



Kristina Marlen arbeitet als tantrische Domina in Berlin. Sie studierte Jura und Physiotherapie bevor sie sich entschloss, ihren Schwerpunkt auf Sexarbeit zu legen. Sie ist außerdem Tänzerin, Sängerin und Performerin. In ihrer Arbeit kombiniert sie das tantrische Ritual mit Elementen des BDSM. Ihre Leidenschaft gilt der japanischen Seilbondage. Für full on LOVE sprach Kristina Marlen über ihre Liebe zum Bondage.

Liebe Marlen, was reizt Dich an Deiner Arbeit als tantrische Domina?

Sexarbeit ist für mich Berufung, Leidenschaft und Vision. Ich glaube, dass Sexarbeit unser Leben und unsere Gemeinschaften bereichern können. Als Aktivistin arbeite ich konstant an einer Vision, wie selbstbestimmte und gestärkte SexarbeiterInnen die Welt verändern können- indem sie Intimität, Berührung, Wissen und Lust teilen.

Wie sieht Dein Arbeitsalltag aus?

Ich habe einen Raum ganz nach meinen Vorlieben und Bedürfnissen eingerichtet. Dort gebe ich [Sessions](#) auf Grundlage des tantrischen Berührungsrituals, die ich mit Elementen aus dem BDSM (Bondage-Disziplin/Dominanz-Submission/Sado-Masochismus) kombiniere. Dabei setze ich besonders gern japanische Seilbondage ein, weil sie für mich die perfekte Brücke zwischen Sinnlichkeit und dominantem Spiel darstellt. Meine Sessions biete ich für Männer, Frauen und Paare an. Zudem unterrichte ich Workshops und private Coachings zu den Themen Bondage, Tantra, BDSM und kreative Sexualität, auch in Kooperation mit der Sacred Kink Academy.

Was ist Bondage? Was für Spielarten gibt es?

Bondage bezeichnet zunächst einmal die Praxis der Restriktion, meist im erotischen Kontext.

Für viele Menschen geht eine enorme Faszination von der Vorstellung aus, fixiert zu sein, Kontrolle abzugeben, zwischen Ohnmacht und Hingabe zu pendeln.

Natürlich gibt es viele Wege, den Körper zu fixieren, und die Fetisch- und Toyindustrie hält die erstaunlichsten und effektivsten Gerätschaften und Materialien für uns bereit: Handschellen, Masken, Ledermanschetten, Käfige, Anzüge, ganze Möbel, an die man befestigt werden kann. Und man kann natürlich auch mit Folie, mit Tüchern, mit Strümpfen fesseln oder auf ganz andere Ideen kommen.

Seilbondage ist nur ein Teil von Bondage. Wem es darauf ankommt, den/die PartnerIn so schnell wie möglich bewegungsunfähig zu machen, um dann die „eigentliche“ Aktion zu starten, wird sicher eher zu Handschellen oder Manschetten greifen.

Seilbondage braucht mehr Zeit- Zeit um sie zu beherrschen und um sie anzuwenden.

Menschen, die genau darin Genuss finden, und das Rituelle, die Entschleunigung und die Konzentration schätzen, sind meist schnell dem Seilbondage verfallen; eine Amour fou, die häufig lange Zeit, wenn nicht lebenslang andauert.



Wie hast Du Deine Faszination für BDSM entdeckt?

In meiner Arbeit habe ich schnell gemerkt, dass ich das tantrische Ritual schätze, weil es einen rituellen Rahmen für die Entfaltung sexueller Energie bietet. Allerdings hatte ich Lust, an der Vielfalt sexueller Bedürfnisse und Ausdrucksformen zu forschen. Deshalb habe ich experimentiert und BDSM entdeckt- als weitere Möglichkeit, Intensität und Ekstase, aber auch Hingabe und Berührbarkeit herzustellen. BDSM-Spiel erfolgt konsensuell und achtsam. Dadurch entsteht eine tiefe Verbindung, die auf Vertrauen basiert. Auch wenn die Praktiken für manche von außen beängstigend oder verstörend wirken.

Warum Bondage? Was macht den speziellen Reiz aus?

Da ich tanze, viel Yoga mache und immer neugierig bin für neue Formen, meinen Körper zu erfahren, war als ich zum ersten Mal selbst gefesselt wurde, für mich ein einschneidendes Erlebnis. Diese Form des Körperbewusstseins hätte ich nie selbst herstellen können – und das macht es so faszinierend. Das Ausgeliefertsein als weiteren Schritt zur Selbsterfahrung und zu einem noch tieferen Kontakt mit sich selbst, aber auch zu der Person, die einen in dieses Erlebnis leitet, das ist das Geschenk von Bondage. So würde ich es für mich beschreiben.

