

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Bevor es hier losgeht...	2
Bevor es bei euch losgeht	3
Am Anfang ist das Wort	5
Fesselspiele (Bondage)	6
Augenbinden und Knebel	9
Schlagspiele (Spanking)	9
Demütigung	11
Abstürze	12
Unfälle	13
Danach	13
Wo man mehr erfährt	14
Literatur	14
Anlaufstellen	15
Copyright und Disclaimer	16

Sammlung von Faustregeln, die sich bewährt haben.

Dabei sind wir bei den "Grundpraktiken" geblieben — fesseln, Augen verbinden, knebeln und etwas schlagen. Damit soll ein erster lustvoller Start ermöglicht werden, ohne daß die Angst vor Zwischenfällen — oder sogar wirkliche Unfälle — den Spaß verderben.

Bevor es hier losgeht...

Um mal Douglas Adams zu zitieren:

Don't panic!

SM wird viel zu häufig als prinzipiell gefahrlos bezeichnet. Reißerische Artikel über "Sadomasos", die bei ihren blutigen Praktiken sterben, können einem schon Angst einjagen. In der Realität bestehen ähnlich wie beim Sport gewisse Risiken, die aber durch ein verantwortungsvolles Herangehen und Information minimiert werden können.

Begriffe

Wer zum ersten Mal einen Text über sadomasochistische Praktiken liest, hat zuerst das Problem, wie man was nennt. Viele Leute schreckt schon allein das Wort *Sadomasochismus* ab. In Ermangelung eines weniger vorbelasteten Begriffs fassen wir hier trotzdem einfach alles unter SM zusammen. Statt den Sex ohne SM Anteile "normal" oder "üblich" zu nennen, sagen wir in diesem Text dazu *Vanille*. Den aktiven, ausführenden, kontrollierenden Teil nennen wir *Top*, den passiven, empfangenden, kontrollierten Teil *Bottom*. Diese Rollen können natürlich wechseln, was man dann *Switchen* nennt.

Und damit hat man fast schon mehr Begriffe, als man braucht.

Charon-Verlag Grimme KG, Hamburg 1999,
ISBN 3-931406-16-4, 240 Seiten, 43 DM

Wer gut genug Englisch kann, sollte sich folgende Bücher anschauen:

- [1] Miller, Philip / Devon, Molly: **Screw the Roses, Send Me the Thorns.**
Mystic Rose Books, P. O. Box 1036/SMS,
Fairfield, CT 06432, USA. ISBN 0-9645960-0-8. US\$ 24.95
- [2] Wiseman, Jay: **SM 101: A Realistic Introduction.**
Greenery Press 1996,
ISBN: 0963976389, 391 Seiten, US\$ 24.95
- [3] Califa, Pat: **Sensuous Magic.**
Masquerade Books, Inc. 1993, ISBN 1-56333-131-4
- [4] Lady Green: **The Sexually Dominant Woman: A Handbook for Nervous Beginners.**
Greenery Press 1994, ISBN 0-9639763-0-3 US\$ 9,95

Die meisten der oben genannten Bücher kann man bei seinem Buchhändler mit der ISBN-Nummer bestellen. Im Zweifelsfall kann eine lokale SM-Gruppe weiterhelfen.

Bücherversandhäuser wie amazon.de, buch.de oder bol.de sind eine diskrete Möglichkeit, sich die Bücher zu besorgen - bei den englischen Titeln sind sie auch meist billiger als der Buchhändler vor Ort.

Anlaufstellen

Viele Leute wollen das nicht hören. Sie haben die Vorstellung, daß Sex immer spontan sein muß und daß Worte diese Spontanität zerstören würden — was häufig genug auch stimmt. Wenn man es allerdings mal über sich gebracht hat, ist es in der Regel für den Top viel leichter, ein Spiel zu gestalten, das beiden gefällt, weil er eine gewisse Vorstellung von den Grenzen hat, in denen er sich bewegen kann.

