



Herzlich Willkommen bei OH MY! FANTASY

In dieser Date Night taucht ihr in die Welt des **Shibari** ein, in welcher Seile zu eurer gemeinsamen Sprache werden. Shibari bzw. Kinbaku ist eine aus Japan stammende, erotische Fesselkunst.

In diesem Guide erwartet euch alles, was ihr über die nötigen Vorbereitungen und das Mindset für eure Shibari Date Night wissen müsst. Dieser Guide ist entstanden in Kooperation mit *Vaegabound* – Sascha und Sarah führen euch durch die Shibari Fesselung. Dafür gibt es eine Video-Anleitung mit Sicherheitshinweisen, erprobten Knotentechniken und Inspiration für verschiedene Fessel-Positionen. Wir wünschen euch viel Freude und sensitive Momente!



Videos

Schaut euch die folgenden Videos mit Sascha und Sarah für Inspiration zu Sicherheitshinweisen, Knotentechniken sowie eine erste Beispielfesselung an:

1. [Intro & Sicherheit](#)
2. [Single-Column-Tie](#)
3. [Spread-Legs-Fesselung](#), auf dem Rücken liegend

Was ist Shibari?

Je nachdem, wen man fragt, findet die erotische Fesselkunst Shibari ihren Ursprung in den mittelalterlichen Verhör- und Foltertechniken der Samurai und der Yakuza, die damit Gefangene gefügig machen wollten oder entlaufene Prostituierte bestrafen. In einer anderen Version liegt der Ursprung dieses erotischen Fesseln in den Bars der Rotlichtviertel, in denen die ersten Größen der Szene ihre Modelle zum Vergnügen der anwesenden Gäste fesselten und zur Schau stellten.

Sucht euch einfach den Ursprung aus, der euch am besten gefällt – und vielleicht kann das ja auch bereits eine Anregung sein, um für euch ein Szenario für euer gemeinsames Fesseln zu finden. Shibari kann aber auch ganz sanft, meditativ und unglaublich intim sein. Probiert euch in verschiedenen Stimmungen und Settings aus, um die ganze Gefühlswelt zu erforschen, die ihr mit einander und den Seilen haben könnt.

• Teil 1: Vorbereitung & Consent Bogen •

Sprecht zunächst miteinander darüber, wer von euch welche Rolle einnimmt. Wer sich fesseln lassen will und wer gefesselt wird. Als Bottom (die gefesselte Person) gibst du die Kontrolle ab und schenkst der fesselnden Person (Rigger*in/Top) dein Vertrauen und deine Hingabe. Für ein vertrauensvolles Spiel miteinander braucht es die Abwesenheit von Zweifeln. Und diesen Zustand erreicht ihr am besten durch gute Kommunikation.

Bereitet euch also zunächst mit euren separaten Karten auf eure jeweiligen Rollen vor. Nehmt euch Zeit, ganz für euch alleine eure Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen zu reflektieren. Schaut euch erst dann gemeinsam den Consent-Bogen an, um eure Vorlieben, Intentionen und Grenzen zu besprechen. Seid dabei offen und wertschätzend miteinander.

• Teil 2: Shibari Fesselung •

Nach den Vorbereitungen kann die Vorfreude beginnen. Am besten findet ihr gemeinsam einen Tag, an dem ihr ungestört mindestens 2 Stunden miteinander Zeit habt, um euch ganz einander und dem Spiel mit den Seilen widmen zu können.



OH MY! FANTASY

Pleasure is your birthright.

X

VÆGABOUND

& ShibariSari

**F E S S E L - &
B E R Ü H R U N G S K U N S T**

WWW.VAEGABOUND.COM

C O N S E N T - B O G G E N A N D C H E C K L I S T



VORWORT

Eine Session/ Szene kann eine große Bandbreite an Handlungen beinhalten, in deren Zentrum eine bereitwillige und ausgehandelte Macht- bzw. Kontrollabgabe zwischen zwei – oder mehr – Partner*innen steht. Dieser Consent Bogen soll euch helfen, den Rahmen und die Bedingungen für zukünftige Sessions auszuhandeln.

Top & Bottom sollten beim Durchgehen des Bogens offen und wertschätzend miteinander reden. So hilft ihr einander, die Voraussetzungen zu schaffen, um die kommende Session für beide aufregend und intensiv zu gestalten, ohne dass versehentlich Grenzen überschritten werden. Und keine Sorge, dass dabei etwas „zerredet“ wird. In unserer Erfahrung wird eine Session nur besser, wenn beide Vertrauen in den / die Partner*in und in das was passiert haben können. Kommunikation ist immer noch das beste Gleitmittel.

Stay Safe

Play Wild



ROLLEN

Wer ist Top?

