

Waar kan je best rekening mee houden bij bondages? – CHECKLIST (alfabetisch)

- *In onderstaande lijst hanteren we de term “Dominant” voor diegene die bondeert, en de term “sub” voor diegene die gebondeerd wordt. Met beide termen worden zowel vrouwen als mannen bedoeld.*
- *Er werd voor gekozen om de belangrijkste aspecten van bondage via trefwoorden te behandelen. Deze trefwoorden werden alfabetisch gerangschikt. Op deze wijze ontstond volgende checklist:*

• **Aanwezigheid**

Laat iemand in bondage nooit alleen, ook niet voor enkele minuten. Er kan elk moment een probleem ontstaan met de sub, het materiaal of de omgeving.

• **Ademhaling**

Een groot deel van het succes van een bondage hangt af van een gecontroleerde ademhaling. Wees extra voorzichtig als je een bondage toepast op de mond, keel of borstkas en zorg ervoor dat de sub voldoende kan blijven ademen.

Niet alleen touwen kunnen het ademen belemmeren. Ook bij paniek kan de sub – door onvoldoende diepe ademhaling – gaan hyperventileren en zelfs flauwvallen. (Bv. bij de hog-tie dient hier alle aandacht aan besteed te worden.)

Check als Dominant altijd of de sub voldoende lucht binnen kan halen. Bij twijfel, bevrraag!

• **Af- of beknellen (algemeenheden)**

Een tweede mogelijke spelbreker is pijn. Pijn kan veroorzaakt worden door spieren, gewrichten, banden of pezen, maar ook door het afknellen van bloedvaten of beknellen van zenuwen.

Het spreekt voor zich dat je bij bondage het risico loopt om bloedvaten en/of zenuwen te gaan af- of beknellen. Dat risico wordt nog aanzienlijk groter bij het van de grond optillen van de sub (suspensions) omdat dan het lichaamsgewicht van de sub extra druk gaat uitoefenen.

Er is geen kant en klaar antwoord te geven over wanneer er schade optreedt, omdat er teveel factoren zijn die van invloed kunnen zijn. Zo zullen de kracht waarmee touwen aangesnoerd zijn, het soort touw of bondage-middel en de plek op het lichaam waar de bondage aangebracht wordt allemaal even bepalend zijn. Op sommige plekken liggen bloedvaten en zenuwen oppervlakkiger dan elders. Zo speelt ook de anatomie mee, met name de dikte van de myelinschede (soort geleidingslaag rond de zenuw) is verschillend van zenuw tot zenuw, en daardoor zal ook de kwetsbaarheid verschillen. En uiteraard speelt de lichaamsbouw en medische conditie van de sub eveneens een belangrijke rol.

Als algemene richtlijn wordt aangenomen dat tussen het touw en de huid van de sub nog 1 tot 2 vingers ruimte beschikbaar moet blijven, maar ook die richtlijn geeft niet steeds 100% garantie. Extra voorzichtigheid is aan de orde bij het afbinden van geslachtsdelen en borsten. (Denk bij deze laatste ook aan borst-implantaten!) Bondages waarbij erg veel druk komt te staan op ellebogen en knieën, vragen meestal om problemen.

• **Afknellen van bloedvaten (aders en slagaders)**

Bij het afknellen van bloedvaten ontstaat er tekort aan bloedtoevoer of bloedstuwning en dit kan aanleiding geven tot schade. Verschijnselen die daarop kunnen wijzen zijn: een tintelend gevoel, bleekheid en kou, gevoelloosheid (het “slapen” van lichaamsdelen) en pijn. Het zijn waarschuwingen van het lichaam om schade te voorkomen.

Door het afknellen van slagaders valt de bloed-voorziening weg, en wordt het betreffende lichaams-deel niet van bloed en zuurstof voorzien. Het wordt koud, doof, bleek en verliest zijn kracht en geeft pijn. De slagaders liggen over het algemeen dieper dan aders, maar let vooral op met de halsstreek, elleboog- en kniegewrichten.

Door het afknellen van aders kan het bloed niet meer wegstromen en treedt er stuwning en

zwellings op.