Viele sprechen einfach nie mit ihrem Partner über Sex. Tatsächlich sind die Phantasien zweier Menschen aber häufig — gerade am Anfang — so unterschiedlich, daß schon "Fesseln" für jeden etwas anderes bedeuten kann. **Kommunikation** ist eine Grundbedingung für SM — wenn man nicht miteinander reden kann, steigt die Gefahr, daß das Spiel schiefgeht.

Das heißt jetzt nicht, daß man sich vorher mit Block und Bleistift hinsetzen muß, um einen Plan zu machen, was wann wie passieren soll. Es heißt, daß man irgendwann über seine Wünsche, Abneigungen und Phantasien spricht. Über das, was man gerne hätte und was man auf keinen Fall haben will, was man sich schon immer vorgestellt hat und was man dabei für Ängste hat. Das kann nach dem Vanille-Sex sein, beim sprichwörtlichen Blick in die untergehende Sonne oder ganz banal während einer Werbepause im Fernsehen, wenn man will. Hauptsache, man tut es.

Wer sich zum ersten Mal so ausspricht, findet es meist peinlich und umständlich. Mit der Zeit gewöhnt man sich daran. Irgendwann wird es natürlich, mit dem Partner über seine Phantasien zu reden — man lernt, auch über vermeintlich Peinliches zu reden. Die Summe solcher **Absprachen** bildet über die Zeit eine immer größere Basis, auf die man immer wieder zurückgreifen kann. Man versteht sich dann auch ohne Worte immer besser.

Natürlich gibt es auch Leute, die sich schon so gut kennen oder so gut verstehen, daß sie ohne solche Absprachen auskommen. Wenn das beider Wille ist, dann ist es selbstverständlich auch in Ordnung. Man muß aber ehrlich ge-

sich über Strategien unterhalten, die helfen, ein derartiges Fehlspiel in der Zukunft zu vermeiden.

Unfälle

Tritt ein wirklicher Notfall auf, ist zuallererst **Ruhe** zu bewahren. Bei Verletzungen ohne Zögern die Notaufnahme aufsuchen oder einen Krankenwagen rufen. Notärzte wie auch das Personal von Unfallambulanzen haben in ihrem Leben schon alles gesehen und unterliegen einer einklagbaren Schweigepflicht. Der Leitspruch ist hier **lieber blamiert als tot**. Immer genau das erzählen, was auch vorgefallen ist. Zu viele Sadomasochisten schicken Ärzte erstmal auf eine Rätselrallye, die nur Zeit kostet, die Behandlung erschwert und den Doktor ärgert. Auch ein mäßiger Arzt wird irgendwann solche Lügen durchschauen. Tatsächlich gilt seit 1994 der Sadomasochismus in der Medizin nicht mehr als krankhaft, auch wenn viele Ärzte das noch nicht wissen werden.

Deshalb: Im Zweifelsfall **niemals** zögern, professionelle Hilfe aufzusuchen. Diese Regel gilt für den Erfahrensten genauso wie für den Neuling.

Danach

Sadomasochismus ist eine spielerische Teilung von Herrschaft und Unterwerfung, keine wirkliche. Wenn nicht ausdrücklich ein anderer Zeitrahmen vereinbart wurde, hört mit dem Ende des Spiels jede Macht des Tops über den Bottom auf.

Die letzte Aufgabe des Tops ist es, den noch in den Wolken schwebenden Bottom sanft wieder auf die Erde zu begleiten, sich um ihn zu kümmern. Irgendwann sollte man darüber sprechen, was wem wie gefallen hat und was nicht: SM ist ein Lernprozeß für beide Seiten. Aber das muß nicht unbedingt sofort sein.

Anmerkung: Wenn man Absprachen getroffen hat, was man wie machen möchte oder auch nicht und wenn man mit den Reaktionen des Partners sehr vertraut ist, dann kann man natürlich auch ohne Safeword spielen. Nicht wenige Paare tun es, und leben gut damit.

