

Leitfaden für das Modell

Hinweise und Informationen für Bondagemodelle

Bondagetrainer.de

Online Fesseln Lernen

Einführung	4
Wovon eine sichere Fesselsession beeinflusst werden kann	5
Deine Verantwortung – deine Aufgaben	6
Sich informieren	8
Die Wahl des*der Fessler*in	8
Woran du (tendenziell) eine*n gute*n Fessler*in NICHT erkennst	9
Woran du (tendenziell) eine*n gute*n Fessler*in erkennen könntest	10
Wenn du den*die Fessler*in gut kennst	11
Die Grundlagen selber beherrschen	11
Fesseln als Prozess	12
Kommunikation	14
Vorgespräch	14
Während des Fesseln	15
Wie du am besten kommunizierst	15
Fragen stellen	16
Was du unbedingt mitteilen solltest	16
Nach dem Fesseln	18
Konsens	21
Über Codes und Safewords beim Bondage	21
Wusstest du schon, dass...	22
Über Grenzen und Vertrauen	23
Warum Menschen oft dennoch nichts sagen...	24
Trau dich!	27
Über den Umgang mit Schmerz	28
Schmerz ist nicht gleich Schmerz	29
Schmerzmanagement	30
Über Bondage	31
Ein paar allgemeine Infos	31
Die häufigsten Fesselungen	34
Gote / TK (Takate Kote) / Box Tie	34
Futomomo / Chicken Wing	35
Strappado	35
Hog Tie	36
Der Körper & Bondage	36
Atmung	36
Haut	37
Herz-Kreislauf-System	37
Wie du dein Herz-Kreislaufsystem unterstützen kannst	39
Nerven	39
Wie du das Risiko für Nervenverletzungen reduzieren kannst	41

Bondagetrainer.de

Online Fesseln Lernen

Wenn es doch zu einer Nervenverletzung kommt	43
Bewegungsapparat	44
Psychische Sicherheit	45
Emotionaler Absturz	45
Die positiven Effekte auf dich und deinen Körper	46
Einschränkungen	49
Eigenschaften, bei denen wir eine Person überhaupt nicht fesseln sollten	49
Erkrankungen/Einschränkungen, bei denen du besonders aufpassen solltest	49
Womit du rechnen musst...	52
Zu den „normalen“ körperlichen Spuren können gehören	53
Zu den weniger schönen Erscheinungen können gehören	53
Welche Kleidung trägt man am besten zum Fesseln?	54
Was du bei dir haben solltest	57
Zum Abschluss	58

Einführung

Hallo, schön dass du da bist. Ich möchte dich auf den folgenden Seiten dazu einladen, mehr über das Fesseln auf der empfangenen Seite des Seils zu erfahren und es ist großartig, dass du dich darüber vorab informieren möchtest. Das Fesseln und gefesselt werden kann eines der wundervollsten, intensivsten und meist geliebtesten Hobbys werden, die du jemals kennenlernen wirst. Aber auf der anderen Seite arbeiten wir mit dem Körper, dem Geist und mit Emotionen. Wir arbeiten mit Verletzbarkeit und Wehrlosigkeit, wir verändern die Beweglichkeit des Körpers und zelebrieren veränderte Bewusstseinszustände. Das alles birgt auch Risiken für deine physische und psychische Gesundheit. Daher ist Bondage kein guter Ort für Waghalsigkeit und blinden Mut – auch wenn es von außen vielleicht ganz einfach aussehen mag, empfehle ich dir das Ganze lieber langsam und mit viel Selbstliebe und Achtung für den eigenen Körper anzugehen. Denn auch bei den besten Fesslern*innen mit Jahrzehnten der Erfahrung bleibt immer ein Risiko für Verletzungen und Unfälle bestehen.

Mit den beiden Schlüsseln **Kommunikation** (dazu zählt auch Konsens) **und Information** können wir dieses Risiko aber stark einschränken.

Nur, wenn du gut darüber informiert bist, worauf du achten musst, was wann passieren könnte und wie du es vermeidest, kannst du gute Entscheidungen treffen und diese dem*der Fessler*in dann auch so kommunizieren. Das alles setzt Selbstwahrnehmung voraus. Aus diesem Grund bitte ich dich, ganz genau auf deine eigenen Bedürfnisse zu hören, deinen Körper wahrzunehmen und lieber einmal mehr „Nein“ als „Ja“ zu sagen, wenn du unsicher bist. Das alles ist ein Lernprozess.

Ich möchte dir auf den folgenden Seiten einen Leitfaden an die Hand geben, der dir den Blick schärft und dich über mögliche Risiken aufklärt. Dennoch kann es sich hierbei nur um generelle Aussagen handeln – jeder Mensch, jede Session und jede Situation ist unterschiedlich. Was für den einen gefährlich ist, kann für den anderen genau richtig sein. Wo für das eine Modell die Grenze ist, beginnt die Komfortzone eines anderen.

Du bist herzlich dazu eingeladen, diesen Leitfaden – oder sollte ich besser ‚Leitseil‘ sagen? - mit anderen zu teilen.

Mögen dir meine Worte von Nutzen sein, ich wünsche dir Freude!

Ern 

*Anmerkung: Ich verwende die Bezeichnung „Modell“ für den Part, der sich fesseln lässt oder gefesselt werden möchte. Alternativ kannst du auch das englische „Model“ verwenden. Da der Begriff „Model“ für viele Menschen eher negative Assoziationen und Gefühle auslöst und auch nicht zu dem Profil der gefesselten Person in unserem heutigen Verständnis passt, verwenden wir die ältere deutsche Version „Modell“. Die veraltete Bezeichnung für den passiven Part beim Fesseln war „Bunny“. Da „Bunny“ stark verniedlichende, sexistische und sexualisierende Konnotationen hat, wird er heute von modernen Fessler*innen nicht mehr verwendet.*

Wovon eine sichere Fesselsession beeinflusst werden kann

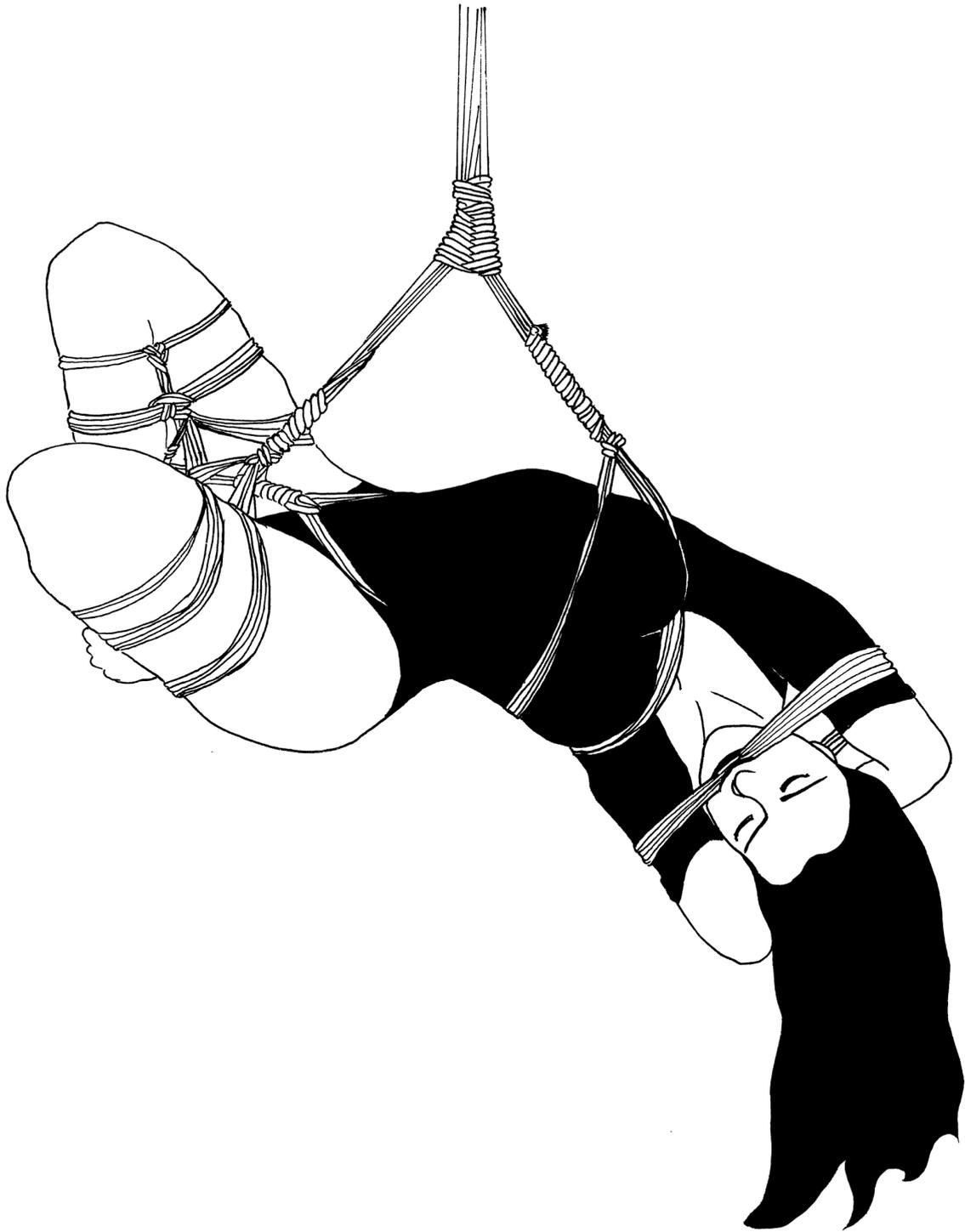
Es gibt viele Faktoren, welche bei der Frage um die Sicherheit mit rein spielen. Dazu gehören:

- Die Fähigkeiten des*der Fesslers*in
- Deine Beziehung zur*m Fessler*in: Vertraust du der Person? Kennt ihr einander?
- Deine bisherigen Erfahrungen: Mit Bondage oder auch mit BDSM, aber auch dem Wahrnehmen des eigenen Körpers und seinen Grenzen)
- Deinen Vorlieben und Wünschen in Bezug auf die Fesselsession (also auch die Frage, wie motiviert bist du? Wie viel Bock hast du wirklich auf die verschiedenen Erfahrungen? Und vor allem: Weißt du, was dir Spaß machen könnte und was eher nicht?)
- Deinem Charakter (z.B. Bist du eher eine experimentierfreudige, neugierige oder eher eine vorsichtige Person? Je nachdem sollte die Session auf dich angepasst werden)
- Deinem Körper-Typ: z.B. Bist du eher schlank oder kurvig? Bist du sehr breit und muskulös oder eher dünn und schmal? Nicht jede Fesselung ist für jeden Körpertyp gleichermaßen geeignet. Auch dein Schmerzempfinden kann aufgrund deines Körpertyps variieren.
- Deine Tagesform: z.B. können sich ein hohes Stresslevel, Schlafmangel, Hunger oder Frieren negativ auf die Sicherheit während einer Fesselsession auswirken, da u.a. dein Nervensystem viel angespannter ist als wenn du entspannt wärst.
- Hast du Einschränkungen oder Vorerkrankungen, auf welche besonders eingegangen werden sollte oder die auch ggf. das Risiko für Verletzungen erhöhen könnten?
- Deine Fähigkeit, ggf. Schmerzen, Probleme, Ängste und deine Grenzen klar und unmissverständlich dem*der Fessler*in mitzuteilen

Deine Verantwortung – deine Aufgaben

Es mag vielleicht für einige so aussehen wie der Idealzustand, aber ein Bondagemodell, welches schweigsam alles über sich ergehen lässt ohne sich je zu beschweren, ist kein gutes Modell. Die besten passiven Fesselpartner*innen sind immer diejenigen, die eine gute Körperwahrnehmung haben, im Idealfall sogar schon einiges an Erfahrung sammeln konnten und sich trauen, jederzeit den*die Fessler*in auf mögliche Probleme oder Zustände hinzuweisen. Alles andere – von Körperform bis Fitnessgrad des Modells, Aussehen oder Leidenschaft für die Seile – ist dagegen nebensächlich.

Bondage oder auch Shibari/Kinbaku im Japanischen ist ein Teilbereich des BDSM (Bondage & Disziplin, Dominance & Submission, Sadismus & Masochismus) und sollte immer ein Spiel zum Zwecke des Lustgewinns oder der Freude auf beiden Seiten des Seils sein. Damit es das aber ist müssen beide Partner*innen wissen, wo das Spiel anfängt und wo es aufhört - und genau um das herauszufinden und innerhalb eines spannenden Spiels so lange wie möglich bleiben zu können, haben beide Fesselpartner*innen jeweils bestimmte Aufgaben. Zu deinen Aufgaben als passiver Part gehört es natürlich an erster Stelle auf dich selbst aufzupassen.



Sich informieren

Du solltest dich vorab über ein paar Dinge informieren. Eine der ersten Fragen sollte sein, wer dein*e Fesselpartner*in ist und welche Herangehensweise, Ziele und Vorstellungen er*sie hat.

Die Wahl des*der Fessler*in

Wem erlaube ich, mich zu fesseln? Welche Absichten hat diese Person? Kann ich der Person vertrauen? Ist die Person mir gegenüber respektvoll und handelt sie mit ethischem Gewissen?

Wenn du den*die Fessler*in noch nicht gut kennst:

- Triff dich vorab mit dem*der Fessler*in und versuche so viele Informationen wie möglich über ihr*sein Fesselverhalten zu bekommen. Hier hilft es, wenn du Fragen stellst, um dir ein Bild von seiner*ihrer Motivation und Herangehensweise zu machen
- Frag ggf. andere Modelle, die sich bereits von dem*der Fessler*in haben fesseln lassen
- Schau dir Fotos von Fesselungen an, bei denen der*die Fessler*in gefesselt hat
- Frag, ob du bei einer Fesselsession zuschauen kannst
- Vereinbare zuerst eine reine Praxis-Session, bei der die*der Fessler*in nur an dir ein paar Techniken üben darf, ohne dabei zu persönlich / intim /emotional mit dir zu arbeiten

Da du nur durch Ausprobieren wirklich erfährst, ob die Person ein*e vertrauenswürdige*r Fessler*in ist und zu dir und deinen Wünschen und Bedürfnissen passt oder nicht, hier noch zwei Tipps für den Fall, dass dir der*die Fessler*in noch nicht vertraut ist.

Tipp Nr. 1: Wenn du noch sehr skeptisch bist, dann kannst du dich auch zuerst so fesseln lassen, dass die Hände/Arme noch frei sind. Alternativ ist es für viele am Anfang angenehmer, wenn die Arme/Hände vor dem Körper gefesselt werden. Das kannst du einfach als Wunsch äußern – viele Fessler*innen sind sehr dankbar dafür, wenn du selbst die ersten Fesselungen vorschlägst, die du ausprobieren möchtest.

Tipp Nr. 2: Solltest du dann noch immer unsicher sein, ob die Person auf deine Bedürfnisse eingeht, kannst du während einer leichten ersten Fesselung (z.B. Arme vor dem Körper) ein vielleicht für dich weniger wichtiges Problem äußern, um die Reaktionen des*der Fessler*in zu beobachten. Geht die Person auf dein Anliegen ein? Wirst du gehört und wahrgenommen? Wird sich um dich gekümmert oder einfach weitergemacht? Dieser kleine „Test“ kann dir wichtige Informationen darüber geben, ob du dich auf andere Fesselungen und Körperhaltungen mit dem*der Fessler*in einlassen möchtest oder lieber nochmal ansprichst, wie bei Problemen oder Fragen während des Fesseln am besten reagiert werden sollte.

Woran du (tendenziell) eine*n gute*n Fessler*in NICHT erkennst

Bitte wisse, dass all diese Punkte nur grobe Empfehlungen sein können. Menschen sind so unterschiedlich und es kann sein, dass eine sympathische Person, ein*e schlechte*r Fessler*in ist (weil er*sie z.B. noch viel üben muss) oder ein auf den ersten Blick eigenwilliger Mensch ganz großartige Arbeit am Seil leistet und super liebevoll und empathisch fesselt, wenn ihm*ihr nur der Raum dazu gegeben wird. Es hängt von so viele Faktoren ab – wer für das eine Modell genau richtig ist, ist für ein anderes Modell absolut unpassend. Auch die Frage, ob jemand ein*e „gute*r“ oder „schlechte*r“ Fessler*in ist oder nicht, ist von vielen Faktoren abhängig; z.B. kann es für Deko-Fesselungen völlig ausreichen 3 Internetvideos gesehen zu haben. Wenn nur sehr leichte Fixierungen auf die immer gleiche Art gemacht werden, dann ist es vollkommen in Ordnung, wenn der*diejenige keine Trainings und Fortbildungen mehr besuchen möchte. Das genügt für die jeweiligen Ansprüche. Auch müssen beide einander vertrauen lernen – und nicht selten waren die ersten paar Fesselsessions aufgrund der Aufregung und Anspannung nicht repräsentativ für das, was sich später daraus entwickelt hat. Bitte behalte das immer im Hinterkopf, wenn es um die Beurteilung von „guten*r“ und „schlechten*r“ Fessler*in geht.

