

BONDAGE GUIDE

Ater Cradus

BONDAGE
— EST 2010 —



<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

SEILE

BONDAGE

PRO & CONTRA



HANF

Pro

- ★ Gute Flexibilität
- ★ Waschbar & langlebig
- ★ Angenehm auf der Haut
- ★ Knoten lassen sich gut wieder lösen
- ★ Dehnt sich kaum

Contra

- ★ Gerade anfänglich noch etwas steif und kratzig
- ★ Fusseln leicht

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide>

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —



JUTE

Pro

- ★ Sehr gute Flexibilität
- ★ Nur anfänglich leicht kratzend auf der Haut
- ★ Knoten lassen sich gut wieder lösen
- ★ Dehnt sich kaum

Contra

- ★ Anfänglich oft etwas steif und kratzig
- ★ Fusseln leicht (anfänglich stark)
- ★ Aufwändig waschbar
- ★ Durchschnittliche Lebensdauer

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide>



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BAUMWOLLE

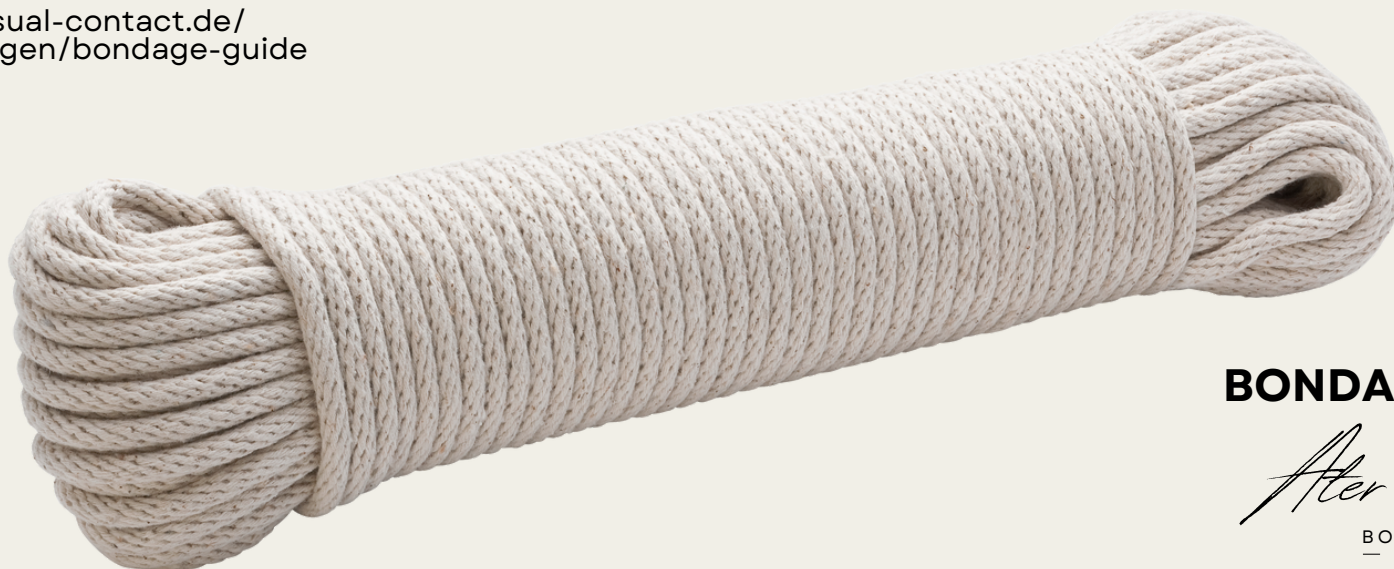
Pro

- ★ Sehr gute Flexibilität
- ★ Sehr angenehm weich auf der Haut
- ★ Waschbar
- ★ Fusseln kaum
- ★ Langlebig

Contra

- ★ Dehnen sich unter Zug (ohne 'Seele')
- ★ Knoten lassen sich gelegentlich schwierig wieder lösen

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide>



BONDAGE GUIDE

Alex Cradus

BONDAGE
— EST 2010 —

KUNSTSTOFF

Pro

- ★ Gute Flexibilität
- ★ Sehr angenehm weich auf der Haut
- ★ Waschbar
- ★ Fusseln nicht
- ★ Sehr langlebig

Contra

- ★ Dehnen sich unter Zug (ohne 'Seele')
- ★ Knoten lassen sich häufig schwierig wieder lösen
- ★ Glatt und wenig Haftung am Körper

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide>



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Hanf

Jute

Baumwolle

Kunststoff

Hautkomfort



Dehnungssicher



Knoten lösen



Flexibilität



Fusselfrei



Preis/Leistung



Langlebigkeit



Gesamt

29/35

24,5/35

26/35

24/35

HINWEISE ZUR SEILBEWERTUNG



Hautkomfort gibt an, wie "weich" sich das Seil auf der Haut anfühlt. Jute und Hanfseile werden durch Benutzung stetig weniger "kratzig" und weicher.



