



DEUTSCH  
A GUIDE FOR  
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover  
© 2013

# Einleitung

Dieser Leitfaden stellt grundlegende Informationen zur Sicherheit des Fesselmodells (engl. Rope Bottom) vor, die es Fesslern (engl. Rigger) und Fesselmodellen ermöglichen soll, bewusst anhand von Hintergrundinformationen Entscheidungen zu treffen und andere Menschen auf ihrer Reise mit dem Seil begleiten zu können.

Einer der wichtigsten Punkte, den es zu beachten gilt, ist – neben Spaß zu haben – dass es für jedes Fesselszenario auch bei den besten, professionellsten Riggern und Modellen immer Verletzungsrisiken gibt.

Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, diese Gefahren tatsächlich abzuwägen und sie zu verstehen. Falls Dir diese nicht bewusst sind könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass Du dazu mehr Informationen benötigst.

Zum Glück ist es möglich, durch Risikobewusstsein und Achtsamkeit in Zusammenarbeit mit einem verantwortungsvollen Rigger, der sein Können gut einschätzen kann, die Verletzungsrisiken zu minimieren, jedoch niemals komplett zu eliminieren.

Dieses Handbuch stellt eine Reihe von generellen Empfehlungen dar. Keinesfalls sind diese für sämtliche Bondagesituationen, alle Modelle oder Körpertypen optimiert. So kann es selbstverständlich sein, dass gewisse eigene Vorlieben den hier gegebenen Tipps widersprechen.

Wichtig ist das Bewusstsein, dass jeder Körper individuell anders ist. So könnte, was für Dich stimmt, für eine andere Person gefährlich sein. Mit zunehmender Erfahrung und Körperbewusstsein in Fesselungen wirst Du vielleicht auch feststellen, dass Deine eigenen Vorlieben und das, was Dein Körper braucht, sich von den Empfehlungen dieses Leitfadens unterscheiden.

Es liegt einerseits in der Verantwortung des Riggers sicherzustellen, dass er für Dich so sicher wie möglich und nötig fesselt. Andererseits liegt es in Deiner Verantwortung, dieses „Sichere“ dem Rigger zu kommunizieren. Beide Fesselpartner haben somit Verantwortung füreinander.

Kommunikation ist unerlässlich, um das Risiko beim Fesseln zu reduzieren. Es liegt in Deiner Verantwortung, Dich mitzuteilen und vor, während und nach der Fesselsession Rückmeldung zu geben. Wenn Du ein Fesselneuling bist könnte es allerdings sein, dass Du Deine Gefühle und Reaktionen noch nicht gut einschätzen kannst. Rede deswegen lieber frühzeitig und offen mit Deinem Rigger, wenn Du Dir über etwas nicht sicher bist. Wenn Du dies tust, wird Dein Rigger Dich als zuverlässiges, (eigen-)verantwortliches Modell zu schätzen lernen und Dir vertrauen.

Wenn Du andererseits aus Unsicherheit oder falscher Scham Probleme und Gefahrenzeichen versteckst kann dies zu unzähligen katastrophalen Resultaten und, nicht zuletzt, auch zum Vertrauensverlust des Riggers in Dich als verantwortungsvollen Fesselpartner führen.

Um Regeln bewusst brechen zu können, musst Du sie erst beherrschen und ihren Grund verstehen. Dann, und nur dann, können sich qualifizierte, erfahrene und risikobewusste Fessler im Wissen über die Sicherheitsrisiken und mögliche Konsequenzen ihrer Handlung in Einvernehmen mit Dir dazu entschließen.

Du hast das Recht, Deinem Rigger jederzeit Fragen zu seinem Handeln zu stellen.

Vergiss nicht, dass während einer Session Deine Sicherheit grundsätzlich vor jeglicher Art von BDSM-Dynamik oder D/S-Protokoll steht.

Auch beim Foto-Shooting oder einer Performance steht Deine Sicherheit vor Deiner Verpflichtung und Deinem Ehrgeiz als Modell.



# Verantwortlichkeiten

Alleine Du trägst die Verantwortung für Dich. Du bist verantwortlich für die Entscheidung, wer Dich fesseln darf. Es liegt an Dir, Dich über Risiken zu informieren, was die geplante Fesselung betrifft, wobei dieses Risiko manchmal in der Unvorhersehbarkeit liegen kann. Auch ist es wichtig, sofort etwas zu sagen, wenn Du Dich während einer Session nicht wohl fühlst oder unglücklich bist.

Bilde Dich konstant weiter, sei achtsam und kenne Deine Grenzen, insbesondere die Deines eigenen Wissens.

Eigne Dir Wissen über Deine Anatomie und persönliche Schwachstellen an. Es sollte selbstverständlich sein, dem Rigger eigene Gesundheitsprobleme klar zu kommunizieren und ihn über für die Fesselsession relevanten Details, wie zum Beispiel Deine geistige und körperliche Verfassung oder Verletzungen, welche die Fesselung beeinflussen könnten, ausreichend zu informieren.

Frage auch Deinen Rigger, ob er Dir etwas für Dich Relevantes bezüglich Deiner Fesselsession zu sagen hat.

## Der Rigger

Idealer Weise sollte Dein Fesselpartner gut kommunizieren können, ein solides Wissen bezüglich der Anatomie besitzen, potentielle Risiken der geplanten Fesselung wissen sowie entsprechende Notfallmaßnahmen kennen.

Er sollte Erfahrung besitzen sowie geschickt und offen sein, um seine eigenen Fähigkeiten zu erweitern. Falls Bondage jedoch für Euch beide Neuland ist – gut so, jeder beginnt schließlich einmal – könntet Ihr sogar gemeinsam dieses Kapitel für Euch nützen.

Es kann schwierig sein, das Können eines Rigger einzuschätzen. Obwohl es einige Indikatoren gibt, treffen diese leider nicht immer zu: So kann zum Beispiel ein Fessler eine lokale Szenenberühmtheit sein, viele unterschiedliche Menschen gefesselt oder Events organisiert haben und trotzdem kein guter Rigger sein..