- An der Anzahl der gefesselten Modelle: Man kann auch mit ganz wenig Wissen ganz viele verschiedene Modelle auf immer die gleiche Art und Weise fesseln. Du darfst auch leichte Bedenken oder Zweifel haben, wenn angeblich schon 1000 Modelle von ihm*ihr gefesselt wurden, aber trotzdem andauernd neue Modelle gesucht werden. Die meisten guten Fessler*innen haben über Jahre hinweg dieselben Modelle, mit denen sie arbeiten – entsprechend gering ist die Notwendigkeit, wöchentlich neue Modelle kennenzulernen und einzufesseln. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen.
- An der Anzahl der Jahre als aktive Fessler*in: Man kann auch mit den schlechtesten und gefährlichsten Techniken jahrelang immer dasselbe fesseln. Viel Fesselpraxis ist zwar nie verkehrt, aber es bringt nicht viel, wenn

große Fehler weder erkannt noch verbessert werden oder nie ein ordentliches Training gemacht wurde.

- Daran, ob die Person Hängungen oder gefährliche Fesselungen ausführt: Auch hier gibt es so einige, welche mehr Mut als Verstand haben und somit ihre Modelle in Gefahr bringen. Mut und Selbstbewusstsein darf nicht mit Wissen und Können verwechselt werden.
- Daran, wie selbstsicher er*sie über seine*ihre Fähigkeiten redet.
- Daran, wie schön die Fotos sind, die er*sie von gefesselten Modellen gemacht hat: Hier sollte man zweimal hinsehen, denn es gibt auch talentierte Fotografen, die zugleich sehr schlechte Fessler sind. Durch Bildbearbeitung, unglaublich gut aussehende (manchmal auch nackte) Modelle und richtig gesetztes Licht kann über fehlende Grundkenntnisse mit dem Seil leicht hinweg getäuscht werden. Hier könnte auch die Gefahr dazu kommen, dass ggf. ein schönes Bild über das Wohl des Modells gestellt wird.
- Daran, dass die Person Veranstaltungen organisiert, bekannt ist oder eine andere wichtige Rolle in der (BDSM-)Szene/Fesselszene inne hat: Die Nähe zum Fesseln sagt nichts darüber aus, ob die Person auch fit am Seil oder vertrauenswürdig ist.
- Daran, dass die Person Fesseltutorials ins Internet stellt oder schon mal einen Workshop gegeben hat: Man kann sich mit ausreichend Selbstbewusstsein vieles zutrauen - aber eben auch sich selbst leicht überschätzen. Manche Menschen möchten gerne lehren, aber selber nicht lernen. Hier ist Vorsicht geboten – und ein gutes Bauchgefühl seitens des Modells.

Woran du (tendenziell) eine*n gute*n Fessler*in erkennen könntest

Der*die Fessler*in...

- ...hat ein Schneidewerkzeug für Notfälle dabei
- ...fragt dich vorher über deine Wünsche, Grenzen, ggf. Einschränkungen / Erkrankungen, klärt dich über Risiken auf und beschreibt dir, was er*sie in welchem Rahmen plant
- ...reagiert auf das, was du während der Fesselung an Problemen oder Empfindungen meldest

- ...stellt dir Fragen: Davor, während und nach der Fesselung
- ...hat anatomische Grundkenntnisse und kann dir z.B. erklären, warum eine Hand eingeschlafen ist, bzw. handelt dementsprechend
- ...hat ein Risikobewusstsein und sagt auch mal „Nein“ zu bestimmten Vorschlägen, die zu krass/zu hart/zu gefährlich wären; dich oder seine*ihre Fähigkeiten überfordern würden.
- ...überfordert dich nicht, überredet dich nicht und achtet deine Grenzen
- ...möchte, dass du eine gute Zeit im Seil hast und geht auf deine Wünsche und Bedürfnisse ein. Du fühlst dich gehört und gesehen.
- ...bildet sich fort und lernt immer dazu
- ...sagt auch mal „Entschuldigung“ wenn es angebracht ist oder er*sie dich aus Versehen verletzt hat, z.B. wenn er*sie dich versehentlich gekniffen hat, Haut eingeklemmt hat oder du Seilenden ins Gesicht bekommen hast.

Für Hängungen und härtere/fortgeschrittene Fesselungen: Der*die Fessler*in kann bei Bedarf sehr schnell abfesseln. Das heißt, dass er*sie schnelle Handbewegungen automatisiert hat. Zudem sollte er*sie bei Notfällen wissen, was zu tun ist und nicht in Panik verfallen.

Wenn du den*die Fessler*in gut kennst

Auch wenn du deine*n Fesselpartner*in bereits jahrelang kennst – während des Fesseln kann sich die Person - genauso wie du selbst auch - ganz anders verhalten als erwartet. Das kann durch Aufregung oder auch durch das Agieren in einer ungewohnten Rolle passieren. Beide Fesslerpartner*innen brauchen Zeit, um sich einzufinden und sich selbst in der neuen Rolle innerhalb des Fesseln auszuprobieren. Auch in eingeübten Partnerschaften braucht es eine gute Kommunikation, Konsens und Absprachen für sicheres Fesseln.

Die Grundlagen selber beherrschen

Eines der wichtigsten Indizien für eine*n gute*n Fessler*in ist, dass er*sie die Seile richtig am Körper positioniert und bestimmte Körperstellen komplett auslässt. Um das zu beurteilen, brauchst du selber Grundkenntnisse. Du solltest einen guten Gote von einem schlechten unterscheiden können – einen sauber gefesselten Single Column Tie von einem, der sich einschnüren könnte, usw. Darum ist es so wichtig,

dass du dir die Basics im Fesseln aneignest, selber ausprobierst – auch wenn das aktive Fesseln vielleicht nicht zu deinen Interessen gehört.

Fesseln als Prozess

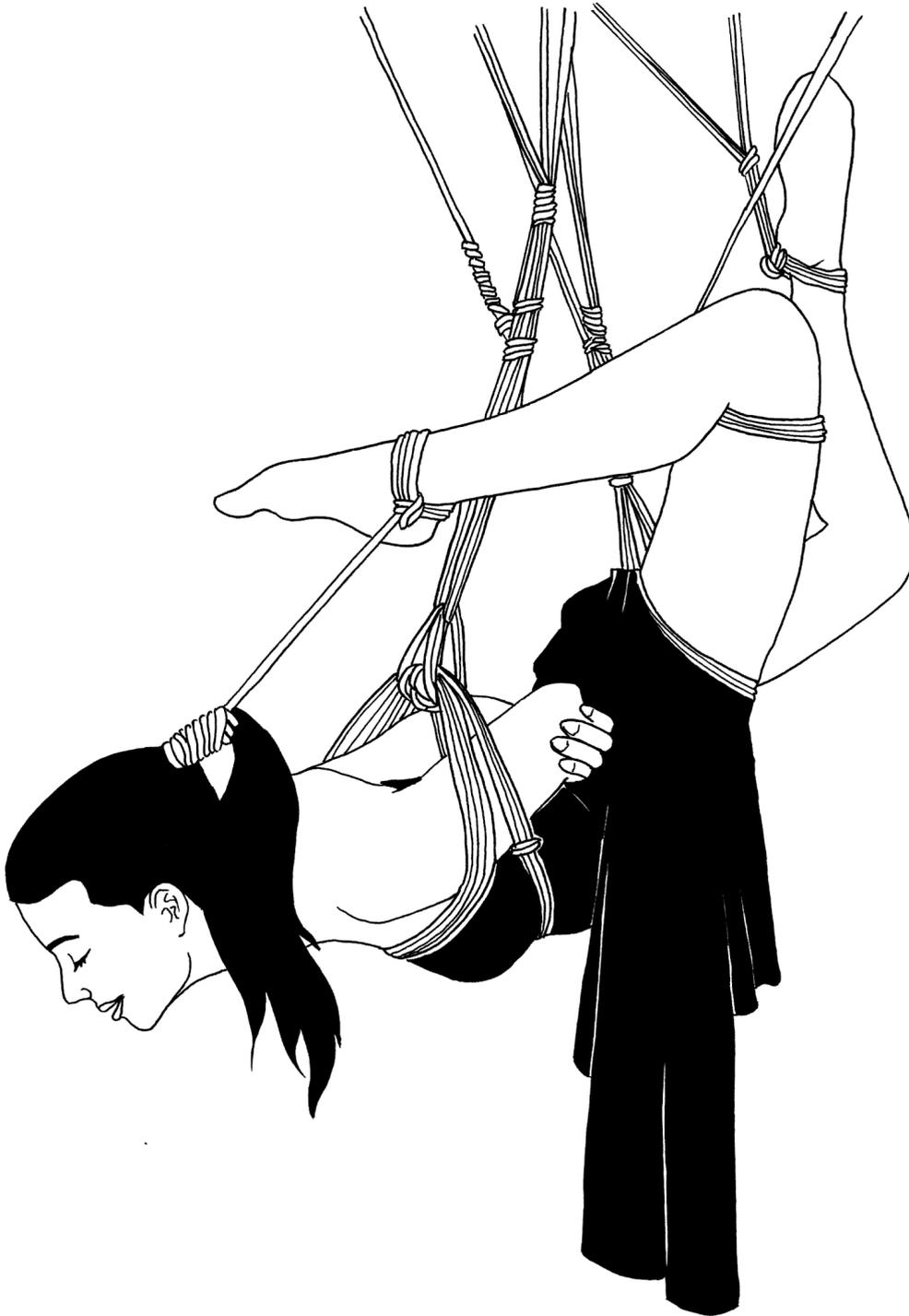
Das gemeinsame Fesseln ist ein Prozess, den du ganz aktiv mitgestalten kannst und bei dem du und dein*e Fesselpartner*in viel über sich und das Gegenüber lernen werdet. Fesseln ist nicht wie ein Kinofilm, wo jeder, der im Kino sitzt denselben Film präsentiert bekommt. Vielmehr gestaltet ihr euren eigenen Film als Darsteller*innen selbst. Fesseln ist ein fließender Vorgang und es kann sein, dass ihr eure Wünsche, Ziele, Herangehensweise, Grenzen und Bedürfnisse noch viele Male verändern und diese euren Erfahrungen anpassen werdet.

Du kannst jede Menge über dich, deinen Körper und deine Grenzen lernen – was sich gut anfühlt und was eher nicht. Die Erfahrung wird sich bei keinem Mal gleichen, auch wenn exakt dieselbe Fesselung von derselben Person ausgeführt wurde. Fesseln verändert dich und so auch deine Beziehung zum*r Fesselpartner*in und zu dir selbst.

Ich möchte dich dazu einladen, das gemeinsame Fesseln daher als sich stetig verändernden Prozess zu verstehen. Es geht am Ende nicht um die fertige Fesselfigur oder die Anzahl an Hängungen, sondern vielleicht eher um einen Akt der Kommunikation miteinander, dem Erleben von Intensität oder dem Spiel mit dem Spektrum der Emotionen und Möglichkeiten. So wie fast alles im Leben braucht eine gute Zusammenarbeit Zeit. Daher möchte ich dir zwei Tipps mit an die Hand geben:

Tipp Nr. 1: Rechne damit, dass das erste Mal gefesselt werden vielleicht nicht so sexuell oder erregend ist, wie du es dir vielleicht vorgestellt hast. Zum einen muss dein*e Fesselpartner*in ggf. noch etwas üben. Zum anderen muss dein Gehirn sich daran gewöhnen und den neuen Zustand erst mal kennenlernen. Oft ist das Gehirn damit dann so beschäftigt, dass das gefesselt werden zwar sehr aufregend ist, aber vielleicht noch nicht sehr erregend. Mach dir nichts draus, das kommt von ganz alleine mit etwas Erfahrung und mehr Vertrauen.

Tipp Nr. 2: Bitte hab etwas Geduld mit dem*der Fessler*in. Es ist echt nicht leicht am Anfang und es braucht seine Zeit, bis alle Handbewegungen flüssig laufen und die Fesselung in ihrem Ablauf im Gehirn gespeichert ist. Bitte mecker bei den ersten Versuchen nicht, wenn es noch nicht so schnell läuft wie erwartet oder der Fehler aus deiner Sicht doch offensichtlich ist. Das wird alles noch! Versuch es probeweise mal selbst aktiv mit dem Seil ;-).



Kommunikation

Kommunikation ist beim Bondage der Schlüssel zu Risikominimierung sowie die Antwort auf die Frage, ob du bekommst, was du willst. Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt: der verbalen (alles, was du mit Sprache äußern kannst) und der nonverbalen (Körpersprache, Mimik, Gestik, Atmung, Laute, etc.) Ebene. Es gibt drei Phasen der Kommunikation beim Bondage:

Vorgespräch

In der Regel fängt niemand direkt nach dem Ausziehen der Jacke mit dem Fesseln an. Zuerst setzt man sich zusammen und redet miteinander. Hierbei sollte der*die Fessler*in auf folgende Punkte eingehen, wenn du noch nie zuvor von ihm*ihr gefesselt wurdest:

- Hast du schon Erfahrung im Bondage? Wurdest du schon mal gefesselt?
- Hast du bestimmte Wünsche und Vorlieben?
- Gibt es Bedenken/ Ängste? Oder auch Fesselungen, die du auf gar keinen Fall möchtest? Gibt es Körperstellen, an denen du nicht berührt werden möchtest? (Deine Grenzen)
- Hast du körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen?

Dann eine Frage, die vor jeder Fesselsession gefragt werden sollte: Wie geht es dir heute? Wie bist du drauf?

Durch ein Vorgespräch – oder einfach nur Gespräch oder Small Talk mit Tee - können sich beide Fesselpartner*innen auf die Fesselsession vorbereiten, im Raum und im Hier und Jetzt ankommen, den Alltag hinter sich lassen und aufeinander einschwingen. Das geschieht z.B. durch bewusstes Wahrnehmen des*der Fesselpartners*in, durch aufrichtiges Interesse und Einfühlen in das Gegenüber.

Es gibt auch Fesselpaare, die im Vorgespräch die geplante Fesselung durchsprechen oder einen bestimmten Ablauf vereinbaren. Eine wichtige Frage ist auch die, ob es sich im Folgenden um eine Trainings- oder eine Spielsession handelt (also ob der Fokus beim Üben liegen soll oder das Fesseln bereits Teil einer BDSM-Session sein soll).

Eine der schönsten Fragen kurz vor Beginn des Fesseln ist: „Darf ich dich fesseln?“ oder auch: „Möchtest du von mir gefesselt werden?“ Diese Frage drückt aufrichtigen Respekt, Konsens und Augenhöhe aus. (Auch, wenn ihr euch schon 20 Jahre lang kennen solltet.)

Während des Fesseln

Zeig oder sag dem*der Fessler*in, wenn dir etwas gefällt oder wenn dir etwas nicht passt. Hab keine Angst, die Session abubrechen oder zu sagen "Hol mich bitte aus dieser Fesselung jetzt raus!". Du musst niemandem einen Gefallen tun und du brauchst nichts aushalten, was sich nicht gut anfühlt. Das gemeinsame Fesseln ist ein Teamsport und euer oberstes Ziel sollte sein, gemeinsam Spaß zu haben. Oder: herauszufinden, was Spaß macht und was nicht. Von daher brauchst du dich nicht schämen oder Schuldgefühle haben, wenn mal was nicht geht. Du brauchst dich auf keinen Fall entschuldigen! Das fairste ist aber, so früh wie möglich zu sagen, wenn du dir nicht sicher bist oder etwas weh tut. Es braucht dann immer noch ein paar Minuten, bis du dann komplett aus den Seilen befreit bist. Rechne das mit ein.

Wie du am besten kommunizierst

Wichtig ist auch die Art und Weise, wie du während des Fesseln kommunizierst. Aussagen und Ausrufe wie „Ahhhhh!“ oder „Aua!“ sollten im besten Fall ersetzt werden durch...

- „Am linken Oberarm ist auf der Innenseite Haut eingeklemmt, zieh das mal nach“ (Klare Info über Was, Wo und Was zu tun ist).
- „Mir drückt ein Seil auf das linke Schienbein mittig. Es ist aber echt auszuhalten...oder kannst du das noch verschieben?“ (Info über Was, Wo, Schmerzlevel + Möglichkeitsfrage)
- „Ich möchte in dieser Körperhaltung nicht gefesselt sein, ich hätte lieber wieder die Arme vor den Körper“ (Klare Kommunikation der Grenze + Alternative)
- „Ich möchte jetzt bitte komplett abgefesselt werden“ (Keine Angabe von Gründen nötig, aber klare und unmissverständliche Anweisung)

Diese Aussagen sind direkt und unmissverständlich. So verschwendest du keine Zeit mit langem Nachfragen und der*die Fessler*in kann direkt auf dein Anliegen reagieren.

Je klarer du kommunizierst, desto sicherer bist du und desto besser wird die Session.

Es ist äußerst hilfreich, wenn du beim Fesseln ruhig und sachlich kommunizierst. Solltest du dir über deine eigene Körperwahrnehmung einmal unsicher sein (das kann passieren) und nicht wissen, was genau du willst oder nicht, dann bitte im Zweifelsfall darum abgefesselt zu werden.¹

Fragen stellen

Als nächstes ist es gut und wichtig, wenn du Fragen stellst um zu verstehen, was mit dir gemacht wird. Das ist vor allem am Anfang wichtig, bis du Vertrauen gewonnen hast und dich auskennst. Fragen könnten z.B. sein:

- „Ist das schon zu eng oder noch richtig?“
- „Was wirst du als nächstes machen?“
- „Ist das da so richtig? Warum macht man das so-und-so?“

Und ja, es gibt Fessler*innen, die das sehr anstrengend finden, dauernd Fragen zu beantworten. Auf der anderen Seite hast du ein Recht darauf zu erfahren, was mit dir gemacht wird. Es hilft dir, Vertrauen zu entwickeln und Abläufe zu verstehen oder bestimmte Risiken besser abwägen zu können.

