

Umfassende Safety-Basics im BDSM

Einleitung

BDSM umfasst eine Vielzahl körperlicher, emotionaler und psychologischer Dynamiken.

Damit diese bewusst, verantwortungsvoll und einvernehmlich gestaltet werden können, steht Sicherheit im Mittelpunkt.

Dieser Vortrag soll als umfassendes Manuskript dienen, das sowohl Grundlagen als auch weiterführende Sicherheitsaspekte beleuchtet.

Er richtet sich an Einsteiger*innen ebenso wie an erfahrene BDSM-Praktizierende, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

1. Sicherheit als Fundament

Sicherheit ist kein einzelner Aspekt, sondern ein Zusammenspiel aus Kommunikation, Wissen, Vorbereitung und Respekt.

Sie beinhaltet physische, emotionale und situative Sicherheit.

Eine klare Haltung zur Verantwortung jedes Beteiligten ist Grundlage jeder Session.

2. Modelle: SSC, RACK und PRICK

- ***SSC – Safe, Sane, Consensual***: Handlungen müssen sicher, geistig klar und einvernehmlich sein.
- ***RACK – Risk Aware Consensual Kink***: Risiken sind bewusst bekannt, akzeptiert und werden reflektiert eingegangen.
- ***PRICK – Personal Responsibility, Informed, Consensual Kink***: Betonung auf individueller Verantwortung, informierten Entscheidungen und aktivem Konsens.

Diese Modelle bieten Orientierungsrahmen, um das eigene Vorgehen zu reflektieren und Risiken transparent zu machen.

3. Kommunikation vor der Session

Eine gute Session beginnt weit vor dem ersten physischen Kontakt.

Das sogenannte 'Negotiation Talk' umfasst:

- Körperliche und psychische Vorerkrankungen (z. B. Kreislauf, Gelenkprobleme, PTBS).
- Grenzen: harte Tabus (Taboos), weiche Tabus (Soft Limits).
- Wünsche, Fantasien und No-Gos.
- Stil der Session: spielerisch, intensiv, diszipliniert, emotional.
- Klärung der Rollen: Dominant, Devot, Switch, Top, Bottom.
- Klärung von Verantwortung und Entscheidungsbefugnissen.
- Vereinbarung eines Safeword-Systems oder alternativer Signale.

4. Safewords und nonverbale Kommunikation

- Das Ampelsystem: Grün (weiter), Gelb (langsamer/leichter), Rot (Stopp sofort).
- Nonverbale Zeichen: Fingerzeichen, Stups-Signale, Objekt fallen lassen.
- Für Situationen mit Atemkontrolle oder Knebel: Vibrationen, Klopfzeichen, Break-Sticks.

Wichtig: Ein Safeword ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Werkzeug der Verantwortung.

5. Körperliche Sicherheit und Anatomie

Wer BDSM praktiziert, sollte grundlegende anatomische Kenntnisse haben, z. B.:

- Nervenverläufe (z. B. N. ulnaris im Ellenbogenbereich – Risiko für Taubheit).
- Verletzliche Bereiche: Hals, Nieren, Gelenke.
- Sichere Bondage-Zonen: Oberschenkel, Oberarme (mit Vorsicht), Brustkorb.
- Gefahrenzonen vermeiden: Innenarme, Kniekehlen, Halswirbelsäule.
- Risiken durch Blutstau, Druckstellen, falsch gesetzte Fesseln.
- Umgang mit Kreislaufproblemen und Überreizung.

6. Sicherheit beim Bondage (Seil, Leder, Metall)

Bondage birgt erhöhte Risiken – daher:

- Sicherheitswerkzeug bereithalten: medizinische Schere / Gurtschneider.
- Fesseln müssen so gesetzt sein, dass kein dauerhafter Druck auf Nervenbahnen entsteht.
- Hände niemals länger als notwendig über Kopf fixieren.
- Regelmäßige Beweglichkeitstests: „Kannst du deine Finger bewegen?“
- Überwachung der Hautfarbe, Temperatur und Empfindung.
- Fesselungen nie unbeaufsichtigt lassen.
- Kenntnis über Suspension-Risiken (Hängungen): nur mit Erfahrung und Backup-Person.