Den Entschluss, von wem Du Dich fesseln lassen möchtest, kann Dir niemand abnehmen, sondern unterliegt alleine Deinem Urteil alleine. Du wirst nie mit Sicherheit sagen können, wie sehr Du mit jemandem beim Fesseln kompatibel bist, bevor Du es nicht probiert hast. Deswegen macht es Sinn, langsam zu beginnen, die Fesselsession vorzubesprechen und viele der hier erwähnten Tipps anzuwenden.

Die folgenden Punkte sollen Dir die Entscheidung, Dich mit einem potentiellen Rigger auf ein gemeinsames Fesselabenteuer einzulassen oder nicht, ein klein wenig erleichtern.

### **Wie viel Fesselerfahrung ist vorhanden?**

Viel Fesselerfahrung klingt zwar toll, man sollte jedoch nicht vergessen, dass diese nicht zwangsläufig mit sicherer Bondagetechnik gleichzusetzen ist: Es kann auch bedeuten, dass der Rigger über Jahre hinweg unnötig riskant gefesselt hat und nur zufällig Glück hatte, sein Modell nicht zu verletzen. In Kombination mit den anderen Punkten kann Erfahrung jedoch ein guter Qualitätsindikator sein.

### **Wie sicher fühlt sich der Rigger bezüglich seines Könnens?**

Einige Rigger treten zurecht selbstbewusst bezüglich ihres Könnens auf, während anderen diese Zuversicht eigentlich nicht zustünde, sie sich jedoch selbst überschätzen. Somit ist Selbstsicherheit alleine kein gutes Beurteilungskriterium.

Auch wenn der Rigger mit jahrelanger Erfahrung prahlt, mit Namen nur um sich



wirft und erzählt, wie viele Menschen er doch gefesselt habe: nimm' dies Aussage nicht unbedingt als bare Münze, sondern vergewissere Dich, dass auch die anderen Faktoren damit übereinstimmen und eine balancierte Beurteilung Deines potentiellen Riggers ermöglichen. Frage herum, hole Referenzen ein, rede mit Menschen, die bei lokalen Treffen und in Clubs unterwegs sind und den betreffenden Rigger kennen, um Dir ein gutes Bild über dessen Ruf und Art zu fesseln machen zu können.

### **Verfügt er über Referenzen?**

Es ist sehr nützlich, Empfehlungen zu checken und vor dem ersten Mal Fesseln Informationen von anderen Fesselpartnern des entsprechenden Riggers einzuholen. Hole diese immer bei mehr als einer Person ein, am besten auch von jemandem, den Du bezüglich Fesseln als erfahren ansiehst. Wenn Du von jemanden hören solltest, der mit Deinem potentiellen Rigger nicht fesseln möchte, erkundige Dich warum. Es könnte Tausende von Gründen dafür geben.

Lasse Dir von niemandem vorschreiben, dass Du das Falsche tust, wenn Du Referenzen verlangst. Es geht hier um Deine eigene Sicherheit, für die Du selbst die Holschuld hast.

### **Weiß der Rigger über die wichtigsten beim Fesseln gefährdeten Körpergebiete sowie häufige Verletzungen Bescheid?**

Beim Stellen dieser Frage ist es wichtig, die für Dich korrekte Antwort zu wissen. Bringe daher so viel wie möglich über Bondage und Anatomie in Erfahrung.

An dieser Stelle wäre es gut, über eigene Schwachpunkte zu sprechen, die Dir bekannt sind. Falls Du meinst, solche nicht zu haben oder diese nicht kennen solltest ist es eine gute Idee, dem Rigger klar zu machen, dass Du ihm Probleme zuverlässig schildern wirst, sobald sie auftreten.

### **Hat der Rigger geeignetes Schneidwerkzeug, um das Seil im Notfall zu durchtrennen?**

Hat der Rigger geeignetes Schneidwerkzeug, um das Seil im Notfall zu durchtrennen?

Geeignet sind zum Beispiel Verbandsscheren, Gurtenschneider etc. Das Thema wird teilweise kontrovers diskutiert, da es einige exzellente Rigger gibt, die der Ansicht sind, dass eine kontrollierte und zügige Entfesselung deutlich besser ist als mit Messern oder Scheren an einer Person zu manipulieren, die in Not und bereits der Panik nahe ist. Für den eigenen Seelenfrieden kann es sinnvoll sein, eine Verbandsschere parat zu haben und den Rigger für den Notfall darüber zu informieren.

Auch wenn dieser extrem selten bei erfahrenen Fesslern auftreten mag kann ein Anfänger davon profitieren, darüber zu lernen. Es gehört für einen Rigger einfach dazu, ein Schneidwerkzeug für den Notfall dabei zu haben. Dieses verwendet er nicht für andere Zwecke, damit es scharf bleibt.

### **Wie ist das Spielverhalten?**

Wenn möglich, siehe zu, wie Dein potentieller Rigger mit anderen Partnern spielt, und frage Dich, ob Dir eine ähnliche Art von Interaktion ebenfalls gefallen könnte.

Du könntest ihm auch anbieten, während eines Kurses, Workshops oder zu Übungszwecken sein Modell zu sein, um zu testen, ob ihr auch für eine intimere oder intensivere Szene zusammenpasst

# Anatomie

Durch ein grundlegendes Verständnis der menschlichen Anatomie und ein gutes Wissen über häufig auftretende Verletzungen wirst Du Deine Fesselerfahrung generell sicherer und lustvoller gestalten können.

Werden Nerven verletzt, kann sich das sowohl zu einem Taubheitsgefühl als auch zu einer bis zum Funktionsverlust führenden Muskelschwäche des betroffenen Körperteils führen. Deswegen ist es äußerst wichtig, alles zu tun, um Nervenschäden zu vermeiden. Leider gelingt dies nicht immer. So gehören Nervenschäden zu den häufigsten fesselassoziierten Verletzungen, vor allem bei der Hängebondage (engl. Suspension).

