



SAFE BONDAGE – HINWEISE ZUR SICHERHEIT BEIM FESSELN

von Kristina Marlen

Marlen
SEXUELLES
MIT FORMAT

Generell

- Keine Drogen, Alkohol oder andere bewusstseinsverändernde Substanzen vor oder während der Session – das gilt für Rigger sowie für die gefesselte Person.
- Immer in Griffweite aufbewahren: Telefon für Notruf, Verbands/Sicherheitschere oder Gurtschneider zum schnellen Aufschneiden der Seile im Notfall.

Vorbereitung

- Eine gefesselte Person darf nie alleine gelassen werden – alle für die Session benötigten Dinge sollten im Raum sein, bevor ihr loslegt. Schließe Störungen möglichst aus.
- Gut temperierter Raum (Thermoregulation des Körpers sinkt beim Fesseln in der Regel).

Wichtig im Vorgespräch

Konsens

Einvernehmlichkeit ist sexy. Fesseln ohne Konsens fällt in den Bereich der Freiheitsberaubung!

Aber auch darüber hinaus kannst Du kommunizieren: Besprich, was Du/Dein*e Partner*in sich von der Session erhoffen. Soll es eine Übungs- oder Playsession werden? Soll es um Hängebondage gehen oder ein Spiel am Boden? Wie sexuell soll das Spiel werden? Wie viel Kleidung darf fallen?

Sind noch andere Elemente von BDSM Teil des Spiels? Welche emotionalen Erwartungen habt ihr an die Session? Wer „gibt“ und wer „nimmt“?

Kommunikation während der Session

Deutlich machen, dass die gefesselte Person die Aufgabe hat, die folgenden Empfindungen während der Session so schnell und deutlich wie möglich an die fesselnde Person zu kommunizieren:

- Kribbeln von Gliedmaßen
- Einschlafen von Gliedmaßen
- Taubheitsgefühle jeglicher Art
- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel
- Übelkeit

Besonders, wenn die gefesselte Person sich im Subspace befindet, kann die Eigenwahrnehmung und auch die Möglichkeit zur Kommunikation herabgesetzt sein. Es ist deshalb doppelt so wichtig schon im Vorhinein darauf hinzuweisen, dass die genannten Symptome keinesfalls „dazugehören“ oder „ausgehalten werden müssen“.



Gleichzeitig ist die fesselnde Person gut darin beraten, die kleinen und großen Zeichen nonverbaler Kommunikation und Körpersprache im Gegenüber kennenzulernen und lesen zu lernen.

Zu weiteren möglichen Kommunikationstools gehören Safewords, aber auch positive Zeichen, mit denen sich beide ohne Worte rückversichern können, dass gerade alles in Ordnung ist. Beliebt ist hier zum Beispiel der Händedruck, der erwidert wird (oder eben nicht erwidert wird und dabei signalisiert, dass etwas nicht stimmt und besprochen werden sollte).

Möglichkeit von Spuren

Insbesondere Hänge-Bondage hinterlässt meist Spuren – je nach Intensität, Länge und individuellem Körper kann es sich um eine nur wenige Stunden anhaltende Gewebekompression („Rope-Marks“) aber auch um bis zu einige Tage anhaltende Rötungen, Blutergüsse, Einblutungen oder Striemen handeln.

Die gefesselte Person muss das im Vorfeld wissen.

medizinische Kontraindikationen

- Gefäßerkrankungen
- koronare Herzerkrankungen (Angina Pectoris?)
- Krampfadern weisen auf venöse Stauproblematik hin, was bei engen Fesselungen zum Problem werden kann
- Asthma – wenn die Person Erfahrungen mit Fesselung und ihrer Erkrankung hat, okay – ansonsten Vorsicht!
- Kreislaufprobleme, niedriger Blutdruck: Sicherstellen, dass die Person nicht unkontrolliert umfallen kann. Fesselungen eher aus dem Sitzen oder Liegen
- Diabetes (erhöht die Verletzungsgefahr von Gefäßen und Nerven)
- Andere Nervenerkrankungen, Spastiken
- Psychosen und psychische Erkrankungen

- Bewegungsapparat: Gab es OPs, Unfälle, Entzündungen? Sind die großen Gelenke (Schulter, Knie, Hüfte) okay? Rücken-Probleme mit Vor-/Rückbeugen? Bandscheiben? Gegebenenfalls Fesselung anpassen: z.B. keine Hände auf dem Rücken bei Schulterinstabilität oder Impingement Syndrom, kein Futomomo (Beinfesselung) bei Kniearthrose, keine Facedown-Suspension bei Rückenproblemen etc.