Medisch gezien mag een volledige afsluiting van bloedvaten van armen en benen (zoals bij een volledige bloedleegte bij een operatie) maximaal 30 minuten duren. Anders volgt er blijvende schade.

We weten van de hersenen – die het meest gevoelig zijn voor zuurstoftekort – dat deze na volledige afsluiting van 2 tot 6 minuten onherstelbaar worden beschadigd.

Je kan de doorbloeding van de huid testen door er 5 seconden stevig op te drukken met je vinger en te kijken hoe snel er weer bloed instroomt. De huidkleur hoort binnen de 2 tot 3 seconden van bleek-wit weer normaal rood te zijn.

Samenvattend kan gesteld worden dat: de Dominant een belangrijke verantwoordelijkheid heeft om het lichaam en de reacties van de sub te monitoren en bij twijfel te testen en de sub te bevragen.

Verder: bredere banden of direct naast elkaar aangelegde lussen van touwen verdelen de druk over een groter oppervlak en zullen dus makkelijker verdragen worden.

Tenslotte: hevige pijn is "foute" pijn; het betekent dat het lichaam schade oploopt. Hoe langer het duurt om de pijn oorzaak te verwijderen, hoe groter de kans op blijvend letsel.

• **Beknellen van zenuwen**

Ook bij het beknellen van zenuwen zijn een tintelend gevoel, en het slapend en/of doof gevoel de eerste verschijnselen. Op zich hoeven beiden niet erg te zijn en de gevolgen zijn meestal reversibel. Iedereen heeft wel eens een "slapende hand of arm" bij het wakker worden in de ochtend. Dat lost zich vanzelf weer op. Andere verschijnselen zijn pijn en krachtverlies.

Verder kan gesteld worden dat hoe frequenter de beknelling gebeurt, hoe groter de kans wordt op blijvend letsel. (Bijv.: Bij professionele wielrenners die dagelijks trainen, werd vastgesteld dat ze vaak te maken krijgen met zenuwbeschadigingen door de druk van hun fietszadel.)

Samenvattend kan gesteld worden dat: de Dominant een belangrijke verantwoordelijkheid heeft om het lichaam en de reacties van de sub te monitoren en bij twijfel te testen en de sub te bevragen.

Het is dus raadzaam om bondage-sessies niet te snel op mekaar te laten volgen. Meerdere bondages per dag, of elke dag tijdens langere periodes, zullen frequenter blijvende letsels tot gevolg hebben. Geef het lichaam de kans om zichzelf te herstellen door bondage-sessies met meerdere "hersteldagen" in te plannen.

Verder: bredere banden of direct naast elkaar aangelegde lussen van touwen verdelen de druk over een groter oppervlak en zullen dus makkelijker verdragen worden.

Tenslotte: hevige pijn is "foute" pijn; het betekent dat het lichaam schade oploopt. Hoe langer het duurt om de pijn oorzaak te verwijderen, hoe groter de kans op blijvend letsel.

• **Af- of beknellen: wanneer ingrijpen?**

Bloedvaten kunnen in principe 30 minuten afgekneld worden. Helaas kunnen de symptomen van vaat-afknelling en zenuwbeschadigingen op elkaar lijken. Voor zenuwen is er geen tijdstermijn te geven wanneer er blijvende schade kan optreden. Dit is van teveel factoren afhankelijk. De kans dat dit bij het eerste verschijnsel van tintelen e.d. voorkomt, is klein. De Dominant kan echter,

door de vele factoren die van invloed zijn, nooit weten hoeveel tijd hij/zij nog heeft. Een mogelijkheid om ieder risico te vermijden is het direct wijzigen (bijv. verplaatsen of extra steun geven) van de bondage bij de eerste verschijnselen zodat deze verdwijnen. Bij hevig tintelen, slapend gevoel, doofheid, verkleuring, pijn enz. hoort een bondage direct afgebroken te worden.