Allerdings wird teilweise daraus der Umkehrschluss gezogen, Safewords seien "nur was für Anfänger" — oder gar auf der Seite des Bottoms ein Zeichen mangelnder Hingabe. Das stimmt so nicht, und es ist ein schlechtes Zeichen, wenn einer der Beteiligten dem anderen die Festlegung eines Safewords ausreden will.

Fesselspiele (Bondage)

Die erste Reaktion von jemanden, der Fesselspiele machen will, ist, daß er zum Kleiderschrank geht und seine Seidenschals herausholt — es sieht toll aus und im Fernsehen tun das schließlich auch alle.

Seidenschals sind allerdings ziemlich ungeeignet. Die Knoten sind schwer aufzukriegen (wie bei Strümpfen, die man auch nicht verwenden sollte) und das Material kann in die Haut schneiden. Seidenschals sollte man sich lieber für Augenbinden aufheben.

Seile sollten weich sein und mindestens einen Durchmesser von 8 mm haben. Baumwollseile sind weich, aber die Knoten lassen sich schwer öffnen und die Enden können leicht aufribbeln. Bei Nylonseilen sind die Knoten leichter zu lösen und die Enden kann man mit einem Feuerzeug zusammenschmelzen. Sie sind allerdings etwas härter. Eine gute, aber teure Alternative sind Bergsteigerseile. Hanf und andere Materialien wie Sisal sind den meisten Leute zu rauh.

Bei Handschellen sollte man als Anfänger vorsichtig sein: Die Ränder können auf Nerven drücken und dadurch bleibende Lähmungen verursachen und viele Leute reagieren allergisch auf Nickel oder Chrom. Gute Handschellen müssen nicht nur einschnappen, sondern sich auch noch sicher "arretieren" lassen, damit sie nicht beim Tragen enger werden. Gute Handschellen gibt es ab ca. 30 DM (Stand '99).

Demütigung

Außerhalb der normalen zivilisierten Umgangsregeln behandelt zu werden ist eine weitverbreitete Phantasie. Wie bei allen Spielen, die mehr auf der psychischen als der körperlichen Ebene ablaufen, sind die Gefahren nicht so offensichtlich.

Während viele Menschen die Vorstellung, gedemütigt zu werden, ausgesprochen erregend finden, kommt es bei manchen von ihnen bei der Umsetzung in die Realität zu einem Gefühlsausbruch (Absturz), bei dem versteckte Empfindlichkeiten hochkommen. Die erotische Spannung geht verloren und Ekel und sogar Haß können an ihre Stelle treten.

Um das zu vermeiden ist eine gute Kenntnis seiner selbst und des Partners notwendig. Man sollte sich überlegt haben, ob man **das** mit genau **diesem** Partner genau **jetzt** machen will. Es ist im allgemeinen keine gute Idee, bei solchen Spielen imaginäre oder tatsächliche körperliche Mängel des Partners zu verhöhnen — darauf reagieren beide Geschlechter höchst empfindlich und meist absolut unerotisch.

Zwar kann man Demütigungsspiele langsam anfangen, um sich "heranzutasten", aber das ist schwieriger als zum Beispiel bei Schlagspielen: In dem Moment, wo es unangenehm wird, kann man die Härte der Schläge zurücknehmen; bei einer Demütigungsszene wird man wahrscheinlich so viele Gefühle verletzt haben, daß eine Unterbrechung und Trösten angesagt sind. Daher sind Absprachen hier besonders wichtig.

Spiele mit Erniedrigung können Nachwirkungen haben: solange beide noch heiß sind, fühlt es sich gut an, aber am nächsten Tag kommt der Kater. "Hat er das jetzt wirklich so gemeint?", diese Frage kann einem gehörig nachhängen. Daher ist es besonders wichtig, daß der Top den Bottom wieder aufbaut, ihn fühlen lässt, daß die Beschimpfungen, die Demütigungen und verächtlichen Blicke nichts mit den tatsächlichen Gefühlen füreinander zu tun haben.

