



Sicherheit beim Fesseln

Do

- **Auf den Körper und den Kreislauf achten**
Es ist wichtig, genug getrunken und gegessen haben, aber nicht zu viel. Krankheit oder Übermüdung können zu Unfällen führen!
- **Sicherheitsschere immer in Reichweite haben**
Dabei sollte es sich um eine mit abgerundeten Spitzen handeln.
- **Sichere Fesselutensilien benutzen**
Unbedingt in Erfahrung bringen, ob z.B. Fesselmaterialien und Sicherheitsmesser, etc. auch wirklich für Bondage geeignet sind.
- **Kontakt zur gefesselten Person halten**
Um die Gefahr von Verletzungen zu minimieren, sollte regelmäßig überprüft werden, ob wirklich noch alles in Ordnung ist.

Don't

- **Alkohol trinken**
Alkohol wirkt sich auf viele Arten auf den Körper aus und erhöht das Unfallrisiko drastisch!
- **Eigene Fähigkeiten überschätzen**
Bei neuen Techniken (insbesondere bei Hängebondage) sollte jemand mit mehr Erfahrung hinzugezogen werden. Unfallgefahr!
- **Gefesselte Person alleine lassen**
Auch nicht eine Minute, da es bei Schwierigkeiten auf jede Sekunde ankommen kann.



Sicherheit beim Fesseln

Do

- **Auf den Körper und den Kreislauf achten**
Es ist wichtig, genug getrunken und gegessen haben, aber nicht zu viel. Krankheit oder Übermüdung können zu Unfällen führen!
- **Sicherheitsschere immer in Reichweite haben**
Dabei sollte es sich um eine mit abgerundeten Spitzen handeln.
- **Sichere Fesselutensilien benutzen**
Unbedingt in Erfahrung bringen, ob z.B. Fesselmaterialien und Sicherheitsmesser, etc. auch wirklich für Bondage geeignet sind.
- **Kontakt zur gefesselten Person halten**
Um die Gefahr von Verletzungen zu minimieren, sollte regelmäßig überprüft werden, ob wirklich noch alles in Ordnung ist.

Don't

- **Alkohol trinken**
Alkohol wirkt sich auf viele Arten auf den Körper aus und erhöht das Unfallrisiko drastisch!
- **Eigene Fähigkeiten überschätzen**
Bei neuen Techniken (insbesondere bei Hängebondage) sollte jemand mit mehr Erfahrung hinzugezogen werden. Unfallgefahr!
- **Gefesselte Person alleine lassen**
Auch nicht eine Minute, da es bei Schwierigkeiten auf jede Sekunde ankommen kann.



Sicherheit beim Gefesseltwerden

Do

- **Auf den Körper und den Kreislauf achten**
Es ist wichtig, genug getrunken und gegessen haben, aber nicht zu viel. Krankheit oder Übermüdung können zu Unfällen führen!
- **Selbst informieren**
Selbst viel zu wissen hilft, Unfällen vorzubeugen und die Fähigkeiten des Riggers besser einschätzen zu können.
- **Auf körperliche Einschränkungen hinweisen**
Asthma, Gelenk-/Rückenprobleme, Diabetis sowie andere körperliche Probleme sollten im Vorfeld kommuniziert werden.
- **Oft und viel kommunizieren**
Damit die fesselnde Person rechtzeitig eingreifen kann, ist es wichtig, sofort zu signalisieren, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Don't

- **Alkohol trinken**
Alkohol wirkt sich auf viele Arten auf den Körper aus und erhöht das Unfallrisiko drastisch!
- **Eigene Grenzen überschätzen**
Gefesselt werden stellt eine große Belastung für den Körper dar. Wer über die Belastungsgrenze geht, muss mit Verletzungen rechnen.
- **Probleme oder Schmerzen verheimlichen**
Wenn Schwierigkeiten oder Schmerzen auftreten, ist es wichtig, dass der Fesselnde so schnell wie möglich reagieren kann!



Sicherheit beim Gefesseltwerden

Do

- **Auf den Körper und den Kreislauf achten**
Es ist wichtig, genug getrunken und gegessen haben, aber nicht zu viel. Krankheit oder Übermüdung können zu Unfällen führen!
- **Selbst informieren**
Selbst viel zu wissen hilft, Unfällen vorzubeugen und die Fähigkeiten des Riggers besser einschätzen zu können.
- **Auf körperliche Einschränkungen hinweisen**
Asthma, Gelenk-/Rückenprobleme, Diabetis sowie andere körperliche Probleme sollten im Vorfeld kommuniziert werden.
- **Oft und viel kommunizieren**
Damit die fesselnde Person rechtzeitig eingreifen kann, ist es wichtig, sofort zu signalisieren, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Don't

- **Alkohol trinken**
Alkohol wirkt sich auf viele Arten auf den Körper aus und erhöht das Unfallrisiko drastisch!
- **Eigene Grenzen überschätzen**
Gefesselt werden stellt eine große Belastung für den Körper dar. Wer über die Belastungsgrenze geht, muss mit Verletzungen rechnen.
- **Probleme oder Schmerzen verheimlichen**
Wenn Schwierigkeiten oder Schmerzen auftreten, ist es wichtig, dass der Fesselnde so schnell wie möglich reagieren kann!



