

Arne Hoffmann

Bondage

Die Kunst
des erotischen Fesseln

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:
Bondage | Erotischer Ratgeber
von Arne Hoffmann

Arne Hoffmann, geboren 1969 in Wiesbaden, hat nach seinem Studium der Literatur- und Medienwissenschaft bereits mehrere Dutzend Sachbücher und Erzählbände zum Thema Sexualität veröffentlicht. Sein Schwerpunkt dabei ist erotische Unterwerfung. Besonders gern vermittelt er Neulingen und Anfängern die Freude an dieser und anderen ungewöhnlichen Spielarten der menschlichen Sexualität.

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe
© 2020 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: Wisky @ istock.com
Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783750739574
www.lebe.jetzt

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bondage, also seinen Partner zu fesseln oder von ihm gefesselt zu werden, gehört nicht erst seit dem Welterfolg von »Fifty Shades of Grey« zu den erotischen Lieblingsfantasien vieler Menschen. Manche möchten ihre Fantasie gern in die Tat umsetzen, sind sich aber unsicher, was sie dabei beachten müssen. Diese Unsicherheit ist kein schlechtes, sondern ein gutes Zeichen – denn es gibt überraschend viel, worauf du beim Bondage achten solltest, um ernsthafte gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Jemand, der seinem Partner ohne viel Ahnung von der Sache selbst ausgedachte Fesselungen anlegt, kann ihm damit ungewollt großen Schaden zufügen.

Dieses Buch klärt dich über alles auf, was es in dieser Hinsicht zu wissen gibt. Es verrät dir, wie du deinen Partner auf ganz unterschiedliche Weise in Fesseln legen kannst, welche Vor- und welche Nachteile die verschiedenen Methoden haben und worauf du achten musst, damit nichts schiefgeht. Dabei werden du und dein Partner als erwachsene Menschen angesprochen, die selbst entscheiden können, welchen Risiken sie sich aussetzen möchten und welchen lieber nicht. Auch über etwas ausgefallene Techniken wie Mumifizierung, mentale Bondage, Predicament Bondage und Solo Bondage erhältst du Aufklärung, und du erfährst, warum diese Praktiken für viele Menschen besonders reizvoll sind.

Dabei ist dieser Ratgeber auf den folgenden Grundlagen entstanden:

- Er richtet sich insbesondere an Anfänger. Wenn du noch überhaupt keine Erfahrungen mit Fesseln hast, bist du hier richtig. Anspruchsvolle Fesselungen wie das japanische Shibari wird dieses Buch nicht behandeln – schon weil ich selbst davon keine Ahnung habe.

- Du wirst hier auch nichts darüber lernen, wie du spezielle Knoten knüpfst. Ich halte einen reinen Text dafür nicht gut geeignet. Dazu bräuchte man Bilder oder am besten Filme, wie du sie beispielsweise auf Youtube findest.
- Das Buch spricht dich fast durchgehend in der Rolle desjenigen an, der jemand anderen fesselt. Nur ein Kapitel gibt demjenigen Tipps und Ratschläge, der gefesselt wird.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und der Umsetzung dieser Tipps. Auf dass jede deiner Fesseln genauso lange sitzt, wie sie sitzen soll!

Warum finden es manche Menschen erregend, gefesselt zu werden?

Erstaunlich viele Menschen geraten sexuell in Fahrt, wenn sie von ihrem Partner oder einem anderen Menschen gefesselt werden. Warum ist das eigentlich so? Wenn dieselben Menschen bei einem Banküberfall als Geiseln gehalten und dabei gefesselt würden, fänden sie das nicht im Mindesten erregend. Die Aussage, dass ein Banküberfall ernst und Bondage nur ein einvernehmliches Spiel ist, reicht nicht aus, um zu erklären: Was hat Gefesseltwerden mit erotischer Lust und mit Liebe zu tun?

Dabei ist diese Frage mehr als eine philosophische Gedankenübung. Sie hat ganz konkrete praktische Bedeutung zu Beginn dieses Ratgebers. Denn wenn du herausfinden möchtest, wie du Bondage für dich und deinen Partner zu einem wirklich tollen Erlebnis machen kannst, hilft es sehr, zu wissen, was genau euch beide dabei am meisten begeistert. Was erwartet ihr von einer solchen Erfahrung, was verspricht ihr euch davon? Falls dein Partner vor allem aus Grund A, C und D gefesselt werden möchte, es für dich dagegen um die Gründe B, E und F geht, ihr aber nie darüber spricht, habt ihr womöglich nicht so viel Spaß dabei, wie ihr haben könntet. Die psychologischen Mechanismen sind hier zum Teil sehr verschieden, auch wenn mehrere davon zusammenwirken können.

Vielleicht mögt ihr euch also tatsächlich zu Beginn darüber unterhalten, was euch beim Fesseln den erhofften Kick gibt. Es kann sein, dass ihr dazu erst einmal selbst in euch hineinhorchen und euren Empfindungen nachspüren müsst, um das herauszufinden.

Zu den Dingen, die gefesselten Menschen Lust bereiten, gehören die folgenden:

- Die Person, die gefesselt wird, empfindet die körperlichen und seelischen Belastungen, denen sie

dabei ausgesetzt wird, als so stark, dass in ihr dadurch die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe wie Endorphine und Adrenalin ausgelöst wird, wie das auch in anderen Stresssituationen geschieht. Diese Stoffe führen zu einem genussvollen Rauschzustand, so wie beispielsweise Langstreckenläufer, Radsportler und Ruderer ein ›runner's high‹ erleben können. Sobald man die Wand der Mühsal durchbrochen hat, fühlt man sich also plötzlich *richtig* gut.