Was du unbedingt mitteilen solltest

- Wenn du etwas nicht möchtest
- Wenn in dir Gefühle durch die Fesselung oder die Interaktion ausgelöst werden, die du nicht mehr angenehm findest

¹ Hintergrund: Bei manchen Menschen kann aufgrund von einem zu hohen Stresslevel im Gehirn (das kann aufgrund von Vorbelastungen, Traumata, einer unschönen Situation während des Fesseln, zu wenig Vertrauen, zu wenig Kommunikation, etc. passieren) das Sprachzentrum nicht mehr richtig arbeiten und es können für Körperempfindungen keine passenden Worte gefunden werden. Das kommt zum Glück selten vor. Abfesseln und entspannen ist da die sinnvollste Lösung.

- Wenn du Angst hast, dir Sorgen um deine Sicherheit machst oder wenn du frierst (das alles stresst dein Nervensystem und sollte ernst genommen werden)
- Wenn dir Gliedmaßen einschlafen oder taub werden: das wird oft als Ameisen, Kribbeln oder Nadelstiche wahrgenommen
- Wenn dir etwas auf die Weise weh tut, die du als unangenehm empfindest (wir reden nicht von schönem Schmerz/lustvollen Schmerz, sondern von nervigem Schmerz)
- Wenn dir Gelenke weh tun oder verdreht sind

Solltest du dir mal nicht sicher sein, ob eine bestimmte Fesselung dir zu hart / gefährlich / intim /o.ä. ist und du auf der anderen Seite trotzdem neugierig bist, dann empfehle ich dir folgendes:

Wenn du zu lange überlegen musst,, ob Fesselung XY was für dich ist oder nicht, dann entscheide dich lieber für Nein. Damit bist du immer auf der sicheren Seite.

Es ist für den*die Fessler*in im Übrigen auch immer sehr hilfreich, wenn das Modell auch positive Empfindungen teilt. Das kann durch einen bestimmten Blick sein, durch ein Lächeln, ein Kichern oder tiefes, entspanntes Atmen, aber eben auch durch einen Satz, wie z.B. „Das ist jetzt voll angenehm!“ oder „Ich genieße das gerade voll!“.

- Grundsätzlich gilt; je eher du etwas sagst, desto schneller kann dir geholfen werden.
- Oft ist es so, dass das, was für dich sehr unangenehm und störend ist, für den*die Fessler*in nur eine einzige Handbewegung an Korrektur bedeutet. Es kann einen himmelweiten Unterschied machen, eine einzige Seillage um 1cm zu verschieben. Der*die Fessler*in kann viele – für dich – große Probleme also oft viel schneller und einfacher lösen, als du vielleicht in dem Moment glauben kannst. Darum brauchst du dir keine Sorgen machen, wenn du Probleme meldest – die sind in den meisten Fällen ganz schnell behoben.
- Dadurch, dass du Empfindungen und Zustände meldest, wenn sie dich stören, kann auch der*die Fessler*in mehr Vertrauen zu dir aufbauen und wird dadurch im Umgang mit dir selbstsicherer. Das stärkt also beide Seiten der Beziehung und vertieft das Vertrauen zueinander.

Eine winzig kleine Veränderung kann dein gesamtes Empfinden in einer Fesselung verändern.

Nach dem Fesseln

Nachdem die letzten Seile abgefesselt wurden und ihr vielleicht auch schon ein wenig das Geschehene verarbeitet habt, kann es hilfreich sein, dem*der Fessler*in ein kleines Feedback zu geben. Also eine Information darüber, wie es dir gefallen hat, was gut gelaufen war oder was sich für dich vielleicht nicht so gut angefühlt hat. Ein*e gute*r Fessler*in hört dir zu und geht auf deine Gefühle und Wünsche ein.

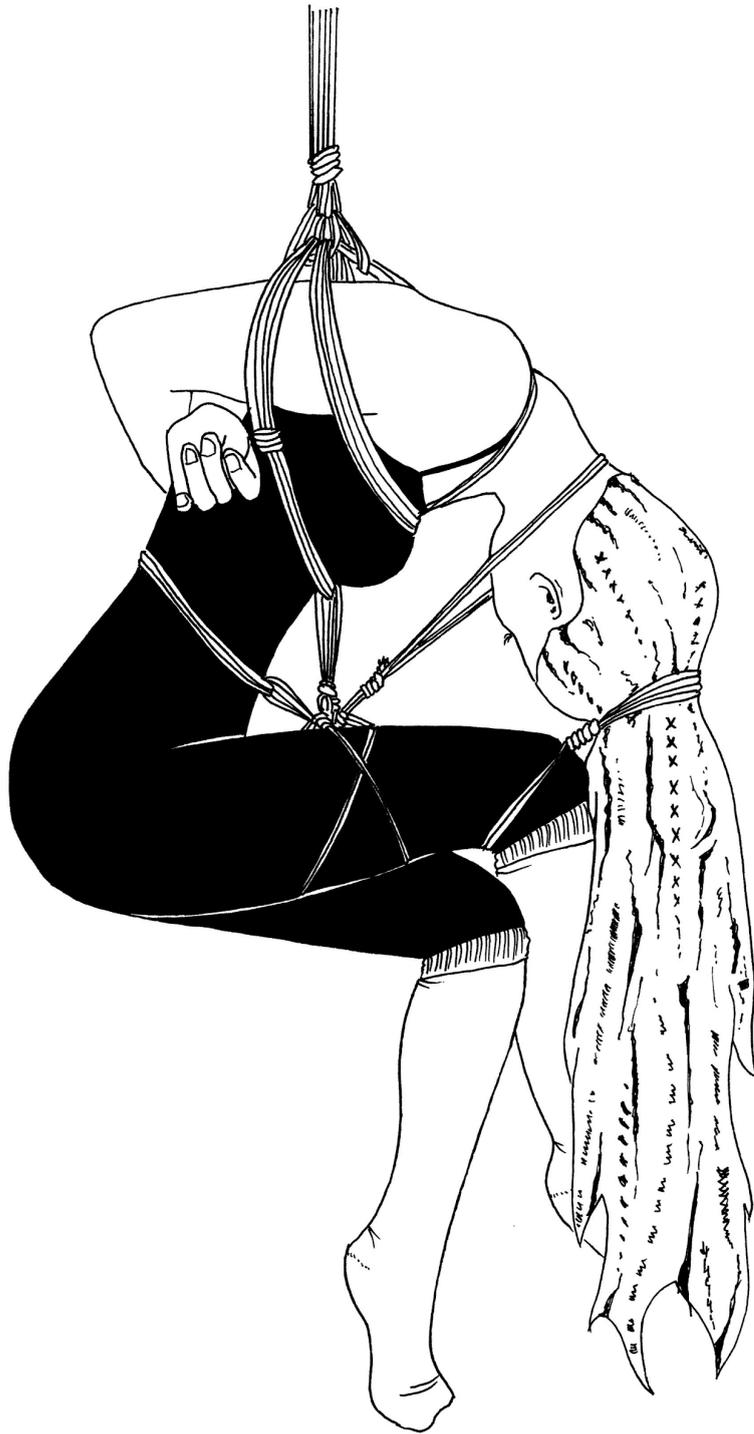
Damit du dein Feedback so formulierst, dass es dein Gegenüber wertschätzend aufnehmen kann, hier ein paar Tipps:

- Fang mit etwas Positivem an und ende auch mit etwas Positivem (Sandwich-Technik)
- Formuliere die negativen Punkte mit Ich-Botschaften, also z.B. „Ich empfund das als zu eng“ oder „Ich habe mich da sehr wehrlos gefühlt und das hat in mir Angst ausgelöst“ statt „Du hast viel zu eng gefesselt!“ und „Du hast mir Angst gemacht“.
- Wichtig ist auch das Formulieren von Wünschen, wie z.B. „Ich würde es sehr geil finden, wenn du XY das nächste Mal etwas enger machen könntest“ oder „Ich fände es so schön, wenn du die YZ-Seillage noch etwas höher ansetzen würdest“.
- Auch sehr gut ist Wertschätzung und Anerkennung (gerade wenn es um das kommunizieren von Problemen bei der Session geht). Das könnte z.B. so ausgedrückt werden: „Ich weiß, dass du schon so viele Fortschritte in letzter Zeit gemacht hast und immer bemüht bist, eine gute Fesselung zu machen. Könntest du das nächste Mal dann vielleicht auch darauf achten, dass die obere Lage besser greift?“
- Und statt Aber: „Es war voll die schöne Fesselung und dieser Knoten da könnte das nächste Mal an eine andere Stelle bitte“ - klingt viel angenehmer als z.B.: „Das hast du gut gefesselt, *aber* dieser Knoten da hat voll wehgetan“.

Warum ich dir diese Tipps gebe? Weil viele Fessler*innen echt alles richtig machen wollen und super viel Verantwortung haben. Es muss viel gelernt und noch viel, viel mehr geübt werden, bis eine halbwegs gute Fesselung entstehen kann und beide zufrieden sind. Das ist das höchste Ziel – oder sollte es zumindest sein. Damit dem*der Fessler*in die Motivation auf diesem langen Lehrweg nicht ausgeht und dein Feedback auf aktive und aufnehmende Ohren stößt, welche die Informationen aufnehmen und für die nächste Session integrieren können, braucht es einen positiven Rahmen. Denn gerade nach Ende des Fesselns fällt es vielen oft schwer, Kritik positiv aufnehmen zu können. In jedem Fall wird dir durch eine liebevolle Kommunikation viel eher zugehört, als wenn du dich einfach nur beschwerst.

Vergiss nicht: Kommunikation ist unsere Grundlage. Damit bekommst du, was du willst. Damit wahrst du deine Sicherheit und verminderst Risiken. Durch liebevolle und wertschätzende Kommunikation werden die Fesselsessions von Mal zu Mal besser und es entsteht Tiefe und Intensität.

Es ist die Aufgabe des*der Fesslers*in, auf deine Sicherheit zu achten, sauber und gewissenhaft zu arbeiten und respektvoll und wertschätzend mit dir umzugehen. Es ist dann deine Aufgabe und Verpflichtung mitzuteilen, was du nicht willst und wo deine Grenzen sind.



Konsens

Konsens meint die Übereinstimmung in Meinung und Ziel zweier oder mehr Personen. Durch deine Zustimmung darin, gefesselt zu werden, unterscheidet sich die Situation von Gewalt oder Körperverletzung. Daher ist es so wichtig, dass dir die Tragweite von Konsens bewusst ist.

Wenn du gegen deinen Willen gefesselt wirst oder gegen deinen geäußerten Willen nicht befreit wirst, begeht der*die Fessler*in eine Straftat. Diese kann von Nötigung über Körperverletzung, Freiheitsberaubung bis hin zu Vergewaltigung, etc. gehen und sollte zur Anzeige gebracht werden.

Natürlich könnte man dein Erscheinen zu einer Fesselsession, das passive Dulden oder das aktive Mitwirken daran als Zustimmung betrachten. Viel eleganter und respektvoller ist aber die Variante, dass du vor jedem Mal, folgendes von dem*der Fessler*in gefragt wirst:

„Darf ich dich fesseln?“ oder „Möchtest du von mir gefesselt werden?“

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass sich das aktive Erfragen einbürgert und dein Konsens als Bondagemodell die Wichtigkeit und Wertschätzung erfährt, die es unbedingt braucht. Bitte trage das in die Welt.

- Dein Konsens kann und darf sich auch während der Fesselsession ändern. Du kannst deine Zustimmung, gefesselt zu werden, jederzeit zurückziehen, indem du z.B. „Ich möchte jetzt abgefesselt/befreit werden“ oder „Ich möchte nicht, dass du mich weiter fesselst“ sagst.

Über Codes und Safewords beim Bondage

Die meisten Menschen benutzen zum Fesseln keine Codes und Safewords, da die normale Kommunikation durchgehend gewährleistet ist (insofern das Modell keinen Knebel trägt – in diesem Fall werden andere Signale vereinbart). Codes und Safewords (dt. Sicherheitsworte) sind im BDSM Worte, wie z.B. „Mayday“ oder „Schneewittchen“, mit denen eine bestimmte Handlung oder sogar die ganze Session vom Passiven gestoppt werden kann.

Codes, wie z.B. Zahlenskalen oder Farbcodes (Ampel) werden dagegen eher zur Feinjustierung verwendet. So kann die Aussage „Grün!“ des Subs in einer BDSM-Session für „Alles okay!“ stehen, „Gelb“ für „Nicht noch stärker, das Level ist alles, was ich aushalte“ und „Rot“ für „Aufhören! Stopp!“.

Wenn sich der*die Fessler*in im Lesen von Emotionen schwer tut oder du dich als Modell einfach sicherer fühlst, solltet ihr ein Safeword vereinbaren.

Wenn mit einem Knebel und/oder Gesichtsmaskierung gefesselt wird, kann auf Handdruckcodes (Hierbei greift der Aktive die Hand des Passiven, welcher mit einem kurzen Druck bestätigt, dass alles in Ordnung ist.) und Brummlaute umgestiegen werden.

- Wenn du eine Person bist, die sich mit dem Äußern von Grenzen schwer tut oder eher einmal mehr Ja als Nein sagt, kann es dir helfen, wenn der*die Fessler*in dich nach Zahlen fragt, z.B. „Auf einer Skala von 1-10 wie sicher fühlst du dich?“ oder „...wie stark sind die Schmerzen?“

Wusstest du schon, dass...

[Triggerwarnung: sexuelle Gewalt, Trauma, Überleben]

...es einige Modelle gibt, die zu einer angebotenen (oft sexuellen) Handlung während einer Fesselung *Ja* sagen, obwohl sie *Nein* meinen? Das hat was mit der Funktion des Gehirns zu tun. Bei akuten Bedrohungssituationen (Fessler*in unbekannt, Überwältigung von Schmerzen oder unbekanntem Gefühlen, getriggerten Traumata, überraschende Wendung in der Interaktion, Angst, etc.) schaltet unser Gehirn in den Überlebensmechanismus. Der kann entweder Flucht oder Kampf sein, tot stellen oder eben auch einen Modus, der sich „Fawning Response“ nennt – Anpassung. In diesem Modus verhält sich der bedrohte Mensch kooperativ mit dem „Täter“ oder dem*der Bedrohenden. In unserem Fall würde ein Modell im Fawn-Überlebensmodus dann Handlungen zustimmen, die er*sie niemals wollte.

Ich selbst nenne diesen Zustand die „Ja-Ja-Haltung“, weil der*die Betroffene im Fawn-Response zu (fast) allem *Ja* sagen könnte. Besonders Menschen, welche Traumata (sexueller Missbrauch, psychische, emotionale oder physische Gewalterfahrungen) erlitten haben, tendieren zu diesem Modus und wissen oft selbst nicht mehr, wo eigentlich ihre Grenzen sind oder waren. Nicht notwendigerweise muss sich der*die Betroffene an die ursprünglichen Traumata erinnern können – insofern diese überhaupt vorlagen. Oft kann so eine Session dann in einem emotionalen Absturz enden, der meist erst ausbricht, wenn der*die Betroffene wieder zuhause und die (bedrohliche) Situation vorbei ist.

Wenn dir so eine Situation schon mal passiert ist oder du Sorge hast, dass dir das passieren könnte, wende dich am besten an eine*n Therapeut*in. Sprich über das Thema / deine Sorgen ggf. auch mit dem*der Fessler*in an, insofern du ein tiefes Vertrauensverhältnis zu ihm*ihr hast. Mach dir vorher Gedanken über deine Grenzen und scheue dich nicht, diese auch zu kommunizieren. Erwähne dich daran, dass Bondage dem Vergnügen dient und ein Spiel auf Augenhöhe sein sollte. Achte darauf, dass du nach einer Session immer liebevoll aufgefangen wirst und das Geschehene einordnen kannst. Frag dich, ob dir das wirklich gut tut oder ob es nicht andere Aktivitäten gibt, bei denen weniger mit deinen persönlichen Grenzen gearbeitet wird.²

Eine gänzlich andere Gefahr möchte ich auch noch ansprechen:

Es gibt leider ein paar Fessler*innen da draußen, für die eine Einwilligung eines Modells dazu, gefesselt zu werden auch bedeutet, dass er*sie gerne penetriert werden möchte und Sex mit ihnen will. Pass da auf dich auf. Leider hat Bondage viel mit Macht zu tun und zieht auch Menschen an, die mit deinen Grenzen bewusst spielen wollen und auch rücksichtslos agieren können. Frag daher vorher genau, *was noch gemacht wird* und was das *Ziel* der Session ist und welche Utensilien ggf. *noch* neben den Seilen zum Einsatz kommen könnten. *[Triggerwarnung Ende]*

Über Grenzen und Vertrauen

Wir als Fessler*innen sind 100% abhängig von deinem Feedback. Von dem, was du uns vor, nach und während des Fesseln kommunizierst. Ob nun direkt und klar ausgesprochen, als Antwort auf eine Frage, als Code oder Safeword, mit deiner Mimik, Gestik, der Art wie du atmest, guckst oder aufgrund deiner Körpersprache. Das alles gibt der*dem Fessler*in Informationen, ob du dich wohlfühlst, wie weit er*sie noch gehen kann, was du brauchst, gerne hättest oder nicht willst. Unser ganzes Handeln ist davon abhängig und das größte Ziel eines jeden*r Fesslers*in ist es, eine gute Zeit zusammen mit seinem*ihrem Modell zu haben. Das geht aber nur, wenn du A) Deine Grenzen kennst und B) diese auch mitteilst.