Informationen zu Veranstaltungen

Do

- Halte Distanzzonen ein

Auf einer Playparty gelten, trotz des teilweise sexuellen Umfelds, die allgemeinen Höflichkeitsregeln.

- Akzeptiere ein „Nein“ als Nein

Wenn jemand zu etwas „Nein“ sagt, respektiere dies und versuche es nicht andauernd erneut. Wenn die Person sich umentscheidet und doch will, wird sie auf dich zukommen.

Don't

- Fotografieren

Auf BDSM-Veranstaltungen herrscht fast immer ein grundsätzliches Fotografieverbot. Ausnahmen sind beim Veranstalter zu erfragen!

- Submissive Personen bedrängen

Nur weil eine Person generell submissiv ist, ist sie kein Freiwillig und darf auch nicht einfach begrabscht werden. Einzige Ausnahme ist, wenn die Veranstaltung dies (in den Regeln) ausdrücklich so vorsieht.

- Abgetrennte Bereiche dauerhaft belegen

Ein abgetrennter Bereich sollte nicht den ganzen Abend von den gleichen Personen belegt werden. Andere wollen sich eventuell auch mal zurückziehen und haben dafür ebenfalls bezahlt.



Informationen zu Veranstaltungen

Do

- Halte Distanzzonen ein

Auf einer Playparty gelten, trotz des teilweise sexuellen Umfelds, die allgemeinen Höflichkeitsregeln.

- Akzeptiere ein „Nein“ als Nein

Wenn jemand zu etwas „Nein“ sagt, respektiere dies und versuche es nicht andauernd erneut. Wenn die Person sich umentscheidet und doch will, wird sie auf dich zukommen.

Don't

- Fotografieren

Auf BDSM-Veranstaltungen herrscht fast immer ein grundsätzliches Fotografieverbot. Ausnahmen sind beim Veranstalter zu erfragen!

- Submissive Personen bedrängen

Nur weil eine Person generell submissiv ist, ist sie kein Freiwillig und darf auch nicht einfach begrabscht werden. Einzige Ausnahme ist, wenn die Veranstaltung dies (in den Regeln) ausdrücklich so vorsieht.

- Abgetrennte Bereiche dauerhaft belegen

Ein abgetrennter Bereich sollte nicht den ganzen Abend von den gleichen Personen belegt werden. Andere wollen sich eventuell auch mal zurückziehen und haben dafür ebenfalls bezahlt.



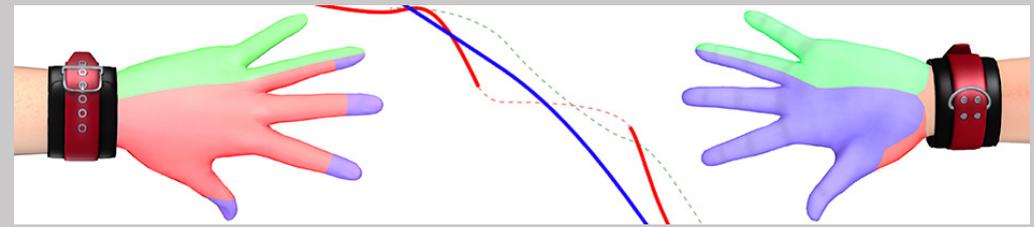
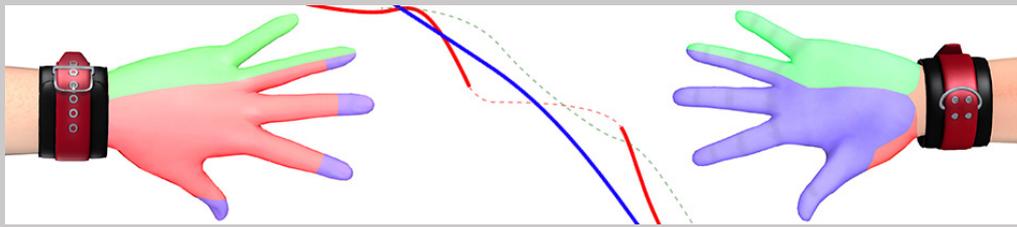
Falsche Vorstellungen

