



DEUTSCH  
A GUIDE FOR  
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover  
© 2013

# Vorwort

Die folgende Arbeit stellt grundlegende Informationen zur Sicherheit des Rope-Models (Org.: Rope Bottom) vor, die Rigger (Org.: Tops) und Rope-Models (Org.: Bottoms) als Grundlage auf ihrer Reise mit dem Seil nutzen können, indem sie wichtige Entscheidungen hieraus treffen und aus ihnen lernen.

Einer der wichtigsten Punkte beim Fesseln ist, neben viel Freude daran zu haben, dass stets ein Verletzungsrisiko (i.F. Risiko) vorhanden ist. Jede Bondage-Inszenierung birgt Gefahren; das gilt auch für die besten Rigger und Rope-Models.

Ich kann die Wichtigkeit nicht oft genug betonen, diese Tatsache stets vor Augen zu haben und die Risiken zu verstehen. Wenn Du sie nicht einschätzen kannst, ist das ein dringender Hinweis dafür, dass Du Dich darüber eingehender informieren solltest.

Durch die Fähigkeit, Risiken und sich selbst einzuschätzen, können diese weitreichend reduziert werden. Das erreichst Du durch Anleitung und indem Du mit einem Rigger zusammen arbeitest, der selber fundierte Fähigkeiten und ein ausgeprägtes Risiko Empfinden besitzt. Beim Bondage können zwar Risiken reduziert, aber nie vollständig ausgeschlossen werden.

Dieses Handbuch stellt eine Reihe von allgemeingültigen Empfehlungen vor. Allerdings sind sie nicht auf jede Bondage-Situation zugeschnitten oder treffen bei dem einen Rope-Model mal mehr zu als beim anderen. Das gleiche gilt beim Körperbau. Du selbst hast eigene Erfahrungswerte, die bestimmt von einigen dieser Empfehlungen abweichen.

Wichtig ist das Bewusstsein, dass jeder Mensch unterschiedlich gebaut ist; was bei Dir zutrifft, wirkt sich vielleicht bei einer anderen Person gefährlich aus. Mit zunehmender Erfahrung und wachsendem Bewusstsein für das Fesseln, wirst Du Deine eigenen Vorlieben entwickeln und erkennen, was Dein Körper braucht, was wiederum im Gegensatz zu diesen Empfehlungen stehen könnte.

Die Pflicht eines jeden Riggers ist, mit Dir rücksichtsvoll umzugehen. In Deiner Verantwortung jedoch liegt, mit dem Rigger zu kommunizieren. Ihr beide tragt die gegenseitige Verantwortung.

Kommunikation ist unerlässlich, um das Risiko beim Bondage zu reduzieren. Deine Verantwortung ist, Dich mitzuteilen und vor, während und nach dem Fesseln Rückmeldung zu geben. Wenn Bondage neu für Dich ist, wirst Du anfänglich Schwierigkeiten haben, Deine Gefühle und Reaktionen einschätzen können.

Bist Du Dir selbst unsicher, dann rede mit Deinem Rigger darüber und handle lieber vorsichtig. Teile Dich Deinem Rigger offen und uneingeschränkt mit. So wird er davon ausgehen können, dass Du ein (eigen-) verantwortliches Rope-Model bist.

Teilst Du andererseits Dir zweifelhaft erscheinende Dinge aus eigener Unsicherheit oder offensichtliche Anzeichen von gefährlichen Situationen nicht mit, wird das zu unzählig vielen katastrophalen Konsequenzen führen können. Gleichzeitig brichst Du das Vertrauen Deines Riggers, Dich als ein verantwortliches Rope-Model zu betrachten..

Um Regeln übergehen zu können, solltest Du sie zunächst verstehen. Qualifizierte, erfahrene und risikobewusste Rigger können Dich mit Deinem Einverständnis über Gefahrengrenzen führen. Dies muss unbedingt mit äußerster Vorsicht, unter der Berücksichtigung der Risiken, Sicherheitsaspekte und möglichen Konsequenzen geschehen.

Jedenfalls muss der Rigger die Voraussetzungen und die Gründe dafür kennen, Regeln zu umgehen und wissen, aus welchen Gründen sie entstanden sind, bevor Ihr Euch entscheidet, sie zu übergehen.

Du hast das Recht, dem Rigger zu jedem Zeitpunkt Fragen zu seinem Handeln zu stellen.

Deine Sicherheit steht grundsätzlich vor jeglicher Art eines BDSM-Spiels. Denke daran, dass Deine Sicherheit als Model beim Foto-Shooting oder bei einer Aufführung an erster Stelle steht.



# Verantwortung

Allein Du trägst die Verantwortung für Dich selbst. Du triffst die Entscheidung, wer Dich fesseln darf. Auch solltest Du Dir Informationen über die Risiken besorgen, die bei dem auftreten könnten was Du vor hast. In vielen Situationen sind mögliche Risiken manchmal nicht vorhersehbar. Teile Dich umgehend mit, wenn Dir etwas unangenehm ist.

Bilde Dich weiter. Sei aufmerksam. Kenne Deine Grenzen. Und sei Dir Deiner Grenzen der eigenen Kenntnis bewusst.

Eigne Dir Wissen über Deine Anatomie an und lerne Deine Schwachstellen zu erkennen.

Übe Dich darin, Riggern Deine gesundheitlichen Probleme transparent darzustellen und sie über alles diesbezüglich zu informieren, beispielsweise über geistige oder körperliche Befindlichkeiten oder Verletzungen, die bei Dir während der Bondage-Session auftreten könnten.

Frage Rigger, ob sie etwas im Speziellen zu dem sagen können, was Dir während einer Zusammenarbeit widerfahren könnte.

## Der Rigger (org. The Bondage Rigger)

Idealerweise sollte Dein Rigger gut kommunizieren können, ausreichende Kenntnisse über die Anatomie besitzen, potenzielle Risiken kennen und wissen, wie im Notfall zu handeln ist.

Dein Rigger sollte Geschick und Erfahrung besitzen und bereit sein, dazu zu lernen, um seine Fähigkeiten zu erweitern. Eventuell ist Bondage auch etwas Neues für Euch beide. Das wäre Klasse. Dann ist dieses Kapitel besonders geeignet für Euch.

Einen guten Rigger ausfindig zu machen, kann schwer sein.

Gute Rigger können anhand von einigen Anhaltspunkten ausgemacht werden. Aber auch das trifft nicht immer zu. Ein Rigger mag noch so unterschiedliche Menschen gefesselt haben; dennoch sagt die Quantität nicht viel über die Qualität des Riggers aus.

Selbst wenn ein Rigger in der Organisation von mehreren Veranstaltungen beteiligt und in der Bondage-Szene sehr bekannt ist, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass er ein guter Rigger ist.