## Nerven- und Kreislaufprobleme

Stechen, Kribbeln oder das Gefühl der „eingeschlafenen Gliedmaße“ ist ein Signal des Körpers, das etwas nicht in Ordnung ist. Die beiden häufigsten Gründe dafür sind Durchblutungsstörungen und Nervenschäden, wobei es einige – nicht immer vorhandene – Symptome gibt, um diese voneinander zu unterscheiden.

Der dabei wichtigste Unterschied ist, dass eine Nervenschädigung mit ihrem stechend-kribbelnden Gefühl im Gegensatz zu einer Durchblutungsstörung nur einen Teil der Hand betrifft.

### Maßnahmen zur Überprüfung auf Nervenprobleme während einer Fesselung:

- Dein Rigger bittet Dich, ihm fest die Hand zu drücken. Dies zeigt ihm die Stärke Deiner Handmuskeln an.
- Dein Rigger legt seine Hand auf Deinen Handrücken und ersucht Dich, dagegen zu pressen. Dies testet andere Muskeln und Nerven als der vorige Test, ist also genauso wichtig, um die komplett erhaltene Nervenfunktion zu überprüfen.
- Dein Rigger streicht sachte mit seinen Fingernägeln über Deinen Handrücken, um das Auftreten eines Taubheitsgefühls zu überprüfen.
- Du selbst kannst Deine Beweglichkeit und Sensibilität testen, indem Du Deine Finger der Reihe nach mit dem Daumen berührst, zur Faust ballst oder Deine Hände gegen Deinen Rücken / die Seile presst.

Falls die eingangs erwähnten Symptome auftreten und länger als 2 Stunden nach Ende einer Fesselung vorhanden bleiben, konsultiere einen Arzt oder gehe in eine Notfallaufnahme. Ärzte unterstehen der Schweigepflicht, Du darfst also ruhig offen sein. Das Internet kann unter keinen Umständen professionelle Hilfe ersetzen und Dich unnötig verängstigen!

Kreislaufprobleme werden während des Fesselns durch eine Behinderung des Blutflusses verursacht. Dies ist bei weitem nicht so gefährlich wie Nervenprobleme,

**Radial**  
**Ulnar**  
**Median**  
**Musculocutaneous**



**Back**

**Palm**

sollte jedoch als Warnung nicht ignoriert werden. Je mehr Erfahrung Du mit Fesselungen hast, umso besser wirst Du die Dringlichkeit dieser Symptome einschätzen können.

Eine Durchblutungsstörung äußert sich durch eine Veränderung der Hautfarbe, die Haut wird blass oder bläulich. Diese Farbveränderungen sind individuell sehr unterschiedlich: bei manchen Modellen passieren sie sehr schnell, während sie sich im Seil noch sehr wohlfühlen, während andere Modelle sofort entfesselt werden wollen. Kommunikation mit Deinem Fesselpartner ist an dieser Stelle essentiell. Es ist auch eine gute Idee, Deinen Rigger bereits vor der Fesselung über Deine diesbezüglichen Eigenheiten zu informieren.

Ein anderes, häufig auftretendes Symptom einer Durchblutungsstörung ist ein Taubheitsgefühl oder Kribbeln im gesamten, gefesselten Körperteil.

#### **Linderung von Durchblutungsstörungen:**

- Entlastung der Seillagen (der Rigger fährt mit seinen Fingern unter die Seillage, um sie zu entstressen“ oder zu repositionieren).
- Bei einer Oberkörperfesselung mit den Armen am Rücken selbst die Position der eigenen Arme verändern.
- Die betroffenen Muskeln selbst kurz anzuspannen oder Pumpbewegungen mit den Händen zu machen, um den Blutfluss zu fördern.
- Nach der Entfesselung sollten die Symptome praktisch sofort wieder verschwinden.

Durchblutungsstörungen sind kein Anzeichen dafür, dass Nerven in Mitleidenschaft gezogen wurden. Das Problem besteht jedoch darin, dass sie Nervenschäden überdecken können, denn wenn die ganze Hand taub ist und kribbelt kannst Du kaum feststellen, ob auch eine Nervenverletzung an den Symptomen beteiligt sein könnte.

Wenn Du Dir bezüglich irgendwelcher Symptome auch nur ein wenig unsicher bist ist es an der Zeit, sich entfesseln zu lassen, denn eine Fesselung kann später jederzeit wiederholt werden.

Nervenschädigungen passieren oft schnell, was sie besonders gefährlich macht: sobald man das Problem entdeckt ist der Schaden schon geschehen und Erholung vonnöten. Im Gegensatz dazu verursacht eine Durchblutungsstörung oder ein Blutstau Symptome lange, bevor es überhaupt gefährlich werden kann.

So ist es sehr wichtig, Deinem Rigger sofort mitzuteilen, wenn sich für Dich etwas nicht richtig anfühlt. Sofortige Handlung kann potentiellen Schaden reduzieren oder eliminieren.

Nervenschäden können auch kumulativ auftreten und sich mit der Zeit durch wiederholte, riskante, an dieselben Stellen gelegte Fesseln verstärken. Wenn Du eine Nervenschädigung erlitten hast empfiehlt man deswegen, das entsprechende verletzte Areal für 6 Monate fesseltechnisch zu meiden, um eine komplette Erholung der Nerven zu ermöglichen.

## **Oberkörperfesselungen (eng. Chest Harness)**

Es gibt viele unterschiedliche Arten der klassischen Oberkörperfesselung und noch mehr Bezeichnungen dafür, wobei manche Personen sehr genau sind, was diese Namensgebungen betrifft und andere nicht. So werde ich erklären, welche Fesselung ich meine und diese, der Klarheit halber, jeweils mit einem Bild illustrieren.

Oberkörperfesselung bedeutet typischer Weise, dass Seile um den Oberkörper gebunden werden. Eine solche Fesselung kann, muss aber nicht, die Arme beinhalten. Falls sie das tut, nennt man sie üblicher Weise „Box Tie“, „Gote“ oder „Takate Kote“ (TK), wobei alle diese Fesselungen Variationen beinhalten, die sie einzigartig machen. Sie alle haben eine unterschiedliche Ästhetik, Funktion und auch einen anderen Risikograd. Du wirst die Oberkörperfesselung finden, die Deinem Körper am besten liegt, oder sogar



Vorlieben für mehrere für jeweils unterschiedliche Zwecke entwickeln. Denke jedoch daran, dass prinzipiell keine dieser Fesselungen den anderen überlegen ist, auch wenn Du „die eine“, optimale Oberkörperfesselung für Dich gefunden haben magst.