Wer ist Bottom?

Gibt es die Möglichkeit, die Rollen während der Session zu tauschen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Der/ die Bottom adressiert den/ die Top mit folgender Anrede:

Der/ die Top adressiert den/ die Bottom mit folgender Anrede:



RISIKO BEWUSSTSEIN

Bitte spricht vor eurer ersten Session über gesundheitliche Einschränkungen oder mentale Trigger, die Einfluss auf die Session nehmen könnten. Redet darüber, wie ihr damit umgeht.

Besprecht auch, welche Risiken die Settings oder Praktiken haben, in denen ihr eure Session gestalten wollt und wie sich bestimmte Risiken minimieren lassen. (z.B. durch das Ansehen unserer Sicherheitshinweise im Video und das Bereitlegen eines Safety-Kits)



SICHERHEIT

GENUSSMITTEL

Top und Bottom dürfen folgende Genussmittel vor bzw. während der Session konsumieren:

Akzeptable Menge:

SAFE WORDS

Top und Bottom vereinbaren folgende Safe-Wörter für die Session:

Start/ Fortfahren

Verbal:

Non-Verbal:

Diese Safe-Wörter zeigen an, dass der/ die Bottom bereit ist, mit der Session zu starten oder in der Intensität fortzufahren, in der sie die Session gerade erlebt hat.

Pause

Verbal:

Non-Verbal:

Diese Safe-Wörter signalisieren, dass der / die Bottom eine kurze Pause oder Veränderung der derzeitigen Situation braucht, ohne dass die Session damit abgebrochen werden muss.

Stop

Verbal:

Non-Verbal:

Diese Safe-Wörter signalisieren, dass die Session sofort beendet werden muss.



BONDAGE

Bondage kann ein sehr intensives Instrument intimer Begegnung sein. Sprecht aber vorher darüber, was eure Intensionen, Wünsche und Grenzen sind.



Der/ die Bottom stimmt zu, dass folgende Körperteile gefesselt werden:

Der/ die Bottom stimmt zu, an folgende Gegenstände gefesselt zu werden:

Der/ die Bottom stimmt zu, dabei folgende Gegenstände zu tragen:

- ☐ Halsband
- ☐ Augenbinde
- ☐ Knebel
- ☐ Anderes:

Dieser Grad von Unbeweglichkeit ist akzeptabel für den/ die Bottom:

- ☐ wenig
- ☐ moderat
- ☐ extrem

Dieser Grad von Enge ist akzeptabel für den/ die Bottom:

- ☐ locker
- ☐ eng
- ☐ sehr eng

Sind Seilspuren akzeptabel für den/ die Bottom?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



A close-up, profile shot of a woman with dark hair tied back, looking down with a thoughtful expression. She is wearing a light-colored jacket. The background is a warm, out-of-focus landscape with hills and trees under a golden sky.

ERFORSCHUNGEN

Gibt es noch etwas, was ihr abseits vom gerade besprochenen in der Session miteinander erforschen wollt?

Schreibt das gerne hier auf:



AFTERCARE

Bondage und das Spiel mit der Kontrollabgabe kann euch ein ungeahnt intensives Erlebnis miteinander schenken. Menschen in der Szene wissen aber auch, dass das Runterkommen nach diesem Hoch von Gefühlen oft wie ein kleines Tief anfühlen kann.

Um die Landung weich zu gestalten, ist es deshalb ratsam, wie ihr gemeinsam aus der Session wieder heraustreten möchtet, welche Streicheleinheiten oder Worte ihr braucht und wie ihr am nächsten Tag bzw. in den nächsten Tagen noch einmal miteinander eincheckt.

Nach der Session:

Am nächsten Tag:



TOP

„Gute Führung liegt in der Abwesenheit von Zweifeln“

1. Intentionen

- Was suchst du im Moment des Fesselns mit deinem*r Partner*in?
- Welches Gefühl aus deinen sexuellen Fantasien könnte mit Hilfe von Seilen erlebbar gemacht werden?
- Welche Energie von Dominanz willst du ausleben? Christian Grey? Kühler Aristokrat? King Kong... etc.?
- Wie willst du dich beim Fesseln fühlen? Welche Stimmung wünschst du dir für euren gemeinsamen Moment zueinander?
- Willst du dein*e Partner*in eher sanft, grob, schnell, langsam... fesseln? Soll Sex eine Rolle spielen?
- Vertraust du deinem*r Partner*in?
- Fühlst du dich wohl und sicher in deiner Rolle und Verantwortung als Top? Welches Setting, welche Regeln helfen dir, dich souverän zu fühlen?

