



RISIKOARMES FESSELN

Ein Leitfaden für mehr Sicherheit im Shibari

Shibari ist wunderbar

Shibari mag eine Kommunikationsform sein, es mag eine technische Herausforderung sein – vor allem ist es jedoch wunderschön. Shibari hat einen gewaltigen Popularitätsschub erlebt und das aus gutem Grund, auch wenn es nicht jedermanns Sache ist.

Hinter all dem Geheimnisvollen und der Kreativität verbergen sich jedoch Risiken, die nicht sofort ersichtlich sind. Ihr könnt euch selbst (oder eine andere Person) verletzen. Auch langwierige Verletzungen sind möglich, ohne dass ihr sie sofort bemerkt. Wir möchten euch helfen, die größten Risiken zu verstehen und euch zeigen, wie ihr damit umgehen könnt.

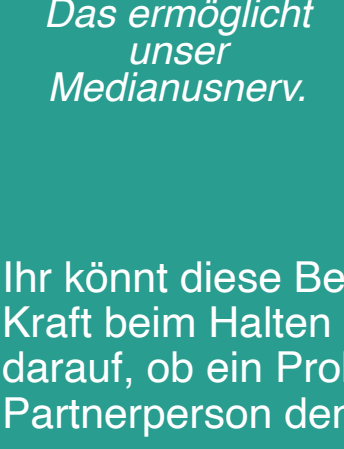
Dieser Leitfaden ersetzt keine umfassende Ausbildung im Umgang mit Seilen, sondern fasst die häufigsten Fallstricke und Vermeidungsstrategien zusammen.

01. NERVEN SIND EMPFINDLICH

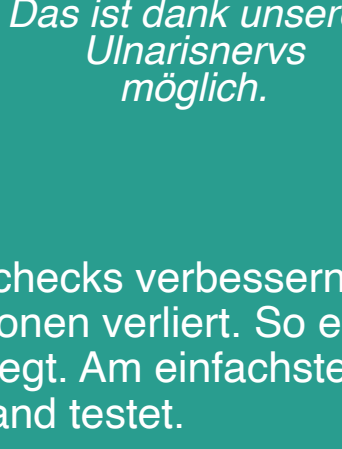
Nerven ermöglichen es euch, euren Körper zu bewegen und Empfindungen wahrzunehmen. Seile können Druck auf eure Nerven ausüben, insbesondere bei Suspensions, wodurch schon viele Menschen Nervenschäden erlitten haben.

Erfreulicherweise könnt ihr während einer Fesselung auf Anzeichen von Schäden achten, wenn ihr wisst, wie eure Nerven funktionieren. Die Nerven, die für die Bewegung eurer Hände verantwortlich sind, entspringen der Wirbelsäule, verlaufen durch die Achselhöhlen und umspinnen spiralförmig den Arm, um schließlich die Fingerspitzen zu erreichen.

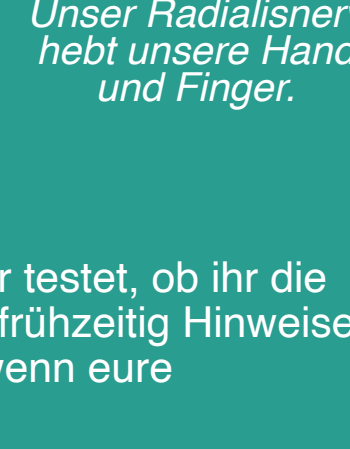
Das klingt zunächst nicht gut, denn es bedeutet, dass eine Fesselung eurer Arme dazu führen kann, dass ihr eure Hände nicht mehr benutzen könnt. Durch das Überprüfen der nerventypischen Handbewegungen während einer Fesselung könnt ihr jedoch Warnzeichen für Probleme mit den drei Nervensträngen in euren Armen erkennen.



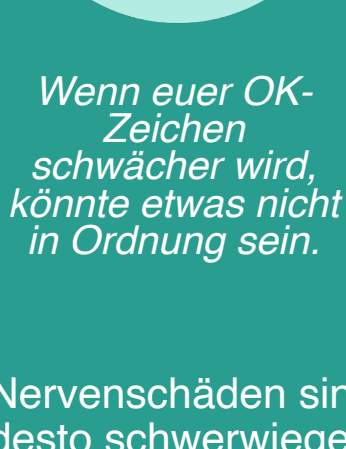
Könnt ihr ein OK-Zeichen machen? Das ermöglicht unser Medianusnerv.