Letztendlich kommt es ganz auf Deine Fähigkeit an, zu beurteilen, wem Du erlaubst, dich zu fesseln. Bis zum Moment, in dem Du gefesselt wirst, bist Du nie ganzheitlich in der Lage zu deuten, wie Du Dich im Seil fühlst. Daher der Rat, langsam zu beginnen, das Zusammenspiel im Seil zu besprechen und vieles aus diesem Kapitel umzusetzen.

Die folgenden Punkte sollen Dir Deine Entscheidung erleichtern, mit einem potentiellen Rigger eine gemeinsame Fesselerfahrung zu erleben:

### **Welche Bondage-Erfahrung sind vorhanden?**

Reichhaltige Erfahrung zu besitzen, erweckt Eindruck. In den meisten Fällen trifft diese Aussage tatsächlich zu. Dennoch darf nicht übersehen werden, dass jahrelange Erfahrung keine Fertigkeiten aufwiegen, die über Jahre hinweg angeeignet wurden. Dies könnte beispielsweise bedeuten, dass ein Rigger über Jahre hinweg riskant gefesselt hat und glücklicherweise kein Rope-Model verletzt wurde. Wenn alle Faktoren berücksichtigt werden, dann ist für die Gesamtbeurteilung der Faktor "Erfahrung" ein ausschlaggebender Anhaltspunkt.

### **Wie sicher fühlen sich Rigger mit ihren Fessel-Erfahrungen?**

Einige Rigger treten zurecht mit ihren Fessel-Fähigkeiten selbstbewusst auf; bei anderen trifft dies weniger bisweilen gar nicht zu. Selbstbewusstsein ist für ein Alleinstellungsmerkmal nicht ausreichend, muss aber als ein mitwirkender Faktor in Deine Überlegungen mit einbezogen werden.

Selbst wenn der Rigger vor jahrelange Erfahrung strotzt und aufzählt, mit wem und



mit wievielen Menschen er gefesselt hat, soll dies keine Richtlinie für Dich sein.

Sei Dir in weiteren Punkten sicher, dass Du ein möglichst ausgewogenes Bild von Deinem potentiellen Rigger erhältst.

Frage herum, hole Dir Referenzen ein, sprich mit Menschen aus Clubs und Stammtischen aus Deiner Umgebung. Versuche ein Meinungsbild über seinen Ruf und seinen Spielertyp zu erhalten.

### **Können Referenzen vorgezeigt werden?**

Eine Überprüfung der Referenzen erweist sich als äußerst nützlich, wenn Du mit einem Rigger zum ersten Mal fesselst. Stelle fest, ob Du irgendwelche Hinweise von Menschen erhältst, die von dem Rigger bereits gefesselt worden sind.

Hole Dir immer mehrere Meinungen ein, einschließlich (wenn möglich) eine Meinung, von jemandem, den Du als einen erfahrenen Rigger oder als ein erfahrenes Rope-Model betrachtest. Eine Vielzahl von unterschiedlichen Meinungen wären möglich.

Lass Dir von niemanden einreden, dass sich Meinungen einzuholen falsch sei. Das machst Du für Deine eigene Sicherheit. Die Holschuld liegt bei Dir!

### **Sind dem Rigger wesentliche Verletzungsgefahren bekannt?**

Bei dieser Frage ist es wichtig, dass Du selbst die richtige Antwort kennst. Erfahre so viel möglich über Bondage und Anatomie.

An diesem Punkt ist es empfehlenswert, über Deine eigenen Dir bekannten verletzbaren Körperstellen zu sprechen. Solltest Du sie nicht kennen oder annehmen, Du würdest keine haben, ist dann besser, Deinen Riggers von vornherein aufzuklären, als Probleme erst dann anzugehen, wenn sie auftreten.

### **Besitzt der Rigger ein geeignetes Werkzeug, um das Seil im Notfall zu zerschneiden?**

Zu nennen sind beispielsweise Verbandsscheren, Gurtschneider, usw. Das Thema wird meines Wissens nach von vielen bedeutsamen Riggern kontrovers diskutiert, weil die Meinung auch vorherrscht, dass ein kontrolliertes und zügiges Entfesseln besser sei, als eine Person, die bereits in Schwierigkeiten ist oder panisch reagiert, mit einem Messer oder einer Schere aus den Seilen zu befreien.

Für Deine persönliche Beruhigung ist es ratsam, eine Verbandsschere parat liegen zu haben, die Du Deinem Rigger geben kannst mit der Gewissheit, dass er sie im Ernstfall zum Zerschneiden der Seile verwenden wird.

Diese Ernstfälle treten extrem selten bei erfahrenen Riggern ein, dennoch sind sie für diejenigen sehr hilfreich, die noch lernen, zu fesseln. Für den Rigger ist es ratsam, eine Verbandsschere für eventuelle Notfälle bei sich zu tragen. Benutze Deine Verbandsschere nicht für andere Dinge, da sie sonst stumpf wird.

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

Beobachte Deinen Rigger, wie er mit anderen umgeht und hinterfrage Dich, ob Du diesen Umgang im gleichen Zusammenspiel genießen würdest.

Du könntest einem potentiellen Rigger anbieten, während des Unterrichts, bei Workshops oder Trainings als Rope-Model für ihn zu arbeiten, sozusagen zur Probe, um einschätzen zu können, ob er für intimere oder intensivere Begegnungen im Seil gut zu Dir passt .

# Anatomie

Durch ein grundlegendes Verständnis der menschlichen Anatomie und allgemeinen Verletzungsgefahren, wirst Du letztendlich Deine Fessel-Erlebnisse sicherer und genussvoller gestalten.

Werden Nerven verletzt, können das Gefühl und die Bewegung in Teilbereichen Deines Körpers verloren gehen. Selbstverständlich sollte alles vermieden werden, was Nervenschäden verursacht. Unglücklicherweise ist dies nicht immer möglich und Verletzungen der Nerven sind einer der häufigsten Verletzungen bei Seil-Fesselungen, insbesondere bei Aufhängungen.

## Nerven und Durchblutung

Kribbeln, ähnlich wie Nadelstiche, in Deinen Händen oder in Körperteilen sind Warnsignale, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zwei der gängigsten Ursachen des Kribbelgefühls sind Durchblutungsstörungen oder Nervenschäden.

Es gibt ein paar Symptome, die uns auf die Problematiken aufmerksam machen, jedoch treten diese Hinweise nicht immer auf.

Beschädigungen von Nerven kann mehrere Ursachen haben, weil in den meisten Fällen bloß die Hand taub wird oder sich ein kribbiges Gefühl einstellt. Ein charakteristisches Merkmal für einen Nervenschaden ist das stellenweises Auftreten eines Kribbelgefühls in der Hand.

