

# **Das Minimum an sadomasochistischer Sicherheit**

Was Neulinge wissen sollten

[www.Datenschlag.org](http://www.Datenschlag.org)

## Copyright und Disclaimer

©2001 by Datenschlag - Alle Rechte vorbehalten

Dieser Text steht unter der Datenschlag-Lizenz und kann in ausgedruckter Form ohne ausdrückliche Erlaubnis zu nichtkommerziellen Zwecken verteilt und weiterverwendet werden, solange das Dokument im Inhalt nicht verändert und Datenschlag als ursprüngliche Quelle angegeben wird. Eine Kopie der Seite in ein anderes Webprojekt ist ausdrücklich nicht erlaubt.

**Datenschlag haftet nicht für Schäden, die aus dem Gebrauch dieses Textes resultieren.** Weder sind wir gegen Fehlinformationen gefeit, noch sind alle Praktiken auf jeden Menschen übertragbar.

webmaster@datenschlag.org

## Einleitung

Du wolltest schon immer mal deinen Partner fesseln. Oder er hat dich darauf angesprochen, dich darum gebeten, ihn mal mit verbundenen Augen zu nehmen. Oder auf das Bett zu binden oder ihm vielleicht — ganz liebevoll — den Hintern zu versohlen.

Und auch du hättest Lust dazu, nur keine rechte Ahnung, wie man sowas macht. Deine Aufklärung war zwar ziemlich gut, aber über Sadomasochismus hat man dir nichts erzählt ...

Vielleicht würdest du dich selbst gar nicht als Sadomasochist oder Sadomasochistin bezeichnen. Vielleicht ist Fesseln oder Augenverbinden nur etwas, was ihr hin und wieder zur Abwechslung macht. Eigentlich ist der Name egal. Tatsache ist, daß die Phantasie, seinem Partner für eine begrenzte Zeit die Macht über sich zu geben, so alt ist wie die Menschheit. Vor 100 Jahren hat der Westen dafür den Namen Sadomasochismus erfunden und mit einem Tabu belegt. Andere Kulturen, wie die Japaner, haben damit weniger Probleme. Für sie ist das einfach nur Sex.

Dieser Text ist von Leuten geschrieben worden, die eine besondere Neigung zu dieser Art von Sex haben und eine gewisse Erfahrung mitbringen. Er ist für Leute geschrieben worden, die nicht oder noch nicht viel damit zu tun hatten, solche Spiele ausprobieren wollen oder einfach nur neugierig sind. Denn sadomasochistische Praktiken werden wieder zunehmend als normaler Teil der Sexualität akzeptiert. Mehr und mehr Leute probieren sie aus, manchmal ohne die grundlegenden Sicherheitsregeln zu kennen. Um das zu ändern, haben wir diesen Text mit Sicherheitsregeln zusammengestellt.

Er soll Neulingen einen erfreulichen Start in die Entdeckung eines anderen Aspekts der Sexualität ermöglichen, was natürlich auch bedeutet, daß es außer den hier angesprochenen noch viele andere Spielweisen gibt. Er kann und soll eine eigene kritische Risikoabschätzung auf keinen Fall ersetzen — genau sowenig wie er ein vollständiges Sicherheitsbrevier ist — aber er bietet eine

## Wo man mehr erfährt

Wie bei den meisten anderen Dingen im Leben kann man sich das Wissen aus Büchern holen oder von anderen Menschen zeigen lassen. Neben Büchern ist das vor allem auch durch das Internet möglich.

Einige der besten deutschsprachigen Bücher über SM und Sicherheit haben wir deshalb unten aufgelistet. Viele Sachen kann man aber besser von einem erfahrenen Menschen lernen. Wo man diese Menschen findet, steht zum Beispiel in der Adressenliste der "Schlagzeilen". Diese Gruppen sind gerne bereit, auch bei anderen Fragen über den Sadomasochismus zu helfen.

Auch bei SM macht — wenn man uns den Witz erlaubt — nur die Übung den Meister. Geht die Sache vorsichtig, langsam und gemeinsam an. **Viel Spaß dabei**

## Literatur

Die meiste Literatur zum Sadomasochismus ist bisher in Englisch, was unter anderem auch daran liegt, daß ihre sadomasochistischen Subkulturen länger organisiert sind als die in Europa.

- [1] Grimme, Matthias T.J.: **Das SM-Handbuch**. Charon-Verlag Grimme KG, Hamburg 1996, ISBN 3-931406-01-6, 250 Seiten. 36 DM
- [2] Pat Califia: **Sinnliche Magie - Ein Leitfaden für abenteuerlustige Paare**. ikoo Verlag 1996, ISBN:3-88677-963-7, 176 Seiten, 29,80 DM (leider schlecht übersetzt)
- [3] Grimme, Matthias T.J.: **Das Bondage-Handbuch. Anleitung zum erotischen Fesseln**.

Dieser Text benutzt der Einfachheit halber die männlichen Formen. Natürlich kann jedes Geschlecht in jeder Kombination jede Rolle annehmen.