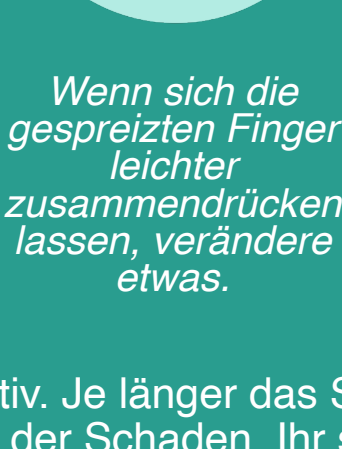
Könnt ihr alle eure Finger spreizen? Das ist dank unseres Ulnarisnervs möglich.



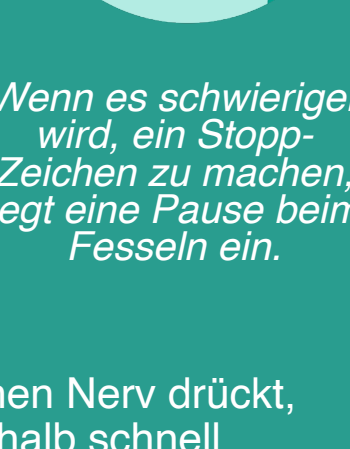
Könnt ihr ein Stop-Zeichen machen? Unser Radialisnerv hebt unsere Hand und Finger.



Wenn euer OK-Zeichen schwächer wird, könnte etwas nicht in Ordnung sein.



Wenn sich die gespreizten Finger leichter zusammendrücken lassen, verändere etwas.



Wenn es schwieriger wird, ein Stopp-Zeichen zu machen, legt eine Pause beim Fesseln ein.

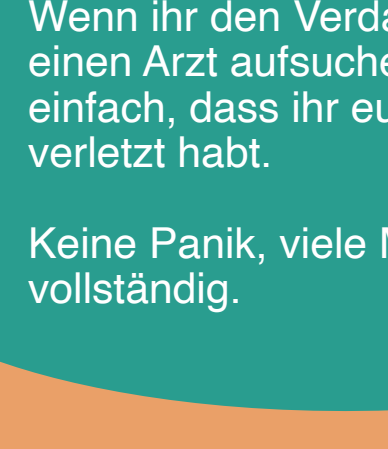
Nervenschäden sind kumulativ. Je länger das Seil auf einen Nerv drückt, desto schwerwiegender wird der Schaden. Ihr solltet deshalb schnell handeln, da eure Handbewegungen sonst möglicherweise für mehrere Monate lang eingeschränkt sind. Wenn ihr die Session nicht beenden möchtet:

1. Nehmt den Druck vom Seil, indem ihr aufhört, daran zu ziehen, euch darauf zu stützen oder daran zu hängen. 2. Verschiebt das Seil an eine andere Stelle.

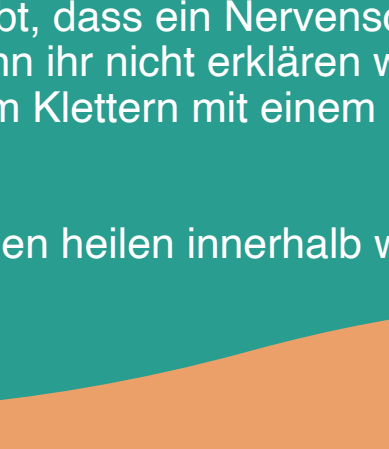
Wenn nichts davon hilft, entfernt die Seile vollständig.

Wie sieht es bei den Beinen aus?

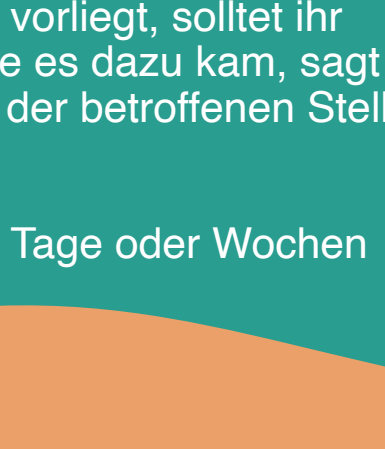
An den Beinen sind Anzeichen von Nervenschäden zwar schwerer erkennbar, dafür sind die Beine aber glücklicherweise kräftiger und weniger empfindlich. Hier sind einige Stellen, an denen ihr es vermeiden solltet, zu fest zu fesseln.