### Vorgehensweisen zu Erkennung von Nervenreizungen während Du gefesselt oder aufgehängt bist:

- Dein Rigger bittet Dich, seine Hand zu drücken. Das zeigt ihm, dass deine Hand noch Kraft hat.
- Dein Rigger legt seine Hand auf Deinen Handrücken und bittet Dich, die Hand wegzuschieben. Das ist wichtig, denn mit einem Nervenproblem könntest Du zwar zugreifen und eventuell seine Hand nicht wegschieben. Dieser Test zeigt, ob bereits ein Nervenproblem eingetreten ist.
- Dein Rigger fährt behutsam mit den Fingernägeln auf Deinem Handrücken auf und ab, um das Vorhandensein eines möglichen Taubheitsgefühls oder eines eventuellen Gefühlsverlusts zu prüfen.
- Du kannst Deine eigene Bewegungs- und Gefühlsfähigkeit selbst überprüfen, indem Du Deine Finger regelmäßig berührst und wenn möglich Deine Hände gegen Deinen Rücken oder das Seil drückst und bewegst.

Sollte eines der Symptome länger als zwei Stunden anhalten, konsultiere einen Arzt oder begib Dich in die Notaufnahme. Unter keinen Umständen ersetzen soziale Medien den ausgebildeten Mediziner. Vertraue auf professionelle Hilfe. Rat aus sozialen Netzwerken anzufordern, kann zu Verwirrung führen.

Blutkreislaufprobleme werden während des Fesseln durch Abbinden von einem Gliedmaß

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



**Back**

**Palm**

oder einem Körperteil verursacht. Diese Probleme fordern zwar keine umgehende Behebung wie die bei der Vermutung auf Nervenschädigung. Dennoch ist es ein warnender Hinweis, der nicht ignoriert werden sollte. Je mehr Übung Du im Seil hast, desto besser wird Dein Körperempfinden, umso eher kannst Du entscheiden, wie dringend es ist, schnell auf Anzeichen zu reagieren.

Unregelmäßigkeiten des Blutkreislaufs können durch die Veränderung der Hautfarbe festgestellt werden. Beispielsweise färbt sich die Haut blau oder rosa. Eine Farbveränderung kann sehr unterschiedlich ausfallen. Die Haut einiger Rope-Models verändert sich recht schnell, können aber getrost im Seil bleiben, wohingegen andere umgehend aus dem Seil befreit werden müssen.

Diesen Punkt ist äußerst wichtig. Insbesondere solltest Du Deinem Rigger darüber in Kenntnis setzen, bevor Ihr anfangt zu fesseln.

Wenn Deine gesamte Hand, Dein Arm, Dein Bein oder ein gefesselt Körperteil kribbelt oder taub wird, ist das ein weiteres übliches Anzeichen, die auf Durchblutungsstörungen hindeuten können.

### **Durchblutungsstörungen können wie folgt gelindert werden:**

- Der Rigger korrigiert die Seillagen, in dem er mit seinen Fingern unters Seil fährt.
- Wechsle die Position der Unterarme, wenn in einer Oberkörperfesselung Deine Arme parallel zum Boden gebunden sind.
- Aufwärmen und Dehnen der Muskeln unterstützen die Durchblutung; mehrmaliges Öffnen und Schließen der Hände lindert das Kribbeln
- Nach dem Entfesseln sollten die Anzeichen ziemlich schnell verschwinden

Durchblutungsstörungen sind zunächst keine Anzeichen dafür, dass Nerven in Mitleidenschaft gezogen sind. Die hauptsächliche Problematik bei Durchblutungsstörungen besteht darin, dass die Anzeichen von Nervenschäden überdeckt werden. Wenn Deine ganze Hand taub ist und das Kribbeln von einer Durchblutungsstörung herrührt, ist unmöglich festzustellen, ob das Kribbeln auch Teil einer Nervenverletzung ist.

Können Anzeichen für das Kribbeln in irgendeiner Körperstelle nicht zugeordnet werden, ist der Zeitpunkt erreicht, um abzufesseln. Später kannst Du mit dem Fesseln jederzeit weiter machen.

Nervenverletzungen treten meist rasch ein. Das macht sie umso gefährlicher. Denn wenn eine Komplikation bemerkt wird, ist der Schaden bereits entstanden und eine Behandlung wird unumgänglich. Im Gegensatz dazu: Beschwerdeanzeichen des Blutkreislaufes treten weit vor tatsächlich schwerwiegenden Schäden auf.

Sollte sich etwas nicht richtig anfühlen, ist das ein wichtiger Grund, den Rigger umgehend in Kenntnis zu setzen. Beim sofortigen Handeln treten mögliche Gefahren erst gar nicht auf oder werden abgeschwächt.

Ursachen eines Nervenschadens können sich über die Zeit hinweg durch waghalsiges Fesseln aufaddieren. Ist bereits eine Nervenirritation eingetreten, empfiehlt es sich, die geschädigte Stelle für 6 Monate nicht zu belasten, um eine vollständige Genesung zu gewährleisten und einen aufbauenden Nervenschaden entgegenzuwirken.

## **Oberkörperfesselung (org. Chest Harness)**

Oberkörperfesselungen existieren in verschiedenen Variationen und haben viele unterschiedlichen Bezeichnungen. Einige Leute sehen in den Bezeichnungen etwas sehr besonderes, andere weniger. Diese Fesselfigur werde ich anhand von eindeutigen Abbildungen erklären.

Bei einer Oberkörperfesselung wird das Seil typischerweise um den Oberkörper gebunden. Fesslungen können die Arme mit einbeziehen oder auslassen. Oberkörperfesselungen, bei denen die Arme mit eingebunden sind, werden in der Regel Box Tie, Gote oder Takate Kote (TK) genannt. Sie unterscheiden sich in kleinen Variationen, die sie dadurch einzigartig machen. Damit verfolgt man verschiedene ästhetische Ansätze und Funktionalitäten zur

Auswahl und geht unterschiedliche Risikograde ein. Du wirst eine Lieblings-Fesselung finden, die Deinen Körper besonders schön modelliert. Du könntest sogar mehrere oder alle Ansätze mögen. Merke: Nichts ist dem anderen übergeordnet oder ist "die einzige und alleinige" Figur; aber Du wirst "Deine" Oberkörperfesselung finden.

Eine Oberkörperfesselung, bei der die Hände nicht gefesselt sind, kann die Nervengruppe im Bereich der Achselhöhle gefährden; das bezieht den "Speichennerv" (Nervus Radialis), den "Mittelarmnerv" (Nervus Medianus), den „Ellennerv“ (Nervus Ulnaris) und den "Achselnerv" (Nervus Axillaris) ein. Aus diesem Grund sollte von jeglicher Seilführung im Bereich der Achselhöhle abgesehen werden; und seien es nur Kanuki (Sicherungen) und Seilängerungen, die sich in die Achselhöhle pressen. Mittlerweile ist das Auslassen der oberen Kanuki in einer Box Tie gängig geworden; oft aus ästhetischen Gründen, aber auch, um Druck in diesem Bereich zu verhindern.