- Die betreffende Person windet sich in ihren Fesseln, kämpft dagegen an und versucht, sich loszureißen. Diese Aktivitäten verstärken ebenfalls ihre körperliche Erregung.
- Das Anlegen der Fesseln selbst kann eine lustvolle Erfahrung darstellen. Dieses Erlebnis beginnt damit, dass man spürt, wie zum Beispiel raues Seil, kühles Metall oder grobes Leder über die eigene nackte Haut streicht. Wenn die Fesseln dann noch über erogene Zonen und spezielle Lustpunkte wie die Klitoris führen und dort sanften Druck ausüben, heizt das die sexuelle Lust noch einmal besonders an.
- Die gefesselte Person kann sich komplett ihren sexuellen Empfindungen hingeben, ohne dafür Gefühle von Schuld und Scham zu empfinden – oder sich ständig fragen zu müssen, ob sie auch alles »richtig« macht und die eigene sexuelle Performance »ausreicht«. Sie überlässt die komplette Verantwortung für alles, was geschieht, ihrem Partner. Das kann ausgesprochen entlastend und damit ironischerweise auch befreiend sein.
- Die Bondage ist dabei kein Selbstzweck, sondern soll bestimmte weitergehende Handlungen ermöglichen: Beispielsweise können die Fesseln die Beine eines Menschen gespreizt halten, dessen Schoß dann sanft ausgepeitscht wird. Gäbe es die Fesseln nicht, würde er seine Schenkel reflexartig schließen. Zu anderen

sexuellen Aktionen, bei denen es sehr günstig ist, dass der Partner gefesselt bleibt, gehören Kitzelfolter und Spiele mit Orgasmuskontrolle (dabei bringt ein Partner den anderen immer wieder an den Rand des Höhepunktes, bricht aber vorher ab). Bei all diesen Spielen entsteht beim »Opfer« eine starke Anspannung, die die betreffende Person gut kanalisieren kann, indem sie an ihren Fesseln zerrt.

- Menschen mit einer ausgeprägten masochistischen Ader genießen es, auf eine Weise gefesselt zu werden, die an sich schon schmerzhaft ist – auch ohne dass der Partner ihnen noch zusätzlich Schmerzen zufügt. In diesem Ratgeber gibt es ein eigenes Kapitel über die besonders unterhaltsame Variante solcher Fesselungen: sogenannte »Predicament Bondage«.
- Bondage kann auch Teil eines ausgefeilteren erotischen Rollenspiels sein. Manche Menschen, die auf Kliniksex stehen, bei dem sie beispielsweise den Patienten und ihr Partner eine Krankenschwester oder einen Arzt spielen, lassen sich mitunter gern mal ans Bett fesseln, in eine Zwangsjacke stecken oder Gipsverbände um Arme und Beine legen. Bei anderen Rollenspielen, in denen es um entführte Amazonen oder um Verhöre geht, leistet Bondage ebenfalls gute Dienste, damit sich das Ganze realistischer anfühlt.
- In diesen und anderen Fällen sind Fesseln der materielle Ausdruck der Unterwerfung unter einen anderen Menschen, die eigentlich auf der seelisch-emotionalen Ebene stattfindet. Fesseln machen diese Unterwerfung konkret und führen beiden Partnern kontinuierlich vor Augen, dass nur einer von beiden die Macht hat.
- Für Menschen, die gern gedemütigt und bloßgestellt werden, kann es besonders prickelnd sein, wenn sie nackt oder in einer entwürdigenden Position gefesselt werden und das hilflos »ertragen« müssen.

- Viele Menschen genießen es aber auch, von Fesseln verschiedenster Art umfangen und gehalten zu werden. Für sie sind Fesseln wie eine Umarmung, die ihnen Geborgenheit vermittelt.
- Für manche stellt es den ultimativen Ausdruck des Vertrauens in ihren Partner und in ihre Hingabe dar, sich von ihm fesseln zu lassen. »Ich liefere mich dir so sehr aus«, teilen sie ihm dadurch mit, »dass du alles mit mir machen kannst, und ich bin mir sicher, dass du das nicht missbrauchen wirst. Ich gehöre ganz dir.« Wenn man in diesen Bahnen denkt, stellt letzten Endes auch ein Ehering ein Symbol der (hier gegenseitigen) Bondage dar: Man erklärt sich freiwillig aneinander gebunden.
- Manchen Menschen helfen Fesseln sehr dabei, in einen angenehmen meditativen Zustand zu gelangen. Erst in dieser Situation, in der es nichts gibt, was sie tun können und was sie ablenkt, gelingt es ihnen, ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken.

Für denjenigen, der fesselt, gibt es natürlich auch mehrere Gründe:

- Jemand, der seinen Partner fesselt, kann mit ihm (im zuvor vereinbarten Rahmen) alles anstellen, wozu er gerade Lust hat, solange diese Form der Fesselung das zulässt.
- Er empfindet einen enormen Stolz, weil sich ein anderer Mensch derart vertrauensvoll in seine Hände begeben hat.
- Oft ist ein nackter gefesselter Mensch auch schlicht ein reizvoller ästhetischer Anblick – erst recht, wenn man eine besonders hübsche Position für ihn gefunden hat.

Beim Bondage geht es anders als bei einer Geiselnahme und einem Kidnapping eben nicht nur darum, einen anderen