- Wenn ein Schaden erstmal aufgetreten ist, ist es sowieso schon zu spät.
Es ist richtig, dass ein Schaden, der bereits aufgetreten ist, nicht einfach wieder verschwindet. Das bedeutet aber nicht, dass der Schaden nicht noch verschlimmert werden kann!
- Das Taubheitsgefühl kommt von einem Blutstau.
Taubheitsgefühle entstehen, wenn ein Nerv abgeklemmt oder geschädigt ist. Ein Blutstau äußert sich eher durch ein Druckgefühl.
- Solange du deine Finger bewegen kannst, ist alles in Ordnung.
Das Empfinden kann durch einen Nervenschaden beeinträchtigt sein, ohne dass die Bewegung beeinträchtigt ist. Umgekehrt ebenso!
- Ich habe sowas noch nie gesehen, also passiert es nicht!
Dinge, die offensichtlich eine schlechte Idee sind, werden selten gemacht. Also gibt es wenige Unfälle. Gefährlich bleiben sie dennoch!
- Wenn etwas bei der Hängefesselung schiefgeht, schneide ich einfach die Seile durch.
Seile bei Hängefesselungen durchzuschneiden, kann nur dann gutgehen, wenn bereits einige Personen die gefesselte Person hochhalten.
- Kommunikation geht nur mit dem Mund.
Ob alles in Ordnung ist, kann auch durch Berührungen der Hände oder Körpersprache/Gesichtsausdrücke signalisiert werden.



Falsche Vorstellungen

- Wenn ein Schaden erstmal aufgetreten ist, ist es sowieso schon zu spät.
Es ist richtig, dass ein Schaden, der bereits aufgetreten ist, nicht einfach wieder verschwindet. Das bedeutet aber nicht, dass der Schaden nicht noch verschlimmert werden kann!
- Das Taubheitsgefühl kommt von einem Blutstau.
Taubheitsgefühle entstehen, wenn ein Nerv abgeklemmt oder geschädigt ist. Ein Blutstau äußert sich eher durch ein Druckgefühl.
- Solange du deine Finger bewegen kannst, ist alles in Ordnung.
Das Empfinden kann durch einen Nervenschaden beeinträchtigt sein, ohne dass die Bewegung beeinträchtigt ist. Umgekehrt ebenso!
- Ich habe sowas noch nie gesehen, also passiert es nicht!
Dinge, die offensichtlich eine schlechte Idee sind, werden selten gemacht. Also gibt es wenige Unfälle. Gefährlich bleiben sie dennoch!
- Wenn etwas bei der Hängefesselung schiefgeht, schneide ich einfach die Seile durch.
Seile bei Hängefesselungen durchzuschneiden, kann nur dann gutgehen, wenn bereits einige Personen die gefesselte Person hochhalten.
- Kommunikation geht nur mit dem Mund.
Ob alles in Ordnung ist, kann auch durch Berührungen der Hände oder Körpersprache/Gesichtsausdrücke signalisiert werden.



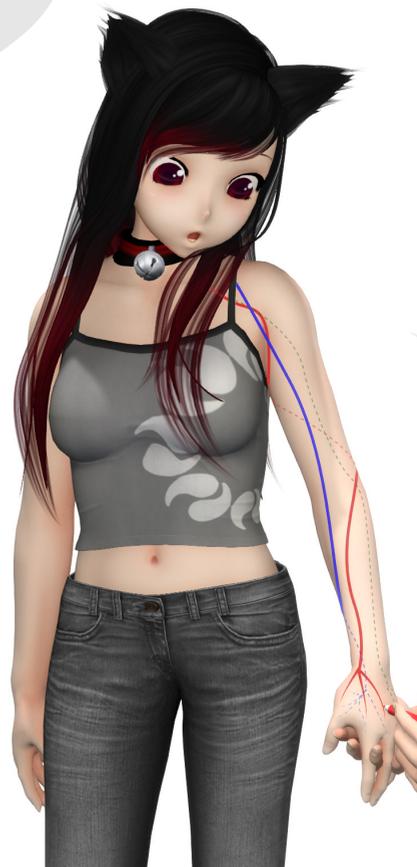
Nerven- und Blutbahnen

Bondage birgt immer die Gefahr, Nervenschäden zu verursachen. Diese Gefahr kann man jedoch minimieren, wenn man weiß, wo die Nerven in etwa verlaufen und in welchen Bereichen man vorsichtig sein muss. Ein Blutstau ist dagegen weit weniger kritisch und wird normalerweise erst nach längerer Zeit gefährlich. Die Schaubilder zeigen den ungefähren Verlauf der Nervenbahnen und die Bereiche der Hände, in denen bei einer Quetschung typischerweise (jedoch nicht immer) ein Taubheitsgefühl auftritt.