## Bevor es bei euch losgeht

Alle SM-Spiele, vom einfachen Festhalten bis hin zu den ausgefallensten Fesselspielen, basieren auf vier Grundsätzen: **Freiwilligkeit, Vertrauen, Verantwortung und Kommunikation**.

**Freiwilligkeit** heißt, daß der Top niemals etwas gegen den Willen des Bottoms tut. Das heißt auch, daß der Bottom zu jeder Zeit aus dem Spiel aussteigen kann (der Top natürlich auch). Freiwilligkeit ist in jedem Fall die Grundlage des SM. Sadomasochismus ohne Freiwilligkeit ist nackte Gewalt.

**Vertrauen** bedeutet die Bereitschaft, sich in die Hände seines Partners zu legen. Vertrauen ist das Wissen, daß man nicht wirklich zu Schaden kommen wird, und ein Gefühl der Geborgenheit. Ist kein Vertrauen da, darf man nicht spielen. Der Bottom muß sich fallen lassen können in dem Wissen, daß der Top ihn immer auffangen wird. Der Top muß bereit und fähig sein, diese **Verantwortung** für Leib und Seele des Bottoms zu übernehmen, was zumindest eine gewisse Reife voraussetzt. Vertrauen und Verantwortung gehören zusammen, sie sind so etwas wie das Yin und Yang des Sadomasochismus.

Bevor man sich auf ein SM-Spiel mit jemandem einläßt, sollte man sich fragen, ob man dieser Person vertrauen kann. Ist er fähig, die Verantwortung für mich zu übernehmen? Würde er etwas gegen meinen Willen tun, wenn ich hilflos bin? Auf der anderen Seite sollte sich auch der Tops einen Bottom genau anschauen. Wirkt er emotional labil oder selbstzerstörerisch? Man sollte es sich gut überlegen, ob man SM mit Fremden praktiziert — selbst wenn man das Gefühl hat, niemanden Vertrautes zu haben, mit dem man es ausprobieren kann.

Was macht man, wenn man diesen Freund gefunden hat oder immer schon hatte? Reden. **Viel** reden.

Demütigungen nicht nachträgt, es können in der Hitze der Session ja durchaus Worte gefallen sein, die man sich sonst niemals an den Kopf werfen würde.

## Was tun, wenn...

Es gibt Fälle, wo es beim Top oder Bottom zu einer emotionalen Reaktion auf das Spiel kommt, dem sogenannten "Absturz". Die Gründe dafür sind so verschieden wie die Leute selbst. In diesem Fall sollte man das Spiel sofort abbrechen, den Partner in den Arm nehmen und versuchen herauszufinden, was schief gegangen ist.

Warnzeichen sind ein Bottom, der verstummt, nicht mehr recht reagiert oder plötzlich in Tränen ausbricht. Zwar können Rotz-und-Wasser heulende Bottoms auch grade im Nirvana schweben, aber man sollte sich versichern, daß alles in Ordnung ist. Bleiben Reaktionen aus, hilft nur ein schneller Abbruch und einfühlsames Trösten.

Solche Abstürze sind zwar zum Glück selten, aber leider auch kaum vorhersehbar.

Es ist nicht schlimm, wenn sie vorkommen, schlimm wird es, wenn man unvorbereitet ist.

Besonders am Anfang sind Mißverständnisse und das Gefühl, sich ungeschickt und alles andere als erotisch anzustellen, nicht ganz selten. Man sollte davon ausgehen, daß man das eine oder andere Spiel abbrechen müssen, weil etwas nicht so läuft, wie einer der Partner sich das vorgestellt hat. Auch hier gilt: Miteinander reden, so viel wie nur möglich. Dann wird man auch aus diesen Abbrüchen lernen.

Das Verteilen von Schuld ist dabei vollkommen kontraproduktiv, solange es sich nicht um Missachten klarer Abmachungen handelt. In allen andern Fällen sollte man versuchen, stattdessen gemeinsam die Ursachen herauszufinden und

gen sich bleiben: sich aus dem Gefühl der Peinlichkeit heraus einzureden, daß man "schon keine Absprachen braucht" ist keine besonders gute Idee. Das von manchen Tops geäußerte "Bei **mir** brauchst du sowas nicht" ist ein Indiz, daß man sich nochmal überlegen sollte, ob man sich wirklich in die Hände dieses Menschen begeben will.

Mindestens sollte man klären, ob Bedarf an expliziten Absprachen besteht.

## Am Anfang ist das Wort

Eine Sache sollte man auf jeden Fall absprechen: ob man ein "**Sicherheitswort**", auch Safeword genannt, benutzen will. Mit dem Safeword (Beispiel: "Mayday") kann der Bottom in einem Notfall den Top wissen lassen, daß er das Spiel **sofort** abbrechen will. Fällt das Safeword, muß der Top **sofort** das Spiel unterbrechen und den Bottom befreien. Umgekehrt kann es Situationen geben, wo das Safeword vom Top kommt.

