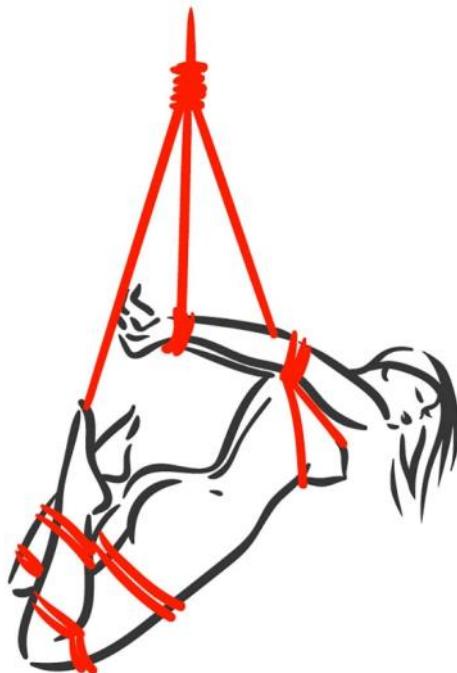


# Bondage

Ein kleiner Leitfaden



Der Bondagetreff im Ruhrgebiet



## **Inhaltsverzeichnis**

### **Vorwort**

**Die kleinen Bondageregeln**

Sind wir fit?

Die Eigenverantwortung

Ist unser Material ok?

Was will ich machen?

Auffangen

Die 3-Minuten-Regel

**Verhaltensregeln für Modelle**

**Verhaltensregeln für Rigger\*innen**

**Fragen, die Ihr Euch stellen solltet**

**Was wichtig ist**

Verantwortung

Vertrauen

Rücksicht

Kommunikation

Treffen zum Fesseln

**Was Ihr beachten solltet**

Weniger ist oft mehr

Nerven (es kribbelt oder schläft ein)

Über längere Zeit

Wenn es mal sportlich wird

Der letzte und wichtigste Punkt

**Über den BTR**

Wer sind wir

Was machen wir

Wo findet man uns

\*Mit Genehmigung der Seite [www.Ropehelp.de](http://www.Ropehelp.de) entnommen

# Vorwort

Dieses Heft soll Euch einige Hilfen und Denkanstöße zum Thema Bondage geben. Es ist für den Anfang gedacht, es ist keine Bibel und auch kein Gesetzbuch, aber ein kleiner durchdachter Leitfaden, einfach und kompakt geschrieben.

Er soll Fragen beantwortet, die aufkommen werden und Euch schon im Vorfeld auf Dinge hinweisen, die wichtig sind und besonderen Beachtung bedürfen.

Mir ist bewusst, dass ein großer Teil dieser Hefte ungelesen in den Müll wandern wird, aber wenn ich es mit diesem Heft schaffe nur einer Person zu helfen, dann hat sich jede Mühe und jede Ausgabe schon gelohnt. Ich würde mich aber sehr freuen, wenn Ihr das Heftchen lest.

Solltet Ihr Anregungen oder Ideen haben, wie wir es besser machen können, sprecht mich bitte an.

Torsten  
alias T.McGun

©T.McGun September 2020

Begrifflichkeiten, die immer wieder auftauchen werden

Aktiver Fesseler\*in      Rigger\*in

Passiver                    Modell , Bunny

# **Die kleinen Bondageregeln**

## **Sind wir fit?**

Wie geht es uns? Wurde genug gegessen und getrunken?  
Muss eventuell noch jemand auf die Toilette? Gibt es körperliche Einschränkungen? Zum Beispiel: Bewegungseinschränkungen, die gewisse Positionen nicht zulassen oder unmöglich machen?

Gibt es Erkrankungen, die zu beachten sind? Asthma, Herz-Kreislaufprobleme, Zucker, Platzangst? Sollte ein Asthma-spray oder eventuell ein Nitrospray nötig sein, wo liegt es? Wie funktioniert es?

Sprecht bitte vorher über diese Dinge, denn sollte es zu einem Vorfall kommen, müsst Ihr nicht mehr suchen und Probleme, die ohne dieses Wissen auftreten würden, könnt Ihr schon im Vorfeld vermeiden.

## **Die Eigenverantwortung**

Es ist wichtig über Grenzen, Wünsche und Vorstellungen zu reden, dazu gibt es nach unseren Regeln auch noch einen genialen Text, von Ropeheld.de, den ich weiter hinten eingefügt habe, denn gerade, wenn das Thema Bondage entdeckt wird und alles neu, aufregend und schön ist, kann es schon mal passieren, dass die eigenen Grenzen schneller erreicht sind als zu Anfang gedacht.