² Ich schreibe das, weil die Ja-Ja-Haltung leider so überhaupt keine Seltenheit in der Fesselszene ist. Menschen mit Traumata sind oft sehr an Bondage und BDSM interessiert und je mehr Aufklärung geschieht, desto eher können die betroffenen Personen ihre eigenen Reaktionen einschätzen und sich selbst ggf. verstehen oder schützen.

Sich fesseln zu lassen braucht großes Vertrauen. Und zwar in 4 Dinge:

1. Deinen eigenen Körper (vertraust du deinem Körper? Hast du Einschränkungen oder Erkrankungen, die besondere Rücksicht bedürfen? Weißt du, wie sich dein Körper entspannt und angespannt anfühlt? Weißt du, was deinem Körper gut tut?)
2. Deinem Geist (kennst du deine Schwächen und Stärken? Weißt du, was du magst? Weißt du, was dir gut tut? Weißt du, wann dir etwas zu viel wird?)
3. Den*die Fessler*in (auch wenn man eine Person sehr lange kennt, so kann es sein, dass diese Person sich in der Rolle des*der Fesslers*in anders verhält. Das ist ja auch oft so gewünscht. Dennoch musst du das erst mal ab- und einschätzen lernen)
4. Die Technik und die Seile (Hält das auch? Zieht der Knoten sich wirklich nicht zu? Wie lange dauert es, bis ich hier wieder heraus komme? Wie fühlt sich diese Fesselung unter Zug an?)

Das Vertrauen in diese 4 Dinge fällt bei den meisten Menschen nicht einfach so vom Himmel, sondern ist das Resultat von Erfahrung, präziser Selbstwahrnehmung und guter Kommunikation mit dem*der Fessler*in. Aber auch dem Selbstbewusstsein, seine Grenzen zu akzeptieren und klar mitzuteilen.

- Wenn du jemandem erlaubst dich zu fesseln, schenkst du dem*derjenigen dein Vertrauen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Natürlich bekommst du viel zurück – aber es ist immer ein Geschenk und kann von niemandem eingefordert oder verlangt werden.

Warum Menschen oft dennoch nichts sagen...

[Triggerwarnung: (Kindheits-)Trauma, Anpassung]

Es gibt viele Menschen, die große Probleme damit haben, dem*der Fessler*in mitzuteilen, dass etwas unangenehm ist, wehtut oder sie etwas nicht wollen. Diese Menschen lassen dann stillschweigend alles über sich ergehen. Das kann folgende Gründe haben:

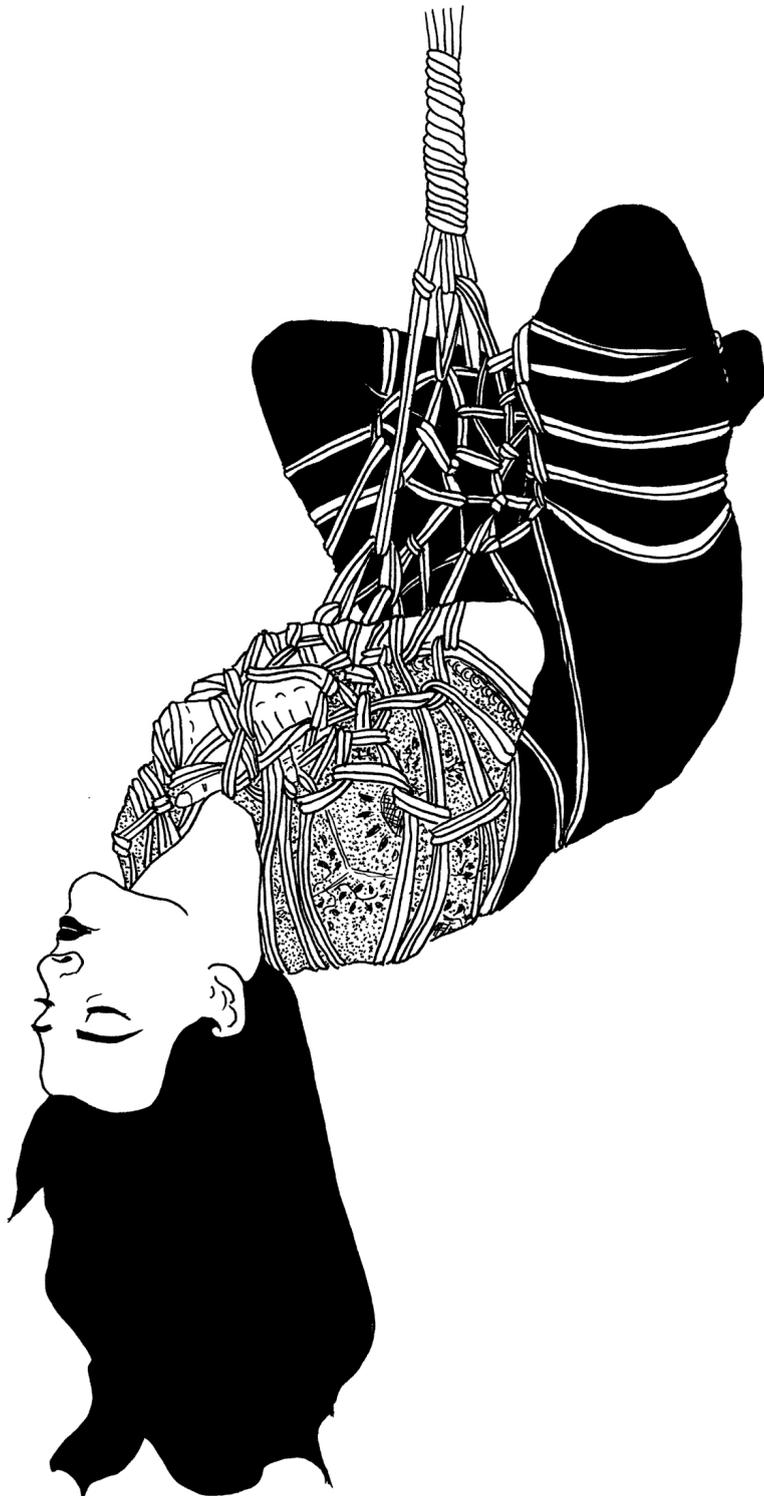
- Sie haben die Erfahrung gemacht (oft in Kindheit und Jugend), dass ihre Anliegen und Bedürfnisse nicht gehört werden und es nichts bringt sie zu äußern.

Bondagetrainer.de

Online Fesseln Lernen

- Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie bestraft werden (z.B. mit Liebesentzug, Ausgrenzung, Einsamkeit, körperlichen Strafen, etc.), wenn sie ihre Anliegen und Bedürfnisse kommunizieren (oft in der Kindheit).
- Sie haben keine gute Körperwahrnehmung (oft als Folge von schweren Traumatisierungen, aber auch bei psychischen Erkrankungen, Dissoziation, Drogen oder einfach nur bei Stress) und wissen nicht, wie es ihnen geht.
- Manche Menschen haben keinen guten Zugang zu ihren Gefühlen oder tun sich schwer, Körperempfindungen in Worte zu packen: Hier hilft eine andere Art der Kommunikation, z.B. mit Zahlenskalen oder in Farben (Ampel-Code).
- Sie haben wenig Selbstwertgefühl oder sind sehr introvertiert und trauen sich schlichtweg nicht.
- Sie wollen es dem*der Fessler*in Recht machen und gefallen
- Sie denken, dass mit der Kommunikation von Problemen die ganze Session „ruiniert“ ist und sie dann daran Schuld sind. Oft wissen diese Modelle nicht, dass viele Probleme innerhalb von Sekunden behoben werden können und sie was sagen sollen!
- Sie wollen tolle Bondagemodelle sein und denken, dass sie dann alles hinnehmen und über sich ergehen lassen müssen. Es gibt also die Vorstellung eines verzerrten Idealbildes, dem sie entsprechen wollen.
- Menschen, die sich selbst als besonders stark und hart wahrnehmen, möchten nicht zugeben, dass ihnen etwas wehtut. Sie würden damit sich selbst in ihrer Identität als „stark und hart“ widersprechen. Sie sehen Bondage oft als Herausforderung oder Wettbewerb – quasi gegen sich selbst – den es zu gewinnen gilt.
- Viele Männer haben gelernt, dass sie keine Emotionen zeigen dürfen und alles aushalten müssen, da sie „das starke Geschlecht“ sind oder sein wollen / müssen.
- Wenn Menschen plötzlich mit sehr unangenehmen Gefühlen konfrontiert werden, Angst haben, getriggert werden oder sich in (realer oder erdachter) Gefahr wägen, kann das Sprachzentrum im Gehirn nicht mehr richtig arbeiten. Hier ist auf die Körpersprache und Mimik zu achten.

[Triggerwarnung Ende]



Was du noch wissen solltest:

Durch das gefesselt sein können starke Trancezustände ausgelöst werden, in denen manche Menschen einfach nicht sprechen wollen. Sie genießen den Zustand sehr und wollen einfach nicht gestört werden. Das erkennst du bei vielen an einem sehr glücklichen Gesichtsausdruck, manchmal auch flackernden Augenlidern sowie tiefes und ruhiges Atmen.

...und das Gute daran:

Fast alle oben genannten Probleme können durch positive Erfahrungen, Aufklärung und gute Kommunikation behoben werden. Wenn du merkst, dass du Probleme und Bedürfnisse melden kannst und darauf positiv reagiert wird, dann können sich diese Erfahrungen ggf. auch auf deinen Alltag übertragen.

Bitte wisse auch, dass es in der Regel viel mehr Spaß macht, mit einem Modell zu arbeiten, welches Reaktionen und Emotionen zeigt und kommuniziert. Es entsteht ein Dialog (verbal und nonverbal), der zur Dynamik in der Session maßgeblich beiträgt. Es ist also eher langweiliger, wenn ein Modell sehr *hart* ist und alles *aushält*, denn: es geht gar nicht darum. Vielmehr geht es im professionellen Kinbaku (Shibari/Bondage) um das Spielen mit den feinen Nuancen der Emotionen, um das Zeigen von Verletzbarkeit und das sich-öffnen. Natürlich musst du nicht so spielen, aber versteh mein Beispiel vielleicht als Einladung, das zu zeigen, was du wirklich fühlst und willst.

Trau dich!

Diesen Punkt kann ich gar nicht genug betonen. Es gibt viele wundervolle Bondagemodelle, die aber am Anfang mit Schüchternheit zu kämpfen hatten und sich nicht getraut haben zu sagen, dass ihnen was wehtut oder dass sie sich unwohl fühlen. Das hat dann nicht nur psychische und körperliche Folgen, sondern auch für den*die Fessler*in, der/die sich unter Umständen danach große Vorwürfe macht. Ihr müsst beide einander Vertrauen und Respekt entgegenbringen. Dazu zählt auch, dass du als Modell deine Grenzen kennst und klar kommunizierst. Wenn du deine Grenzen nicht kennst, dann sag lieber einmal mehr "Nein" und teste diese im sicheren Rahmen (z.B. einer reinen Trainingssession oder Test-Fesselung) probeweise aus.

- Du ruinierst die Fessel-Session nicht indem du sagst, dass du aus der Fesselung raus möchtest. Und: Du bist nicht daran Schuld. Wir arbeiten beim Fesseln zum Teil direkt mit den körperlichen und psychischen Grenzen des Modells. Die Sicherheit steht dabei an oberster Stelle und jedem*r Fessler*in sollte bewusst sein, dass es natürliche Endpunkte gibt, an denen es sich nicht lohnt, weiterzumachen. Diese sind dann gegeben, wenn du keine Lust mehr hast oder dir in irgendeiner Weise das gefesselt sein und werden keinen Spaß mehr macht.
- Durch das Kommunizieren "ich möchte wieder befreit werden" verhinderst du möglicherweise auch einen sehr unschönen Ausgang der Session: Durch das rechtzeitige Befreien werden eventuell Unfälle verhindert.
- Denke auch daran, dass es ein paar Minuten dauern kann, bis du wieder komplett aus den Seilen raus bist. Eine rechtzeitige Info für den*die Fessler*in ist daher sehr ratsam.
- Ich bin immer beruhigt, wenn ein Modell mir etwas mitteilt, was weh tut oder wenn er*sie raus möchte. Das bedeutet für mich, dass ich ihm*ihr vertrauen kann.
- Du brauchst niemals irgendwem was beweisen. Halte nie eine Fesselung aus, wenn es dir keine Freude bringt. Melde Schmerzen - viele unangenehme Stellen können von der*dem Fessler*in in 2 Sekunden durch eine Korrektur der entsprechenden Seillage behoben werden. Und auch, wenn du erst 1 Minute in der fertigen Fesslung bist und raus willst: das ist völlig in Ordnung. Es ist kein Wettbewerb im Aushalten.

Über den Umgang mit Schmerz

Beim Bondage schnüren sich Seile in die Haut ein und üben mehr oder weniger starken Druck auf dich aus. Die Fesselungen verformen deine Körper und zwingen ihn in bestimmte Positionen, was zu Dehnung und Streckung führt. Ich will dir gleich vorab die Wahrheit sagen:

Professionelles Bondage ist keine Hängematte und kein Wellness. Es ist keine Massage und keine Yogasession. Bondage fordert dich und arbeitet aktiv mit deinen Grenzen, Emotionen und auch mit Schmerz.

→ Beim professionellen Fesseln ist Schmerz niemals das Ziel oder der Sinn, sondern vielmehr ein Mittel zum Zweck oder eine Ausdrucksform.

Natürlich kannst du dich auch vollkommen schmerzfrei in bequemen Positionen und mit wenig Seildruck fesseln lassen. Es ist aber wie beim Poker: Mit höherem Einsatz kannst du viel mehr gewinnen und es kann sich lohnen, dich zu trauen.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Zuerst musst du wissen, dass Schmerz nicht gleich Schmerz ist. Normalerweise soll uns Schmerz darüber informieren, dass unser Körper entweder verletzt, krank oder in Gefahr ist. Das ist beim Bondage aber nicht der Fall: Alles, was dir während einer Fesselung wehtut, wird spätestens beim Abfesseln vergessen sein. Es geht nichts kaputt und du hast auch keine bleibenden Schäden (das ist zum Glück der Normalfall). Daher ist es sinnvoll, eine neue Kategorie für diese Art von Schmerz aufzumachen, z.B. „zelebriertes Leid“ oder „Lustschmerz“.

Als nächstes gibt es eine Gewöhnung an Schmerz. Das hat etwas mit der Funktionsweise der Neuronen und unserer Biochemie zu tun. Die Körperstellen, wo starker Druckschmerz ist, werden dir nach ca. 4-6 Minuten überhaupt nicht mehr wehtun. Es werden Endorphine freigesetzt und der Körper lernt, dass der Druckschmerz der Seile keine Gefahr darstellt.

Wenn du genug Erfahrungen gesammelt und Vertrauen aufgebaut hast, wird dein Schmerzempfinden beim Fesseln immer weiter abnehmen und die Endorphine werden immer schneller freigesetzt werden. Das führt zu High-Zuständen: Momenten absoluter Glückseligkeit und bei manchen Menschen auch zu einer Art Sucht nach dem Gefesselt werden (das kommt von den Dopaminen).

Was du aber dringend unterscheiden lernen musst, ist der Unterschied von Druck-/ Dehnungs-/ Lustschmerz zu Gefahr-Schmerz. Und dieser ist dann gegeben, wenn dir z.B. Gelenke schmerzen, die Seile versehentlich deine Haut abschürfen / verbrennen oder eine Überdehnung deines Körpers geschehen könnte.

Nur für Fortgeschrittene: Manchmal macht es Sinn, genau dann, wenn du eigentlich nicht mehr kannst, einfach weiter zu machen und auszuhalten. Was dann passiert, ist der Punkt, an dem sich Schmerz in pure Freude verwandelt.

Schmerzmanagement

Wenn du die ersten Erfahrungen im Seil sammeln darfst, dann fühlst du dich vielleicht auch schon bereit, ein wenig zu experimentieren. Wenn du positiven Schmerz in einer Fesselung spürst, dann kannst du versuchen, damit umzugehen und den Schmerz vertrauensvoll auszuhalten (insofern du sicher bist, dass es sich um positiven Schmerz handelt). Hierbei kann dir folgendes helfen:

- Das tiefe, langsame und ruhige Bauchatmen (und ja, wenn du einatmest wirst du die Seile an den Rippen spüren)
- Das Sich-Fallenlassen in die Seile, in vollstem Vertrauen
- Die Kommunikation zu deinem Körper: „Es ist alles in Ordnung, dieser Schmerz ist gut und gewollt. Auch das geht vorbei und ich werde dadurch wachsen.“
- Liebevoll annehmen und beobachten: „Ich spüre die Grenzen meines Körpers und nehme diesen Schmerz als Teil der Erfahrung an.“
- Das Atmen direkt in den Schmerz hinein

So kannst du den Schmerz „reiten“ und in Trance gehen. Dieser Trancezustand passiert aufgrund von gelenktem Fokus (Schmerz + Konzentration), der Nervenstimulation durch die Seile sowie dem vertrauensvollen Fallenlassen. Dazu kommen Endorphine und Dopamin.