Setz dich am besten bequem hin, denke ein wenig über diese Fragen nach, finde deine innere Haltung zur kommenden Session. Nimm offene Fragen oder Unklarheiten ins Consent-Gespräch mit deine*r Partner*in mit.

2. Consent Bogen

Separater Bogen, danach zusammensetzen und besprechen): verständnisvoll, offen und ohne Scham:

- Intentionen? (frei zum Ausfüllen)
- How tense?
- Welche Körperstellen (nicht?)
- Kommunikation (Safe Words, Trigger Words, Dirty Talk?)

3. Video Anleitung „Höhepunkt“

1. Danger Zone

Fesseln kann sehr aufregend sein, deine Aufmerksamkeit sollte gerade am Anfang auf der Sicherheit deine*r Partner*in liegen. Achte auf die Körpersignale deiner*r Spielpartner*in und frage im Zweifel nach, wie es ihm/ ihr geht und ob oder in welcher Intensität weitergemacht werden soll.

Signale auf die du unbedingt achten solltest:

- schnelle Atem- und Herzfrequenz
- erhöhtes Schwitzen
- Atem anhalten oder Pressatmung
- Anspannung aller Muskeln
- sehr kalte Hände und Füße
- Kribbeln in einzelnen Fingern oder Zehen (Nerven!)
- Abwesender/glasiger Blick

2. Emotionen

Im Alltag neigen wir oft dazu, die sogenannten „dunklen Emotionen“ von uns wegzuschieben, weil wir keine Zeit und Kraft für sie oder Lust auf sie haben.

Bondage bietet den sicheren Raum für alle Emotionen auf der Gefühlspalette. Starke äußere Reize wie Seile können Auslöser dafür sein.

Als Top solltest Du darauf vorbereitet sein, dass neben Gefühlen von Lust auch Emotionen wie Weinen, Lachen, Wut etc. auftauchen können. Frage ggf. deine Partner*in, was er/sie in diesem Moment braucht. Habe aber auch keine Angst, die Szene zu beenden, wenn du das Gefühl hast, den im Consent-Gespräch vereinbarten Raum nicht mehr halten zu können.

Das anschließende Aftercare-Gespräch ist ein guter Moment, um über die schönen und herausfordernden Moment zu sprechen und zu schauen, in welche Richtung ihr gemeinsam in der nächsten Session gehen wollt.

4. Aftercare Bogen (für beide)

- Was braucht ihr (jeweils) nach dem Fesseln?
- Welche Getränke sollen bereitstehen?
- Snacks?
- Wohlfühlsachen, Decke?
- Wollt ihr danach sprechen oder kuscheln?
- Was wollt ihr beim nächsten Mal weiter ausprobieren? Was war nicht so gut? Was war am besten?
- An welcher Stelle fühltet ihr euch besonders sicher? (unsicher?)

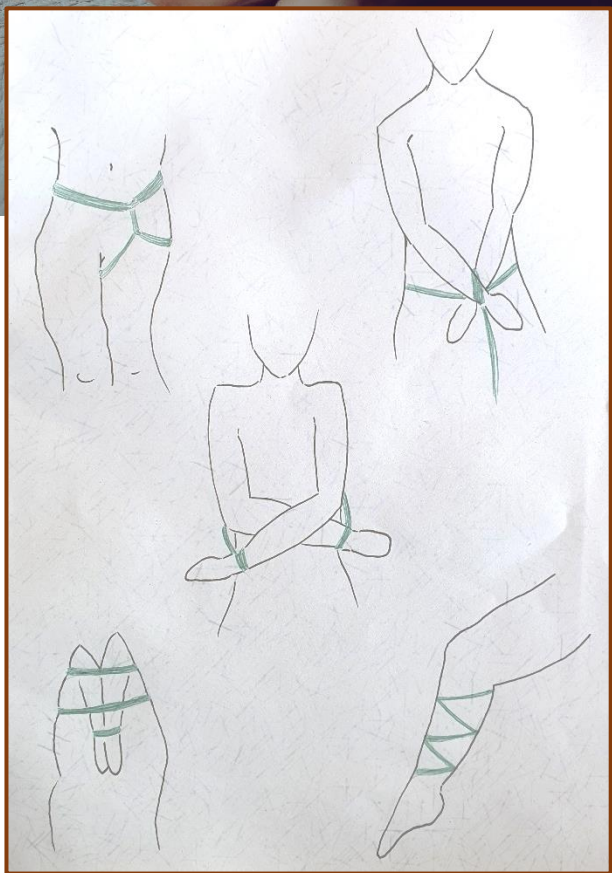
Bedankt euch für euer Vertrauen, und schenkt euch aufbauende und liebevolle Worte in beide Richtungen.

Let's tie!