Es gibt Baumwolle- und Kunststoffseile, die in ihrer Mitte einen Strang zu Stabilisierung haben (Seele) und sich daher ebenso wenig dehnen wie Hanf- oder Juteseile.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

GEEIGNETE BONDAGE SEILE FÜR ERSTE FESSELVERSUCHE:



4mm - 10mm Stärke



2m - 10m Länge



Hanf, Baumwolle, Jute



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

GEEIGNETE BONDAGE SEILE FÜR ERSTE FESSELVERSUCHE:



Seile aus dem Baumarkt sind oft ungeeignet und teils mit Chemikalien belastet.



Seile zum Fesseln gibt es in jedem Erotik-Shop und in zahlreichen Online-Shops.



Achte beim Kauf deiner Seile auf Bezeichnungen wie "fesselfertig", "gebrauchsfertig" oder "veredelt".



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

GRUNDLAGEN

BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



ESSENTIELLE GRUNDLAGEN



Bedürfnisse definieren

Eure gemeinsamen Bedürfnisse zu besprechen und zu verstehen hilft euch, einander beim Bondage lustbringend zu entdecken.



Grenzen definieren

Grenzen helfen euch dabei, in einem sicheren Rahmen zu fesseln.



Fehlertoleranz

Erlaubt euch Fehler und setzt eure Begegnung im Zweifel einfach lustvoll ohne Seil fort.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

WENN DU EIN SMARTPHONE WÄRST, WÄHLE
DIESE EINSTELLUNGEN ZUM BONDAGE:

VERMEIDEN VON UNFÄLLEN

Bauchgefühl



EGO



Kommunikation



Leistungsmodus



Es wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen, die oberen
Einstellungen nicht zu verändern.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BAUCHGEFÜHL



Hört auf euer Bauchgefühl. Sagt euer Bauch zu irgendeiner Fesselung, zu einer Situation, einer Pose, einer Technik oder zu einer Reaktion des Partners "Nein", dann hat euer Bauch sehr wahrscheinlich recht.

Übergeht ihr dieses Bauchgefühl, dann nehmt ihr in Kauf, dass es zu unschönen Situationen und Frust statt Lust kommt.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

DAS EGO



Stellt einer von euch sein eigenes EGO über euer gemeinsames Wohl einer lustvollen und bereichernden Bondage Begegnung, dann kann es schnell passieren, dass Situationen kippen und eine Gafahrenlage eintritt. Mal eben noch ein Bild machen trotz Warnzeichen? Nein, ihr fesselt für euer beider Wohl und Genuss.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

KOMMUNIKATION



Kommunikation ist essenziell. Sowohl vorm Fesseln, wie auch währenddessen und danach. Redet offen über Bedürfnisse und Befindlichkeiten. Nur wenn ihr beidseitig kommuniziert könnt ihr Grenzen eures Gegenübers wahren und euch in einem sicheren Rahmen bewegen.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

LEISTUNGSMODUS



Leistungsdenken ist hier fehl am Platz. Wir reden beim Bondage von einer intimen und immer einzigartigen Art der Begegnung. Eifert keinen zu erreichenden Fessel-Fertigkeiten nach sondern entwickelt euch gemeinsam genau dorthin, wo ihr euch wohl und befriedigt fühlt. In den Fessel-Olymp zu kommen ist kaum ein erstrebenswertes Ziel und führt weder eure Sexualität noch eure Beziehung zu einer höheren Wahrheit.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

GESUNDHEIT & RISIKEN BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



GESUNDHEIT UND RISIKEN



Bondage ist und bleibt eine mit Risiko behaftete Praktik. Bei aller Mühe wird man nie alle Risiken ausschließen können.