Durch das Aushalten entsteht auch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Stärke. Es ist ein Zustand von großem Stolz auf die eigene Leistung, was viele Modelle sehr glücklich macht.

Übrigens: Wenn du dich leicht bewegst in der Fesselung, werden erneut Schmerzreize zum Gehirn gesendet, die dann wiederum nach wenigen Atemzügen oder Minuten abebben. Du kannst damit bewusst dein Endorphin-Level beeinflussen, da durch die wiederholte Schmerzstimulation ein High-Zustand intensiver werden kann.

Über Bondage

Ein paar allgemeine Infos

Bondage (engl. Knechtschaft/ das Einschränken der Bewegungsfreiheit einer Person) wird im Japanischen auch als **Shibari** („binden“, „festbinden“, auch in Bezug auf Vertragliche Bindungen oder Handarbeiten) oder **Kinbaku** (Fesseln mit emotionalen oder erotischen Absichten, eher eine Kunstform) bezeichnet.

- Das einvernehmliche Fesseln gehört klar in das Spektrum des **BDSM** (Bondage & Disziplin, Dominanz & Submission, Sadismus & Masochismus).
- Es gibt verschiedene Fesselrichtungen (z.B. Western Style, Fusion, Decorative und Japanisches Bondage) und innerhalb des Japanischen Bondages verschiedene Schulen (z.B. Osada Ryu, Naka Ryu, Kanna Ryu, etc.).
- Man unterscheidet grob in Floorwork (Bodenbondage) und Suspension (Hängebondage). Bodenbondage hat auch eine Zwischenform - und das ist die Semi/Half Suspension (Halbhängung), bei der ein Großteil deines Gewichts auf dem Boden bleibt. Es empfiehlt sich zuerst mit Floorwork anzufangen. Gehangen wird an Bambusrohren oder Metallringen. In jedem Fall sollte die Tragkraft des Hängepunktes für Bondage mind. 500Kg aushalten.

Von den Hängungen rate ich dir zuerst eine **Yoko Zuri** (jap. Für Seitenhängung) oder aber eine **Aomuke Zuri** auszuprobieren (Gesicht und Bauch nach oben, du wirst mit Rücken nach unten gerade aufgehangen). Diese beiden Hängungen sind Klassiker des Osada Ryu (einer Fesselschule), haben eine sehr geringe Verletzungsgefahr und stressen den Körper sehr wenig. Sie sind gut für Anfänger*innen geeignet.

- Es gibt bestimmte Fesselungen, die für das Spiel mit dem (Lust-/positiven) Schmerz gedacht sind, welcher zu Endorphin-Highs führen kann und die absolute Hingabe zelebriert. Diese Kategorie nennt sich **Semenawa** – das quälende Seil. Das ist nicht für Anfänger*innen geeignet.
- Es gibt gefesselte Körperhaltungen, die dich innerlich mehr berühren als anderer. So können den Körper öffnende Fesselungen dir ein Gefühl von Verletzlichkeit, Schutzlosigkeit, Erregung, Wehrlosigkeit oder Scham geben. Man kann diese Kategorie „**Exposure Ties**“ nennen, also bloßstellende

Fesselungen.

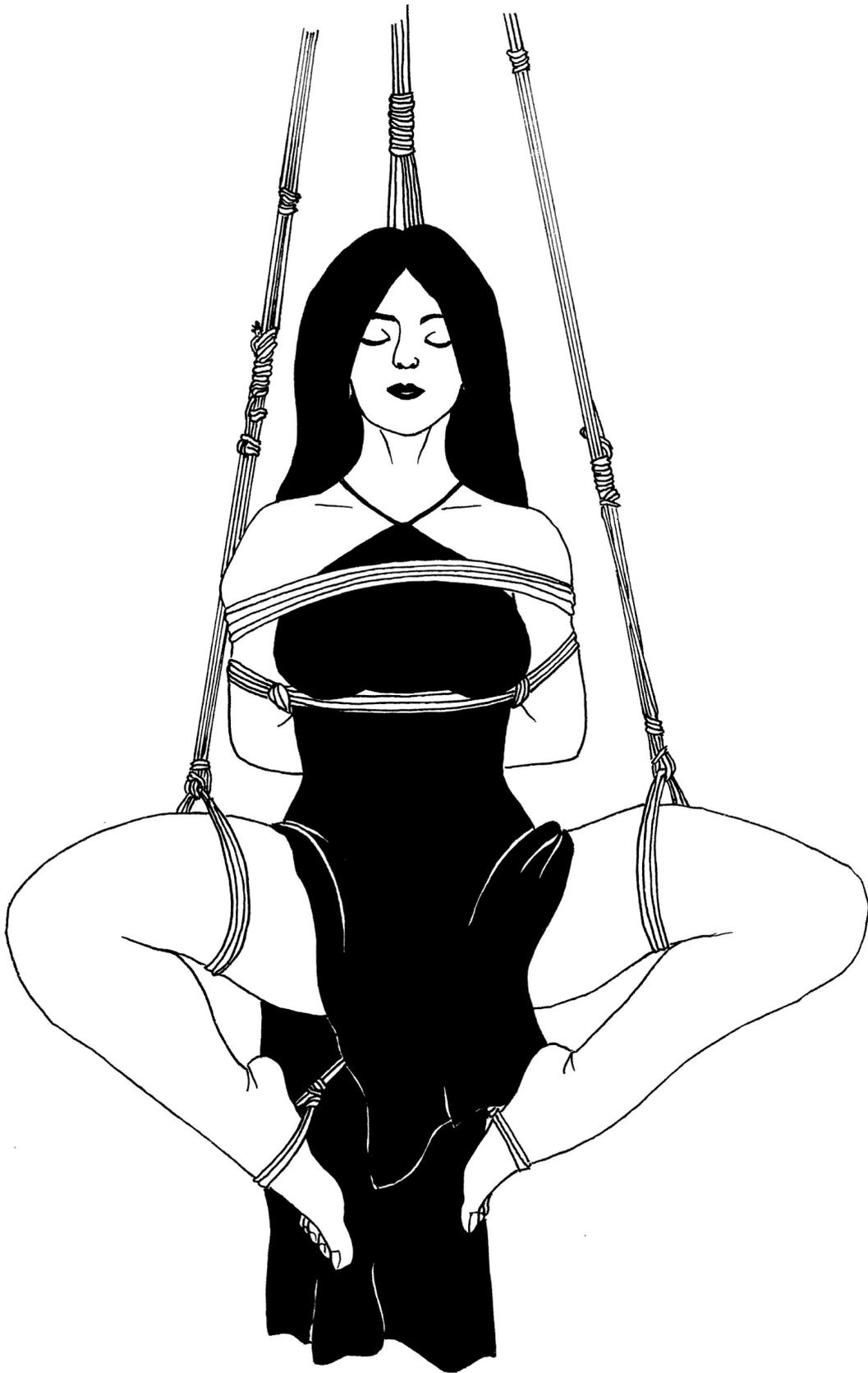
- Wenn deine Arme vor dem Körper gefesselt werden, wirst du dich wohler und sicherer fühlen. Hinter dem Körper eher schutzloser und „gefesselter“.
- Wenn dein Kopf in den Nacken gelegt wird und der Hals somit überstreckt ist, wirst du dich sehr angreifbar und unterlegen fühlen. Für viele ist das ein absolutes Highlight und intensiviert eine Session oder ein Gefühl.
- Wenn du eng wie ein Ball oder eine Kugel zusammengebunden bist, kann es zu **meditativen Zuständen** führen.

Jede Veränderung der Körperhaltung wird etwas anderes mit deinem Geist und deinen Emotionen machen. Übrigens: Die meisten Menschen, die zu Platzangst neigen, haben in einer Fesselung übrigens keine Schwierigkeiten damit.

Grundsätzliches gilt für alle Fesselungen:

- Seile dürfen sich nicht an Gelenken zuziehen oder einschnüren. Es sollte immer etwas Platz zwischen Seillage und Gelenk bleiben.
- Enge Seillagen sollten immer gleichmäßig und ohne Verdrehungen gefesselt werden. Bei doppelten Seillagen haben beide Seile den gleichen Druck.
- Für Hängungen brauchen wir immer doppelte Seillagen, die so eng gefesselt werden, dass die Seile nicht über die Haut rutschen können bei Belastung, dir aber trotzdem noch genug Raum lassen zum Atmen.
- Es sollten keine Knoten, angesetzte oder übereinander verlaufende Seile in die Haut drücken, insbesondere nicht an Stellen mit Knochen darunter, wie z.B. Wirbelsäule oder Schlüsselbeine.
- Bei einer Hängung sollten die Seile nicht über die Haut rutschen können.

Sehr enge Seillagen sollten bevorzugt an Stellen positioniert werden, wo Fett, Muskeln oder Knochen sind. An diesen Stellen *greifen* die Seile besser und finden Halt.



Die häufigsten Fesselungen

Es gibt von jeder Fesselung unzählige Variationen. Je nach Verwendung (also z.B. für Bodenformen, als Deko-Bondage für Fotoshootings, Hängungen) oder Ausbildungsrichtung, in der der*die Fessler*in gelernt hat, können die Fesselungen unterschiedlich aussehen.

Gote / TK (Takate Kote) / Box Tie

Bei dieser Fesselung werden deine Arme angewinkelt auf dem Rücken gefesselt, so dass deine Arme zusammen mit den Schultern ein Rechteck (engl. Box) bilden. Diese Fesselung beginnt immer mit einer Fixierung deiner Handgelenke auf dem Rücken und einer doppelten Seillage oberhalb der Brust. Das wichtigste, was du beachten solltest für einen sicheren TK/Gote:

- Es verlaufen keine Seile direkt in deiner Achselhöhle. Da die Oberarme an den Körper gedrückt werden, kann das unangenehm werden. Zudem verlaufen auch viele Nerven in der Gegend.
- Die Hände kannst du entspannt in der Seilschleife der Handgelenke ablegen.
- Du kannst die deine Handgelenke umeinander drehen
- Deine Schultern sollten entspannt sein
- In der fertigen Fesselung sollte dir nichts weh tun, ziehen oder überspannt sein
- Deine Ellenbogen sollten frei sein
- Beide Seillagen (die Oberbrust und ggf. auch die Unterbrustlage) sollten ungefähr in der Mitte deiner Oberarme verlaufen. Manchmal berühren sich beide Lagen auch an der Hinterseite deiner Oberarme.
- Der Knackpunkt am Gote/TK sind deine Schultern und deine generelle Beweglichkeit der Schultern/Arme. Hast du eine sitzende Tätigkeit und wenig Bewegung, werden dir die Hände durch die ungewohnte Armhaltung schneller in dieser Fesselung einschlafen. Verkürzte Brustmuskeln durch vieles Sitzen kann zu Schmerzen in den Armen führen. Das alles hat wenig mit den Seilen

und der Fesselung zu tun. Dennoch kann eine zu enge, falsche oder unsaubere Fesseltechnik das Risiko für Nervenverletzungen stark erhöhen.

- Der*die Fessler*in kann dir die Hände separat und noch vor dem Abfesseln der ganzen Fesselung befreien, indem er*sie den Knoten an den Handgelenken löst.
- Wenn es zu Hängungen kommt, ist für die ersten Erfahrungen ein seitlich gehangener TK/Gote viel angenehmer als einer mit Mittelhaken auf dem Rücken. Dieser drückt sich dann mehr in die Rippen und zieht die Hände tendenziell mehr vom Rücken weg, was unangenehm sein könnte.
- Du solltest in dieser Haltung niemals die Daumen hinter die Oberarme klemmen. Das erhöht das Verletzungsrisiko drastisch. Deine Hände sollten ganz locker am Rücken herunterhängen.

Futomomo / Chicken Wing

Das ist eine Fesselung, bei der Unter- und Oberschenkel zusammen gebunden werden. Es gibt unzählige Varianten und Formen davon.

- Eine Stelle etwas unterhalb der Mitte am Schienbein ist sehr schmerzempfindlich. Wenn die Seillage nur um 1cm nach oben oder unten verschoben wird, ist der Schmerz sofort weg. Dieser Schmerz ist nicht gefährlich, sondern tut einfach nur weh. Kann aber auch leicht verhindert werden.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Seillagen gefesselt wurden, desto bequemer ist der Futomomo

- Die Hängung an einem Futomomo / Chicken Wing gehört zu einer der schmerzhaftesten Hängungen für eine*n Anfänger*in. Jede*r Fessler*in weiß, dass den meisten Modellen diese Hängung an einem Futomomo extrem weh tut – auch wenn es gut aussieht.

Strappado

Beim Strappado werden die Arme gestreckt hinter dem Rücken zusammengebunden.

- Je nach Abstand der Arme und Enge der Fesselung werden dir die Arme ziemlich schnell einschlafen. Daher gehört der Strappado nicht zu den für Anfänger*innen geeigneten Fesselungen.

- Wenn die Ellenbogen zu eng gefesselt werden und direkten Seildruck haben, kann dies zu Nervenverletzungen führen.
 - Diese Fesselung kann ziemlich intensiv sein
- Das Hängen am Strappado ist für Anfänger*innen auf beiden Seiten des Seils nicht zu empfehlen. Besser geeignet ist er als Bodenfesselung.

Hog Tie

Beim Hog Tie werden Arme und Beine hinter dem Rücken gefesselt und meist auch zusammen gebunden. Das Modell liegt dabei auf dem Bauch. Die häufigsten Oberkörperfixierungen sind dabei Gote/TK und Strappado. Die Beine sind häufig im Futomomo.

- Bei dieser Fesselung können Füße und Hände schnell einschlafen, da sie höher als Herz und Hirn gelagert sind.
- Die Hängung im Hog Tie gehört zu den Fesselungen mit den häufigsten Nervenverletzungen. Viele wollen gerne den Hog Tie hängen, die wenigsten beherrschen es.

Der Körper & Bondage

Welche Risiken gibt es? Und was kann ich tun, um diese möglichst gering zu halten?

Atmung

- Dein Hals sollte auf der Vorderseite immer einen T-Shirt-Kragen Abstand zum Seil behalten. Seile über den Nacken (z.B. wie ein Neckholder-BH) sind absolut kein Problem.
- Die Taille und die unteren Rippenbögen sollten nicht 360 Grad herum eng abgeschnürt werden. Das kann zu Unwohlsein und erschwertem Atem führen. Manche Menschen finden das aber auch angenehm (vergleichbar mit einer engen Corsage).
- Du kannst in drei verschiedenen Arten Atmen: in die Schultern nach oben, mit dem Brustkorb nach vorne oder in den Bauch nach unten. Eine davon geht eigentlich immer.

- Es ist vollkommen normal, dass sich bei bestimmten Körperhaltungen deine Atmung verändert oder sich erschwert anfühlt, z.B. wenn du mit den Armen über Kopf gefesselt wirst, auf dem Bauch liegst oder nach vorne zusammengekrümmt gefesselt wirst, der Kopf nach hinten überstreckt wird, etc...Du wirst trotzdem noch immer genug Luft bekommen.
 - Es ist auch vollkommen normal, dass bestimmte Fesselungen durch den Druck der Seile deine Atmung verändern und sich auch beim Einatmen etwas einschnüren können. Fesselungen verändern deinen Körper, können deine Emotionen und deinen geistigen Zustand verändern – so auch deine Atmung. Hier musst du entscheiden, wie weit das für dich noch interessant und okay ist oder bereits zu viel wird.
 - Aufpassen solltest du bei Vorerkrankungen am Atemapparat (z.B. bei Asthma) oder der Neigung zu Panikattacken. Auch Menschen, die bereits Probleme mit engen Pulloverkrägen und Schals haben, sollten das vorher dem*der Fessler*in melden.
- Je fitter du bist, desto weniger Schwierigkeiten wirst du beim Bondage mit der Atmung haben.

Haut

- Es kann sein, dass du nach dem Fesseln Seilabdrücke haben wirst (sog. Ropemarks). Diese verschwinden nach wenigen Minuten wieder.
- Es kann sein, dass du Hämatome haben wirst – das sind kleine Blutergüsse unter der Haut (meist Oberarme), die am häufigsten nach Hängungen oder härteren Bodenfesselungen auftreten.
- Es kann sein, dass du blaue Flecken und Druckstellen haben wirst – auch das eher nach Hängungen und stärkeren Belastungen.
- Jeder Hauttyp ist anders – es gibt Menschen, die sehr schnell zu Hämatomen und blauen Flecken neigen. Auch ist das abhängig von der Dauer und Intensität der Fesselung.

Herz-Kreislauf-System

- Wenn dein Körper zu Beginn einer Fesselsession sehr kalt ist und du frierst, dann kann es sein, dass du eher Schmerzen bei bestimmten Körperpositionen bekommst. Frieren bedeutet Stress für das Nervensystem

und das Risiko für Verletzungen ist höher. Du solltest dich also besser etwas aufwärmen vorher, dich bewegen oder dicke Socken dabei tragen – egal, wie das aussieht, es schützt dich.