Eine armfreie Oberkörperfesselung kann das in der Achselhöhle gelegene Nervengeflecht (lat. Plexus brachialis) gefährden, was gleichzeitig den Nervus radialis (dt. Speichennerv), medianus (dt. Mittelarmnerv), ulnaris (dt. Ellenerv) und axillaris (dt. Achselnerv) betreffen kann, die zusammen für die Bewegungen des Armes und der Schulter zuständig sind. So ist es am besten, in die Achselhöhle drückende Seile – vor allem Knoten, Kannukis (auch engl. Cinches: Seilschlaufen, welche unter den Achseln durch die horizontale Lage der Oberkörperfesselung sichern) und Seilverlängerungen – zu vermeiden. Häufig sieht man bei Box Ties deshalb – neben ästhetischen Gründen – keine oberen Kannukis.

## Box Ties

Vom Box Tie gibt es mit gutem Grund unterschiedliche Variationen, die alle speziell gebaut sind sowie andere Funktionen und Risiken haben. Für sie alle gilt, einen sich verengenden, instabilen Knoten bei der Handschelle zu vermeiden, da dies das Risiko von Kreislauf- und Nervenschäden erhöht.

Box Ties werden häufig kritisiert, Verletzungen des Nervus radialis zu verursachen. Dieser Nerv ist für einen Teil der sensiblen und für die motorische Versorgung der Streckseite des Arms zuständig. Somit kann es bei einer Verletzung zu Bewegungs- und Empfindungsstörungen oder sogar kompletten Funktionsausfällen kommen. Die Positionierung der Seillagen an den Ober- und Unterarmen spielt bei der Verletzungswahrscheinlichkeit eine wichtige Rolle. Deswegen wird empfohlen, sich beim Finden der richtigen Stellen für die Lagen Zeit zu nehmen und die untere Hälfte des Oberarms generell zu vermeiden, da sich dort eine Vielzahl von leicht verletzlichen Nerven befindet.

Es kann schwierig sein, den genauen Punkt zu bestimmen, an welchem der Nervus radialis am empfindlichsten ist. Das Seil sollte jedenfalls mit Vorsicht und unter Berücksichtigung der körperlichen Gegebenheiten des Modells platziert werden. Es liegt an Dir, Deinem Rigger Feedback zu geben und darauf zu achten, wie Dein Körper auf das Seil in diesem Areal reagiert. Es könnte sein, dass Dir das erst auffällt, sobald Du in der Luft bist oder Druck auf diese Stelle ausgeübt wird. Denke immer daran: die Symptome von Problemen mit dem Nervus radialis am Oberarm oder in der Schulter äußern sich häufig in den Händen.

Wenn sich die Lagen eines Box Tie nicht „richtig“ anfühlen oder Du sofort Nervenprobleme bemerkst kann eine kleine Anpassung der Lagen einen gewaltigen Unterschied ausmachen. Feedback und Kommunikation sind deswegen immens wichtig, um die richtige Position der Seillagen für Dich zu bestimmen.



## Parallel Box Tie

Beim „Parallel Box Tie“ sind vor allem die Unterarme und Handgelenksinnenseiten, da sich hier Nerven unmittelbar unter der Haut befinden oder dem Knochen aufliegen, sowie die Oberarme verletzbar Stellen.

Sobald Du mehr Erfahrung hast wirst Du für diese Fesselung Deine Lieblingsstellung für Hände und Arme finden, das ist ganz normal.

Die Fesselung beginnt mit einer Schlaufe um beide Arme, die – je nach Deiner Flexibilität – um Deine Handgelenke oder Unterarme laufen kann. Der Unterarm ist aufgrund des an seiner Außenseite verlaufenden Nervus radialis recht empfindlich. Deswegen kann es unter Belastung dieses Box Ties, welche Zug an der Armschlaufe verursacht, zu Radialisverletzungen kommen.

Fessler denken häufig, dass Verletzungen des Nervus radialis nur durch die Oberarmlagen des Box Ties entstehen. Das ist falsch: die Arm- oder Handgelenksschlaufe kann ebenfalls schuld daran sein.

Falls Du ein Kribbeln in Deinen Händen verspüren solltest, bitte Deinen Rigger, die unter Deinen Händen laufende Schlaufenlage zu richten und beobachte, ob dies einen Unterschied macht. Ein solches Vorgehen könnte Dir mehr Zeit in einer Fesselung oder mehr Komfort beim Ausfesseln verschaffen.

Falls Du noch unerfahren bist möchte ich Dir empfehlen, die Handgelenksinnenseiten zueinander zu drehen, um diese verletzlichen Region zu schützen. Traue Dich ruhig, Deine Arme vorsichtig und achtsam zu bewegen, um die für Dich beste Position zu finden! Falls Du dabei Probleme hast oder Dir unsicher bist ist es wichtig, dies Deinem Rigger mitzuteilen.

Manchmal nehmen Modelle wie im Bild links ihre Oberarme in einen Zangengriff: Das kann ebenfalls Probleme verursachen, da die Arme in einer Suspension durch die auf sie wirkenden Kräfte verriegelt werden können, das heißt, dass Du sie nur mehr schwer bewegen kannst, wenn Dir die Position der Arme unangenehm werden sollte und Du diese wechseln willst.

Es gibt Berichte, dass die verriegelte Position Nervenprobleme verursachen kann. Falls Du deswegen besorgt sein solltest empfehle ich, die Hände nicht zu verriegeln und sie stattdessen wie im Bild rechts zu positionieren.



## Vorteile des Box Ties:

- Geringes Risiko verglichen mit anderen Fesselungen.
- In vielen Positionen komfortabel.
- Gut geeignet für Übergänge in andere Positionen (engl. Transitions).
- Lageänderung der Unterarme während der Fesselung möglich (idealer Weise sollte in der Handgelenksschleife genügend Platz für einen Positionswechsel Deiner Hände sein, z. B. wenn Du dort ein Kribbeln verspürst).