Während der Session

Arbeite sauber und sicher

Nimm Dir die Zeit, schlecht sitzende Seile zu korrigieren! Das zahlt sich später aus.

Lass Dich nicht von einem womöglich auftauchenden Druck von innen oder außen irritieren, dass alles immer „toll“, „interessant“, oder „geil“ sein muss.



An Hand- und Fußgelenken immer zwei Fingerbreit Platz lassen zwischen Fesselung und Körper

Dort verlaufen dicht unter der Hautoberfläche empfindliche Nerven, Gefäße und Sehnen.



Keine Seile um den Hals von vorn. Bei Fesselungen, die den Nacken mit einbeziehen oder nah am Hals verlaufen, aufpassen, dass sie nicht einschneiden.

Eventuell kann sonst der Karotissinusreflex ausgelöst werden, der zu sofortiger Bewußtlosigkeit führt. Es handelt sich um einen Schutzmechanismus des Körpers zur Stabilisierung des zentralen Blutdrucks und damit zur Sicherung der Durchblutung von Herz und Gehirn.

An der Gabelung der Halsschlagader befinden sich Rezeptoren im Karotissinus, die den Blutdruck messen. Ein Blutdruckanstieg führt zur Reizung dieser Rezeptoren, der zum Kreislaufregulationszentrum übermittelt wird. Es werden reflektorisch die Herzfrequenz und der Blutdruck gesenkt.

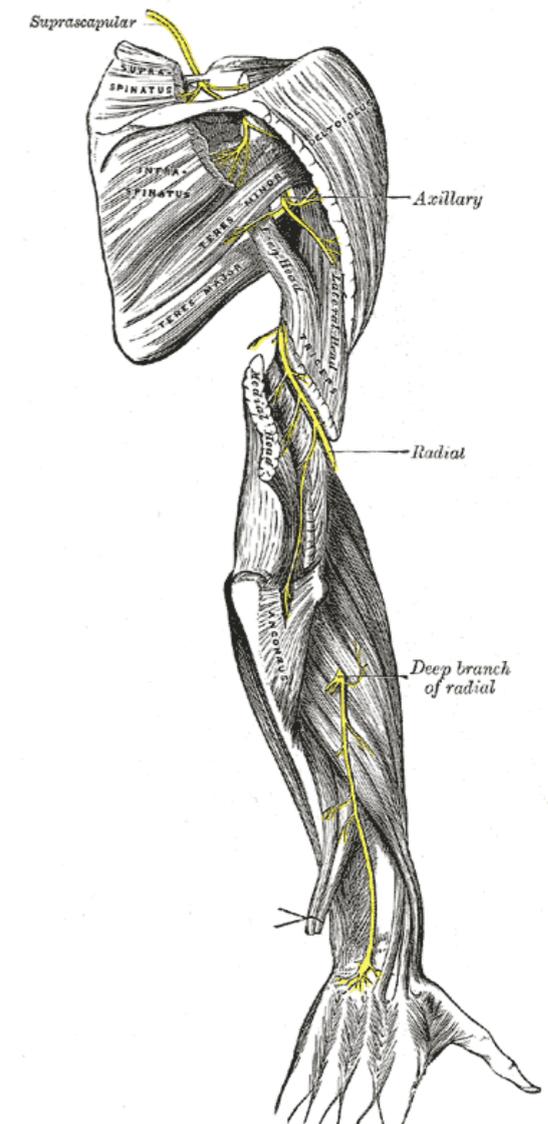
Körperliche Regungen und nonverbale Signale beobachten

Ein häufiges Bewegen der Hände kann darauf hinweisen, dass sie einschlafen oder dass Probleme mit der Sensorik auftreten.