Genau an diesem Punkt müsst Ihr den Mund aufmachen und etwas sagen. Euer Gegenüber kann von außen nicht sehen, wie Ihr Euch fühlt. Sei es nun ein Krampf, Schmerzen oder dass Euch etwas psychisch aufwühlt oder gerade sehr belastet.

### **Redet, es ist wichtig!**

Manche Dinge sind schnell und einfach behoben, sodass Ihr weiter Spaß haben könnt.

Es gibt auch Grenzen, die erst erscheinen, wenn man „bei der Sache“ ist. Sagt etwas, denn nur dann können diese Grenzen auch Beachtung finden. Keiner muss über seine Grenzen gehen, wenn er es nicht selbst möchte!

Sollten Grenzverletzungen passieren und Ihr keinen Ansprechpartner haben oder Ihr Euch nicht sicher sein, dass alles ok war so könnt Ihr Euch jeder Zeit an [www.ropehelp.de](http://www.ropehelp.de) oder an [www.MaydaySM.de](http://www.MaydaySM.de) wenden.

Hier findet Ihr Menschen, die Euch zuhören, mit Euch reden und weiterhelfen können.

### **Material ok?**

Ist alles ganz und in einem gebrauchsfähigen Zustand?

Haben die Seile eventuell schadhafte Stellen? Ist der Hängepunkt wirklich stabil? Ist das Andreaskreuz wirklich standfest? Ist der Balken gut befestigt? Habe ich die Schlüssel für die Handschellen auch wirklich dabei, lassen sich die Schlösser auch wieder mit dem Schlüssel öffnen? Habe ich etwas dabei, um meine Fesselsachen auch wieder zu öffnen, wenn mal was klemmt? Zum Beispiel ein geeignetes Sicherheitsmesser, eine Rettungsschere, einen Seitenschneider? (Es sind ja auch nicht nur immer Seile zu schneiden.)

**Macht Euch auch mit der Anwendung der Dinge vertraut, denn wenn es mal schnell gehen muss, habt Ihr auch nicht mehr die Zeit, die Gebrauchsanleitung zu lesen.**

## **Was möchte ich machen?**

**Wenn es um eine Session geht, ist es immer schön, einen guten Anfang zu schaffen und somit beiden Beteiligten einen angenehmen Start zu bereiten.**

**Es gibt nichts Schlimmeres, als in einer Session die Fesselung immer wieder zu öffnen und neu zu beginnen. Was in einer Übungssituation völlig normal und ok ist, stört dann doch den gemeinsamen Fluss in einer Session sehr, wenn der passive Part sich gerade emotional in die Seile fallen lässt und dann immer wieder herausgeholt wird. Hier liegt es am Rigger (aktiver Teil) sich schon vorher über den anfänglichen Ablauf der Session Gedanken zu machen. Was will ich machen? Wie möchte ich beginnen? Welche Emotionen möchte ich auslösen? Ist ein guter Einstieg gelungen, findet sich der restliche Weg schon fast von allein.**

## **Auffangen**

**Wie bei jeder guten Session, so ist es auch hier. Seid für Euren Partner da und gebt ihm den Raum, den er braucht und auch die gewünschte Nähe, die von Nöten ist, um Erlebtes zu verarbeiten und die schönen Momente noch einmal in Gedanken an sich vorbeiziehen zu lassen.**

**Lasst Euer Gegenüber auf keinen Fall allein, wenn Ihr die Fesselung gelöst habt. Das kann einen sehr tiefen Fall auslösen....**

**Aber auch um Dinge aufzuarbeiten, die eventuell noch geklärt werden müssen, und hier kommen wir zu einem Punkt, der**

auch sehr wichtig ist und der, meiner Meinung nach, viel zu wenig Beachtung findet.

Auch die Aktiven kommen mal an ihre Grenzen und haben Gesprächsbedarf, bitte gebt auch ihnen die Möglichkeit sich zu öffnen und auch mit Euch die Dinge zu besprechen und zu verarbeiten, die sie bewegt haben.