## “Gote” (oft synonym für “High Hands TK”)

Der Gote hat alle Risiken eines Box Ties. Zusätzlich sollte das Modell gelenkig sein und flexible Arme haben, um die Hände in die korrekte Position bringen zu können.

Diese Fesselung wird üblicher Weise ohne Kannukis eng um die Handgelenke gelegt. Deswegen versichere Dich, dass Dein Rigger weiß, was er tut. Wenn der Gote einem Zug nach oben ausgesetzt wird, werden die Hände des Modells den Rücken entlang höher gezogen. Ein Gote kann also, je nach Flexibilität Deiner Arme und Schultern, sehr anstrengend werden und aufgrund der Rotation der Arme an anderen Stellen zu liegen kommen als ein Box Tie.

Auch kann der Gote aufgrund der Armposition und -fixierung sowie des dabei entstehenden Hohlkreuzes ein hilfloseres Gefühl verursachen als ein Box Tie.

Du wirst jedenfalls die Lage Deiner Hände nicht verändern können, falls es zu Durchblutungsstörungen kommen sollte, auch wenn Du diese Fesselung sonst in aufrechter Haltung als angenehmer empfinden könntest als andere TK-Formen.



## Low Hands TK

Diese Fesselung könnte Dir gefallen, wenn Du Deine Hände gerne eher tief an Deinen Rücken gefesselt hast und Sinn machen, wenn Du Schwierigkeiten hast, Deine Arme hinter Deinem Rücken in eine horizontale Position zu bringen. Sie birgt am Boden, nicht jedoch in der Luft weniger Risiken als andere Fesselungen. Auch hier könntest Du andere Präferenzen für die Position der Lagen entwickeln.

Zusätzliche Seillagen können, wie hier abgebildet, hinzugefügt werden, was für manche Modelle ein noch schöneres Gefühl ist.

In dieser Position kann es leicht passieren, durch eine scherenartige Bewegung zu viel Druck auf die Hände auszuüben. Die Hände ein wenig anzuheben sollte diesen Druck reduzieren helfen.

## Hüft- und Taillengurte

Der Fantasie sind bei Hüftgurten kaum Grenzen gesetzt. Ähnlich wie bei Oberkörperfesselungen haben sie alle unterschiedliche Funktionen und Formen. Möglicherweise wirst Du nur eine bestimmte oder gleich mehrere mögen.

Generell sind diejenigen mit mehr Seil oft weniger anstrengend, da Du mehr Seil zur Unterstützung Deines Körpergewichts haben wirst. Manche haben nur Lagen um die Hüfte und andere Doppellagen um sowohl Hüfte als auch Taille. Es gibt Gurtformen, die nur ein Bein miteinander verbinden und Freestylevariationen, die jede beliebige Form annehmen können.

Ein Taillengurt besteht üblicherweise aus einigen Lagen um die Taille, die durch einen nicht kollabierbaren Knoten miteinander verbunden sind. Ein solcher Gurt kann bei einer Einseil-Suspension zu einer Herausforderung werden, insbesondere wenn er das gesamte Körpergewicht alleine tragen muss.



# Futumomo

Einige stressige Fesselungen setzen eine gute Fertigkeit des Riggers als auch Schmerzverträglichkeit des Modells voraus. Der Futumomo Tsuru (Hängung) wird manchmal dazu gezählt. Da diese Fesselung so populär ist möchte ich einige Punkte dazu erwähnen.

Man sollte – wenn Dir diese Fesselung misslingen sollte – folgendes dabei berücksichtigen: sie soll Schmerzen verursachen und die Fertigkeit Deines Riggers wird einen essentiellen Teil dazu beitragen, ob Du diese ertragen oder sogar genießen kannst. Falls Du den Futumomo nicht magst oder ihn im Hängen nicht aushalten kannst macht Dich das KEINESFALLS zu einem schlechten Modell.

Cinches zwischen Schenkel und Knöchel können hilfreich sein, da die Fesselung, auch falls sie rutschen sollte, sich dadurch nicht komplett vom Bein gleiten wird. Du wirst viele Variationen dieser Fesselung beobachten können. Je mehr Seil verwendet wird, desto bequemer wird sie werden. Unregelmäßige, zusammengeballte Seillagen werden jedoch höchstwahrscheinlich Schmerzen und möglicherweise Verletzungen verursachen, genauso wie Seilverlängerungen entlang des Schienbeines.

Jedes Modell hat eigene Vorlieben bezüglich der Position der Seillagen. Manche ziehen diese hoch am Oberschenkel vor, andere in Knienähe. Du wirst auch Variationen mit einem Hüft- oder Taillenseil sehen, welches den Futumomo entlasten kann. Versuche, mit unterschiedlichen Lagen zu experimentieren und Deine Lieblingsposition zu finden. Vielleicht gehörst Du aber auch zu den wenigen Glücklichen, denen diese egal ist.

## Handfesselung (engl.: “Single Column Tie”)

Die Handfesselung und die Handschelle (engl.: Double Column Tie) sind sehr nützlich, wobei die Handschelle der Handfesselung ähnlich ist, jedoch zwei Gliedmaßen beziehungsweise eine Gliedmaße und eine andere Struktur miteinander verbindet. Dabei ist es wichtig, sich einiger Schlüsselpunkte bewusst zu sein: Verwende keinen instabilen, sich verengenden Knoten, da dies Nervenschäden und Durchblutungsstörungen verursachen kann. Versuche, das verletzte Gebiet am Handgelenk zu vermeiden, welches oberflächliche Venen und Nerven beinhaltet. Ein Seil sollte idealer Weise wie links abgebildet platziert werden, nicht wie rechts.



