

Gesprächsleitfaden fürs Fesseln

Hallo! Die folgenden Zeilen sollen Dir, egal in welcher Rolle du dich siehst, **Orientierung** und **Impulse** geben. Insbesondere bei einem Erstgespräch ist es wichtig sich detailliert auszutauschen. Da **Vorlieben** und **Präferenzen** sehr individuell sind, können die Auflistungen nicht vollständig sein. Daher nehmt sie gerne als Inspiration mit und ergänzt eure Interessen im gemeinsamen Gespräch. Der **Leitfaden** ist dazu gedacht, **gemeinsam oder allein** ausgefüllt zu werden.

Tagesform: Wie fühle ich mich heute?

- Habe ich genug geschlafen?
- Habe ich ausreichend gegessen/getrunken?
- Wie ist mein aktueller emotionaler Zustand?
- Habe ich gerade einen besonderen Wunsch?
- Habe ich heute Alkohol, Drogen oder (notwendige) Medikamente konsumiert?

Vorstellung: Wer bin ich?

- Wie lange fessele ich schon?
- Meine heutige Fesselabsicht ist:
 - ☐ Gemeinsames Lernen
 - ☐ Fesseln mit festem abgesprochenem Ablauf
 - ☐ Dynamische Session im Rahmen von Limits
 - ☐ Spielerische Session im Rahmen von Limits
- Welche Art von Fesselungen mag ich (besonders) gern und wo möchte ich Seil?
- Welche Fesselungen mag ich (gar) nicht?

☐ Boden	☐ Hashira	☐ Mit Gegenständen z.B. Bambus	☐ Half-Suspension	☐ Suspension
☐ Beine offen			☐ Beine geschlossen	
☐ Körper geöffnet			☐ Körper geschlossen	
☐ Arme vor dem Körper			☐ Arme hinter dem Körper	
☐ Haare	☐ Gesicht		☐ Intimbereich	
☐ Füße	☐ Zehen		☐ Finger	
☐ Mund	☐ Augen			
- Welche Emotionen/Bedürfnisse sind mir beim Fesseln wichtig?
- Welche Emotionen/Bedürfnisse kommen für mich nicht in Frage?

☐ Freude	☐ Entspannung	☐ Ruhe (Körper/Kopf)
☐ Angst	☐ Lust	☐ Scham
☐ Demütigung	☐ Schmerzen	☐ Dynamisch
☐ Körpernah	☐ Distanziert	☐ Grenzen fühlen (Dehnung)
☐ Mit Gegenwehr	☐ Mit Bratting	☐ Mit Tränen
☐ objektifizierend		

- Was sind meine Limits?
- Wie lautet mein Safe-Word?
- So möchte ich kommunizieren:

☐ Verbal

z.B. Ampel, Safe-Words

☐ Non-verbal:

z.B. Hand drücken + streicheln,
abklopfen, weinen,

- Meine Kleidung kann beim Fesseln ausgezogen werden: welche Kleidungsstücke?

Welche Art von Körperkontakt möchte ich?

Diese Intensität von Berührung ist in Ordnung:

☐ Berührungen mit den Händen

☐ Dolle/fest

☐ Berührungen mit den Unterarmen

☐ Leicht/streichelnd

Diese Art(en) von Körperkontakt ist/sind in Ordnung:

☐ Streicheln

☐ Anlecken

☐ Küssen mit Zunge

☐ Drücken

☐ Hauen

☐ Küssen ohne Zunge

☐ Kitzeln

☐ Kratzen

☐ Beißen/Knabbern

Berührungen von Körperstellen

- An folgenden Stellen möchte ich berührt werden:
- Diese Stellen möchte ich gerne/möchte ich nicht anfassen:

☐ Haare

☐ Nase

☐ Ohren/Ohrläppchen

☐ Oberkörper/Brust

☐ Schritt

☐ Füße

☐ Gesicht

☐ Augenbrauen

☐ Hals

☐ Bauch

☐ Hintern

☐ Zehen

☐ Lippen

☐ Zunge

☐ Nacken

☐ Hüfte

☐ Oberschenkel

Welche Art(en) von Schmerz sind für mich okay (bekommen/geben)?

☐ Wax play

☐ Breath play

☐ Mit Seil

☐ Über Mund/Nase

☐ Mit Händen

☐ Über Hals

☐ Mit Unterarmen

☐ Über

Oberkörperkompression

☐ Schlagen

☐ Mit Händen

☐ Mit Werkzeugen: z.B.

Flogger, Gerte, Rohrstock, Peitsche,
Schläger, Paddel

☐ Vorsichtig

☐ Steigernd

☐ Hart

○ Druckpunkte

○ Beißen

○ Kratzen

○ Schlechte Wortwitze

- Spuren sind für mich in Ordnung/nicht in Ordnung.

Sexuelle Handlungen sind für mich:

- Berührungen mit/an

☐ Händen	☐ Fingern	☐ Füßen
☐ Zehen	☐ Zunge	☐ Mund
☐ Penis	☐ Vulva	☐ Hintern
☐ Spielzeug(en)	☐ Seil	
- Eindringen in den Körper

☐ Oral	☐ Vaginal	☐ Anal
☐ Mit Kondom	☐ Ohne Kondom	
☐ Mit Orgasmus	☐ Ohne Orgasmus	
- Austausch von Körperflüssigkeiten

☐ Spucke	☐ Sperma	☐ Vaginalflüssigkeit
☐ Blut	☐ Urin	

Sonstiges

- Anspucken/angespuckt werden
- Sinnesentzug
 - z.B. Augenbinde, Ohrstöpsel, Knebel
- Ich möchte Fotos machen/haben
- Ich möchte, dass dritte Personen eingebunden werden:
 - Wer? Und wie?
 - Achtung: Das Fesseln in Dynamiken mit mehr als zwei Personen erfordert weitreichende Absprachen.

Aftercare

Ich brauche im Anschluss...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Sofort | ☐ Zeitnah | ☐ Innerhalb von... |
| ☐ Distanz/ Meine Ruhe | ☐ Kuscheln/Nähe | ☐ Ein Gespräch |
| ☐ Ein Getränk | ☐ Snacks | ☐ Etwas Süßes |
| ☐ Obst | ☐ Decke/Kissen | ☐ Folgende Person... |