## Box Ties

Jede Abwandlung hat ihren Grund. Jede Variation hat einen unverwechselbaren Aufbau, besitzt unterschiedliche Eigenschaften und stellt andere Schwierigkeitsstufen dar. Als allgemeine Richtlinie sollten Knoten um die Handgelenke vermieden werden, da sie die Blutzirkulation beeinflussen und die Gefahr von Nervenschäden erhöhen.

Box Ties werden oft mit der Verursachung der Schädigung des Nervus Radialis in Verbindung gebracht. Der Nervus Radialis ist für das Gefühl und Muskelkontrolle einiger Bereiche des Arms zuständig. Wenn dieser Nerv geschädigt ist, wird der Arm in seiner Mobilität und im Gefühl eingeschränkt. Die Platzierung der Fesselung an Deinen Armen und Unterarmen spielt daher eine wichtige Rolle. Die richtige Position zu finden, kann daher eine Weile dauern. Vermeide die Position von der Mitte des Oberarms bis zum Ellenbogen. Dieser Bereich ist durch Nervenverläufe direkt unter der Hautoberfläche höchst anfällig.

Die genaue Lokalisierung wo der Nervus Radialis am anfälligsten ist, gestaltet sich nicht einfach. Das Seil sollte mit großer Vorsicht und Rücksicht auf den Körperbau des Rope-Models angebracht werden. Es liegt an Dir, dem Rigger Hinweise zu geben und darauf zu achten, wie Du die Fesselungen in diesem Bereich verträgst. Möglicherweise spürst Du selber nichts, bis Du hängst oder Druck auf diesen Bereich ausgeübt wird. Merke: Anzeichen von Irritationen des Nervus Radialis im oberen Bereich des Arms machen sich oft in den Händen bemerkbar.

Fühlen sich die Lagen eines Box Tie nicht gut an oder Du bemerkst umgehende Nervenirritationen, führen geringfügige Lagen-Veränderungen deutliche Unterschiede herbei. Sehr wichtig sind Feedback und Kommunikation bei der Festlegung der richtigen Positionierung des Seils für Dich.



## Parallel Box Tie

Bei einem "Parallel Box Tie" sind die Handgelenke, Unterarme und der Oberarm verletzbar Stellen; insbesondere der Unterarm und die Innenseite der Einbuchtung zwischen der Hand und dem Handgelenkknochen. Dort verlaufen die Nerven dicht unter der Hautoberfläche.

Mit zunehmender Erfahrung entwickelst Du die bevorzugte Stellungen für Hände und Arme. Nichts spricht gegen eine Lieblingsstellung.

Die Fesselung beginnt mit einer Schlaufe um beide Arme. Je nach Dehnbarkeit verläuft diese Schlaufe um Deine Handgelenke oder Unterarme. Der Unterarm ist wegen des Verlaufs des Nervus Radialis an der Rückseite sehr anfällig. Wird Druck auf den Box Tie ausgeübt, überträgt er sich auf die untere Schlaufe und dies könnte sich auf den Nervus Radialis auswirken.

Oft wird vermutet, dass bloß die oberen Wicklungen einer Box Tie für die Schäden des Nervus Radialis verantwortlich sind. Jedoch führen vielmehr die Bindungen um die Handgelenke zu Verletzungen.

Wenn sich ein Kribbeln in Deinen Händen bemerkbar macht, bitte Deinen Rigger seine Finger unter die Wicklung der Schlaufe zu stecken und beobachte, ob sich etwas verändert. Das könnte Dir helfen, länger im Seil zu verweilen oder Dir das Abfesseln angenehmer zu gestalten.

Solltest Du unerfahrener sein, wäre ein Aneinanderlegen der Handgelenke ratsam, so dass die verletzbar Innenseiten der Handgelenke geschützt sind. So zeigen die Handgelenke zueinander, das Seil verläuft um die Außenseite der Handgelenke und die Handgelenke verdecken die verletzbar Innenseiten. Zögere nicht Deine Armpositionen soweit zu verändern, bis Du die beste Position für Dich gefunden hast. Vollziehe dies vorsichtig und achtsam. Wenn sich Probleme bemerkbar machen oder wenn Du Dir unsicher bist, ist es sehr wichtig, Deinen Rigger in Kenntnis darüber zu setzen,

Manchmal umfassen Rope-Models ihre Arme mit dem Daumen, wie in der Abbildung links gezeigt ist. Finde selbst eine Position, die Dir zusagt. Es ist allerdings anzumerken, dass die Position mit dem Umfassen des Arms Probleme mit sich bringt. Insbesondere bei Aufhängungen könnte es enorm schwer werden, dann die Hände zu bewegen, weil sie durch die Arme blockiert sind. Auch die Position der (Unter-)Arme zu wechseln, könnte erschwert sein.

Es ist bekannt, dass diese Position Nervenirritationen verursachen kann. Bei Bedenken umschließe nicht Deine Arme mit den Daumen, sondern nimm die Position ein, wie die Abbildung rechts zeigt.



## Die Vorteile des Box Tie beinhalten:

- Geringes Risiko im Vergleich zu anderen Bindungen.
- Angenehm zu tragen in vielen Positionen.
- Besonders geeignet für Übergänge. Und Du kannst die Position Deiner Hände wechseln während sie gefesselt sind.
- Idealerweise sollte genug Platz zwischen dem Seil und Deinen Handgelenken sein, um bei Bedarf die Handpositionen zu wechseln; beispielsweise wenn Du ein "Kribbeln" Deiner Händen fühlst.

## Gote oder Takate Kote mit hoch gebundenen Händen

Der Gote beinhaltet alle bekannten Risiken einer Box Tie. Darüber hinaus sollte das Rope-Model sehr gelenkig in den Armen sein, um die Hände die richtige Position zu bekommen.

Die Fesselfigur wird gewöhnlich sehr eng um die Handgelenke und ohne Kanuki (Sicherungen, die um die oberen Bindungen gelegt und unter die Arme geführt werden) gebunden. Damit Du Dich sicher fühlst, sei Dir also der Fähigkeiten Deines Riggers bewusst.

Jeglicher Druck, der auf den Goten ausgeübt wird, führt dazu, dass die Hände des Rope-Models weiter nach oben am Rücken entlang hoch gezogen werden. Je nach Beweglichkeit der Arme und Schultern, kann der Gote ziemlich anstrengend sein. Die Armposition bewirkt eine zusätzlichen Auswärtsdrehung, die möglicherweise eine andere Platzierung der Seillagen über die Arme erfordert.

Die Fesselung wirkt durch die Armposition schmerzhafter, auch am Rücken, und verursacht eine zusätzliche Bewegungseinschränkung der Hände.

Wenn es zu Durchblutungsstörungen kommt, wirst Du nicht in der Lage sein, einen Positionswechsel der Hände auszuführen, obwohl Du diese Fesselung ansonsten in aufrechter Haltung recht angenehm empfindest.