# Strappado

Da sich der Name „Strappado“ eher auf die Position der Arme als die Art der Fesselung bezieht, gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, einen Strappado zu fesseln. In jedem Fall werden die Arme den Rücken entlang mit den Handflächen aneinander nach unten gelegt. Die Ellbogen können, müssen sich jedoch nicht berühren. Bei dieser Fesselung kommt es sehr oft zu einer Durchblutungsstörung, was meist aufgrund einer engen Seilführung bei Lagen um die Ellbogen passiert. Ein Strappado muss jedoch nicht eng sein. Unten zwei Beispiele für sehr unterschiedliche Formen von Strappados.



## Empfehlungen für Fotoshootings

Falls Du ein Modell bist, das mit einem Fotografen gemeinsam an einem Bondageshooting arbeitet, ist es empfehlenswert, die Anwesenheit eines kompetenten Riggers sicherzustellen, also entweder selbst einen anzustellen oder den Fotografen damit zu beauftragen.

Ein kompetenter Rigger sollte sich darum kümmern, dass die Fesselung sicher gebaut ist und den ästhetischen Ansprüchen von Model und Fotografen entspricht, damit der Fotograf sich auf das Erstellen der gewünschten Bilder fokussieren kann.

# Kommunikation

Ich kann es nicht genug betonen, dass sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation der Schlüssel zu jeder Fesselerfahrung ist, und zwar vor, während und nach einer Session/Szene.

## Davor

### **Es ist wichtig, den Rigger vor Fesselungen über Gesundheitsprobleme zu informieren, inklusive:**

- Erkrankungen, wie z. B. der Atemwege, des Kreislaufsystems, der Nerven sowie über Schrittmacher.
- Probleme mit der Beweglichkeit.
- Psychische Probleme, welche die Fesselung beeinflussen können, wie z. B. Klaustrophobie, Panikattacken oder schlechte Vorerfahrungen.
- Andere Faktoren, welche bereits bestehende Risiken einer Fesselung vergrößern können.
- Die Liste kann beliebig erweitert werden. Falls Du die Wichtigkeit einer Sache nicht einschätzen kannst, erwähne sie einfach!

## Währenddessen

### **Es ist wichtig, während der Fesselung zu kommunizieren.**

#### **Folgende Themen könnten sich ergeben**

- Wie fühlt sich die Fesselung an: Zwickt sie? Fühlt sie sich stressig an? Gefällt sie Dir? Dies kann gesprochen oder auch mittels eines lustvollen Stöhnens, schweres Atmens, eines Schreis oder „wenn-blicke-töten-könnten“-Augenkontakt geschehen.
- Wenn das Seil an einer Stelle unangenehm ist, lass es Deinen Rigger wissen. Eine minimale Anpassung kann eine große Veränderung beim Komfort bewirken.
- Lasse es Deinen Rigger frühzeitig wissen, falls Du beim Fesseln Kribbeln in den Fingern in den Fingern verspürst, was ihm genügend Zeit verschaffen sollte, um darauf zu reagieren. Je eher Du etwas sagst, desto schneller kann eine Verbesserung für Dich erfolgen.

## Danach

### **Feedback nach der Fesselung zu geben kann sehr aufschlussreich sein:**

- Über Deine eigene Erfahrung reflektieren – also wie es Dir körperlich und emotionell ergangen ist – kann Dir nicht nur dabei helfen, als Modell zu wachsen, sondern wird auch Deinen Rigger dabei unterstützen, seine Fertig- und Achtsamkeit zu verbessern.
- Falls etwas falsch oder anders gelaufen ist als erwartet ist es essentiell für Euch beide, es zeitnah zu besprechen und zu klären.

# Selbstkenntnis

Diese kann über eine längere Zeit von gründlicher Selbstüberprüfung kultiviert werden. Wenn Du Dir Zeit zum Verarbeiten von und Reflektieren über Deine Erfahrungen nimmst wirst Du beginnen, Tendenzen bezüglich Deiner physischen und emotionalen Reaktionen im Seil zu erkennen.

Eine sehr nützliche Technik ist das Führen eines Seiltagebuches, in dem Du Deine Erfahrungen und Gefühle notierst, ähnlich wie dies Sportler in ihrem Trainingstagebuch tun. Das kann Dir helfen, mit der Zeit ein korrektes Bild zu entwickeln.

# Stress

Seilbondage setzt den Körper in den meisten Voll- und Teilsuspensions sowie sogar am Boden zu einem gewissen Grad Stress aus. Halte Dich möglichst fit und gesund, um diesem körperlichen Stress bestmöglich gewappnet zu sein.

Eine fitte Person wird Bondage länger aushalten als ein Couchpotato, wird schneller Verletzungen regenerieren und feststellen, dass die Atmung durch die Fesselung nicht so sehr behindert ist.

Bondage kann emotionell mindestens genauso stressig werden wie körperlich. Deswegen ist es wichtig, dass Du psychisch gut darauf vorbereitet bist.

Bevor Du Dich auf eine Fesselung einlässt, frage Dich selbst ehrlich, ob Du in der richtigen seelischen Verfassung dafür bist.

Die meisten Menschen finden es etwa hilfreich, ruhig und entspannt, jedoch auch wach und im Augenblick präsent zu sein.

Bondage sollte – außer speziell dafür gedacht oder vom Rigger bewusst geplant – nicht übermäßig schmerzhaft sein. Vor allem solltest Du nicht aufgrund einer schlecht durchgeführten Fesselung mehr als nötig leiden müssen. Falls Du Schmerzen hast und der Rigger dies nicht beabsichtigt oder bemerkt, dann ist die Szene aufgrund eines Mangels an Erfahrung oder Technik des Riggers nicht kontrolliert.

# Aufwärmen, Dehnen und Stretching

Erhöhte Flexibilität kann nicht sofort erreicht werden, sondern muss regelmäßig trainiert und geübt werden. Wenn Du Deine Flexibilität erhöhen möchtest empfehle ich Dir, einen Kurs bei einem anerkannten Lehrer zu besuchen.

Vor dem Fesseln sollte, so wie vor jeder andere sportliche Aktivität auch, aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Bewährt haben sich Bewegung und sanfte Dehnungsübungen, um die Muskeln aufzuwärmen. Langsame, maßvolle Bewegungen während der Fesselung sowie rhythmische Muskelan- und entspannung unterstützen die Blutzirkulation im Körper. Diese Techniken sowie langsame Dehnung können Kribbeln in den Händen und Muskelkater vorbeugen.