Das ist aber sehr individuell – jede Person macht eine andere Erfahrung und würde es auch anders ausdrücken.

Was sind wichtige Voraussetzungen, wenn man mit dem Partner das erste Mal mit BDSM experimentiert?

Vertrauen, Kommunikation und Ehrlichkeit. Wirklich das Wichtigste: Über die eigenen Wünsche und auch Grenzen sprechen. Achtsam sein, wenn man an diese gelangt und sie Stück für Stück befragen. Wissen über Techniken und Sicherheit. Am Anfang braucht es nicht viel. Weniger ist mehr.

Was ist ein guter Einstieg?

Ein Bondageworkshop bei [Kristina Marlen](#) !

(lacht herzlich)

Aber stimmt schon – es geht nichts über Ausprobieren. Und unter Anleitung ist das am Anfang oft am Leichtesten. Man kann natürlich versuchen, aus Büchern Dinge nachzufesseln. Allerdings ist man dabei erfahrungsgemäß nicht sehr effektiv und macht viele Fehler. So ist das Fesseln dann auch nicht so sicher. Für Hängungen kommt Experimentieren ohne Anleitung keinesfalls in Frage. Ich würde ja auch nicht am Berg Klettern gehen, weil ich ein Buch darüber gelesen habe!

Was für Equipment benötigt man, um zu starten?

Ich empfehle Hanf- oder Juteseile. Am Anfang reichen ca. 4 Stück, die es gibt meist im Set von 7-8 m Länge

gibt. Traditionell fesseln die Japaner mit 7m Seilen – da EuropäerInnen größer sind, werden hier meist 8m gefertigt.

Baumwolle benutzen viele, weil es sich weich und bequem anfühlt und am pflegeleichtesten ist. Ich halte nicht so viel von Baumwolle, weil die Seile elastisch sind und sich die Knoten zuziehen können. Außerdem kann man die Spannung nicht richtig kontrollieren. Ich selbst finde sie auch nicht so ästhetisch.

Beim amerikanischen Bondage wird viel mit Kunststoff, also Nylon oder Synthetik-Seilen gearbeitet, was diesen glänzenden Look macht. Ich bevorzuge allerdings organische Materialien auf der Haut – außerdem können die synthetischen Seile die Haut verbrennen, wenn sie schnell über die Haut gleiten.

Viele Experten bieten Bondage-Kurse an? Auf was sollte ich da achten?

Es gibt (zum Glück) noch keinen Bondageverband, der seine LehrerInnen „eicht“. Aber es gibt z.B. überall in Europa die Shibari-Dojos, wo die klassische japanische Seilbondage gelehrt wird. Osada Steve, ein deutscher, hat hier eine Art Kanon oder Curriculum entwickelt, das sehr strukturiert ist. Wie der Name Dojo schon sagt, ist die Praxis hier wie bei einer Kampfkunst (was den Wurzeln des Shibari entspricht- es war ursprünglich eine Kriegskunst!). Dort findet man mit Sicherheit hochkarätige LehrerInnen für die Technik.

In Deutschland gilt weiterhin Matthias Grimme in Hamburg als Koryphäe des Bondage – er hat ebenfalls japanische Seilbondage nach Deutschland gebracht. Mittlerweile gibt es in ganz Europa sehr viele und auch unterschiedliche Stile und Menschen, die Bondage praktizieren und lehren.

Ich selbst vermittele die Verbindung von Körperarbeit; Berührung und Seiltechnik. Bondage lernen kann einen manchmal sehr in den Kopf bringen und auch frustrieren, wenn man nicht alles gleich umsetzen und verstehen kann. Mir ist es wichtig, dass man mit wenig schon viel machen kann und nicht vergisst, worum es geht – eine intime und intensive Erfahrung mit dem Partner/der Partnerin.



Außerdem erziele ich auch sehr ästhetische Ergebnisse, wenn ich etwas über den Körper, seine Möglichkeiten und Grenzen weiß. Da kommt mir mein Wissen aus dem Tanz, aber auch als Physiotherapeutin entgegen. Ich vergleiche Bondage gerne mit Tanz – es kommt darauf an, welcher Stil einem liegt_ ästhetisch, technisch, emotional. Und darauf was man damit erreichen möchte – komplexe Hängungen oder erotisches Spiel im Schlafzimmer? Das kann man nur über Erfahrung herausbekommen.