Nun kann es losgehen mit der Shibari-Fesselung. Schaut euch dafür die folgenden Videos mit Sascha und Sarah für Inspiration zu Sicherheitshinweisen, Knotentechniken sowie eine erste Beispielfesselung an:

4. [Intro & Sicherheit](#)
5. [Single-Column-Tie](#)
6. [Spread-Legs-Fesselung](#), auf dem Rücken liegend

Weitere Fesselpositionen





BOTTOM

„Surrender is a choice“

1. Intentionen

- Was suchst du in den Seilen?
- Welches Gefühl aus deinen sexuellen Fantasien könnte mit Hilfe von Seilen erlebbar gemacht werden?
- Wieviel von dir möchtest du währenddessen zeigen? Emotional? Physisch?
- Wie würdest du dich gern in den Seilen fühlen? Welche Stimmung wünschst du dir für euren gemeinsamen Moment zueinander?
- Sollte dein*e Partner*in eher sanft, grob, schnell, langsam... fesseln?
- Vertraust du deinem*r Partner*in?
- Fühlst du dich wohl und sicher in deinem Körper? Wo vielleicht nicht? Hast du (alte) Verletzungen, die dein*e Partner*in kennen sollte?

Um diese Fragen für dich zu klären, kannst du gern eine weitere Grundstellung im Shibari ausprobieren:

Der Seiza. Eine kniende Position, lege deine Hände auf deinen Oberschenkeln ab. Alternativ kannst du eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch legen. Werde weich und entspanne dich in diese Position, spüre in dich hinein und beantworte die Fragen in aller Ruhe für dich.

Wenn du es bequemer magst: Ein dickes Kissen unter dem Po bewirkt wahre Wunder!

Der Seiza ist auch die Position, in der du deine*n Partner*in empfangen wirst, wenn ihr in das Fesseln startet.

2. Consent Bogen

Separater Bogen, danach zusammensetzen und besprechen): verständnisvoll, offen und ohne Scham:

- Intentionen? (frei zum Ausfüllen)
- How tense?
- Welche Körperstellen (nicht?)
- Kommunikation (Safe Words, Trigger Words, Dirty Talk?)

3. Separate Anleitung „Höhepunkt“

1. Danger Zone

Fesseln kann sehr aufregend sein, deine Aufmerksamkeit sollte jedoch stets zum Teil bei dir selbst liegen. Achte auf deine Körpersignale und kommuniziere immer rechtzeitig, falls du dich unwohl, unsicher oder gefährdet fühlst. Ob emotional, mental oder physisch spielt hierbei keine Rolle.

Signale auf die du unbedingt achten solltest:

- schnelle Atem- und Herzfrequenz
- erhöhtes Schwitzen
- Atem anhalten oder Pressatmung
- Anspannung aller Muskeln
- sehr kalte Hände und Füße
- Kribbeln in einzelnen Fingern oder Zehen (Nerven!)
- Panikgefühle

2. Emotionen

Im Alltag neigen wir oft dazu, die sogenannten „dunklen Emotionen“ von uns wegzuschieben, weil wir keine Zeit und Kraft für sie oder Lust auf sie haben.

Bondage bietet den sicheren Raum für alle Emotionen auf der Gefühlspalette. Starke äußere Reize wie Seile können Auslöser dafür sein.

Tipp: versuche immer, das zu fühlen, was gerade ist (nicht, was du fühlen „solltest“ oder „möchtest“). Diese Akzeptanz lässt dich alsbald in die Schönheit eintauchen, wenn wir aufhören, unsere Gefühle zu bewerten und einfach „sind“. Außerdem lernst du so, wirklich im Moment zu sein und genau diese einzigartige Erfahrung zu schätzen.

4. Aftercare Bogen (für beide)

- Was braucht ihr (jeweils) nach dem Fesseln?
- Welche Getränke sollen bereitstehen?
- Snacks?
- Wohlfühlsachen, Decke?
- Wollt ihr danach sprechen oder kuscheln?
- Was wollt ihr beim nächsten Mal weiter ausprobieren?
- Was war nicht so gut?
- Was war am besten?
- An welcher Stelle fühltet ihr euch besonders sicher? (unsicher?)

Bedankt euch für euer Vertrauen, und schenkt euch aufbauende und liebevolle Worte in beide Richtungen.

Let's tie!

Nun kann es losgehen mit der Shibari-Fesselung. Schaut euch dafür die folgenden Videos mit Sascha und Sarah für Inspiration zu Sicherheitshinweisen, Knotentechniken sowie eine erste Beispielfesselung an:

1. [Intro & Sicherheit](#)
2. [Single-Column-Tie](#)
3. [Spread-Legs-Fesselung](#), auf dem Rücken liegend