- Es kann sein, dass deine Gliedmaßen, z.B. Arme und Beine die Farbe ändern und bläulich oder bei manchen sogar lila werden. Es handelt sich hierbei um einen venösen Blutstau. Bei manchen Menschen passieren diese Verfärbungen sehr schnell. Im professionellen Shibari/Kinbaku sind Verfärbungen von Gliedmaßen kein Problem für kurze Zeit – sollten aber auch nicht länger als nötig in der entsprechenden Position/eng gefesselt bleiben. Die Verfärbungen sehen idR gefährlicher aus, als sie sind. Mit den Verfärbungen können...
- ...deine Hände und Füße kalt werden. Das kann entweder an der Lagerung liegen (wenn die Hände z.B über dem Kopf positioniert sind oder die Füße über Herz-Hirn-Höhe) oder aber daran, dass Gliedmaßen mit Seilen abgeschnürt wurden.

Das größte Problem an kalten oder abgeschnürten Gliedmaßen ist, dass dadurch mögliche Nervenprobleme nicht mehr wahrgenommen und kommuniziert werden können.

- Wenn du längere Zeit in einer Fesselung warst und dann abgefesselt wirst, ist es ganz normal, dass dir plötzlich sehr kalt danach wird, obwohl der Raum 25 Grad hat. Das normalisiert sich nach kurzer Zeit wieder – hab am besten eine Decke oder einen Pullover zur Hand.
- Nach einer längeren oder intensiveren Fesselsession kann es sein, dass du dich sehr müde, hungrig und erschöpft fühlst – obwohl du eigentlich nur rumgestanden/-gesessen hast und dich nicht viel bewegt hattest. Der Grund dafür ist, dass dein Herz gegen den Druck der Seile arbeiten muss und das den Körper viel Energie kostet. Das tolle daran ist, dass man das auch als Training für das Herz betrachten kann.
- Wenn du lange Stehen musst während einer Fesselung oder sogar mit den Händen weit über Kopfhöhe gefesselt wirst (X-Haltung), kann es gut passieren, dass du Kreislaufprobleme bekommst.

Solltest du kalte Hände mit nassem Schweiß bekommen, ist das ein Anzeichen für Kreislaufschwierigkeiten. Bitte melde das umgehend und achte darauf, dass du möglichst schnell so auf den Boden gelegt/gesetzt wirst, damit du im Fall von Schwindel/Gleichgewichtsproblemen hinfallen kannst.

Wie du dein Herz-Kreislaufsystem unterstützen kannst

- Vermeide langes bewegungsarmes Stehen im Bondage und alle stehenden Fixierungen mit den Händen über Kopfhöhe
- Wenn du eine Erkältung oder Grippe hattest, dann warte mind. 1 Woche (bei einer Erkältung), bzw. 2 Wochen bei einer Grippe, bis du dich wieder fesseln lässt. Es gibt ansonsten ein erhöhtes Risiko für eine Herzmuskelentzündung, da das Herz beim Bondage stark beansprucht wird.
- Du solltest vor einer Fesselsession immer ausreichend gegessen und getrunken haben. Bondage kannst du gut und gerne als Sport betrachten - und zwar für dein Herz. Es belastet das Kreislaufsystem und dein Gehirn arbeitet auch auf Hochtouren und braucht mehr Energie. Darum iss ausreichend vorher (zur Not wenigstens ein paar Süßigkeiten) und trink ausreichend Wasser, damit du nicht dehydrierst und dir schwarz vor Augen wird.
- Ausdauersportarten wie Joggen und Fahrradfahren stärken dein Herz-Kreislaufsystem. Dadurch wirst du viel länger in bestimmten Fesselungen aushalten können und weniger erschöpft am Ende sein.

Nerven

Egal, wie professionell der*die Fessler*in arbeitet und egal, wie viel Erfahrung du hast oder wie gut du deinen Körper kennst und kommunizierst – das Risiko für Nervenverletzungen ist niemals bei Null. Wir können nur mit dem Risiko arbeiten und es so gut es geht minimieren.

Nervenverletzungen sind unsere größte Gefahr. In den letzten Jahren sind viele Fesselungen in puncto Sicherheit für das Nervensystem stark verbessert worden – auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass sich der*die Fessler*in weiterbildet und auf den neusten Stand bringt.

- Es kann sein, dass deine Hände kribbeln, einschlafen oder taub werden. Das ist unser Frühwarnsystem und sollte zu direktem Handeln auf Seite des*der Fessler*in führen³
- Vermeide es, gleich bei deinen ersten Fesselerfahrungen sehr harte, intensive oder anstrengende Fesselung mitmachen zu müssen – insbesondere wenn du den*die Fessler*in noch nicht gut kennst. Die Wahrscheinlichkeit für eine Nervenverletzung ist in diesem Fall viel höher, da du noch kein Vertrauen aufbauen konntest. Zudem kennst du deine Reaktionen noch nicht und kannst deine Grenzen während des Fesselns weniger gut einschätzen. Dein Körper ist wahrscheinlich mehr „gestresst“ und das erhöht das Risiko.

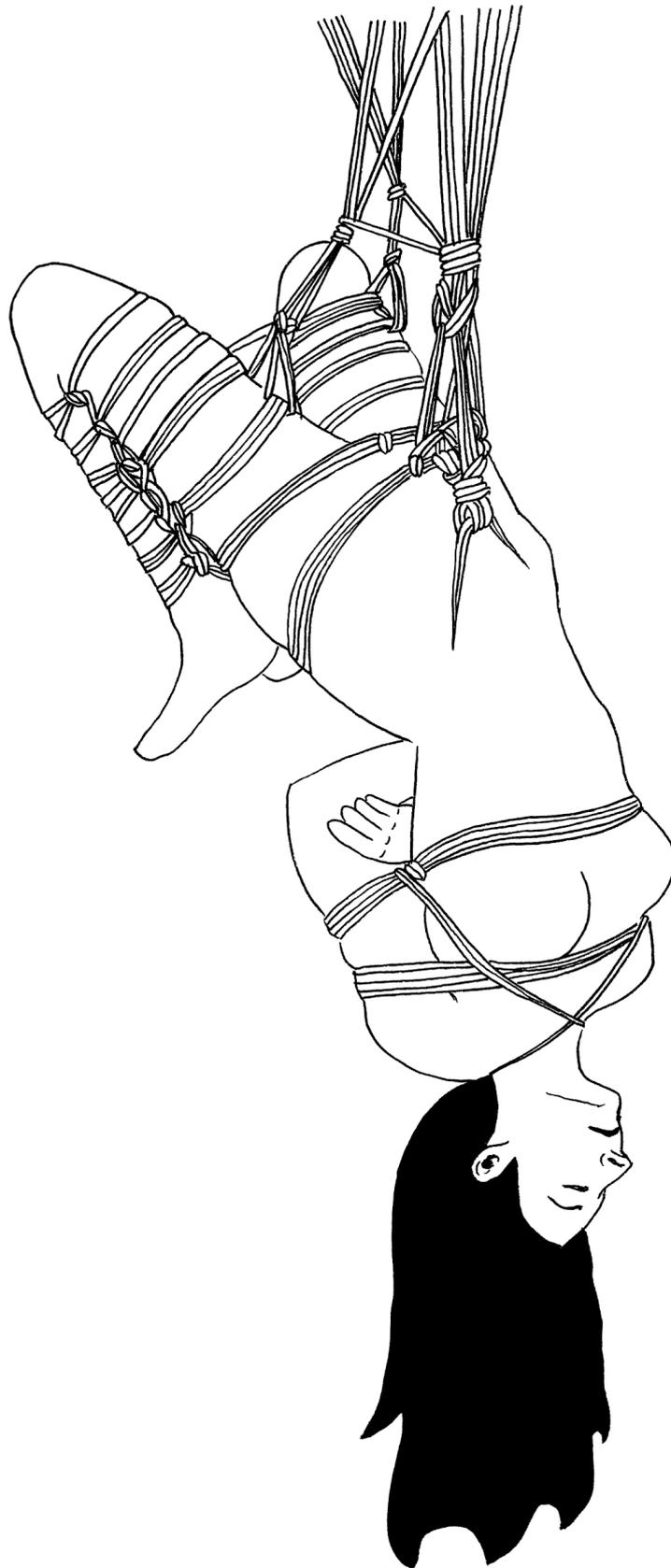
Wenn du spürst, dass nur ein oder drei Finger oder vielleicht nur eine Fingerspitze taub werden, kribbeln oder einschlafen, dann teile das sofort mit – es handelt sich um Nerven, die sich „beschweren“. Hier sollte umgehend entweder: Deine Position oder eine Seillage verändert, Seile gelöst oder abgefesselt werden. Wenige Sekunden nach der Intervention solltest du bereits eine Verbesserung spüren.

Eine Grundregel bei Nervenproblemen beim Bondage lautet: ruhig und entspannt bleiben. Je mehr du dich um deinen Körper sorgst (was verständlich ist) oder anspannst, desto mehr erhöht sich die Gefahr für eine andauernde Nervenverletzung. Das klingt erst mal kontraintuitiv, ist aber manchmal das einzige, was du in der Situation tun kannst. Auch Lachen lockert Spannungen und damit auch das Nervensystem. Versuch also, immer so entspannt wie möglich zu sein.

³ Im Profi-Bondage gibt es Fesselungen, bei denen dir die Arme immer einschlafen werden und das auch bewusst in Kauf genommen wird, z.B. enge Strappados oder Tks/Gote mit High Hands, bestimmte Hängungen,... Diese Fesselungen sind nicht für Anfänger*innen geeignet.

Wie du das Risiko für Nervenverletzungen reduzieren kannst

- Entspannt, fit und mit guter Laune beginnen. Angst, Müdigkeit, schlechte Laune, Stress etc. reduzieren die Widerstandskraft des Nervensystems und machen dich anfälliger für Verletzungen.
- Früh und rechtzeitig kommunizieren und Probleme mitteilen. Je eher reagiert wurde, desto geringer fällt das Risiko für nach der Fesselung anhaltende Nervenverletzungen aus.
- Grundsätzlich gilt: Je fitter du bist, desto geringer ist das Risiko für Nervenverletzungen. Muskeln schützen den Nerv, zu viel Fett mit wenig Muskel drückt auf den Nerv. Die besten Sportarten, um Nervenverletzungen beim Bondage zu minimieren sind Yoga (hervorragend für das Nervensystem) und Tanzsportarten (hier wird der ganze Körper in vollem Radius bewegt).
- Ausreichend Wasser trinken (am besten nicht direkt vor dem Fesseln, aber 1-2 Stunden vorher). Unser Nervensystem braucht Wasser um zu funktionieren.
- Das Risiko für Nervenverletzungen ist bei Hängungen viel höher als bei Bodenformen.
- Manche Fessler*innen werden mit dir Nerventests während einer Hängung oder Fesselung durchführen: Der*die Fessler*in testet, ob du mit deinen Händen noch zufassen kannst (Handdrucktest).
- Vor längeren oder intensiveren Fesselsessions kann es gut sein, wenn du leichte (!) Dehnübungen durchführst und deinen Körper etwas aufwärmst. Die sanften Dehnübungen (z.B. Arme und Schultern für den Gote/TK) können das Verletzungsrisiko senken. Machst du zu harte Dehnungen, steigt jedoch das Verletzungsrisiko. Am besten ist es jedoch, wenn du die Dehnübungen regelmäßig machst und deine Flexibilität somit erhöhst.



Wenn es doch zu einer Nervenverletzung kommt

Es gibt zwei Arten von Nervenverletzungen beim Bondage:

- Verletzte Hautnerven: Das merkst du an tauben Stellen auf der Hautoberfläche, deine Bewegung ist nicht eingeschränkt.
 - Verletzte Funktionsnerven, wie z.B. die Radialislähmung (auch Parkbanklähmung oder Fall Hand genannt): Hier kannst du 2-3 Finger oder die ganze Hand nicht mehr bewegen (tut an sich aber nicht weh). Heißt: Die Kuchengabel, der Stift, die Zahnbürste, etc. fallen dir einfach wieder aus der Hand, da du keine Kraft aufbringen kannst, sie festzuhalten.
- Was kurz nach dem Fesseln aussieht wie eine Vollkatastrophe kann bereits schon innerhalb von Minuten verschwinden. Wenn du also kurz nach dem Abfesseln deine Hand/Hände nicht mehr anheben kannst, dann warte erst mal nur ab und entspann dich. In den meisten Fällen „hüpft“ der Nerv von alleine wieder zurück. Das kann 5 oder mal 20 Minuten dauern. Manchmal auch ein paar Stunden. In der Regel spürst du aber eine stetige Besserung. Sollte nicht so laufen, ist in dem Fall aber nochmal gut gegangen. Unbedingt besprechen, was der Grund gewesen sein könnte und ein paar Tage keine Belastungen machen (z.B. Dehnübungen, Yoga, Bondage).
- Bei schlimmen Nervenverletzungen kann die Lähmung bis zu Wochen anhalten. Medizinisch kann man wenig machen, dennoch solltest du dich krankschreiben lassen und deinem Nervensystem Ruhe oder sanfte/leichte Bewegung gönnen.
- Manchmal drückt ein nicht sichtbares und durch Seildruck verursachtes Hämatom von unten auf den Nerv. Es kann sein, dass die Einnahme von blutverdünnenden Schmerzmitteln bei dieser Erscheinung das Hämatom schneller abbauen lässt und der Nerv dann wieder frei ist. Ein Versuch ist es wert.
- Bei Nervenverletzungen hilft lokale Wärme, da hierdurch die Durchblutung angeregt wird und die Muskel gelockert werden.

Bewegungsapparat

Zum Bewegungsapparat zählen: Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen.

- Wenn du aus einer Fesselung rauskommst, mach auf keinen Fall Dehnübungen, sondern warte erst mal ein paar Minuten. Das gilt insbesondere, wenn deine Gliedmaßen noch kalt oder deine Hände/Füße noch eingeschlafen sind. Würdest du dann z.B. deine Arme durchstrecken, könntest du dir mit der Dehnung selbst eine Verletzung an Nerven, Sehnen oder Gelenken zuführen. Bei manchen Menschen kann es bis zu 15 Minuten dauern, bis sich der Körper wieder ganz normal anfühlt. Bis dahin: leg oder setz dich entspannt hin, leg deine Hände locker in deinen Schoß und warte einfach.
 - Wenn du längere Zeit in einer Fesselung warst, dann vermeide zu schnelle Gegenbewegungen: Dein Körper war davor in den meisten Fällen nicht aufgewärmt worden und kühlt in der Fesselung aus, weil du dich nicht bewegst. Zusätzlich ist dein Nervensystem unter Zug und hat Druck durch die Seile. Wenn du aus einer Haltung wieder befreit bist, dann mache nur langsame Bewegungen. Hast du längere Zeit auf dem Bauch gelegen, dann roll dich über die Seite hoch (statt dich nach oben zu stemmen). Hast du längere Zeit gekrümmt gefesselt gesessen, dann komm nur zentimeterweise langsam wieder nach oben statt dich plötzlich durchzustrecken – auch wenn du ein starkes Bedürfnis danach spürst, es schnell zu machen. So schützt du neben deinem Bandscheiben dann auch Kreislauf und Nervensystem.
 - Was du in jedem Fall vermeiden solltest sind Fesselungen, bei denen du Schmerzen in den Gelenken spürst, z.B. durch Verdrehung/Überdehnung etc.
 - Du solltest deine körperlich anfälligsten Stellen kennen, wenn du z.B. zu Schulterverspannungen neigst oder chronische Rückenschmerzen hast, solltest du besprechen, wie am besten damit umgegangen werden sollte.
- Je stärker deine Stütz Muskulatur ist (die wird z.B. durch Sportarten wie Yoga oder Pilates angesprochen. Gemeint ist nicht die obere Muskulatur, die z.B. Bodybuilder aufbauen), desto länger wirst du entspannt in Hängungen bleiben können.

Psychische Sicherheit

Deine psychische Sicherheit ist genauso wichtig wie deine körperliche Sicherheit. So wie du aufpasst, dass dein Knie nicht versehentlich verdreht oder ein Seil zu eng gefesselt wird, musst du auch auf deine emotionalen und psychischen Grenzen aufpassen. Hierzu ist es wichtig, dass du:

- ...gut mit dir selbst und dem*der Fessler*in **kommunizierst**: Was sind deine Grenzen?
 - ...nach einer Fesselsession **reflektierst**: War das alles wirklich so okay für mich? Sollte ich nochmal was besprechen oder ggf. Ängste/Sorgen ansprechen? Sollte ich meine Grenzen verändern? Tut mir das wirklich gut? Grundregel: Lieber ein *Nein* zu viel als ein *Ja* zu wenig.
 - Es ist wichtig, dass du nach dem Fesseln aufgefangen wirst. Das nennt sich **Aftercare**. Hier wird vielleicht zusammen gegessen, über das Erlebte gesprochen und sich ausgetauscht.
- Je besser du deine eigenen Grenzen kennst und kommunizierst, desto sicherer ist auch deine psychische Gesundheit.
- Je fitter dein Nervensystem ist (durch genug Bewegung, gesunde Ernährung/Lebensweise, Yoga, Tanz, etc.), desto stabiler wird auch deine Psyche beim Fesseln sein.