7. Impact Play (Schlagspiele) – sichere Zonen

Beim Schlagspiel ist zwischen sicheren, neutralen und gefährlichen Bereichen zu unterscheiden:

- Sichere Zonen: Po, Oberschenkel, Rücken oberhalb des Gesäßes.
- Vorsichtszonen: Brust, Arme.
- Tabuzonen: Wirbelsäule, Nieren, Gesicht, Gelenke.

Schlagtechniken sollten kontrolliert und dosierbar sein. Gewebe schützt.

8. Atemspiele / Breath Control – Warnhinweis

Atemkontrolle gehört zu den gefährlichsten Praktiken und sollte nur von erfahrenen Personen ausgeführt werden.

Risiken umfassen Bewusstlosigkeit, Nervenschäden, Herzrhythmusstörungen und langfristige gesundheitliche Schäden.

Wenn überhaupt, sollten milde Varianten wie leichtes Anlehnen ohne tatsächliche Luftreduktion genutzt werden.

Grundsatz für Einsteiger: Finger weg von echter Atemkontrolle.

9. Hygiene und Sauberkeit

Hygiene schützt vor Infektionen und Verletzungen:

- Desinfektion von Spielzeug vor und nach dem Gebrauch.
- Kurze Fingernägel, saubere Hände, Schutzhandschuhe bei Blutkontakt.
- Kein Teilen von Nadeln oder scharfen Gegenständen.
- Besondere Hygiene bei genitalen Praktiken.
- Körperliche Grenzen wie Menstruation, Infekte oder Hautreizungen berücksichtigen.

10. Räumliche Sicherheit

Eine sichere Umgebung sollte gewährleisten:

- Zugang zu Notausgängen.
- Genügend Platz zum sicheren Bewegen.
- Kein Spiel in unmittelbarer Nähe zu Kanten oder gefährlichen Gegenständen.
- Schneller Zugriff auf Erste-Hilfe-Material.
- Gute Raumtemperatur, Decken für post-play Unterkühlung.

11. Sicherheitslisten und Dokumentation

Viele Paare und Gruppen nutzen:

- Kink-Checklisten
- Ampel-Tabellen
- Gesundheitsbögen
- Aftercare-Bedarfsliste

Diese Dokumentation schafft Klarheit und hilft, langfristig gute Sessions zu planen und Fortschritte zu reflektieren.

12. Psychologische Sicherheit

Emotionale Sicherheit ist genauso wichtig wie körperliche:

- Trigger und Traumata vorher erfragen.
- Kein Spielen unter Alkoholeinfluss oder emotionalen Ausnahmezuständen.
- Bewusstsein für Subdrop und Topdrop.
- Einfühlsame Nachsorge statt schnellem Abschied.

Eine Session kann intensive Emotionen hervorrufen – darauf sollte vorbereitet sein.

13. Notfallsituationen und Erste Hilfe

Mindestens eine beteiligte Person sollte Grundkenntnisse in Erster Hilfe haben:

- Verhalten bei Ohnmacht.
- Versorgung von Schnitt- oder Brandwunden.
- Ruhigstellung bei Verdacht auf Brüche.
- Wiederbelebungsmaßnahmen.
- Kenntnis von Notrufnummern und schneller Zugang zu Telefon.

Notfälle sind selten – aber Vorbereitung ist essenziell.

14. Aftercare – Nachsorge für Körper und Psyche

Aftercare ist individuell, aber wichtig.

Sie kann beinhalten:

- Decken, Wärme oder Getränke.
- Gespräche und Nähe.
- Raum für Rückzug.
- Beruhigung bei emotionaler Überforderung.
- Vereinbarung eines Nachgesprächs am nächsten Tag.

Gute Aftercare stärkt Vertrauen und fördert zukünftige Sessions.

Schlusswort

BDSM ist ein Feld voller Möglichkeiten, Intensität und emotionaler Tiefe.

Wer sich bewusst, verantwortungsvoll und informiert bewegt, schafft einen sicheren Raum für Lust, Machtspiele und persönliche Entwicklung.

Sicherheit und Konsens sind keine Einschränkungen, sondern die Grundlage für echtes, freies Erleben.