- **Aftercare**

Bondage kan erg ingrijpen op het gevoelsleven van de sub. Of opgedane sensaties nu positief of negatief ervaren werden, de nodige nazorg (aftercare) is altijd meer dan wenselijk. Praat na en neem daarvoor voldoende tijd. Wees als Dominant ook de daarop volgende dagen vlot aanspreekbaar. Het maakt dat je beiden sneller leert en het versterkt bovendien de vertrouwensband tussen beiden.

- **Alcohol- en druggebruik door de Dominant**

Af te raden omdat het concentratie en alertheid beperkt waardoor risico's onnodig verhoogd worden. Bij gebruik van bepaalde medicatie, raadpleeg een arts.

- **Alcohol- en druggebruik door de sub**

Af te raden omdat het fysieke (bv. pijn) en mentale (bv. angst) sensaties kan maskeren of juist in de hand werken. Bij gebruik van bepaalde medicatie, raadpleeg een arts.

- **Allergische reacties**

Check bv. enkele dagen vooraf of iemand allergisch is voor bepaalde materialen (bijv. hennep)

- **Desinfectie**

Desinfecteer touwen en alle materialen die je verder bij het bonderen hanteert. De meeste bondage-middelen nemen lichaamsvochten (speeksel, zweet, geil, sperma, bloed, poep (faeces)) op en leveren dus een potentieel gevaar voor infecties (bijv. bij dezelfde materialen gebruiken bij verschillende personen).

SOA's (seksueel overdraagbare aandoeningen) hebben vocht nodig om besmettelijk te kunnen zijn. Na volledig drogen is er geen SOA-risico meer. Andere bacteriën kunnen nog wel besmettelijk zijn en nare infecties veroorzaken. Deze andere bacteriën, die geen SOA's geven, kunnen in principe maanden op droge materialen overleven. Als er sprake is van een intacte huid, levert dit meestal geen problemen op. Wel bij huidletsels en slijmvliezen. Allerlei (gramnegatieve) bacteriën kunnen bijvoorbeeld ook zo infecties geven door inname van ontlasting via de mond (faeco-orale overdracht) op deze wijze.

Touw is door zijn ruwe oppervlakte risicovoller dan gladde oppervlakken. Touw dient gewassen te worden met heet water en zeep en ook volledig droog te zijn voor hergebruik. Plastic en metaal kunnen goed schoongemaakt worden met warm water en zeep. Na volledig drogen zijn ze weer bruikbaar. Leer en andere materialen zijn moeilijk schoon te maken zonder deze te beschadigen. Alcohol kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor leer maar zal de kwaliteit van het leer wel aantasten.

- **Fysieke toestand van de Dominant**

Ziekte, vermoeidheid of lichamelijke toestanden die de concentratie of alertheid kunnen beperken zijn geen aanbevelingen voor een bondagespel. Vraag in dergelijk geval een ervaren bondage-meester mee de zaak te superviseren.

- **Fysieke toestand van de sub**

Ziekte, vermoeidheid of lichamelijke toestanden die sensaties kunnen beperken of vervormen zijn geen aanbevelingen voor een bondage spel. Raadpleeg bij twijfel een arts.

- **Kleding**

Bondage hoeft niet noodzakelijk naakt (bijv. tijdens workshops of wanneer je openbaar speelt en toch niet alle intimiteit wenst prijs te geven). Hou er wel rekening mee dat kleding de huid bedekt en dus uitsluit om verkleuringen (tijdig) op te merken. Let ook op met bepaalde materialen die kunnen snijden (bv. nylon). Vooraf uitproberen is altijd verstandig.

- **Mentale toestand van de Dominant**

Irritatie, frustratie, woede, onzekerheid, ... zijn slechte "raadgevers" voor een Dominant. Wie zich zo voelt kan beter een ander tijdstip kiezen. Een beperkte mate van onzekerheid kan wel maken dat er erg geconcentreerd gewerkt wordt. Onzekerheid kan het best bestreden worden met veel gradueel oefenen en veel communiceren met de sub (vooraf, tijdens en nadien).