## Die 3-Minuten-Regel

Für den Anfang hat es sich als gut erwiesen, wenn Ihr alles was Ihr fesselt, innerhalb von drei Minuten wieder aufbekommt. Was im ersten Moment nach sehr viel Zeit klingt, ist in Wirklichkeit doch wesentlich schneller vergangen, als einem lieb sein kann. Wir möchten Euch an dieser Stelle gerne ermutigen, das Öffnen einer Fesselung auf Zeit zu üben! Denn bei der Übung werdet Ihr genau dem Stress ausgesetzt, den Ihr haben werdet, wenn es wirklich mal schneller gehen soll und muss, weil Euer Gegenüber nun doch mal schnell aus den Seilen muss. Je sicherer Ihr bei der Öffnung einer Fesselung seid, je schneller und ruhiger geht es. Wenn Ihr hektisch seid, dann hat das auch Einfluss auf den Gefesselten und kann die Situation noch verschlimmern.

Wir können Euch nur nahelegen, es wirklich zu üben um den Stress kennen zu lernen, damit ihr in einer realen Situation schnell und besonnen handeln könnt.

## **Verhaltensregeln für Fessel Modelle**

Seilbondage kann eine sehr intensive und bereichernde Erfahrung für Körper und Geist sein. Viel hängt jedoch von den Erwartungshaltungen der beiden Beteiligten bezüglich der Begegnung zwischen Rigger\*in (Fessler\*in) und Modell/Bunny (gefesselte\*r Partner\*in, auch umgangssprachlich Bunny genannt) ab.

Eine Fesselung kann mit einem Fokus auf Technik ausschließlich auf einer mehr oder weniger extremen, sportlichen Ebene stattfinden. Ebenso kann sie sehr intim sein: Das Sinnlich-Sexuelle kann dabei im Vordergrund stehen, oder einfach die Nähe und Geborgenheit, das Loslassen. Eine weitere Motivation kann Machtdynamik sein, wobei es vor allem um psychologische Spielemente des BDSM geht. Letztendlich kann es auch um eine pure künstlerisch-ästhetische Zusammenarbeit gehen, etwa für ein Foto oder eine Performance.

Gerade für einen Neuling ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass es diese Unterschiede gibt, und dass diese Vielfalt bei aller Erfüllung, die das Fesseln bieten kann, auch Risiken birgt, da es bei allen diesen Spielarten zu körperlichen und seelischen Verletzungen und auch zu unerwünschten Gefühlen und psychischen Effekten bei beiden Fesselpartnern kommen kann (z.B. Scham). Diese können auch erst einige Tage verzögert auftreten. Fesseln kann sehr viel tiefer wirken, als es auf den ersten Blick erscheinen mag. Es ist daher wichtig, sich im Voraus darüber Gedanken zu machen, was man vom anderen und der Session erwartet: Geht es um einen Flirt, eine Art Yoga-Session oder sexuelle Kontakte? Motivieren mich Neugier, Abenteuerlust, Selbstdarstellung oder suche ich einfach einen Hormonkick?

Letztendlich entscheidet offene Kommunikation und die Fähigkeit zu konstruktiver Kritik zwischen den Fesselpartnern über das Gelingen einer Fesselsession.

- möchte ich praktizieren?
- Sehe ich den Rigger nur als „Dienstleistungsunternehmen“ oder will ich auch auf seine Wünsche eingehen? Welche Wünsche des Riggers passen mir?

## Verhaltensregeln für Rigger\*innen

Seilbondage kann eine sehr intensive und bereichernde Erfahrung für Körper und Geist sein. Viel hängt jedoch von den Erwartungshaltungen der beiden Beteiligten bezüglich der Begegnung zwischen Rigger\*in (Fessler) und Modell/Bunny (gefesselter Partner, auch umgangssprachlich Bunny genannt) ab.

Eine Fesselung kann mit einem Fokus auf Technik ausschließlich auf einer mehr oder weniger extremen, sportlichen Ebene stattfinden. Ebenso kann sie sehr intim sein: Das Sinnlich-Sexuelle kann dabei im Vordergrund stehen, oder einfach die Nähe und Geborgenheit, das Loslassen. Eine weitere Motivation kann Machtdynamik sein, wobei es vor allem um psychologische Spielelemente des BDSM geht. Letztendlich kann es auch um eine pure künstlerisch-ästhetische Zusammenarbeit gehen, etwa für ein Foto oder eine Performance.