Ulnarnerv (Grün)

Radialnerv (Rot)

Mediennerv (Blau)



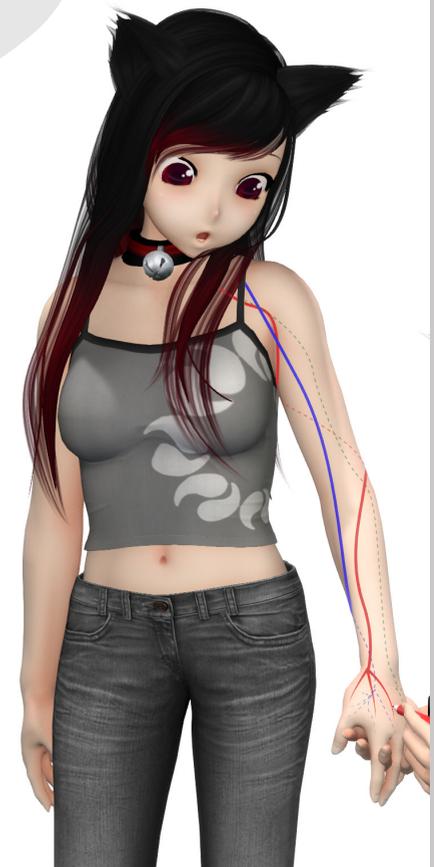
Nerven- und Blutbahnen

Bondage birgt immer die Gefahr, Nervenschäden zu verursachen. Diese Gefahr kann man jedoch minimieren, wenn man weiß, wo die Nerven in etwa verlaufen und in welchen Bereichen man vorsichtig sein muss. Ein Blutstau ist dagegen weit weniger kritisch und wird normalerweise erst nach längerer Zeit gefährlich. Die Schaubilder zeigen den ungefähren Verlauf der Nervenbahnen und die Bereiche der Hände, in denen bei einer Quetschung typischerweise (jedoch nicht immer) ein Taubheitsgefühl auftritt.

Ulnarnerv (Grün)

Radialnerv (Rot)

Mediennerv (Blau)





Selfbondage Checkliste

Do

- **Vorher ausprobieren**
Auf jeden Fall die Befreiungsmethode vorher mindestens einmal ausprobieren, OHNE sich dabei gefesselt zu haben.
- **Jemandem Bescheid geben**
Vorher jemanden über sein Vorhaben informieren oder eine Absprache treffen, sich bei jemandem um eine bestimmte Uhrzeit zu melden. Damit ist sichergestellt, dass im Notfall Hilfe kommt.
- **Notfall-Befreiungsmethode vorbereiten**
Es sollte eine Möglichkeit geben, sich bei einem Fehlschlag trotzdem zu befreien. Dies kann unangenehm gestaltet werden - zum Beispiel Farbe ausschütten oder beim Nachbarn klingeln zu müssen.

Don't

- **Überstürzt handeln**
Auch wenn spontan Lust aufkommt, sich selbst zu fesseln, nicht einfach Hals über Kopf handeln! Besonders nicht unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder starker sexueller Erregung.
- **Neues ausprobieren, ohne es zu überprüfen**
Auch wenn die Methode gleich bleibt und nur neue „Gerätschaften“ dazu kommen, sollte alles vorher getestet werden.



Selfbondage Checkliste

Do

- **Vorher ausprobieren**
Auf jeden Fall die Befreiungsmethode vorher mindestens einmal ausprobieren, OHNE sich dabei gefesselt zu haben.
- **Jemandem Bescheid geben**
Vorher jemanden über sein Vorhaben informieren oder eine Absprache treffen, sich bei jemandem um eine bestimmte Uhrzeit zu melden. Damit ist sichergestellt, dass im Notfall Hilfe kommt.
- **Notfall-Befreiungsmethode vorbereiten**
Es sollte eine Möglichkeit geben, sich bei einem Fehlschlag trotzdem zu befreien. Dies kann unangenehm gestaltet werden - zum Beispiel Farbe ausschütten oder beim Nachbarn klingeln zu müssen.

Don't

- **Überstürzt handeln**
Auch wenn spontan Lust aufkommt, sich selbst zu fesseln, nicht einfach Hals über Kopf handeln! Besonders nicht unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder starker sexueller Erregung.
- **Neues ausprobieren, ohne es zu überprüfen**
Auch wenn die Methode gleich bleibt und nur neue „Gerätschaften“ dazu kommen, sollte alles vorher getestet werden.