Sicherheits-Check für die Hände

Die größte Gefahr beim Hänge-Bondage mit dem klassischen Takate Kote ist die Nervenschädigung des Nervus radialis, der sich spiralförmig um den Oberarm legt. Die Schädigung des Nervs führt zu einer Einschränkung von Sensorik und Motorik bis hin zur sogenannten „Fallhand“, die Unfähigkeit das Handgelenk in Richtung des Handrückens zu bewegen.

Leider sind Nervenschädigungen weder schmerzhaft, noch kündigen sie sich an. Deshalb ist der Sicherheits-Check/Hand-Check so wichtig: Nimm die Hand der gefesselten Person mit Deiner eigenen und lass sie gegen Deine Hand drücken – Deine Hand wegschieben – an Deiner Hand ziehen. Sind alle diese Bewegungen noch kraftvoll möglich, ist alles okay. Mittlerweile empfiehlt man den Bondage-„Bunnies“ auch, häufiger selbst die sogenannte „Opposition“ zu testen – also nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger gegen den Daumen zu pressen. Auch dieser Selbsttest vermeidet Nervenschäden.



Wiederholt diese Checks regelmäßig. Es gilt, insbesondere beim Hängebondage und doppelt beim Takate Kote, so sicher und achtsam wie möglich zu arbeiten und immer wieder nachzuprüfen.

Anfänger*innen sollen nicht länger als 5 Minuten hängen, manche empfehlen nicht länger als 3 Minuten – auch wenn sie länger hängen wollen.

Falls die gefesselte Person über Probleme mit der Sensorik klagt, sofort entfesseln.

Körpertemperatur, Hautfarbe und Gesichtsausdruck beobachten

Blässe, Kaltschweißigkeit, später auch Übelkeit weisen auf eine Kreislaufschwäche oder ein Kreislaufversagen hin, das auch zur Ohnmacht führen können. In diesem Fall: Entfesseln, Beine hoch, laute Ansprache, Versorgung je nach Bedarf: Von Traubenzucker und Schluck Wasser bis hin zu Notruf im Notfall.

Blaufärbungen, Kälte, Kribbeln, Stechen oder Einschlafen der Gliedmaßen sind Zeichen einer Minderversorgung von Blut. Das kann der Körper für eine gewisse Zeit tolerieren, aber diese Stellen sind im Blick zu behalten und zeitnah zu entfesseln, evtl. danach massieren.

Zwischendurch: Ansprache

Ist die gefesselte Person noch bei klarem Bewußtsein? Falls ihr stattdessen nonverbale Signale wie den Händedruck vereinbart habt und diese verlässlich gegeben werden, ist das natürlich auch okay.

Sollte irgendwo eine Unsicherheit bestehen – ende lieber früher als geplant. Besser öfter zu früh entfesselt als einmal zu spät. So bleibt der „Hunger nach mehr“ und ihr beide seid auf der sicheren Seite.



Nach der Session

Ruhe und Wärme

Einen ruhigen Space schaffen, für Wärme sorgen, evtl. Decke oder Polster zur Verfügung stellen.

Warten, bis alle Gliedmaßen wieder komplett funktionsfähig sind

Emotional Aftercare

Fesseln kann zu starken Gefühlen und auch "emotional releases" führen. Dann einfach dabei bleiben, präsent bleiben und der Person geben, was sie braucht (Körperkontakt, Zuspruch, Schweigen, Trost, Stille)

Wasser trinken, Nachgespräch, ggf. Schokolade oder Treat der Wahl reichen. :-)

Lust auf mehr?

Meine Workshops bieten online und offline sichere, wertfreie Räume, in denen Du Dein sinnliches Potential erkunden und entfalten kannst.

Jetzt Marlen's World entdecken:
www.marlen.me/workshops

