räume für persönliche Handlungsfähigkeit ein.

## Iri

Organisatorin der Auszeit, Raumhaltung und Awareness. Ihre Perspektive umfasst Konsens, Machtverhältnisse, Gleichberechtigung, queere Perspektiven und Beziehungsvielfalt.

## Simone, iisy, Dani und weitere Mitwirkende

Sie bringen Kommunikation und Social Media, Raumhaltung, Körper- und Ausdrucksarbeit sowie organisatorische und Awareness-Perspektiven ein. Wer bei einem einzelnen Format mitwirkt, ist jeweils auf der Eventseite transparent benannt.

## Trägerstruktur

Betreiberin von selbstsein.events ist die Spotstone UG (haftungsbeschränkt), Sedanstrasse 16, 70190 Stuttgart. Geschäftsführer: Ingo Fleckenstein. Weitere rechtliche Angaben:  
<https://selbstsein.events/impressum/>

## ZITIERFAEHIGE KURZFASSUNG

*„Unsere Räume entstehen durch gemeinsame Verantwortung. Sie werden nicht von einer einzigen Person getragen, sondern von Menschen, die Werte, Aufmerksamkeit und praktische Arbeit miteinander verbinden.“*

# Der aktuelle Anlass auf einen Blick

Datum und Zeit: Samstag, 19. Dezember 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Welt-Haus am Charlottenplatz, Stuttgart

Format: moderierter Gesprächskreis / Austauschraum

Teilnahme: kostenlos reservierbar; freiwillige Beiträge willkommen

Zielgruppe: erwachsene Menschen - mit oder ohne Vorerfahrung

Der Kreis richtet sich an Menschen, die eine Frage mitbringen, Erfahrungen teilen, mitdiskutieren oder einfach erst einmal zuhören möchten. Die Gruppe muss nichts beweisen und keine einheitliche Sicht vertreten. Gerade unterschiedliche Lebensentwürfe und Antworten machen den Austausch wertvoll.

Mitzunehmen sind keine Versprechen, sondern Möglichkeiten: Sprache für eigene Bedürfnisse und Grenzen, neue Perspektiven, Resonanz und Fragen, die weiterarbeiten dürfen. Die Teilnahme ist freiwillig, persönliche Beiträge bleiben im Raum und ein Nein ist auch im Gespräch willkommen.

Der Selbstsein-Kreis ist kein Therapieangebot und keine Krisenintervention. Menschen mit akutem Unterstützungsbedarf brauchen einen passenden professionellen Rahmen.

## ZITIERFÄHIGE KURZSTATEMENTS

*„Der Selbstsein-Kreis ist kein Ort, an dem Menschen schon fertige Antworten haben müssen. Man kann ein Thema einbringen, mitreden oder einfach zuhören.“*

*„Auch wenn wir unterschiedliche Antworten finden, kennen viele Menschen dieselben Grundfragen: Was brauche ich, was wünsche ich mir, wo liegen meine Grenzen - und wie möchte ich damit leben?“*

Weitere Termine und Reservierung: <https://selbstsein.events/event/selbstsein-kreis/>

# Fragen und Antworten

## **Ist selbstsein.events eine Datingveranstaltung?**

Nein. Die Formate dienen Begegnung, Austausch und Erfahrung. Ob und welche Kontakte entstehen, bleibt offen und ist kein Veranstaltungsziel.

## **Muss man sexpositiv sein oder Vorerfahrung haben?**

Nein. Selbstsein ist offen für erwachsene Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, solange sie die jeweilige Rahmenhaltung respektieren. Beim Selbstsein-Kreis gibt es keine Vorkenntnis-Voraussetzung.

## **Geht es immer um Sexualität?**

Sexualität kann ein Thema sein, ist aber nicht der einzige Schwerpunkt. Es geht ebenso um Beziehung, Kommunikation, Körperwahrnehmung, Grenzen, Selbstbestimmung und Gemeinschaft.

## **Was bedeutet Konsent bei Selbstsein?**

Zustimmung ist klar, freiwillig, informiert, spezifisch und jederzeit widerrufbar. Ein Nein ist willkommen. Die konkrete Umsetzung wird je nach Format erklärt.

## **Werden Menschen zu Intimität oder Berührung aufgefordert?**

Nein. Teilnahme an allen Übungen und Gesprächen ist freiwillig. Formate mit Berührung beschreiben dies vorab klar; beim Selbstsein-Kreis steht Gespräch im Mittelpunkt.

## **Kann die Presse teilnehmen?**

Bitte vorher beim Pressekontakt anfragen. Aus Gründen der Vertraulichkeit und des Schutzes der Teilnehmenden stimmen wir Begleitung, Foto und Interview jeweils mit dem konkreten Format ab.

# Downloads und Nutzungshinweise

Diese Pressemappe, eine Pressemeldung zum Selbstsein-Kreis und ein Kurzportrait stehen unter <https://selbstsein.events/presse/> zum Download bereit.

## Logo

Das offizielle Logo kann für redaktionelle Berichterstattung im direkten Zusammenhang mit selbstsein.events verwendet werden. Bitte nicht verfremden, nachzeichnen oder als Absender eigener Inhalte verwenden.

## Teamportraits und Pressefotos

Auf der Teamseite sind aktuelle Porträts vorhanden: <https://selbstsein.events/ueber-uns/>. Für eine Veröffentlichung bitten wir um kurze Abstimmung über den Pressekontakt, damit Bildauswahl, Namensnennung und gegebenenfalls Fotocredit passen. Nicht jedes auf der Website sichtbare Foto ist automatisch als Pressefoto für jede Weiterverwendung freigegeben.

## Besuch von Veranstaltungen

Fotos, Filmaufnahmen und Interviews während Veranstaltungen nur nach vorheriger Abstimmung. Der Schutz der Privatsphäre und die Vertraulichkeit von Teilnehmenden haben Vorrang. Keine identifizierbaren Aufnahmen ohne ausdrückliche Einwilligung der abgebildeten Personen.

## Pressekontakt

Ingo Fleckenstein  
selbstsein.events / Spotstone UG (haftungsbeschränkt)  
[hi@sexpositiv.events](mailto:hi@sexpositiv.events)  
+49 179 1626194  
<https://selbstsein.events/kontakt/>

Hinweis zur Adresse: Die bestehende allgemeine Kontaktadresse ist derzeit unter der oben genannten Domain erreichbar. In der Berichterstattung bitte selbstsein.events als aktuelle Marke nennen.