Vermeidet das Kniegelenk und den Peroneusnerv.



Der Femoralisnerv mag keine straffen Seile in der Leiste.



Vermeidet Druck auf das Sprunggelenk.

Denkt ihr, dass ihr einen Nervenschaden habt?

Wenn ihr den Verdacht habt, dass ein Nervenschaden vorliegt, solltet ihr einen Arzt aufsuchen. Wenn ihr nicht erklären wollt, wie es dazu kam, sagt einfach, dass ihr euch beim Klettern mit einem Seil an der betroffenen Stelle verletzt habt.

Keine Panik, viele Menschen heilen innerhalb weniger Tage oder Wochen vollständig.

02. SCHULTERN KÖNNEN LEICHT VERLETZT WERDEN.

Wir hätten eine Menge Geld, wenn wir jedes Mal einen Euro bekämen, wenn wir von jemandem hören, der eine Schulterverletzung verursacht hat, weil er die Arme seiner Partnerperson auf anatomisch ungünstige Weise hinter den Rücken gezogen hat.

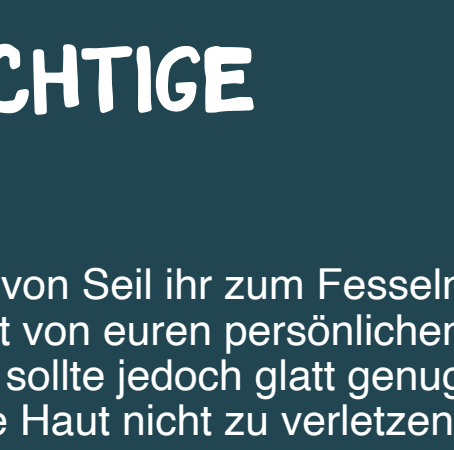
Kinky Menschen mögen es, wenn ihre Arme hinter dem Rücken gefesselt werden. Es fühlt sich großartig an.

Für die Rotatorenmanschette, eine Gruppe von vier Muskeln mit Sehnen, die den Oberarmkopf stabilisieren und die Bewegung im Schultergelenk ermöglichen, ist es allerdings nicht gerade angenehm, wenn sie hinter den Rücken gezogen wird. Sie braucht etwas Liebe und Fürsorge. Zieht niemals die Arme weit vom Rücken weg, besonders nicht, wenn sie gebeugt sind. Seid vorsichtig, bewegt eure Partnerperson langsam und nehmt euch ausreichend Zeit, um Probleme zu erkennen.

Wenn ihr euch für Fesselungen oder Suspensions interessiert, bei denen die Arme hinter dem Rücken gefesselt werden, besucht einen geeigneten Workshop.

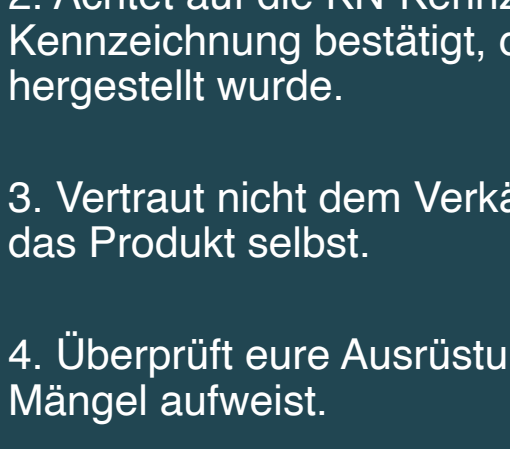


Eine sehr riskante Art, die Arme zu bewegen.



Bewegt die Arme langsam, körpernah und kontrolliert.

03. VERWENDET DAS RICHTIGE EQUIPMENT



Welche Art von Seil ihr zum Fesseln verwendet, hängt von euren persönlichen Vorlieben ab. Es sollte jedoch glatt genug sein, um die Haut nicht zu verletzen.