Gerade für einen Neuling ist es wichtig, zu wissen, dass es diese Unterschiede gibt, und dass diese Vielfalt bei aller Erfüllung, die das Fesseln bieten kann, auch Risiken birgt, da es bei allen diesen Spielarten zu körperlichen und seelischen

**Verletzungen und auch zu unerwünschten Gefühlen und psychischen Effekten bei beiden Fesselpartnern kommen kann (z.B. Scham).** Diese können auch erst einige Tage verzögert auftreten. Fesseln kann sehr viel tiefer wirken, als es auf den ersten Blick erscheinen mag. Es ist daher wichtig, sich im Voraus darüber Gedanken zu machen, was man vom anderen und der Session erwartet: Geht es um einen Flirt, eine Art Yoga-Session oder sexuelle Kontakte? Motivieren mich Neugier, Abenteuerlust, Selbstdarstellung oder suche ich einfach einen Hormonkick? Letztendlich entscheidet offene Kommunikation und die Fähigkeit zu konstruktiver Kritik zwischen den Fesselpartnern über das Gelingen einer Fesselsession.

**Fragen, die Ihr Euch vor einer Fesselung ehrlich beantwortet werden sollten, sind:**

- Will ich diese Person fesseln?
- Möchte ich mein technisches Wissen erweitern, tolle Bilder, Intimität, eine emotionale Bindung mit dem Modell eingehen oder geht es mir um sexuellen Kontakt?
- Kann ich mich und mein Fesselkönnen korrekt einschätzen? Bin ich in der Lage, mich in das Modell hineinzuversetzen, seine Sicherheit und Wohlbefinden über mein Ego zu stellen und bin ich stark genug, um mich nicht über die Grenzen meines Könnens pushen zu lassen?
- Kann ich Nein-Sagen? Welche Form des Consent (Einverständnisses) kenne ich und möchte ich praktizieren?
- Kenne ich mich mit den Grundlagen der Anatomie aus, um Verletzungsrisiken zu minimieren und weiß ich, was für sicheres Fesseln zu beachten ist?

- Wie gut beherrsche ich die geplante Fesselung? Weiß ich, was ich machen will?
- Das Modell ist keine Puppe: Stimmen meine Wünsche mit dem des Fesselpartners überein (z.B., wenn ich mit einem Anfängermodell fessle, bin ich dann bereit, mich in meinen Bedürfnissen bzw. Fesselungen zurücknehmen, um das Modell behutsam an Bondage heranzuführen)?
- Kenne ich die Grenzen des Modells bzw. kann ich diese realistisch abschätzen? Habe ich mich darüber mit meinem Modell verständigt?
- Bin ich bereit, mich auch nach der Session um mein Modell zu kümmern, z.B. falls es diesem nicht gut gehen sollte?

# **Was wichtig ist**

## **Die Verantwortung**

Die Verantwortung beim Bondage liegt nicht nur allein beim Rigger\*in (Aktiven), der passive Teil (Modell/Bunny) trägt sie zu gleichen Teilen, denn nur zusammen kann eine Bondagesession gelingen und für beide wundervoll werden. Als Aktiver vergewissert Euch bitte auch während der Session, dass es Eurem Partner gut geht, verlasst Euch nicht nur auf Euer Gefühl. Gerade wenn man sich noch nicht gut kennt, ist Fragen ein Muss und keine Schande. Es unterbricht auch nichts, sondern vermittelt eher ein Gefühl der Sicherheit. Bondage ist da fast wie tanzen, jeder hat seine Schrittfolge und zusammen wird es ein großartiges Ganzes.

## **Das Vertrauen**

Vertrauen ist der wichtigste Baustein beim Bondage, aber nicht nur das Vertrauen des Passiven (Modell) zum Aktiven (Rigger), sondern auch das Vertrauen des Aktiven in den Passiven. Der Aktive kann nicht sehen, ob etwas wehtut oder der Arm gerade eingeschlafen ist. Das sind Dinge, die nur der Passive merkt. Der Aktive muss sich auf den Passiven verlassen können, dass der sich äußert und es nicht stillschweigend erträgt. Wenn der Passive die auftretenden Probleme früh genug anspricht, z.B. daß er sich nicht wohl fühlt oder etwas „klemmt“, dann hat der Aktive sich auch sofort darum zu kümmern.

Was nicht geht, ist zu sagen, : „Das muss so“ oder „ich mache nur noch eben das eine Bild“. Das fördert Misstrauen. Habt Ihr ein ungutes Gefühl, dann brecht die Session besser ab.