## Takate Kote mit herunterhängenden Händen

Wenn Du vorziehst, Deine Hände hinterm Rücken runter hängen zu lassen, dann ist diese Fesselfigur empfehlenswert. Sie sollte angewendet, wenn es Dir schwer fällt die Hände wie im Box Tie hinter den Rücken zu bringen oder Dir die nötige Beweglichkeit für einen Gote oder einen Takate Kote mit hoch gebundenen Händen fehlt. Diese Figur hat weniger Risiken als andere Oberkörperfesselungen. Auch hier wirst Du eine Positionierung der Seillagen finden, die Dir angenehm erscheint.

Fühlte man sich mit viel Seil wohl, können weitere Seillagen hinzugefügt werden wie die Abbildung zeigt.

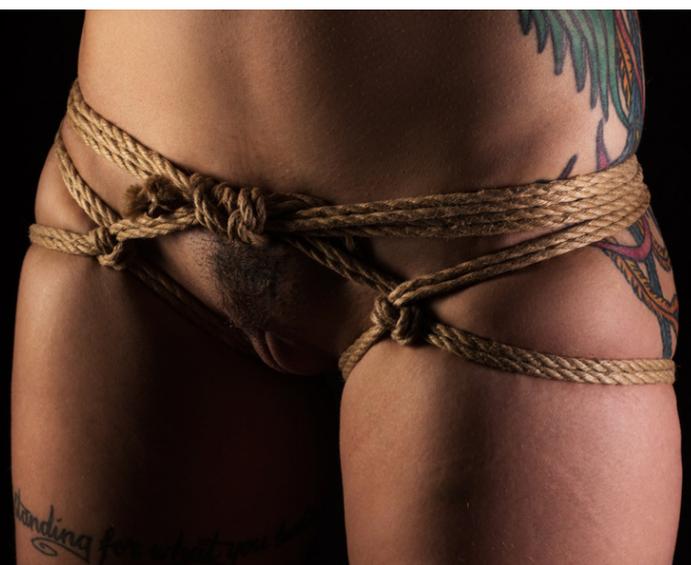
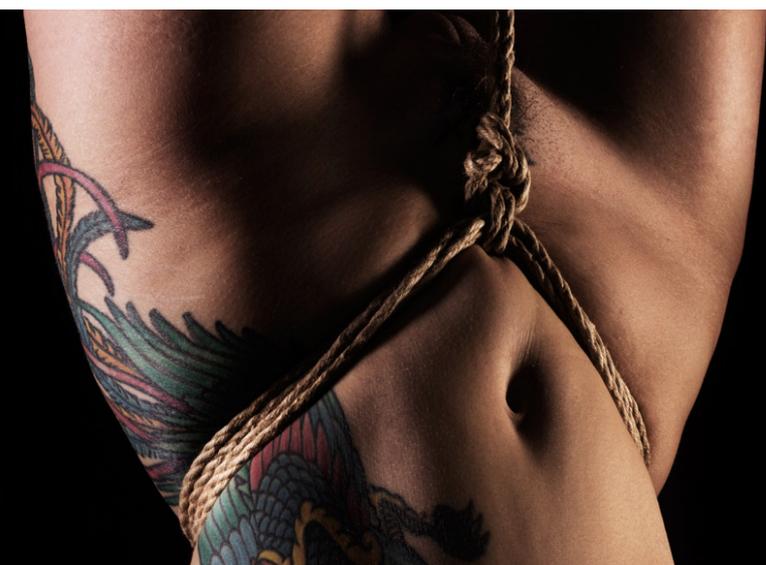
Die Position erlaubt eine einfache scherenartige Bewegung der Hände, verursacht aber auch Druck. Ein Leichtes Anheben der Hände vermindert den Druck auf die Handgelenke.

## Hüft- und Taillengurt

Es gibt etliche Formen von Hüftgurten, die Du Dir vorstellen kannst. Ähnlich der Oberkörperfesselungen verfolgen sie verschiedene Funktionen und ästhetische Ansätze. Möglicherweise bevorzugst Du eine bestimmte Gurt-Form oder fühlst Dich gleich mit mehreren wohl.

Im Allgemeinen sind Hüftgurte mit viel verbautem Seil angenehmer zu tragen, weil sie das Körpergewicht großzügiger abfangen. Einige haben nur Wicklungen um die Hüften, andere haben zusätzliche Doppellagen zu den Wicklungen um die Hüfte und die Taille. Es gibt Gurt-Formen, die lediglich ein Bein mit einbeziehen und dann Freestyle-Variationen, die jegliche Formen annehmen können.

Der Hüftgurt wird üblicherweise aus ein paar Schlaufen um die Taille gebaut und mit einem nicht selbstlösenden Knoten abgeschlossen. Ein Taillengurt kann äußerst herausfordernd sein, insbesondere bei einer Aufhängung bei der Dein gesamtes Körpergewicht lediglich von einigen Seilsträngen getragen wird.



# Futumomo

Ein paar anspruchsvolle Fesselfiguren setzen die fortgeschrittene Fähigkeiten des Riggers wie auch eine hohe Schmerz verträglichkeit des Rope-Models voraus. Der Futumomo Tsuru (Aufhängung) zählt zu diesen Figuren. Da diese Figur verstärkt Aufmerksamkeit gewonnen hat, habe ich ein paar Worte dazu verfasst.

Einige Punkte sind bei dieser Fesselfigur zu berücksichtigen. Solltest Du annehmen, dass die Fesselfigur misslungen ist, weil sie Dir weh tut, musst Du wissen, dass sie Schmerzen verursachen soll. Die Fähigkeiten des Riggers spielen eine ausschlaggebend wichtige Rolle, da er Deinem Leiden standhalten muss oder sich gar daran erfreut. Findest Du keinen Gefallen am Futumomo Tsuru oder Du in dieser Figur nicht hängen kannst, sagt das nichts über Deine Fähigkeiten als Rope-Model aus.

Eine Sicherung, die zwischen Wade und Fußgelenk verläuft, ist empfehlenswert, da sie beim Verrutschen des Seils ein vollständiges Abrutschen verhindert. Es gibt ziemlich viele Möglichkeiten diese Fesselung zu binden. Je mehr Seil verbaut wird, desto angenehmer wird das Tragen. Ein ungleicher Seilverlauf mit übergeschlagenen Seilen führt ziemlich sicher zu Schmerzen oder möglichen Verletzungen. Direkt auf der Haut angebrachte Seilverlängerungen verursachen ebenfalls unnötiges Unbehagen.

Die Platzierung des Seils möchte jedes Rope-Model anders. Einige mögen es näher zur Wade, andere bevorzugen den Seilverlauf Richtung Knie. Abwandlungen mit einem Hüft- oder Taillenseil nehmen den Druck vom Futumomo Tsuru. Probiere unterschiedliche Positionen aus, damit Du Deine Lieblingsstellung findest. Andernfalls würdest Du zu den Wenigen gehören, die keine Position bevorzugen.