Hände, Oberkörper, Genitalien – wo muss man vorsichtig sein?

Als Grundregel gilt: Niemals in Gelenke fesseln, nur da, wo Muskeln und „Fleisch“ sind. Um Hand- und Fußgelenke sollte immer zwei fingerbreit Abstand gehalten werden. Niemals von vorne um den Hals fesseln, wenn das Seilende sich danach zuziehen kann. Kribbeln und bläuliche Verfärbung deuten auf eine Minderversorgung mit Blut hin, was bis zu einem gewissen Grad nicht gefährlich ist – der Körper kann das aushalten. Als unerfahrene Einsteiger in Bondage sollten diese Warnzeichen des Körpers aber durchaus Ernst

genommen werden – sie sind ein Zeichen, dass man die Fesseln bald lösen muss. Ein absolutes „Stop“-Zeichen ist der Verlust von Sensibilität oder Motorik. Das deutet bereits auf Nervenschädigungen hin, die Hauptgefahr von Bondage – das gilt aber vor allem für Hängebondage, das ich ohnehin nur erfahrenen Paaren empfehlen kann.

Prinzipiell gilt es, beim Fesseln den Partner genau beobachten. Dazu ist es wichtig im Vorfeld eine klare Sprache festzulegen, um sichergehen zu können, dass der/die Gefesselte zu jedem Zeitpunkt all seine Körperteile spürt – auch wenn er/sie im sogenannten „Subspace“, einem rauschähnlichen Zustand ist. Die fesselnde Person hat auch die Verantwortung Atmung, Puls und Gesichtsfarbe zu beobachten und auf Veränderungen zu reagieren. Manchmal reagiert das Vegetativum sehr extrem auf die Erfahrung des Gefesseltwerdens und es kommt zu Kreislaufproblemen.

Bei Menschen mit Neigung zu venösem Stau und Thrombosen sollte man vorsichtig sein, weil die Seile natürlich eine Stenose (Enge) im Gefäßsystem erzeugen – ohne den Rat eines Experten sollte man hiervon im Zweifelsfall die Finger lassen.

Ich sollte auch etwas über die psychische Stabilität meines Partners wissen. Die Erfahrung, gefesselt zu sein, ist intensiv und kann auch emotional aufrührend sein. Das ist im Prinzip nichts Schlimmes und hat oft sogar etwas Befreiendes, jedoch sollten sich beide Partner darauf einstellen, dass es zu solchen Gefühlsentladungen (Release) kommen kann. Hier ist es besonders wichtig, sich mit dem Partner beim sogenannten Aftercare über das Erlebte auszutauschen.

Bei Menschen mit psychischen Störungen oder Psychosen würde ich zu Vorsicht raten und nur mit professioneller Unterstützung arbeiten.

Das Wichtigste zum Schluss: Man sollte IMMER eine Schere oder einen Gurtschneider in der Nähe haben, um im Zweifel die Seile zerschneiden zu können, sowie auch ein Telefon für den Notruf.

Wie wichtig ist es Deiner Meinung nach sich in Foren und bei Profis zum Thema schlau zu machen?

Ich halte viel davon, Kurse zu belegen, um sich live und in Echtzeit mit den Aspekten der Sicherheit und der Technik zu befassen. Foren können hilfreich und interessant sein, sind aber keine zuverlässige Informationsquelle.

Ich bin neugierig. Wie überzeuge ich meinen Partner?

Ich finde ja kleine Überfälle ganz sexy! Gerade in Beziehung kann das ganz neue Wendungen ins Sexualleben bringen. Man kann ihn oder sie ja mal spielerisch beim Sex festhalten, Restriktionen andeuten und sehen, wie er/sie reagiert. Wenn es ihm/ihr gefällt, kann man eine Fortführung vorschlagen.

Natürlich geht nichts über ein ehrliches Gespräch.

Aber auch hier: Denk darüber nach, was Bondage für Dich attraktiv und sexy macht! Vielleicht gibt es Bildmaterial, das ansprechend ist und sie/ihn verführen kann. Für manche Menschen ist das Seil selbst ein Turn-on – sein Geruch, das Material und die Fantasie, was damit geschehen kann.

Zum Link des Artikels auf www.fullonlove.com klicke bitte [hier](#).