**Wenn man sich nicht wohlfühlt, dann kann man sich auch nicht fallen lassen und die schönen Gefühle genießen.**

## **Rücksicht**

**Gerade wenn man die neue und tolle Welt des Bondage für sich entdeckt, ist es wichtig , vorsichtig und rücksichtsvoll zu sein. Nehmt Euch Zeit und passt auf Euren Partner auf, er ist das Wichtigste was Ihr habt! Denn gerade am Anfang möchte man so viel wie geht und am liebsten alles auf einmal, was nur zu verständlich ist. Aber nehmt Euch bitte die Zeit und geht achtsam miteinander um. Denn viele Dinge die erst mal sehr einfach aussehen, sind doch wesentlich schwieriger, als man vermutet und wirken viel tiefer, als man im ersten Moment annimmt. Sprecht miteinander, auch über Erlebtes und wie es für den Anderen in der Session war.**

**Fehler sind schnell gemacht!**

## **Kommunikation**

**Nichts ist wichtiger, als miteinander reden!**

**Die Kommunikation birgt auch Fehlerquellen in sich. Nicht immer versteht unser Gegenüber auch das, was wir sagen wollen.**

**Zum Beispiel können Worte falsch gedeutet oder falsch verstanden werden.**

**Es ist wichtig, dass Ihr Eurer/Eurem Partner\*in sagt, was Ihr verstanden habt, damit Ihr Euch abgleichen könnt und auch wirklich von denselben Dingen redet. Es kann sehr schnell zu Missverständnissen kommen und es wäre doch schade, wenn dadurch eine schöne Situation falsch endet.**

## Treffen zum Fesseln

Wenn Ihr Euch mit neuen Leuten zum Bondage trefft und noch nicht gut kennt, lasst Euch covern, geht auf einen Bondage-treff oder nehmt einen vertrauten Menschen mit, der Euch live covert.

## Was Ihr beachten solltet

### Weniger ist oft mehr

Gerade am Anfang ist es wichtig, nicht zu viel zu machen und es dafür bewusst und ruhig angehen zu lassen. Das betrifft alle Bereiche, haltet die Fesselungen erst mal übersichtlich und auch die Zeiten in der Fesselung kurz, fesselt dafür lieber öfter und probiert Euch aus.

Wenn der passive Part mehr Erfahrungen mit Fesselungen und den Reaktionen seines Körpers hat, kann man die Zeiten ausbauen und auch die Fesselung komplexer gestalten.

### Es kribbelt oder es schläft was ein

Das Kribbeln in den Händen, Unterarmen oder das Einschlafen der Finger hängt meistens mit Druck auf die Oberarme zusammen. Entweder werden die Oberarme seitlich gegen den Brustkorb gedrückt oder der Druck erfolgt von außen, durch die Fesselung auf die Oberarme.

Hierbei wird der Nervenkanal zusammengedrückt und je nach betroffenem Nerv, kribbeln eben die Muskeln oder „schlafen“ ein. Ich möchte hier nicht weiter auf die genauen Gründe eingehen, da ich kein Mediziner bin. Es ist aber möglich, durch einfaches Verlagern der Seillagen Abhilfe zu schaffen, wenn es daran liegt, dass der Druck der Seile auf den Oberarm dafür verantwortlich ist.

Bei manchen Menschen kann es schon dazu kommen, wenn

**Sie die Hände einfach nur auf den Rücken nehmen, denn dann drücken die Arme schon gegen den Brustkorb, da hilft dann auch kein Verlagern der Seile.**

Pauschal lässt sich auch keine Aussage darüber treffen, wo jetzt genau eine Seillage ungefährlich ist und wo nicht, da die Nervenkanäle bei jedem Menschen etwas anders verlaufen. Das muss man für jeden individuell herausbekommen. Einige haben da keine Probleme und andere sehr starke.

Weitere Infos und noch mehr Links findet ihr hier

<http://www.bondageproject.com/public/info-medizin.htm>

## **Über längere Zeit**

Sollte eine Fesselung mal über eine längere Zeit gehen, zum Beispiel eine Hogtie (Hände und Füße auf dem Rücken zusammengebunden), dann lässt dem Passiven Zeit, seine Glieder zu sortieren, direkt danach die Hände wieder nach vorne zu nehmen, kann mit starken Schmerzen einhergehen. Oder eine Mummification (fast wie ein Mumien schlafsack), wenn jemand so eingepackt über längere Zeit liegt und er schnell aufsteht, kann es sein, dass der Kreislauf absackt und derjenige ohnmächtig wird. Gebt den Leuten Zeit, langsam zu sich zu kommen und ins Hier und Jetzt zu finden, erst mal hinsetzen, sich leicht bewegen und dann vorsichtig aufstehen.