[Triggerwarnung: Extreme Emotionale Zustände, PTBS, Trauma]

Emotionaler Absturz

Wenn du nach Ende einer Fesselsession das Bedürfnis hast zu weinen oder von verschiedenen – eher negativen – Emotionen scheinbar überrumpelt wirst, dann kann es sich um einen Emotionalen Absturz handeln (auch Emotionale Überflutung). Diese kommen häufig bei Menschen vor, die ihre ersten Erfahrungen im Bereich BDSM und Bondage machen. Auslöser können Überforderung, Stress, Angst oder getriggerte Traumata sein – das Gehirn hat ggf. Schwierigkeiten, das Erlebte richtig einzuordnen - eine gespielte Szene mit einvernehmlichem Fesseln von realer Bedrohung zu unterscheiden. In den meisten Fällen können die Betroffenen gar nicht klar sagen, warum sie weinen oder sich traurig fühlen, mitunter kann es auch zu Lachanfällen (für den*die Betroffene*n ist das sehr verwirrend) und Wutausbrüchen kommen. Die Symptome können direkt nach Ende einer Session auftreten, aber manchmal auch erst Stunden später – wenn der*die Betroffene

wieder zuhause ist. Auch psychisch sehr stabile Menschen können einen Emotionalen Absturz haben – das ist alles andere als selten, geht aber schnell vorbei und tritt meistens nur nach den ersten 1-2 Fesselsessions auf.

In manchen Fällen kann eine Bondage-Session auch der Auslöser für Flashbacks oder PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) sein.

Ich möchte noch zuletzt vor einer Sache warnen: Es gibt Menschen, die das verständliche Bedürfnis haben, ihre Traumata oder psychischen Erkrankungen mithilfe von Bondage- oder BDSM-Sessions heilen oder die Symptome davon lindern zu wollen. Und ja, das kann auch mit viel Glück zu Teilen ein bisschen funktionieren – ist aber Russisch Roulette.

Wenn du das Bedürfnis hast, schmerzhaft Themen aus der Vergangenheit oder Symptome psychischer Erkrankungen zu bearbeiten, dann wähle bitte nicht Bondage oder BDSM als Selbsttherapie. Das kann in wenigen Sekunden oder einer falschen Bewegung zu einer Verstärkung und Verschlimmerung führen, dich retraumatisieren und zusätzlich noch deinem Gegenüber, der*die höchstwahrscheinlich kein Therapeut ist, maßgeblich schaden - Die wenigsten Menschen wissen mit getriggerten Traumata oder Folgestörungen (PTBS) umzugehen und können dich nicht richtig auffangen – auch wenn sie sich die größte Mühe geben und beste Absichten haben. Bitte wende dich an eine*n Therapeuten*in.

[Triggerwarnung Ende]

Die positiven Effekte auf dich und deinen Körper

Grundsätzlich gilt in der Bondage-Community:
Gute Modelle sind (so kostbar wie) Goldstaub! Daher: Du bist Goldstaub!

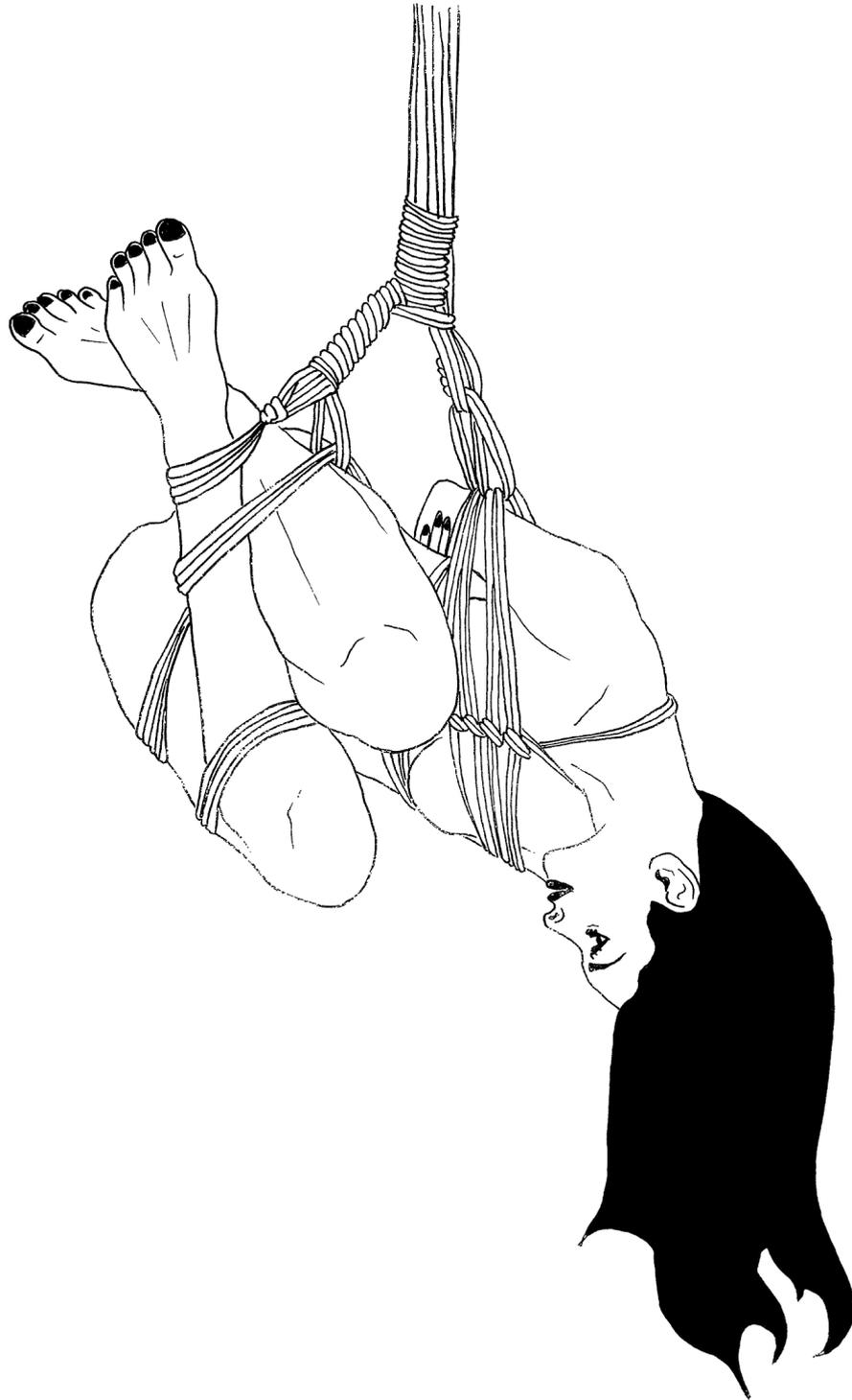
Wenn du häufig von einer Person gefesselt wirst, bei der du dich sicher fühlst und die ihr Handwerk versteht, dann ist es gut möglich, dass du bereits nach kurzer Zeit eine Menge positiver Veränderungen an dir feststellen kannst. Diese könnten z.B. sein:

- Verstärktes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl (alleine schon durch die wiederholte Erfahrung „Ich halte das aus“, „Ich hab das durchgehalten“, „Ich kann das!“)
- Verbesserte Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein

Bondagetrainer.de

Online Fesseln Lernen

- Verbesserung deiner Kommunikationsfähigkeiten
- Du lernst deine eigenen Grenzen wahrzunehmen, anzuerkennen und zu schützen
- Du bekommst viel positives Feedback
- Du lernst dich selbst viel besser kennen
- Durch anhaltenden den Druck der Seile wird das Herz und die Blutgefäße trainiert
- Dein Nervensystem wird gedehnt durch die Fesselungen, ähnl. Yoga
- Du lernst mit Schmerzen umzugehen – das kann sehr nützlich und bestärkend sein
- Deine Selbstwirksamkeit wird gesteigert, da du lernst, dass du großen Einfluss auf dein Empfinden und die Session haben kannst
- Es gibt Bondagemodelle, die durch das gefesselt werden ihre Angst vor Menschen ablegen und Vertrauen entwickeln konnten
- Es wird dir (noch) leichter fallen, dich selbst zu lieben, zu akzeptieren und anzunehmen
- Es ist gut möglich, dass du Trancezustände erfahren wirst, die extrem glücklich machen und noch dazu sehr gesund sind für dein Gehirn
- Es kann sein, dass du Endorphin- (Adrenalin/Dopamin-) Kicks erleben wirst, die ähnlich wie eine (positive!) Drogenerfahrung wirken können. Das sind Zustände, die du im normalen Alltag von alleine nie erfahren wirst.
- Mehr Spaß und Lebensfreude durch positive Aktivität miteinander
- Mehr Freunde und Bekannte durch die Anbindung an eine Fessel-Gemeinschaft. Es wird dir vielleicht auch leichter fallen, auf Menschen zuzugehen, da du an Selbstvertrauen gewonnen hast.
- uvm...



Einschränkungen

Als Fessler*in müssen wir uns vorab ein genaues Bild von der körperlichen und geistigen Verfassung unseres Modells machen, um unnötige Risiken vermeiden zu können.

Eigenschaften, bei denen wir eine Person überhaupt nicht fesseln sollten

- Menschen unter 18 Jahren
- Psychisch schwer kranke Menschen, die die Situation nicht richtig einschätzen können
- Starke Epileptiker*innen, der*die jederzeit einen Anfall haben könnten
- Menschen, die unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen
- Menschen, die aktuell unter starkem Stress stehen, verletzt sind oder Schmerzen haben

Erkrankungen/Einschränkungen, bei denen du besonders aufpassen solltest

- **Erkrankungen des Gefäßsystems** (wie z.B. Diabetes, Krampfadern, niedriger Blutdruck...). Warum? Bei Diabetes gibt es ein erhöhtes Risiko für Nervenverletzungen - hier sollte auf Fesselungen in eher entspannten Körperhaltungen ohne jede Dehnung ausgewichen werden. Bei Krampfadern gibt es u.a. das Risiko des Gefäßverschlusses. Die betroffenen Körperstellen sollten dann nur locker gefesselt oder ausgelassen werden. Bei niedrigem Blutdruck sollten schnelle Positionswechsel beim Fesseln vermieden werden.
- **Erkrankungen des Atemapparates** (z.B. Asthma). Hier muss darauf geachtet werden, dass der Brustkorb, die Taille, der Bauch oder der Hals nicht eingeschnürt werden. Asthmaspray solltest du zur Sicherheit immer griffbereit neben den Seilen liegen haben. Auch sollte auf deine Körperhaltung geachtet werden: So könnte das gefesselte Liegen in Bauchlage, das Stehen mit Armen über Kopf oder das enge zusammengeschnürt sein zu einem Druckgefühl auf der Lunge oder Atemnot / Panik führen. Manchmal kann die gefühlte Enge zu einem Trigger für Panik und/oder Atemnot werden (weil ein Gefühl entstehen könnte, was einem Asthmaanfall ggf. ähnelt oder an unangenehme Momente erinnern könnte). Aber das ist die Ausnahme. Ich würde das vorher bei dem*der Fessler*in erfragen und ansprechen. Wenn du selber Asthma hast kannst du i.d.R. sehr gut abschätzen, was wann für dich

unangenehm werden könnte.

- **Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates** (dazu gehören: Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen). Hier sollte deine Beweglichkeit vor der Fesselung geprüft werden, bis der*die Fessler*in die entsprechende(n) Einschränkung(en) genau verstanden hat und vorausplanend damit umgehen kann. Generell ist z.B. ein gebrochenes Knie kein Hindernis, den Oberkörper zu fesseln. Jedoch sollte man dabei ein paar Punkte beachten:

1) Die verletzte Person kann nicht stabil stehen, ihr Gewicht balancieren oder sich im Notfall abfangen.

2) Jede Verletzung des Körpers kann das Nervensystem im Ganzen stressen und kostet den Körper Kraft. Es gibt also eine erhöhte Verletzungsgefahr - auch wenn *nur* der Oberkörper gefesselt wurde. Daher sollten wir bei vorliegenden Verletzungen am Bewegungsapparat nicht übertreiben. Anderes Beispiel: Das Nervensystem ist im ganzen Körper miteinander verbunden, das sehen wir auch, wenn Schulterprobleme zu Spannungen in den Fingerspitzen beim Gote/TK führen. Ist das der Fall, dann haben wir ein erhöhtes Risiko für Nervenverletzungen im Gote/TK.

3) Hinzu kommt, dass Muskelverspannungen, gereizte Nerven, Sehnen o.ä. auch schlichtweg Schmerzen in einer Fesselung verursachen können, was wir natürlich vermeiden wollen (falsche Art von Schmerz). Fesseln wir dennoch, so kann sich diese ungünstige Erfahrung auf den Wunsch des Modells für zukünftige Fesselsessions sehr negativ auswirken und die Freude auf beiden Seiten des Seils daran nehmen.

- Aktuelle **Verletzungen der Haut** (z.B. an der Haut, dazu zählen auch frische Tattoos)
- Vorliegen **psychischer Traumata** im Kontext der Wehr- und Hilflosigkeit, bzw. starke Ängste: Fesselungen sollten in diesem Fall dann vorab besprochen und ein Safeword vereinbart werden. Zudem sollten anstrengende, zu lange dauernde oder zu komplexe Fesselungen am Anfang ganz vermieden werden, bis ein gutes Vertrauen aufgebaut ist. Ein Trick ist hierbei das gänzliche Freilassen der Arme/Hände oder die Fesselungen der Arme nur vor dem Körper.
- **Einnahme von Schmerzmitteln** vor der Session, Drogen oder Alkohol: Diese können die Wahrnehmung des eigenen Körpers stark verzerren und

auch Verwirrungszustände über die Einordnung der eigenen Körperempfindungen auslösen. Bei starken Schmerzen (z.B. Migräne, Rückenschmerzen etc.) ist von Bondage abzuraten, auch wenn Schmerzmittel genommen wurden. Der Körper ist hier bereits vorab gestresst (erhöhte Gefahr von Nervenschädigungen). Gleiches gilt bei Alkohol und Drogen. Wenn es dann dennoch unbedingt sein muss, rate ich zu leichten Fixierungen mit wenig Zug (wenig Dehnung) auf dem Körper.

- Menschen, die in ihrer Vergangenheit oder aktuell an **Burn-out, Depressionen, Magersucht/Adipositas oder Suchterkrankungen** generell gelitten haben oder leiden: Hier ist das Nervensystem besonders anfällig für Verletzungen und man sollte sich mit dem Fesseln erst vorsichtig herantasten. Es ist aber abhängig von sehr vielen Faktoren, ob das Vorliegen von den eben aufgezählten Krankheiten einen Einfluss auf die Sicherheit beim Fesseln haben. So kann sich das Nervensystem auch erholen oder durch Ausgleich (z.B. Yoga, gesunder Lebensstil) an Elastizität/Kraft gewinnen.
- Bei **Erkältungskrankheiten/Infekten** und wenige Tage nach Genesung sollten nur leichte Fesselungen gebunden werden. Der Grund: Das Herz muss bei Fesselungen gegen den Druck der Seile arbeiten. Da das Herz bei einer Erkältung bereits genug beansprucht wurde, solltest du anstrengende Körperpositionen oder enge Fesselungen unterlassen. Es kann - genauso wie beim Sport mit Erkältung - zu einer Herzmuskelentzündung kommen. Gleiches gilt für alle anderen Erkrankungen, wie z.B. Halsentzündung oder Grippe. Hier mindestens 5-10 Tage nach vollständiger Genesung abwarten oder auf sehr leichte Fesselungen auf dem Boden ausweichen.
- Menschen mit einer **vorliegenden Nervenerkrankung**, z.B. **Diabetiker*innen** mit diabetischer Neuropathie. Hier sollten wir nur sehr leichte Fixierungen ohne große Dehnung oder Druck fesseln. Besser auf Judogürtel Ties in entspannten Körperhaltungen ausweichen.

Menschen mit **vorliegender Nervenverletzung**, wie z.B. einer **Radialislähmung** (ist beim Bondage die häufigste Nervenverletzung und größte Gefahr). Hier gilt das gleiche wie bei der Neuropathie. Das Nervensystem ist bereits gestresst und sollte nicht noch mehr beansprucht werden. Hier auf sehr leichte Fixierungen ausweichen und das entsprechende Körperteil (z.B. Hand oder Fuß) auslassen. Es ist aber darauf zu achten, dass die Nerven den ganzen Körper durchziehen und miteinander verbunden sind. Heißt, dass ich bei einer Nervenverletzung in der Hand auch weder die

Schultern belasten, noch den Nacken überdehnen sollte.