Außerdem müssen eure Seile stabil genug sein, um ihre Funktion zu erfüllen. Seile aus Naturfasern wie Hanf und Jute sind zwar beliebt, aber nicht für hohe Belastungen ausgelegt. Das bedeutet, dass ihr euch nicht darauf verlassen könnt, dass sie das Gewicht eines Menschen tragen können. Aus diesem Grund reißen bei Suspensions viele Seile, wodurch Fesselpartner*innen auf den Boden fallen und sich verletzen.

1. Karabiner sehen möglicherweise stabil aus, gelten jedoch erst dann als sicher, wenn sie eine geprüfte Tragkraft aufweisen.
2. Achtet auf die KN-Kennzeichnung auf Schlingen und Karabinern. Die CE-Kennzeichnung bestätigt, dass das Produkt gemäß europäischen Normen hergestellt wurde.
3. Vertraut nicht dem Verkäufer (egal, wie bekannt er ist), sondern überprüft das Produkt selbst.
4. Überprüft eure Ausrüstung und entsorgt alles, was abgenutzt ist oder Mängel aufweist.

04. SEID IHR AUF NOTFÄLLE VORBEREITET

Es können immer unvorhersehbare Dinge passieren. Wenn eine Person gefesselt ist, müsst ihr bereit sein, ungewöhnliche Herausforderungen zu meistern. Es tut uns leid, dass wir euch beruhigen müssen, aber... Was wäre, wenn eure Partnerperson ohnmächtig wird? Was, wenn der Strom ausfällt? Was, wenn es brennt? Ihr könnt nicht auf alles vorbereitet sein, aber mit einigen zusätzlichen Vorkehrungen könnt ihr euch gegen viele Gefahren wappnen.



Mit einer Rettungsschere könnt ihr Seile durchtrennen (ohne eure Partnerperson zu verletzen).



Haltet euer Telefon griffbereit, für den Fall, dass ihr Hilfe benötigt. Sorgt für einen Spotter, wenn ihr etwas Neues ausprobieret.



Bedarfs-medika-men-te wie Inhalatoren/Epipens. Einen Erste-Hilfe-Kasten.



Lasst das Seil durch eure Hände laufen, damit ihr die Geschwindigkeit kennt, bei der es zu Seilverbrennungen kommt.

05. SEID IHR AUF DERSELBEN WELLENLÄNGE?

Seile ziehen Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen in ihren Bann. Das ist wunderbar, führt aber auch immer wieder dazu, dass die Erwartungen, was während einer Szene passieren wird, auseinandergehen. Man kann sich ausmalen, wie viele Verletzungen entstehen, wenn Menschen nur eines der folgenden Beispiele annehmen...

1. Shibari ist sexuell.
2. Shibari-Szenen sollten BDSM beinhalten.
4. Das gemeinsame Fesseln ist der Beginn einer Beziehung.
4. Gefesselt werden muss schmerzhaft sein.

Es ist niemals falsch, sich diese Dinge zu wünschen, aber ihr müsst herausfinden, was ihr wollt, und das dann auch kommunizieren.

Menschen haben ihr eigenes Leben und das anderer ruiniert, indem sie Annahmen getroffen haben, ohne vorher den gegenseitigen Konsens einzuholen. Konsens ist ein komplexes Thema, aber ihr solltet mindestens Folgendes bedenken:

Besprecht im Voraus, was ihr wollt/erwartet. Seid bereit, während des Fesselns auftretende Probleme anzusprechen. Sprecht hinterher darüber, was funktioniert hat und was nicht.

WAREN DIESE INFORMATIONEN HILFREICH?

Wenn ihr dieses Dokument nützlich findet, teilt es gerne.

Dieser Leitfaden wurde von Christian Red und seinen Förderern finanziert. Ihr könnt kostenlose Ressourcen wie diese hier unterstützen: [Patreon.com/BondageTuition](https://www.patreon.com/BondageTuition)

Konzept und Text: Christian Red (www.christian-red.co.uk)
Illustration und Design: Cherry Blossom
Medizinische Berater: Yokai, DY
Übersetzung: Sasha, Nicole

Dieses Dokument mit dem Titel „Risikoarmes Fesseln“ ist lizenziert unter Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>