# Single Column Ties

Single Column Ties (SCT) oder Double Column Ties (DCT) sind in vielerlei Hinsicht anwendbar. Der DCT ist vom Aufbau identisch mit dem SCT, verbindet jedoch zwei Gliedmaßen oder ein Gliedmaß zu einem anderen Gegenstand. Einige Punkte sind beim Gebrauch zu berücksichtigen. Vermeide, den Knoten zu eng auf einem Körperteil zu setzen, weil das zu Durchblutungsstörungen und Nervenschäden führen kann. Versuche, die verwundbaren Stellen zwischen der Einbuchtung der Hand und dem Handgelenkknöchel zu vermeiden. Dort verlaufen ungeschützt Venen und Nerven. Das Seil soll idealerweise so verlaufen, wie in der linken Abbildung zu sehen ist, nicht wie in der rechten.



# Strappado

Ein Strappado kann auf verschiedenen Arten gebunden werden. Der Begriff "Strappado" beschreibt die Positionen der Arme, nicht den des Knotens. Die Arme sind am Rücken nach unten verlaufend gebunden, die Hände liegen zusammen und die Ellenbogen sind zusammengeführt, was nicht zwangsläufig der Fall sein muss. Oft wird eine Unterbrechung der Blutzirkulation durch diese Position herbei geführt, was mit der Seilführung um die Ellenbogen in Kombination der Stärke der Fesselung zusammenhängt. Ein Strappado muss nicht fest gebunden sein. Unten sind zwei sehr unterschiedliche Beispiele eines Strappados aufgeführt.



## Empfehlung für Fotoshootings

Wenn Du als Modell bei einem Bondage Fotoshooting engagiert wirst, ist es ratsam, einen kompetenter Rigger dabei zu haben, der entweder von Dir oder vom Fotografen gebucht wurde.

Ein umsichtiger Rigger sorgt für Fesselfiguren, die gemäß den Ansprüchen des Modells und des Fotografen sicher und ansehnlich gebaut sind, so dass sich der Fotograf ausschließlich auf seine Arbeit konzentrieren kann, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

# Kommunikation

Ich kann nicht oft genug betonen, dass der Dialog der Schlüssel einer jeden Fesselerfahrung ist, und zwar vor, während und nach einer Fesselsession oder -inszenierung.

Sowohl die verbale als auch nonverbale Kommunikation ist unumgänglich.

## Vor

**Wichtig ist, den Rigger über Deinen gesundheitlichen Zustand umfassend zu informieren bevor ihr fesselt. Das schließt Folgendes mit ein:**

- Berücksichtigung der Atmung, Herzschrittmacher, Herz, Blutkreislauf und Anfälligkeit zu Nervenirritationen oder -schädigungen.
- Einschränkungen der Beweglichkeit.
- Psychologische oder emotionale Auffälligkeiten, die im signifikanten Bezug zu Deiner Fesselerfahrung stehen.
- Alle Umstände, die möglicherweise einen Einfluss auf die Fesselerfahrung haben könnten oder das Risiko erhöhen.
- Die Aufzählung kann beliebig fortgesetzt werden. Bist Du in einer Sache ungewiss, solltest Du sie erwähnen.

## Während

**Wichtig ist, während des Fesselns zu kommunizieren. Möglicherweise trifft die Weitergabe folgender Informationen für Dich zu:**

- Wie fühlt sich die Fesselung für Dich an? Kneift etwas irgendwo? Ist sie zu anstrengend? Gefällt sie Dir? Du kannst Dich sprachlich oder sonstwie bemerkbar machen: ein lustvolles Aufstöhnen, schweres Atmen, ein Aufschrei, ein "Ich-werde-Dich-töten-nachdem-Du-mich-abgefesselt-hast-Blick" sind einige Beispiele.
- Wenn Du ein Zwicken durch das Seil erfährst, lass es den Rigger wissen. Eine minimale Korrektur kann das abstellen.
- Während Du gefesselt bist, informiere den Rigger, wenn Deine Finger anfangen zu kribbeln. Entsprechend kann er dem entgegen wirken. Je früher Du auf Umstände hinweist, desto eher kann man aufkommende Probleme aus dem Weg gehen.

## Nach

**Die Rücksprache nach dem Abfesseln kann sehr aufschlussreich sein, wie:**

- Deine emotionalen und physischen Erfahrungen zu reflektieren, bringt nicht nur Dich als Rope-Model weiter, sondern hilft auch dem Rigger, seine eigenen Fähigkeiten und seine Achtsamkeit zu verbessern.
- Haben sich Dinge entgegen Deinen Erwartungen entwickelt oder ist wirklich etwas schief gelaufen, müsst ihr das beide besprechen und klären.

# Selbstkenntnis

Selbstkenntnis kann durch gründliche Selbstanalyse erlernt werden, indem Du Dir die Zeit nimmst, aus eigenen Erfahrungen zu lernen und Dich selbst reflektierst. Dabei wirst Du gewisse Tendenzen feststellen, wie Dein Körper auf Stress anspricht und wie Deine emotionalen Reaktionen sind.

Eine recht probate Vorgehensweise ist ein Fessel-Tagebuch zu führen in dem Du Deine Erfahrungen und Gefühle fest hältst, ähnlich wie Sportler ein Trainings-Tagebuch führen.

Das kann Dir über die Zeit tatsächlich helfen, ein genaues Bild von Dir zu entwickeln.

# Stress

Das Fesseln mit dem Seil kann verschiedene Ausmaße an Stress auf den Körper ausüben.

Stress taucht in den meisten Voll- und Halbaufhängungen auf, selbst bei Bodenfesselungen.

Du wirst den körperlichen Stress während einer Seil-Session besser standhalten können, indem Du Dich so gut wie möglich körperlich fit und gesund hältst.

Eine Person, die sich körperlich fit hält, wird eher länger eine Fesselung durchhalten, als eine Person, die nicht auf ihre Fitness achtet. Desweiteren sind Erholungsphasen bei kleinen Verletzungen kürzer. Bei Verletzungsfällen verläuft der Heilungsprozess schneller ab, je fitter Du bist. Die Atmung wird weniger eingeschränkt. Fesseln kann emotional genauso stressig sein, wie körperlich aufreibend. Daher ist es wichtig, dass Du Dich auch mental auf das Fesseln eingestellt bist.

Bevor Du für das Fesseln einwilligst, vergewissere Dich, dass Du eine positive Einstellung zum Fesseln hast.

Die meisten Menschen finden es gut, ruhig und ausgeruht in eine Fesselung hineinzugehen, anstelle völlig aufmerksam und gegenwärtig zu sein.