- **Schwangerschaft.** Bei dem Thema "Schwangerschaft und Bondage" scheiden sich die Geister. Generell kann aber gesagt werden, dass das Gefesselt werden ein erhöhtes körperliches und psychisches Risiko hat, welches auf einen Körper in einer besonders beanspruchten Situation (Schwangerschaft) trifft. Es kann zu unerwarteten (Stress-)Situationen kommen, die auch mal ernster ausfallen können als ohne Schwangerschaft. Ich würde jedem raten, einfach ein paar Monate mit dem Fesseln zu warten oder die Rollen für die Zeit zu tauschen (hier ist nur zu beachten, dass aktiv fesselnde Schwangere eine gefesselte Person am Boden unter Umständen nicht heben oder umwuchten können/sollten).
- Wenn du gerade deine **Menstruation** hast und dabei unter Krämpfen und Schmerzen leidest, ist eine harte oder anspruchsvolle Fesselung oder gar Hängung nicht ratsam. Das stresst den Körper zusätzlich und belastet das Nervensystem, was wiederum ein erhöhtes Risiko für Nervenverletzungen aufweist.
- Aufpassen solltest du auch, wenn du zuvor **schlechte Erfahrung** mit Fesselungen gemacht haben, zu Panik oder Angst neigst oder Schwierigkeiten damit hast, anderen Menschen zu vertrauen. Hier hilft eine gute Kommunikation vorab und während des Fesselns. Und natürlich das Vereinbaren von einem Code oder Safeword. Meistens siegt dann doch die Neugier. Ich empfehle dir bei Angst oder Skepsis mit einer Fesselung mit den Armen vor dem Körper anzufangen, z.B. Freestyle oder die Armtreppe. Alternativ sollten auch Beinfesselungen kein Problem sein.

Mein Merksatz, der das wichtigste zusammenfasst und neuen unbekanntem Modellen vor dem Fesseln gestellt werden kann: "*Schwanger, Epilepsie, Diabetes, Asthma, irgendwas kaputt?*"

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du bei bestimmten Einschränkungen oder Erkrankungen überhaupt gefesselt werden kannst, dann konsultiere bitte vorher einen Arzt - die meisten finden solche "speziellen" Fragen eher spannend.

Womit du rechnen musst...

Das Fesseln mit Seilen gehört zu den extremeren „Sportarten“ und geht daher oft einher mit kleineren Blessuren, die je nach Grad der Fesselung mal kaum sichtbar

bis hin zu wochenlangen Andenken auf der Haut reichen können. Dies ist allerdings stark von der jeweiligen Person, bzw. deren Hautbeschaffenheit, körperlichen Eigenarten, dem Können der*des Fesslers*in und der Fesselung abhängig.

Zu den „normalen“ körperlichen Spuren können gehören

- Seilabdrücke (Ropemarks). Diese halten von wenigen Minuten bis hin zu einer Stunde oder länger. Nicht zu verwechseln mit geröteter Haut oder Hämatomen.
- gerötete Haut durch Reibung (seltener durch eine Allergie auf bestimmte Seile) oder leichte Hautabschürfungen bei schlechter Seilführung
- leichte Hämatome (Blutergüsse) oder blaue Flecken bei Hängungen, sehr engen Fesselungen oder bei starkem Zug

Zu den weniger schönen Erscheinungen können gehören

- eingeschlafene Gliedmaßen, insbesondere Hände, Arme und Füße
- eingeklemmte Haut oder Seilverbrennungen durch die Reibung der Seile und zu schnelles Durchziehen
- Druckstellen, oft auch durch Kleidung bedingt (z.B. BH-Bügel) oder starke Hämatome (recht selten. eigentlich nur bei Hängungen)
- Leichte Panikattacken bei ungünstiger Kommunikation, ungünstigen Fesselungen und fehlendem Vertrauen. Oder bei besonders anfälligen Menschen, die eine Tendenz zu Panikattacken haben. Panikattacken sind nicht zu verwechseln mit dem Emotionalen Absturz.
- Kreislaufprobleme (bei heißem Wetter, psychischer Vorbelastung, Dehydrierung, Stress...)
- Blutstau, verfärbte Gliedmaßen (sieht schlimmer aus als es ist)
- Nervenverletzungen (anhaltendes Taubheitsgefühl auf der Haut, Fallhand, Fallfuß)
- ungewollte Schmerzen durch Druck, Überdehnung und Zug

Bei 99% der Bodenformen passiert gar nichts von den eben aufgezählten Erscheinungen. Nur die Ropemarks kann ich dir in jedem Fall versprechen. Die gehören aber dazu!

Welche Kleidung trägt man am besten zum Fesseln?

Im Grunde kannst du für die ersten Fesselungen ganz normale Kleidung tragen. Du kannst aber dir selbst und deinem*r Fesselpartner*in einen Gefallen tun, wenn du ein paar Kleinigkeiten beachtest:

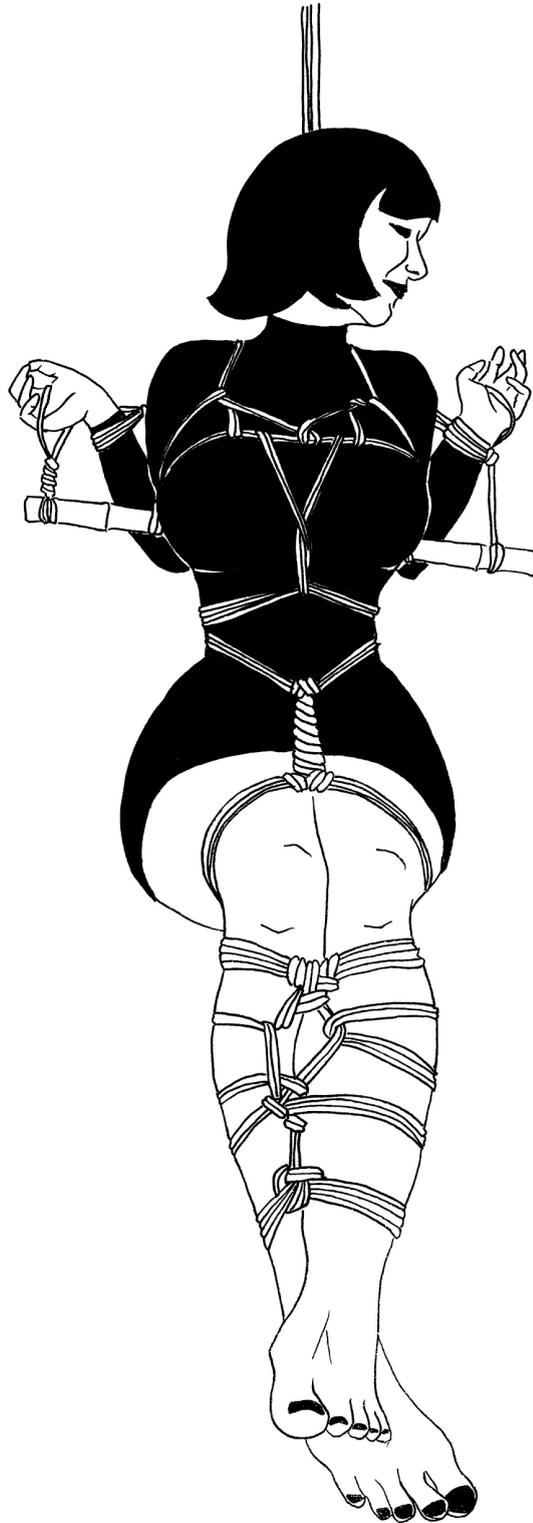
- **BH:** Zieh lieber nicht den BH mit den harten Bügeln an, da sich die Plastik- oder Metallbügel in die Rippen oder das Brustbein bohren können wenn Seillagen drauf drücken. Insgesamt könnten die Bügel deine Beweglichkeit einschränken. Bei Sport-BHs ist das Material sehr glatt und die Seile finden darauf schlecht Halt. Das Beste sind normale BHs aus Stoff oder tatsächlich gar kein BH. Das ist das bequemste im Seil, da weder der Verschluss auf dem Rücken, noch die Träger auf den Schultern oder die Bügel an den Rippen drücken können.
- **Hose / Unterteil:** Du solltest auf harte Nähte, wie sie z.B. Jeans haben, verzichten. Generell kannst du jede Hose tragen, in der du dich gut bewegen kannst. Sprich: du solltest dich problemlos hinknien können, ohne dass dich Nähte ins Knie oder in die Hüfte drücken oder in den Bauch einschneiden. Am besten geeignet sind Leggings oder die bewehrte Strumpfhose + Hotpants Kombination. Bei Sporthosen solltest du darauf achten, dass sie zum einen keine harten Reißverschlüsse an den Knöcheln haben (das kommt erstaunlich oft vor) und zum anderen auch eher engere anliegend sind. So bleibt der*die Fessler*in beim Fesseln nicht daran hängen und der überschüssige Stoff kann keine drückenden Stofflagen unter den Seilen bilden.
- **Oberteil:** Am besten wählst du hier etwas engeres, weiches. Gut geeignet sind z.B. enganliegende Tops oder Pullover, die nicht zu weit sind.
- **Der Stoff:** Seile sind echt hart und können so zarte Materialien wie Seide, Kaschmir oder Wolle und empfindliche Textilien leicht beschädigen und zersägen. Daher, lieber nichts super Hochwertiges anziehen.
- **Farbe:** Wenn du jetzt strahlend weiße Kleidung hast, kann es sein, dass Seilabdrücke anschließend auf deiner Kleidung zu sehen sein werden. Diese können entweder aufgrund von Druck entstehen (z.B. wenn du eine helle Bluse trägst, die gut gebügelt ist), aber auch durch Öl (wir ölen unsere Seile. Manch ein*e Fessler*in schon mal stärker als ein* andere*r. Geölte Seile sind

geil auf der Haut, aber machen vielleicht unschöne Abdrücke und Flecken auf deiner Kleidung) und durch Farbe (Manche Seile sind gefärbt und eigentlich ist die Farbe waschecht. Leider kommt es auch vor, dass frisch gefärbte Seile etwas abfärben).

- **Wärme:** Wenn du gefesselt wirst, bewegst du dich tendenziell eher wenig. Trotz bester Durchblutung und Raumbeheizung, kann dir dabei schon mal kalt werden. Daher ist es sinnvoll, dicke Socken oder einen zusätzlichen dicken Pulli für danach lieber mal einzupacken. Das Zwiebelsystem hat sich hier bewährt.
- **Schmuck:** Den solltest du soweit es geht, abmachen. Armbänder können sich unter den Seilen echt übel einschneiden und hochkant verkeilen. Halsketten können von dem*der Fessler*in schon mal versehentlich beim Seildurchziehen abgerissen werden. An langen Ohrringen kann das Seil hängen bleiben. Weicher Schmuck am Handgelenk, wie z.B. Festivalbändchen sind in der Regel kein Problem. Da muss aber sehr mit der Metall-Niete aufgepasst werden.
- **Gürtel und Hosentaschen:** Bitte entleere vorher deine Taschen (z.B. die von der Leggings oder weichen Jeans). Wenn du dein Handy in der Hosentasche lässt und dann jemand einen Hüft-Harness drüber baut, kann das Display kaputt gehen....alles schon passiert. Gürtel bereut man auch sehr, wenn man erst mal gefesselt ist und die Schnalle in den Bauch drückt.
- **Ropemarks:** Kleidung schützt dich beim gefesselt werden auch vor zu starken Abdrücken des Seils. Wenn du jetzt z.B. eher lieber keine Abdrücke nach dem Fesseln auf der Haut haben möchtest, empfehle ich dir etwas Langärmeliges anzuziehen. Ganz verhindert werden die Seilabdrücke zwar dann auch nicht (zumindest nicht bei einer Hängung), aber sie werden quasi abgefedert. Als „Preis“ dafür merkst du aber auch weniger Seil direkt auf der Haut.
- **Und:** Du wirst am Ende total voll gefusselt sein. Das gehört dazu.

An erster Stelle solltest du dich wohl fühlen mit dem, was du trägst. Es bringt absolut nichts, wenn du voll die geile Klamotte an hast, aber es dich total nervös macht, dass beim Fesseln etwas verrutscht ist und du es jetzt nicht mehr korrigieren kannst oder du Sorge trägst, dass der*die Fessler*in etwas beim Fesseln beschädigt (Wir ziehen auch gerne mal beherzt den Stoff unter den Seilen zurecht). Es bringt auch gar nichts, wenn du die ganze Zeit den Bauch einziehen musst, weil du dich unwohl in deiner Kleidung fühlst. Es sollte in deinem Kopf nicht um deine Kleidung gehen, wenn du gefesselt wirst. Mit Sport- oder Yogakleidung liegst du eigentlich nie falsch.

Manche bevorzugen es auch, nackt gefesselt zu werden oder einen Kimono⁴ dabei zu tragen.



⁴ In letzter Zeit könnte dies ggf. auch als sog. kulturelle Aneignung verstanden werden, wenn du kein*e Japaner*in bist und trotzdem traditionell japanische Kleidung (Kimono) trägst.

Was du bei dir haben solltest

Hier noch ein paar Tipps von mir, was du zum Fesseln mitbringen, dabei haben oder in die greifbare Nähe legen könntest:

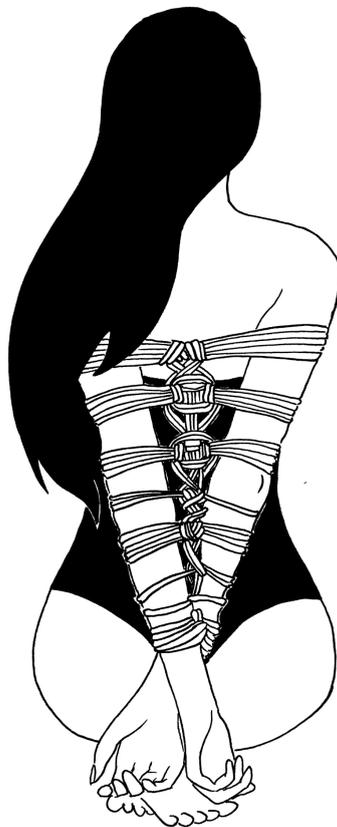
- Dicke Socken/Pullover oder eine Decke, da dir nach dem Fesseln höchstwahrscheinlich sehr kalt sein wird. Auch wenn gar nicht Winter ist.
- Wenn du längere Haare hast unbedingt einen Zopfhalter -gerade wenn der*die Fessler*in noch am Anfang ist und du lange Haare hast
- Wasser. Genug zu trinken ist mega wichtig für dich beim Fesseln
- Einen Energieriegel / Zucker /Süßkram oder etwas, dass dir schnell Energie geben kann.
- Wenn du Asthmatiker*in bist, unbedingt das Asthmaspray dabei haben
- Manche Modelle haben, wenn sie von einem*r unbekanntem Fessler*in gefesselt werden, ihr eigenes Schneidewerkzeug für Notfälle dabei. Lieber einmal ein Notöffner zuviel als einen zuwenig.
- Wenn du Fesseln auf deiner Kleidung verhindern möchtest oder musst hilft eine Fusselrolle/-bürste.
- Dein eigenes Handy oder eine Kamera zum Bilder machen. Aus Datenschutzgründen ist es am sichersten, wenn alle Bilder (man will ja doch mal wissen, wie das so aussah) mit deinem eigenen Handy/deiner Kamera gemacht werden (vor allem, wenn du den*die Fessler*in noch nicht so gut kennst). So behältst du die Kontrolle und fühlst dich sicherer. Die meisten Smartphones können zum Fotos machen von jeder Person ohne PIN/Fingerabdruck/Gesichtserkennung entsperrt werden.

Zum Abschluss

Ich möchte noch einmal deutlich machen, dass die meisten Fesselsessions ganz wunderbar sind und problemlos ohne Verletzungen oder negativen Stress ablaufen. Beide Seiten profitieren sehr vom gemeinsamen Fesseln und gestalten eine positive und bereichernde Atmosphäre. Die meisten Fessler*innen, die ich kennengelernt habe, legen sehr großen Wert auf Sicherheit. Sie bilden sich fort und wollen zusammen mit dir einfach nur eine gute Zeit mit einem spannenden Hobby haben.

Dieser Leitfaden soll dich darin bestärken, deinem Wunsch zu folgen, dich fesseln zu lassen; dir aber auch alle potentiellen Fallstricke vorher zeigen und dich über alles aufklären, was theoretisch passieren könnte, so dass du noch mehr Freude beim Fesseln haben kannst.

Bitte wisse, dass unser Gehirn sich viel leichter und lieber das Schlechte merkt und diese dann auch die Situationen sind, die weitererzählt werden. Dass aber in der Zwischenzeit - davor und danach - tausende Fesselsessions ganz grandios und einwandfrei und schön und bereichernd abgelaufen sind, das vergessen wir dabei viel zu schnell. Die allermeisten Menschen sind gut zueinander und achten aufeinander. Bitte behalte das im Herzen.



2. Auflage, April 2021

Copyright © 2021 Bondagetrainer.de

Eru A. Zielke

Alle Rechte vorbehalten

bondagetrainer.de | info@bondagetrainer.de

berlinropes.de | info@berlinropes.de

0174 92 37 373

Verzeichnis der Grafiken:

Titelseite: Clamp Tie/Exposure Tie/Floorwork (Modell: Alex), Seite 7 : Agura Yoko Zuri & Usagi, Shibari/Bunny Ears (Modell: Alex), Seite 13: Gyaku Ebi Zuri (Modell: Janey), Seite 20: TK2 Halbsuspension (Modell: Anja), Seite 26: Gyaku Agura Zuri & Jiai Freestyle (Modell: Alex), Seite 33: M-Shape Suspension (Modell: Alex), Seite 42: Futomomo Zuri (Modell: Maria), Seite 48: Yoko Zuri (Modell: Janey), Seite 56: Tengu Tie & Bambus + Ashi Shibari (Modell: Alex), Seite 58: Strappado (Modell: Maria). Grafiken: Eru