

Bondage Basics – Schöne Seilschaften

Materialkunde:

Empfohlener Durchmesser z.B. 8mm; Seillängen 3 m (Handfesseln) 6 m, 10 m, 15 m...
Seilenden können unterschiedlich versäubert werden: Knoten; Vernähen; mit Isolierband oder Leukotape umwickeln (evtl. Farbcodes für versch. Längen); Verschmelzen (bei Kunststoff)

Baumwolle: meist geflochten; mit oder ohne „Seele“; eher weich; leicht elastisch → gut für Einsteiger_innen, aber ohne Seele oft Knoten schwer lösbar; geringe Verbrennungsgefahr

Kunststoff (Nylon/Polypropylen etc.): meist geflochten; weich bis fest; wenig elastisch; glatte rutschige Oberfläche → Knoten gehen leicht auf, höhere Verbrennungsgefahr

Hanf oder Jute: gedreht; unbehandelt sehr rau, wenn behandelt weicher; fest; nicht elastisch; geringe Verbrennungsgefahr (wenn behandelt); va. Hanf hat besonderen Geruch; empfohlener Durchmesser 5-6mm & Seillänge 7-9 m für „Japanbondage“ (Seil wird doppelt geführt)

Vorgespräch: um Bedürfnisse und Erwartungen beider Seiten herauszufinden
[Beispielfragen aus einem Workshop von Midori]

1. *Was gefällt dir an Bondage? bzw. Worum drehen sich Fantasien in Zusammenhang mit Bondage?*

- mögliche Intentionen: Übungsszene, Ästhetik, Sex, anderes Körpergefühl, Rollenspiel, Sinneseinschränkung, Kampf/Überwältigung, Kontrolle, Hingabe, Fallenlassen, Vertrauen, Spielen mit Macht („erotic power play“), Bewegungsunfähigkeit, Entspannung, Geborgenheit, Erotik, Spannung (nicht wissen was kommt)...

2. *Wie fühlst du dich bei Bondage bzw. möchtest du dich fühlen? (siehe z.B. oben)*

3. *Wie lassen sich die erwünschten Gefühle verstärken? (z.B. Augenbinde, Augenkontakt / kein Augenkontakt, Musik, Art der Berührung, Wortwahl...)*

4. *Wie verhältst du dich wenn die Szene gut/schlecht/langweilig ist? (z.B. was bedeutet ruhig sein / widerständig sein / sich in den Fesseln winden)*

5. *Was kann für dich die Stimmung einer Szene stören? (z.B. bestimmte Worte, Berührungen, Verhalten...)*

Sicherheit:

Anatomic: *wo binden, wo nicht?*

- Muskelgruppen gut geeignet: Torso, Ober- und Unterarm, Ober- und Unterschenkel
- Kein starker Zug/Druck auf Gelenksinnenseiten (z.B. Knie, Ellbogen, Achsel)
- Hals vorne wenn dann nur mit extremer Vorsicht!

Vorbereitung: *kenne deine n Partner_in(nen), deine Seile & deine Umgebung*

- Körperliche Einschränkungen bekannt geben (z.B. schwacher Kreislauf, Asthma)
- Allergien (Hanf, Kunststoff etc.) vorher abklären
- Seil durch Finger gleiten lassen (Brenngeschwindigkeit feststellen; Fussel/Knoten)
- Äußere Strukturen (z.B. Bettpfosten) vorher testen, ob sie dem Druck/Zug standhalten
- Emotionale Grundlagen: Vertrauen, Respekt, Konsens, Grenzen respektieren

Während des Fesselns:

- **Rechtzeitig sagen, wenn etwas unangenehm ist/wird (z.B. Gliedmaßen einschlafen)** – evtl. zuvor „Safewords“ oder nonverbale Signale vereinbaren
- Auf nonverbales Feedback achten (Mimik, Körpersprache, Geräusche etc.) → bei Unsicherheit einfach nachfragen da v.a. anfangs verbales Feedback wichtig
- Immer wieder kontrollieren, ob sich die Seile nicht unvorteilhaft verzogen haben
- Temperatur&Bewegungsfähigkeit gefesselter Gliedmaßen regelmäßig kontrollieren
- Gefesselte_n nur vorsichtig bewegen (Hin-/Umfallen eines der größten Risiken)
- **Gefesselte_n nie allein lassen**
- Net hudeln ;) und mit gleichmäßiger Spannung sowie weder zu eng noch zu locker fesseln; wenn mehrere Lagen Seil parallel laufen verteilt sich der Druck/Zug besser
- Beim Binden z.B. von Hand- und Fußgelenken darauf achten, dass kein starker Druck/Zug auf Nerven- & Blutbahnen ausgeübt wird, nicht zu eng
- **1-Finger-Regel** (z.B. bei Hand-&Fußgelenken eher **2 Finger**)
- Ruhe bewahren, Gefesselte_n langsam losbinden - für Notfälle & wenn sich Knoten nicht mehr lösen lassen eine Schere bereit halten z.B. **Verbandschere**
- Gefesselte_r sollte sich nach Losbinden eher langsam bewegen (Schwindelgefahr)

- **Aftercare:** langsam ausklingen lassen z.B. kuscheln, essen, Musik hören, reden usw.
- Rope Marks (Seilmale): Druckstellen, vergehen innerhalb einiger Stunden bis Tage
- Rope Burns, Quetschungen, Blutergüsse: wenn Seil zu schnell über die Haut gezogen bzw Haut eingewickelt/stark gequetscht wurde; wie normale Verbrennungen etc. behandeln

Bezugsquellen:

- Firma Dieroff, 7., Westbahnstr. 46 - Öffnungszeiten siehe <http://www.dieroff.at/>
- <http://www.seil-shop.de>
- <http://www.baumwollseil.de>

Buchtipps:

- Midori: The Seductive Art of Japanese Bondage. – Greenery Press 2002
- Lee “Bridgett” Harrington: Shibari You Can Use. Japanese Rope Bondage and Erotic Macramé. – Mystic Productions 2007
<http://www.passionandsoul.com/shibari.htm>
- Chanta Rose: Bondage for Sex Volume 1. – BDSM Press 2006
<http://www.bondageforsexguide.com/>
- Two Knotty Boys Showing You the Ropes. A Step-by-Step Illustrated Guide for Tying Sensual and Decorative Rope Bondage. – Green Candy Press 2006
<http://www.knottyboys.com/>
- Matthias T. J. Grimme: Das Bondage-Handbuch. Anleitung zum erotischen Fesseln. – Charon Verlag 1999
- Tom Schmitt: Bondage. Ausstieg aus der Selbstkontrolle. – Männerschwarmskript 2002
- Jay Wiseman: Erotic Bondage Handbook. – Greenery Press 2000
- Jay Wiseman: The Toybag Guide To Basic Rope Bondage. – Greenery Press 2011

Videoanleitungen:

- <http://www.twistedmonk.com/video.htm>
- <http://www.knottyboys.com/code/downloads.php>

Viel Spass! ☺