Wenn die Finger anfangen zu kribbeln, teile dies dem Rigger sofort mit. Pumpbewegungen mit den Händen machen (Faust ballen und entspannen) kann bei Kribbeln helfen.

Rumpfttraining wird sich positiv beim Fesseln auswirken. Es wird Dir mit der Atmung sowie beim Tolerieren stressiger Positionen helfen, vor allem, wenn Du in der Luft schwebst. Ich würde auch Dehnungsübungen der Arme, Schultern, des Rückens und der Beine sowie der Körperteile empfehlen, die es Deiner Ansicht nach benötigen könnten.

# Unterstütztes Dehnen

Für längerfristig erhöhte Flexibilität beim TK kannst Du Dir von Deinem Rigger beim Dehnen helfen lassen. Das kann auch ein guter Beginn für eine Szene sein und Dich vor dem Fesseln in die richtige Stimmung bringen.

Halte im Stand oder Sitzen vor Deinem Rigger die Arme in der TK-Position hinter dem Rücken und lasse ihn die Ellbogen sehr sanft zueinander drücken. Gib ihm Bescheid, sobald Dein Limit erreicht ist, halte die Position für 10-20 Sekunden, atme bewusst und lasse ihn, sobald Du dazu bereit bist, die Arme noch näher aneinanderdrücken. Lockere sie sodann und probiere es noch ein paar mal.

Der Vorteil des unterstützten Dehnens ist, dass Du mehr in die Dehnung kommst als alleine. Weiter zu dehnen als die Endposition der Fesselung verlangt macht Sinn, da Dein Körper dann in



dieser Fesselung weniger unter Stress kommt.

Sei geduldig mit Dir. Die Flexibilität zu steigern braucht Zeit.

Diese sinnvolle Technik ist auf dem Bild rechts für den parallelen Box Tie, high hands TK und Strappado illustriert.

## Temperatur

Wenn Dir kalt ist wirst Du eine Fesselung nicht so lange aushalten wie sonst, da – ähnlich wie nicht aufgewärmt – aufgrund der verringerten Durchblutung die Muskeln dann steifer sind. Auch steigt die Verletzungsgefahr.

Versichere Dich, dass der Raum warm genug ist, vor allem, wenn Du planst, nackt zu fesseln.

Wenn ihr draußen oder an einem kalten Ort fesselt, ziehe Dich zwischen den Fesselungen dick an, halte Deine Füße warm und trinke ausreichend Heißgetränke. Ein Heizstrahler kann ebenfalls gute Dienste leisten.

Habt immer eine Decke greifbar, da man sich als Modell nach einer intensiven Fesselsession, auch wenn es warm ist, aufgrund der Anstrengung üblicher Weise kalt fühlt. Vermeidet wenn möglich extreme Temperaturen wie Hitze und Kälte.

## Ernährung

Lasse keine Mahlzeiten vor einer Fesselung aus. Es empfiehlt sich jedoch, große Portionen von schwerer Kost zu vermeiden. Du wirst lernen, was Dein Körper vor und nach dem Fesseln benötigt. Habe Snacks und zuckerhaltige Getränke für zwischen den Szenen oder für danach parat.

Sich in einer Fesselung zu befinden mag harmlos und statisch aussehen. Allerdings kann es viel Energie kosten und physisch, mental und emotionell viel Stress verursachen. Dynamische Übergänge im Hängen können sogar noch erschöpfender sein. Vergiss deshalb nicht, genug alkoholfreie Flüssigkeit zu Dir zu nehmen und vor dem Fesseln auf die Toilette zu gehen.



# Absprache

Vor einer Fesselsession sollte immer eine Absprache erfolgen. Je häufiger Du eine triffst, umso besser wirst Du darin werden, Deine Bedürfnisse klar zu vermitteln. Absprachen können je nach Tagesform und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Im Gespräch mit dem Rigger hast Du das Recht zu entscheiden, was Du gerne während jeder Fesselsession machen würdest.

Du kannst alles verhandeln, so auch Zeit zum Üben, Workshopbesuche, Sessions daheim und in Clubs sowie Performances. Absprachen müssen Euch nicht den Spaß am Spielen verderben. Sie sollen Eure Erwartungen beschreiben und Euch sichere Grundlagen für den Spaß, der da kommt, geben. Absprachen können auch amüsant sein und dabei helfen, Vorfreude und eine gute Bindung aufzubauen.

Absprachen sind keine Einbahnstraßen, es geht dabei nicht nur um das Modell, sondern auch um den Rigger. Fessler, die auf Dich Druck ausüben und etwas von Dir erwarten, was Du bereits vorab als außerhalb Deiner Komfortzone bezeichnet hast, solltest Du nicht vertrauen. Am besten erlaubst Du einer solchen Person nicht, Dich zu fesseln.

Es gibt keine Möglichkeit, um Dir beim ersten Spiel mit einem Unbekannten absolute Sicherheit zu gewährleisten. Weder die Anzahl der Referenzen und Sicherheitsanrufe, die Bekanntgabe Eures Treffpunktes oder eine vorausgehende Online-Recherche kann das garantieren, sondern Dir bloß einen Eindruck geben, mit was für einem Menschen Du es zu tun haben könntest.

Du wirst letztendlich Deinem eigenen Urteilsvermögen und Deinem Bauchgefühl vertrauen müssen. Ich würde davon abraten, mit jemanden zum Fesseln nach Hause zu gehen, außer wenn Du diese Person gut genug kennst, um ihr zu vertrauen. Auch wenn das offensichtlich scheint, ließen sich manche trotzdem dazu überreden, mit von ihnen unbekanntem Riggern zu fesseln, obwohl sie ihnen nicht komplett vertrauten und mussten diese Entscheidung bitter bereuen oder noch Schlimmeres.

Absprachen können alles abdecken, was Du vor dem Fesseln diskutieren möchtest, inklusive Aftercare (Nachsorge) nach Ende der Session.