Fesseln sollte, anders als ähnliche willentlich Schmerz verursachende Techniken, nicht auf Schmerzen ausgerichtet sein. Es sei denn, der Rigger beabsichtigt den Schmerz. Keinesfalls solltest Du wegen einer schlecht gebauten Fesselung leiden. Sollte Dir etwas weh tun, was Rigger nicht beabsichtigt hat oder er dies nicht erkennt, dann ist er nicht Herr der Lage und könnte Dir als Rope-Model aus Unerfahrenheit oder Mangel an Fähigkeiten noch schlimmeren Schaden als Rigger zufügen.

# Dehnen

Außerordentliche Beweglichkeit stellt sich nicht sofort ein, sondern bedarf regelmäßiger Arbeit und wiederholten Übens. Wenn Du Deine Beweglichkeit verbessern möchtest, rate ich Dir zu einem geführten Kurs mit einem guten Lehrer.

Wie bei anderen körperlichen Aktivitäten auch, sollte vor dem Fesseln gut aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Bewährt sind Bewegung und leichte Dehnungen, um die Muskeln aufzuwärmen bevor Du fesselst.

Langsame, maßvolle Bewegungen während des Gefesseltseins und An- und Abspannen der Muskulatur unterstützt die Blutzirkulation in Deinem Körper. Diese Form sich zu bewegen oder zu dehnen, reduziert das Kribbeln und unterstützt die Vorbeugung von Muskelkater.

Wenn die Finger anfangen zu kribbeln, sage sofort dem Rigger Bescheid. Das Kribbeln in den Fingern linderst Du, indem Du Pumbewegungen mit Deiner Faust machst.

Rumpftraining wirkt sich vorteilhaft für das Fesseln mit dem Seil aus. Bei stressigen Positionen, insbesondere bei Aufhängungen, wirst Du belastbarer sein und es hilft Dir, besser zu atmen können.

Ich würde dazu raten, Arme, Schultern, Hals und die Beine zu dehnen; dazu weitere Dehnungenübungen, von denen Du annimmst, dass sie nützlich sind.

# Unterstütztes Dehnen

Du kannst Dich beim Dehnen der Arme von Deinem Rigger unterstützen lassen, was Dich langfristig zu mehr Beweglichkeit für Box Ties heranführt. Das ist auch eine gute Methode sich auf das bevorstehende Fesseln einzustimmen.

Stehe oder sitze vor Deinem Rigger mit auf Deinem Rücken verschränkten Armen in der Box Tie Position. Nun führt er sachte Deine Ellenbogen zueinander.

Wenn es nicht mehr weiter geht, hält er Dich so 10 bis 20 Sekunden. Achte auf Deine Atmung und wenn Du fühlst, dass noch ein Stückchen mehr geht, drückt er ein wenig weiter zusammen. Entspanne und wiederhole die Übung noch ein paar Male.

Der Vorteil des unterstützten Dehnens gegenüber Dehnen ohne Hilfe ist, dass Du weiter in die Streckung kommst. Manchmal ist es nützlich, die Dehnung über den Punkt der Endposition einer Fesselung hinaus zu führe, da dann Dein Körper weniger beansprucht wird.

Sei geduldig mit Dir selbst. Zunehmende Dehnbarkeit benötigt Zeit.

Die Abbildung zeigt eine gute Übung, die Du für einen "Parallel Box Tie", einen "Takate Kote mit hoch gebundenen Händen" und einen "Strappado" ausführen kannst.

# Temperatur

Im kalten Zustand wirst Du nicht in der Lage sein, genau so lange in einer Fesselung zu verweilen, als mit einem aufgewärmten Körper, weil die Gelenkflüssigkeit dicker ist und Deine Muskeln kühler und daher weniger dehnbar sind.

Sorge dafür, dass der Raum aufgewärmt ist, insbesondere wenn Du entblößt fesselst.

Ziehe Dich zwischen den Fesselungen, bei Fesselungen im Freien oder an kalten Plätzen warm an, halte Deine Füße warm und trinke viel warme Flüssigkeit. Ein (mobiler) Heizkörper ist eine optimale Lösung.

Habe eine Decke griffbereit. Auch wenn Dir nach intensivem Fesselei warm ist, kühlst Du schnell ab. Vermeide möglichst extreme Temperaturschwankungen von heiß nach kalt.



# Ernährung

Lasse keine Mahlzeiten vor dem Fesseln aus. Dennoch ist es ratsam, schwere Kost zu vermeiden. Du wirst lernen, was Dein Körper vor und nach dem Fesseln benötigt. Nimm Kleinigkeiten und zuckerhaltige Getränke zwischen dem Fesseln oder nach dem Fesseln zu Dir.

Eine gefesselte Person mag den Anschein haben, bewegungslos zu sein. Aber gefesselt sein fordert eine Menge Energie und kann körperlich, geistig und gefühlsmäßig sehr belastend sein. Dynamische Übergänge können sogar zu noch mehr Verausgabung führen. Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken und vor dem Fesseln die Toilette aufzusuchen.

# Absprache

Eine Absprache sollte stets vor einer Fessel-Inszenierung stattfinden. Je öfter Du Absprachen triffst, desto geübter wirst Du darin sein, Deine Bedürfnisse klar zu vermitteln. Deine Absprachen sind tagesformabhängig und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Im Gespräch mit dem Rigger besitzt Du das Entscheidungsrecht festzulegen, womit Du während des Fesselns zufrieden wärst.

Alles kannst Du besprechen, von der Dauer (Trainingsdauer), Workshops, privates Spielen, Spielen in Clubs, Aufführungen; wirklich alles kann besprochen werden. Absprachen sollten aber nicht den Spaß an der Sache nehmen, als vielmehr Erwartungen und grundsätzliche Regeln aufzustellen, damit Du Dich vergnügen kannst. Absprachen können angenehm sein und dabei helfen, Vorfreude und eine Beziehung aufzubauen.

Eine Absprache betrifft jeden und gilt gleichermaßen für den Rigger als auch für das Rope-Model. Rigger, die Druck auf Dich ausüben, indem sie etwas von dir erwarten, womit Du Dich nicht wohl fühlst, sind keines Vertrauens würdig. Am Besten wäre es, einer derartigen Person nicht zu gestatten, Dich zu fesseln.

Es gibt keinen bestimmten Weg, der Dir die absolute Sicherheit beim erstmaligen Fesseln mit einer fremden Person garantiert. Jedwede Empfehlungen, Warnungen, Beschreibungen wo sie bereits gewesen ist oder online nach ihr Erkundungen einholen, wird Dich nicht absichern. Diese Informationen sind lediglich anfängliche Eindrücke, die Dir ohne Garantie eine Vorstellung geben, mit wem Du es zu tun hast.

Du wirst Dich auf Dein eigenes Urteilsvermögen und auf Dein Bauchgefühl verlassen müssen. Ich würde nicht empfehlen, mit Unbekannten in ihren eigenen vier Wänden zu fesseln bis Du sie so gut kennst, dass Du Dir ihnen Dein Vertrauen gewiss sein kannst. Dieser Hinweis ist wohl offensichtlich. Dennoch gibt es genug Menschen, die von Riggern, die sie gerade mal kennen gelernt hatten, überredet wurden mit ihnen zu fesseln, obwohl sie ihnen nicht vollends vertrauten. Später bereuten sie diese Entscheidung. Oder es kam noch zu Schlimmerem.