## **Wenn es mal etwas „sportlicher“ wird**

Wenn es mal etwas enger, sportlicher oder von der Position her extremer wird, dann kann es sehr gut sein, den Körper wie beim Sport aufzuwärmen und auch zu dehnen. Denn das beugt vor und schützt vor Krämpfen oder Verletzungen, die durch eine enge Fesselung passieren können, wenn der Körper nicht aufgewärmt wäre.

**Und nun der letzte und wichtigste Punkt**

**Habt Spaß!**

# Über den BTR

## Wer sind wir?

Der Bondagetreff Ruhrgebiet ist Treffpunkt für Menschen, die gern fesseln oder sich fesseln lassen. Dabei ist jede\*r willkommen, ob Neuling oder alter Hase. Wir sind auf keinen Stil festgelegt. Ob Seile, Ketten, Folie, Tücher, Handschellen, Bänder, Leder oder Metall, erlaubt ist was gefällt bring mit, was du hast. Es geht uns nicht um Perfektion, sondern um den Spaß an der Sache und das Miteinander.

Wir verstehen uns als Treffpunkt für Gleichgesinnte und nicht als „Treff der Meister\*innen“, jeder ist hier gerne gesehen und wird gerne in unsere Gruppe aufgenommen. Wir bieten, in Dortmund, auch eine kleine Einführungsrounde an, wo wir Basics und einfache kleine Fesselungen zeigen.

## Was machen wir?

Wir bieten Euch Raum und Platz, in dem Ihr Euch fesselnd ausleben könnt, mit Gleichgesinnten und unter Freunden. Wir verstehen und nicht als Workshop oder Party, auch sind wir kein Swinger\*innen Treff. Bei uns geht es ausschließlich um Bondage, in all seinen großartigen Facetten. Wir veranstalten auch jedes Jahr mehrere Bondage Picknicks, die auch immer sehr gerne besucht werden und auch schon einen gewissen Beliebtheitsgrad erfahren haben.

**Wo findet Ihr uns?**

**www.Bondagetreff-Ruhrgebiet.de ist unsere Webseite**

**Bondagetreff-Ruhrgebiet@gmx.de**

**02339 / 3456 mit AB, auf Wunsch rufe ich auch zurück**

**Wir haben auch eine TelegramGruppe, die ich Euch nur wärmstens ans Herz legen kann, da sehr viel über diese Gruppe läuft**

**<https://t.me/joinchat/LejuzlcAfLUUjxJBSmohOg>**

**Im Moment haben wir zwei Treffpunkte**

**BTR in Dortmund (Bedo Studio) unser ältester Treffpunkt**

- In einer großen SM-Eventlokation auf über 500qm<sup>2</sup> plus eigenem Thekenbereich und vielen Hängepunkten, hier haben wir Platz und wirklich viele Möglichkeiten-**

**BTR in Essen, neu hinzugekommen, aber sehr zu empfehlen**

**Unser neuer Geheimtipp, in der BTR Familie**

- . Auf 150qm<sup>2</sup> haben wir sechs bis acht Fesselplätze, an drei Plätzen gibt es Hängepunkte (zwei mit Bambus), helle Räume und das komplette Gegenteil zum Bedo, aber mit sehr viel Liebe und Herz eingerichtet, ein Platz zum wohlfühlen und ankommen.**

## **Das Bondage Picknick, in Witten**

- Hier steht uns ein riesiger Picknickplatz zur Verfügung, mit Grillhütte, Schutzhütten, sogar Bänke und Tische sind da und es gibt auch eine großen Toilettenanlage.

**Ein echtes Highlightevent!**

wir bringen jede Menge Hängepunkte an den Bäumen und auch In den Schutzhütten an.

Das Event ist nur zu empfehlen, in den letzten Jahren waren es immer so um die 60– 120 Personen und keine Angst, das Gelände ist so groß, dass es immer genug Platz hat. Was aber auch gesagt werden muss, es ist im öffentlichen Raum, also bitte nur angezogen fesseln und keine Fetischkleidung!

## **Danksagung**

**Mein Dank für ganz viel Hilfe und Unterstützung geht an :**  
**Sigrid, Natalie, Petra, Nora, Anna, Julia, Silke**