Und auch Tops hilft es, wenn sie nachher spüren, daß ihr Partner ihnen die

haken sind Verschlüsse, die sich auch unter starkem Zug öffnen lassen, was bei Karabinerhaken meist unmöglich ist. Man bekommt sie in Reitsportgeschäften oder Baumärkten. Wenn nicht, kann wieder eine der unten genannten Gruppen helfen.

Jeder, egal wie groß, stark und gesund, kann durch Kreislaufprobleme ohnmächtig werden. Damit muß der Top rechnen und sich vorher überlegen, wie er den Bottom auch ohne dessen Mithilfe schnell befreien kann. Besondere Gefahren bestehen, wenn der Hals durch Seile oder Halsbänder fixiert ist.

Einige Sachen darf man auf keinen Fall machen:

Niemals eine Person fesseln, die zu epileptischen Anfällen neigt. Schon ungefesselt kann man sich bei einem Krampfanfall schwere Verletzungen zuziehen. Ist der Betroffene gefesselt, kann es zu Knochenbrüchen und Muskelzerreibungen kommen.

Der Hals ist ein sehr empfindliches Gebiet. Druck auf den Hals kann dazu führen, daß der Blutdruck schlagartig abfällt. Spiele, die den Hals einschließen, bleiben erfahrenen Personen vorbehalten. Auch wer keine solchen Phantasien hat, sollte beim Kauf und Einsatz von Halsbändern darauf achten, daß sie nicht einschneiden oder würgen.

Niemals eine gefesselte Person alleine lassen, auch nicht für kurze Zeit. Eine gefesselte Person kann sich weder wehren noch in Sicherheit bringen. Aus dem gleichen Grund soll man sich niemals selbst fesseln, wenn kein potentieller Retter in der Nähe ist. Krämpfe und Panikanfälle können völlig überraschend kommen.

Niemals jemanden mit dem Gesicht nach unten auf eine weiche Unterlage binden. Die Gefahr des Erstickens ist zu groß. Das gilt besonders für geknebelte Personen.

Niemals jemanden an einem Körperteil aufhängen. Das sogenannte *Suspension Bondage* ist nur mit spezieller Ausrüstung und sehr viel Erfahrung sicher möglich, egal, was man in Filmen sieht.

Augenbinden und Knebel

Augenbinden dürfen keinen Druck auf das Auge selbst ausüben, besonders dann nicht, wenn der Bottom Kontaktlinsen trägt. Ist man unsicher, sollte man als Top fragen, wovon genau das Funkeln in den Augen des Bottoms kommt.

Bei Knebeln gibt es zwei Hauptgefahren: Unterbrechung der Luftzufuhr und Auslösen des Würgereflexes. Um den letzteren zu vermeiden, muß man dafür sorgen, daß kein Teil des Knebels aus dem Mundraum nach hinten in den Rachen rutschen kann. Bei jedem Knebel muß außerdem immer die Nasenatmung unbehindert sein. Relativ sicher sind Knebel, bei denen ein Stück Stoff quer durch den Mund gezogen wird, bei denen der Bottom also immer am Knebel vorbei atmen kann.

Geknebelte Personen brauchen eine besondere Form des Safewords. Das kann entweder ein gegrunzter Code sein wie das SOS (drei kurze Laute, mehrfach wiederholt) oder einen Gegenstand, den der Bottom in der Hand hält und der Lärm macht, wenn er ihn fallenläßt.

Schlagspiele (Spanking)

Bei Schlagspielen kann man Fehler machen. Um sie ungefährlich ausführen zu können, braucht man gewisse Kenntnisse der Anatomie, eine gute Vorstellung von den Tücken der einzelnen Instrumente, und eine saubere, eingeübte Technik. Die kann man aus keinem Buch lernen, egal wie gut es ist: Richtiges Schlagen lernt man nur von einem erfahrenen Lehrer und indem man Sofakissen malträtiert. Danach muß man es *vorsichtig* soweit möglich an sich selbst (um ein Gefühl für die Stärke zu bekommen) und dann am Bottom üben.