

Arne Hoffmann

# Bondage

Die Kunst  
des erotischen Fesseln

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Arne Hoffmann

# Bondage

Die Kunst des  
erotischen Fesselns

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 527  
1. AUFLAGE: MAI 2019  
2. AUFLAGE: DEZEMBER 2020  
3. AUFLAGE: NOVEMBER 2024

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2019 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: [WWW.HEUBACH-MEDIA.DE](http://WWW.HEUBACH-MEDIA.DE)  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-7507-3956-7  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE)

## *Inhalt*

Liebe Leserin, lieber Leser . . . . .7

Warum finden es manche Menschen erregend,  
gefesselt zu werden? . . . . .9

Was ist gut geeignet,  
um deinen Partner zu fesseln? . . . . .16

Was solltest du über das Fesseln  
mit Seilen wissen? . . . . .26

Was solltest du über das Fesseln  
mit Handschellen wissen? . . . . .31

Wie kannst du dein erstes Fesselspiel vorbereiten? . .37

Worauf solltest du grundsätzlich achten,  
wenn du deinen Partner fesselst? . . . . .40

Worauf solltest du achten,  
wenn du gefesselt wirst? . . . . .46

Was solltest du tun, wenn dein gefesselter Partner  
plötzlich mit einem Panikanfall reagiert? . . . . .53

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Welche Positionen sind geeignet,<br>um deinen Partner zu fesseln? . . . . .         | 55  |
| Wie fesselst du die Brüste deiner Partnerin? . . .                                  | 71  |
| Worauf solltest du beim Spiel<br>mit Augenbinden achten? . . . . .                  | 72  |
| Was solltest du über die Verwendung<br>eines Knebels wissen? . . . . .              | 75  |
| Wie machst du deinen Partner zur Mumie? . . .                                       | 85  |
| Wie führst du mentale Bondage durch? . . . . .                                      | 95  |
| Wie führst du Predicament Bondage durch? . . .                                      | 98  |
| Mit welchen anderen Ideen kannst du<br>Bondage noch intensiver gestalten? . . . . . | 108 |
| Worauf solltest du achten,<br>wenn du dich selbst fesselst? . . . . .               | 111 |
| Verwendete Literatur . . . . .                                                      | 125 |

## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Bondage, also seinen Partner zu fesseln oder von ihm gefesselt zu werden, gehört nicht erst seit dem Welt-erfolg 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 ausgefallenerere Techniken wie Mu-



mifizierung, 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 sprecht, habt ihr womöglich nicht so viel Spaß

dabei, wir 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 Men-

schen, 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 gut 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 Menschen so festzubinden, dass er sich nicht mehr von einem bestimmten Ort wegbewegen kann. Stattdessen ist der Vorgang des Fesselns selbst eine erotische Begegnung, an der (in der Regel) zwei Menschen mitwirken, jeder mit seinen eigenen Vorstellungen, Leidenschaften, Wünschen und Fantasien. Wie könnt ihr diese Erfahrung so sinnlich und lust-



voll wie möglich gestalten? Darum wird es in diesem Ratgeber gehen.

***Was ist gut geeignet,  
um deinen Partner zu fesseln?***

Wenn ich in meinen Sex-Ratgebern schreibe, du »solltest« das oder das tun, dann versuche ich, mich auf solche Fälle zu beschränken, bei denen ein bestimmtes Verhalten eindeutig besonders empfehlenswert ist. In allen anderen Aspekten möchte ich dich als meinen Leser vor allem darüber informieren, welche Möglichkeiten dir zur Auswahl stehen und welche Vor- und Nachteile sie jeweils haben. Die Entscheidung bleibt letztlich dir und deinem Partner überlassen – denn ihr seid es ja auch, die die Konsequenzen dieser Entscheidung erleben. Dabei fängt eure Wahlfreiheit schon bei der Frage an, was du am besten verwendest, um deinem Partner Fesseln anzulegen.

Naheliegend ist, das zu verwenden, was du tatsächlich in Griffweite hast: also beispielsweise ein Halstuch, einen Schal, Strümpfe oder eine Krawatte. Solche Hilfsmittel sind praktisch, weil du sie dir nicht erst aufwendig besorgen musst, wenn dich die Fessel-Lust packt. Außerdem hast du vermutlich schon

in dem einen oder anderen Film gesehen, wie so etwas zum Fesseln verwendet wurde – beispielsweise in ›Basic Instinct‹ mit Sharon Stone. Und wenn überraschend die Schwiegereltern zu Besuch kommen, braucht ihr solche Dinge im Gegensatz zu Seilen nicht extra zu verstecken. Nicht zuletzt fühlen sich diese Dinge auf der Haut sehr angenehm an.

Aber es gibt auch gute Gründe, die dagegen sprechen, solche Kleidungsstücke und Accessoires zu benutzen, vor allem wenn sie aus dünnem Material bestehen. Solches Material zieht sich nämlich gern zusammen, wenn dein damit gefesselter Partner ein wenig daran zerrt. Das führt zu zwei Problemen: Für deinen Partner besteht das Risiko, dass sein Blutkreislauf an dieser Stelle abgeschnürt oder seine Nervenbahnen durch den Druck geschädigt werden. Und du hast ernsthafte Probleme, die Fesseln wieder aufzuknoten. Letzten Endes kann es sein, dass du es gar nicht schaffst und sie durchschneiden musst.

Wenn ihr dieses Risiko eingehen möchtet, kann euch niemand davon abhalten. Ihr solltet aber wissen, dass dieses Risiko besteht. Ihr könnt euch dann für oder gegen die Verwendung solcher Dinge zum Fesseln entscheiden – oder für einen Kompromiss. Beispielsweise könntet ihr nur alte Seidentücher ver-