Es ist so etwas wie eine Notbremse oder ein Reservefallschirm: Man hat ihn mit, aber man wird ihn hoffentlich nie brauchen. Und wie eine Notbremse darf man ihn nie mißbrauchen. Der Bottom muß sich darauf verlassen können, bei einem Safeword sofort frei zu kommen, der Top, daß es sich bei einem Safeword um einen wirklichen Notfall handelt. Ein nützlicher Nebeneffekt von Safewords ist, daß man als Bottom hemmungslos "Nein" oder "Stop" schreien kann, ohne den Top zu verwirren. Bewährt hat sich der *Ampelcode*: "grün" bedeutet "alles im grünen Bereich", "gelb": "es wird langsam kritisch, bitte nicht mehr allzuviel davon oder ein bißchen langsamer" und "rot" "sofort aufhören!".

Durch die starken Emotionen, die ein SM-Spiel auslösen kann, kann es passieren, dass einer der Beteiligten vergisst, sein Safeword auszusprechen, auch wenn er es im Rückblick betrachtet lieber getan hätte. Daher kann ein Safeword nur als **zusätzliche** Absicherung verstanden werden, ein hundertprozentiger Schutzmechanismus kann es nicht sein.

Deswegen wird hier nur die grundlegendste und ungefährlichste Form vorgestellt: Das *Spanking*, also das Schlagen mit der bloßen Hand.

Die sicherste Region zum Schlagen ist der Hintern. Die empfindlichen Strukturen sind durch den Gesäßmuskel und eine meist auch mehr oder weniger dicke Fettschicht geschützt. Alle anderen Regionen sind gefährlicher, viele Teile des Körper für Schlagspiele absolut tabu (speziell Nierengegend, Hoden, die Wirbelsäule und der Hals).

Das sicherste Schlaginstrument ist die Hand. Schlägt der Top zu fest zu, tut es ihm selbst weh. Deswegen gibt es eine natürliche Grenze der Schlaghärte. Mit der Hand zu schlagen stellt auch wesentlich geringere Anforderungen an die Hand-Augen Koordination.

Viele Schlagspiele beginnen langsam und sinnlich: Den Hintern streicheln, kneten, massieren. Schlagstärke und Häufigkeit werden langsam und vorsichtig gesteigert, während man immer auf die Reaktion des Bottom achtet. Viele Leute stehen weniger auf Schmerzen als auf die Vorstellung, geschlagen zu werden. Wenn man seinen Partner nicht gut kennt, kann es am Anfang schwer sein, die richtige Dosis zu finden. Den Bottom währenddessen nach seinen Empfindungen fragen ist da sehr hilfreich — man kann ihn zum Beispiel auffordern, die Erträglichkeit der Schmerzen bei jedem Schlag auf einer Skala von eins bis zehn einzuordnen.

Für das Spanking wie auch für alle anderen Schlagspiele gilt: wenn man jemanden schlägt, der in der letzten Woche die Kopfschmerzmittel Acetylsalicylsäure (Aspirin, ASS) oder Ibuprofen oder andere Gerinnungshemmer eingenommen hat, kann es zu dicken blauen Flecken kommen. Dies gilt für alle Medikamente, bei denen in der Packungsbeilage von einer Herabsetzung der Blutgerinnung gewarnt wird.

Auch bei Seilen muß man immer darauf achten, daß man keine Arterien, Venen oder Nerven abschnürt. Diese "Leitungsbahnen" verlaufen bevorzugt an der **Innenseite von Gelenken**.

Wenn man die Handgelenke in einer sogenannten "Acht" zusammenbindet, kann man das recht sicher vermeiden. Dabei werden die Innenseiten der Handgelenke Fingerspitze zu Fingerspitze aneinander gelegt und mit einem Seil mehrfach umwickelt. Anschließend zieht man im rechten Winkel dazu weitere Schlingen um diese Wicklungen zwischen den Handgelenken. Das Ergebnis ist eine stramme Fesselung, bei der die Leitungsbahnen keinem direkten Druck durch die Stricke ausgesetzt sind.

Man sollte immer **mehrere Wicklungen** verwenden, damit der Druck auf eine größere Fläche verteilt wird. Es sollte auch immer möglich sein, einen Finger (und sei es nur der kleine) unter die Wicklungen zu schieben. Bei jedem Fesselspiel sollte man ein Schneidewerkzeug zur Hand haben, um im Notfall den Bottom schnell befreien zu können. Besser als ein Messer ist eine kräftige Schere.

Wird ein Glied einer gefesselten Person blau, kalt oder taub, ist sie sofort loszubinden. Um das festzustellen, muß der Top in regelmäßigen Abständen nachfühlen und der Bottom sich probeweise bewegen.

Den sichersten Schutz vor Verletzungen bieten gute Ledermanschetten. Richtig konstruierte Manschetten schützen das Handgelenk und verteilen Zug und Druck gleichmäßig auf die robusten Teile der Gelenke. Meist sind sie auch mit Ringen versehen, an denen man schnellöffnende Verschlüsse wie Karabinerhaken befestigen kann. Bei guter Pflege halten sie Jahre. Viele Lederläden stellen nach Maß gefertigte Manschetten für einen fairen Preis her.

Bei Handmanschetten kann man Karabinerhaken oder noch besser **Panikhaken** verwenden, die sich beide in einem Notfall schnell öffnen lassen. Panik-