Eine Absprache kann alles was Du möchtest abdecken, einschließlich ob und in welchem Ausmaß sich nach dem Fesseln um Dich gekümmert werden soll.

## Weitere Themen könnten abgesprochen werden:

- Der Ort, wo gespielt werden soll.
- Der Zeitpunkt und wer mit dabei sein wird.
- Werden sexuelle Handlungen stattfinden, und wenn ja, dann welche? Versuche verständlich intime Themen zu klären, beispielsweise wo Du berührt werden möchtest oder ob eine Penetration einvernehmlich ist. Versuche mehrdeutige Aussagen zu vermeiden. Sei direkt.
- Welche weiteren Aktivitäten außerhalb des Seils könnten in Betracht gezogen werden?
- Bist Du damit einverstanden (durch Schläge) markiert zu werden, und wenn ja, wieviel?
- Benutzt Du ein Safeword? Vergiss nicht, ein eindeutiges Safeword zu definieren. Ist das Safeword "Rot" oder bevorzugst Du ein anderes Safeword?

Dies ist keine ausführliche Aufzählung. Alles was Dir während einer Session wichtig erscheint, Dein Wohlbefinden anbelangt oder Dir gefällt, sollte besprochen werden.

Dir könnte inmitten einer Session auffallen, dass Du eine Grenze nicht angesprochen hast. Dann ist es absolut nicht verwerflich zu erklären, dass Du vergessen hast diese Grenze zu erwähnen.

Eine Anmerkung für die Rigger: Verdreht bitte nicht die Augen, wenn ihr mit diesem Punkt nicht einverstanden oder sonstwie mit ihm unstimmt seid. Seid keine Spielverderber, richteteine wunderbare Session nicht zu Grunde, nur weil Dinge anders verlaufen, als Ihr sie Euch vorgestellt habt.

Versteht unerwartete Wendungen als eine Bereicherung Eurer Lernkurve oder dergleichen. Wirklich erfahrene Rigger tangieren solche Situationen im Geringsten.

## Zum Abriegeln

### (org. Coming Undone)

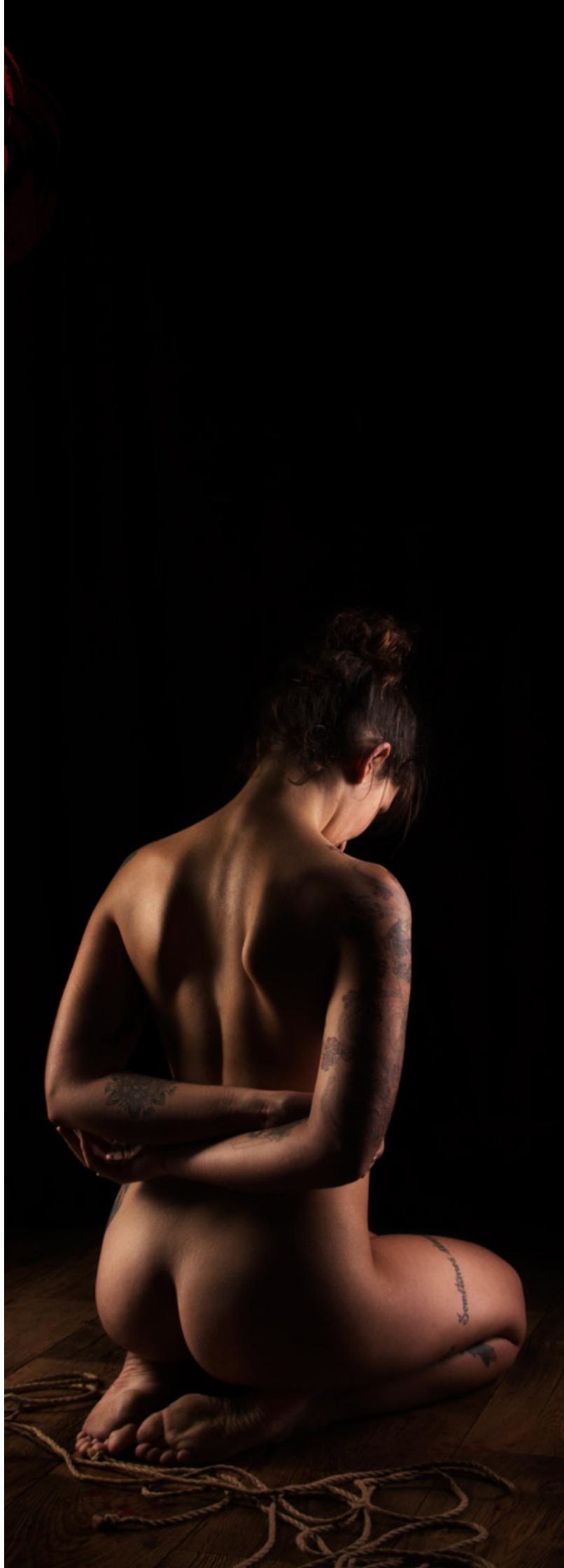
Während Du losgebunden wirst, kann es für Dich sehr verlockend sein, Dich einfach hängen zu lassen, Deine Unterarme scherenartig übereinander zulegen oder Dich zu bewegen. Dies kann ein natürliches Verhalten am Ende einer Fessel-Erfahrung sein.

Daraus könnten ein paar Probleme entstehen. Erstens erschwert es dem Rigger, Dich loszubinden, zweitens könntest Du Dich durch das scherenartige Übereinanderlegen der Hände dem Risiko aussetzen, davon einen Nervenschaden zu tragen oder die Durchblutung zu unterbrechen, weil sich das Seil um Deine Unterarme und Handgelenke zusammenzieht.

Wie bei jeder Bewegung auch, ist Dehnen sehr wirksam, hilft bei der Erholung und beugt Verletzungen vor.

Empfehlenswert sind sanftes Dehnen und langsame Bewegung nach dem Fesseln. Plötzliche Bewegungen können schädlich und riskant für Deine Muskeln und Gelenke sein.

Ich hoffe, dass Dir dieser Leitfaden nützliche Informationen geliefert hat, damit Du mit stets wachem Bewusstsein für das Risiko Spaß und Freude beim Fesseln mit Seilen hast.





© 2016

V4.1.1

**Autor:** Clover

**Model:** Adreena Winters

**Herausgeberr:** WykD Dave

**Übersetzung:** Jan aka JPBondage

**Korrekturlesung englische Ausgabe:** Kitty Sprite

**Korrekturlesung deutsche Ausgabe:** NeuroGrapher

**Seil:** WykD Dave

**Fotografie:** Clover Brook

**Umschlag Illustration:** Singing Tree

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