Je extremer eine Praktik, umso höher ist das Risiko. Ein Schachspieler hat ein anderes Risiko als jemand, der klettert.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

GESUNDHEIT UND RISIKEN



Kommunikation vor, während und nach einer Bondage Session ist existenziell und unerlässlich. Nur wenn man sich im Vorfeld abspricht, einen Rahmen festlegt, auf Besonderheiten eingeht und auch während der Session - ob verbal oder mittels prüfenden Griffen - die Situation stets erfasst, kann das Risiko von Unfällen vermieden werden.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

GESUNDHEIT UND RISIKEN



Zu berücksichtigen sind beim Bondage besonders:

Nerven
Blugefäße
Atmung
Kreislauf
Psyche

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

NERVEN



Zu den häufigsten Gefahrenquellen gehören Druckschädigungen und Überreizungen an Nerven. Nerven durchziehen unseren ganzen Körper



Allgemein kommt es bei abgedrückten oder überreizten Nerven zu Taubheitsgefühlen oder der Gefesselte empfindet ein Kribbeln in den betreffenden Regionen



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

NERVEN ÜBERSICHT



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



BLUTGEFÄSSE



Venen transportieren sauerstoffarmes Blut zum Herzen. Arterien hingegen transportieren mit Sauerstoff angereichertes Blut vom Herzen in den Körper. Einige Venen und Arterien verlaufen leider ungeschützt direkt unter der Haut und u.a. an den Beugeseiten der Gelenke.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

VENEN



Beim Abdrücken von Venen wird der Rücktransport des Blutes verhindert und nicht selten erkennt man dies an einer Blaufärbung der betreffenden Körperteile. Besonders bei langer und gänzlicher Beeinträchtigung der Venen kann dies im Zweifelsfall sogar zu Thrombosen führen.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —



ARTERIEN



Beim Abdrücken von Arterien zeigen sich dagegen häufig durch eine Weißfärbung und Abkühlung der betreffenden Region. Der Druck auf große Arterien ist meist sehr schmerzhaft, sodass man diese häufig durch Rückmeldung oder mitgeteilte Taubheit des Gefesselten unverzüglich bemerkt.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

DOS & DON'TS BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



BONDAGE DOS



Einvernehmlichkeit



Einvernehmlichkeit ist unmissverständlich Grundlage jeder sexuellen Handlung. Sie ist unverhandelbar und bei im Feld von BDSM Teil des Metakonsens.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE DOS



**Anerkennen von
Bedürfnissen und Grenzen**



ständiger Körperkontakt



ständige Kommunikation



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

BONDAGE DOS



intuitiv und lustvoll



Safewörter/ Ampelcodes



**Notfallwerkzeug (Schere)
griffbereit**

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —



BONDAGE DON'TS



Eine gefesselte Person allein lassen



Seil am oder um den Hals



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE DON'TS



Alkohol und Drogen beim Bondage



Alkohol und Drogen machen den Verstand träge und zerstören das Potential für authentisches Urteilsvermögen.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE DON'TS



Suspension (Schwebefesselungen)



Eine sogenannte Suspension, also Schwebefesselung, bei der die gefesselte Person den Boden ganz oder teilweise verlässt, gehört zu den riskantesten Varianten beim Bondage. Ohne Erfahrung steigt das Risiko ernsthafter Verletzung signifikant.



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

MYTHEN VS. REALITÄT BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Bondage ist kompliziert und äußerst gefährlich.

REALITÄT

Bondage ist einfacher als man denkt, wenn man das Grundprinzip verstanden hat. Gefährlich ist es oft nur, wenn man sich überschätzt oder versäumt zu kommunizieren.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Schwebefesselungen (Suspensions) sind die Königsklasse.

REALITÄT

Schwebefesselungen basieren auf sehr komplexen Abläufen, Druckverteilungen und bedürfen viel Erfahrung. Dort hin zu kommen bedarf schon viel Enthusiasmus. Insgesamt wird diese Technik jedoch in ihrer Wirkung oft überbewertet.

BONDAGE GUIDE

Alex Cradus

BONDAGE
EST 2010

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Bondage und generell Fesselungen sehen auf Bildern immer so symmetrisch und optisch ansprechend aus.

REALITÄT

Viele zutiefst emotionale Momente sehen alles wenig ästhetisch aus. Fesselt nicht für die Optik, sondern freut euch einfach, wenn es neben lustvoll auch noch schick wird.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Wenn man Seile zu schnell über den Körper zieht, kann es zu Brandwunden kommen.