## **Andere sinnvolle Absprachethemen sind:**

- Wo werdet ihr fesseln?
- Wann wird die Session stattfinden und wer wird daran teilnehmen?
- Wird es sexuelle Handlungen geben und was definierst Du als solche? Versuche, bei intimen Themen möglichst klar zu sein, zum Beispiel wo es OK ist, Dich zu berühren und ob Penetration einvernehmlich in Ordnung ist. Versuche unbedingt, ausweichende Antworten zu vermeiden, sondern sei direkt.
- Welche Aktivitäten außer Fesseln kommen für Euch sonst noch in Betracht?
- Ist es in Ordnung, wenn Du nach der Session Spuren am Körper davonträgst, wenn ja, wo und welcher Art?
- Verwendest Du ein Safeword? Schaffe diesbezüglich Klarheit. Vereinbare ein eindeutiges Safeword, zum Beispiel „rot“ oder ein anderes, das Du vorziehst.

Nochmals: dies ist keine ausführliche Liste. Alle Dir persönlich wichtig erscheinende Themen für die kommende Session, Dein Wohlergehen oder Deinen Spaß sollten besprochen werden.

Es kann passieren, dass Dir mitten in der Session auffällt, dass Du eine Grenze zu erwähnen vergessen hast. Es ist nichts falsch daran, das sofort nachzuholen und zu erklären.

Hinweis an die Rigger: Verdreht bitte nicht Eure Augen und tut nicht Euren Unmut kund, wenn es dazu kommen sollte, sonst könntet Ihr selbst eine potentiell großartige Szene mit Eurer Inflexibilität zunichtemachen. Im Gegenteil kann man als Rigger aus so einem Vorfall sehr profitieren und üben, spontan den Plan zu ändern. Als erfahrenen Fessler sollte Dich eine solche Planänderung sowieso in keinster Weise irritieren.

# Entfesseln (orig: Coming Undone)

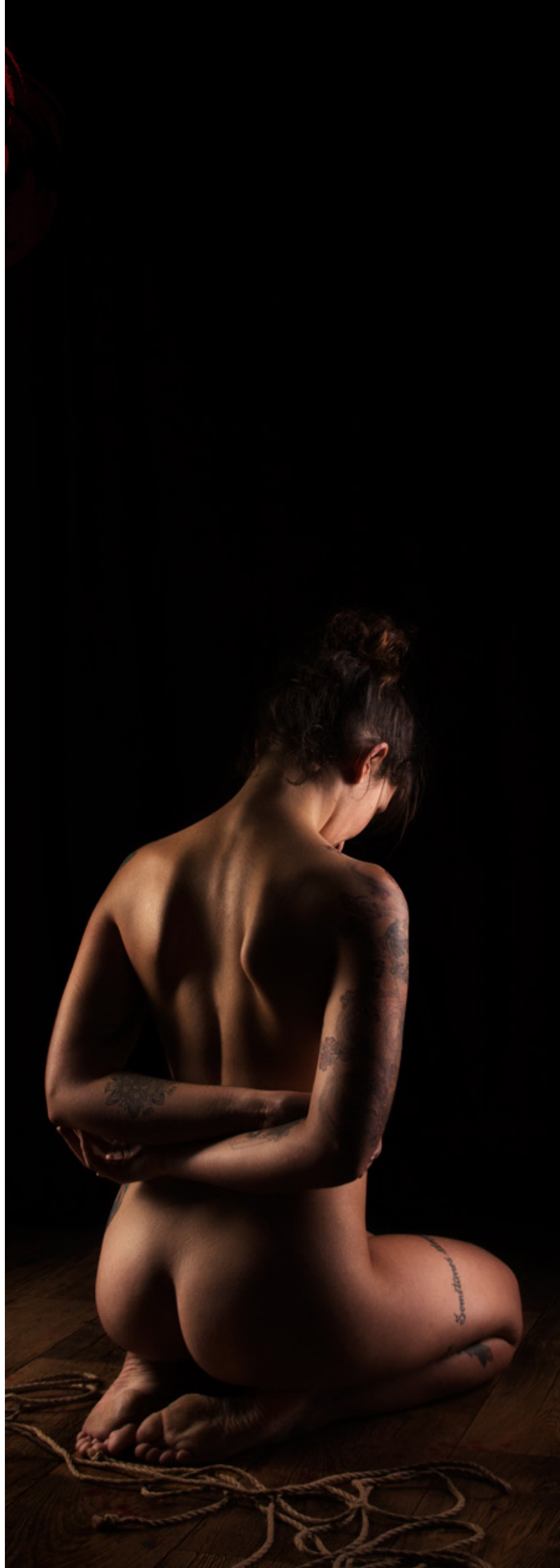
Als natürliche Reaktion am Ende des Fesseln kann es während des Entfesseln verlockend sein, die Schultern nach vorne zu ziehen und die Unterarme zu kreuzen oder sich sogar aus den Seilen zu winden.

Es gibt einige Probleme, die durch so eine Reaktion verursacht werden können: erstens kann es für den Rigger schwierig werden, Dich zu entfesseln und zweitens riskierst Du mit dem Überkreuzen der Unterarme Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen, da sich dadurch das Seil um Deine Unterarme und Handgelenke verengt.

So wie bei vielen Sportarten sind Dehnungsübungen nach dem Fesseln sehr effektiv und helfen bei der Regeneration und beim Vermeiden von Verletzungen.

Wir empfehlen sanftes Stretchen und langsame Bewegungen nach dem Entfesseln, plötzliche Bewegungen können Verletzungen Deiner Muskeln und Gelenke verursachen.

Ich hoffe, dieser Leitfaden konnte Dir nützliche Informationen vermitteln, die es Dir erlauben, sowohl mit Spaß als auch Risikobewusstsein am Fesseln teilzunehmen.





© 2018

V4.1

**Author:** Clover

**Model:** Adreena Winters

**Rope:** WykD Dave

**Photography:** Clover Brook

**Cover Illustration:** Singing Tree

**Translated by:** isith

**Translation edited by:** isith & Vinciens

**Proof reading of translation:** Atrim Namor

<http://kinkyclover.com/resources/rope-bottom-guide/>