REALITÄT

Zu bedenklichen Rötungen oder gar Verbrennungen kommt es sehr sehr selten. Probiert euch einfach mit eurem Partner oder eurem eigenen Bein behutsam aus.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Blaufärbungen der Haut sollten beim Bondage nicht auftreten. Wenn doch, läuft etwas falsch.

REALITÄT

So ernüchternd es klingt, es ist reine Physik, dass sich die Haut durch Blutstau auch mal verfärbt. Bei dem komplexen Geflecht von Venen im Körper ist es nie auszuschließen, dass es mal zu einem Blutstau kommen kann.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE MYHTEN

MYTHOS

Man muss solche akrobatischen und sexuell einladende Posen wie auf Bildern nachstellen.

REALITÄT

Oft sieht man tatsächlich Posen. Viele Fesslungen wären innerhalb weniger Sekunden alles andere als schön, wenn sich die Person darauf einfach bewegt.

BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

GRUNDTECHNIKEN BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



GRUNDTECHNIK KNOTEN



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST. 2007



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
EST 2010



GRUNDTECHNIK **KNOTEN**



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>

GRUNDTECHNIK ZUG



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>

GRUNDTECHNIK **GEGENZUG**



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>

GRUNDPRINZIP BEIM BONDAGE KOMBINIEREN UM FESSELUNGEN ENTSTEHEN ZU LASSEN:

STEP 1

KNOTEN



STEP 2

ZUG



STEP 3

GEGENZUG



BONDAGE GUIDE

Alex Crudus

BONDAGE
EST 2010

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

NÄHE & INTIMITÄT BONDAGE

BONDAGE GUIDE

Ater Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



“

BONDAGE GUIDE

Aler Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Eine Bondage ist immer dann gut und 'richtig', wenn beide etwas empfinden. Sobald einer der Beteiligten nichts empfindet, sich langweilt, abschweift oder gar lustlos ist, dann ist eine Fesselung gescheitert.

”



“

BONDAGE GUIDE

Alex Cradus

BONDAGE
— EST 2010 —

"Denkt euer Partner beim Gefesseltwerden darüber nach, was es am Wochenende zu essen gibt, macht ihr definitiv etwas falsch."

”



“

BONDAGE GUIDE*Alex Cradus*BONDAGE
— EST 2010 —

Lasst euch ebenso viel Zeit zum Abfesseln, nutzt die körperliche Nähe auch in diesem Moment ausgiebig und macht dabei anderen lustvollen Schweinskram.

”

“

BONDAGE GUIDE

Alex Cradus

BONDAGE
— EST 2010 —

Haltet zu jedem Zeitpunkt
Körperkontakt bzw.
Blickkontakt. Es sei denn,
ihr wollt gerade mit dem
Wechsel zwischen Nähe
und Distanz spielen.

”

<https://www.sensual-contact.de/bondage-grundlagen/bondage-guide/>



“

BONDAGE GUIDE

Aler Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Vermeidet Hektik und nehmt euch Zeit. Auch und gerade, wenn etwas nicht gleich gelingen will.

”



“

BONDAGE GUIDE

Aler Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Verbindet dem Gefesselten die Augen, so sieht er eure mögliche Unsicherheit nicht und es erhöht seine Spannung.

”



“

BONDAGE GUIDE

Aler Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Lasst das Seil
zwischen durch bewusst
auch mal los und widmet
euch anderweitig lustvoll
einander. So, wie ihr es
sonst auch tut.

”



“

BONDAGE GUIDE

Aler Crudus

BONDAGE
— EST 2010 —

Experimentiert spielerisch
damit, wie fest und intensiv
das Seil den Körper
berührt.

”



“

BONDAGE GUIDE*Alex Cradus*BONDAGE
— EST 2010 —

Legt einfach mal ein Seil um euren 'Komplizen'.
Haltet ihn so fest - wie in einer Umarmung. Verharrt in dieser Stellung, schränkt ihn ein und schaut, ob und was es mit euch beiden macht.

”

“

BONDAGE GUIDE*Alex Cradus*BONDAGE
— EST 2010 —

Fragt euch selbst und euren Partner, wie fest oder restriktiv sich die Fesselung gerade auf einer Skala von 1-10 anfühlt. Die Antwort kann überraschen und euch weiterbringen.

”