- **Mentale toestand van de sub**

Bondage is bedoeld om de sub ongewone en bijzondere sensaties te laten ervaren. Bondage zal niet alleen lichamelijk, maar zeer zeker ook mentaal ingrijpen. Het scala aan gevoelens dat een sub kan ervaren is breed en kan ook zeer divers zijn: angst, beklemming, bevrijding, verstikking, genot, loslaten, zweven, vliegen, totale ontspanning, niets meer moeten, paniek, geilheid, overgave, ... Het is haast onvoorspelbaar welke gevoelens de sub zal ervaren, en dus valt er ook weinig zinnigs te zeggen over welke mentale toestanden nu pro of contra een succesvolle bondage kunnen werken. Het belangrijkste blijft de sub nauwgezet in de gaten te houden en bij twijfels te bevragen. Napraten is niet alleen nuttig, maar eigenlijk een must: het maakt dat een volgend bondagespel nog meer kans maakt om succesvol voor beiden te zijn.

- **Mes, schaar of rescue hook**

Houdt altijd een vlijmscherp mes of dito schaar binnen handbereik (bijv. aan je broeksriem in een foedraal) om snel te kunnen ingrijpen wanneer een bondage dreigt mis te lopen (bijv. door pijn, paniek of loskomen van knopen, haken e.d.). Probeer beiden vooraf uit op het touw dat je gaat gebruiken (met én zonder belasting). Niet alle messen of scharen gaan makkelijk door alle soorten touwen. Zorg voor de juiste tools. Een handige tool is de bijv. door bergbeklimmers en extreemsporters gebruikte rescue hook (een lichtgewicht, roestvrijstalen snijhaak).

- **Naakt**

Bondage kan – maar hoeft niet noodzakelijk – naakt te gebeuren. Sommigen verkiezen enkele lichaamsdelen te bedekken en andere dan weer niet (bv. geslachtsorganen, borsten). Naakte huid wordt net wat makkelijker beschadigd, maar heeft dan weer het voordeel dat je verkleuringen sneller kan opmerken.

- **Medische tegenindicaties**

Er is geen sluitende lijst van alle mogelijke tegenindicaties op te maken. Ieder reageert net weer wat anders op ziekten of aandoeningen. Wees in elk geval bijzonder grondig in vragen naar – en dus ook beantwoorden van – alle bekende lichamelijke alsook psychische klachten.

Absolute aandachtspunten zijn: problemen met de bloedsomloop, problemen met de zenuwen, hart-problemen, suikerziekte (diabetes), vallende ziekte (epilepsie), problemen met spieren of gewrichten, ernstige persoonlijkheidsstoornissen, suïcidale neigingen, problemen met de hersenen, ontstekingen, problemen met botten, evenwichtsstoornissen, problemen met inwendige organen, gebruik van bloedverdunners, ... Bij twijfel, raadpleeg altijd een arts.

- **Niet (laten) storen**

Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt door omgevingsfactoren (bv. iemand die onverwacht kan binnenstappen, brandende kaarsen die omvallen, enz.). Stoor ook geen stel dat met bondage bezig is. Bondage blijft een zaak van grote concentratie en wordt vaak ook als een intieme beleving ervaren.

- **Paniekhaken**

Paniekhaken zijn snel en makkelijk te openen haken. Ze kunnen van pas komen als je iemand vastmaakt aan een object (bijv. plafondhaak of dergelijke) wanneer er iets misloopt, teveel pijn of paniek ontstaat. Deze haken kunnen geopend worden ook als ze onder spanning (gewicht) staan. Het is aan te raden er eerst mee te oefenen (bijv. met een zwaar voorwerp op te hangen) om te kijken hoe de haken snel en efficiënt geopend kunnen worden. Zeker bij suspensions (zie verder) is het gebruik van paniekhaken warm aan te bevelen.

- **Stopwoord of stopsignaal**

Spreek een stopwoord of -signaal af, maar vraag ook door als het gebruikt wordt. Wat voelt de sub? Waar voelt die iets? Soms kunnen subs te trots (of te ver "weg" zijn) om het stopwoord te gebruiken. De Dominant moet dus zelf erg geconcentreerd blijven, en bij twijfel de sub bevragen.

- **Suspensions**

Het spreekt voor zich dat bij suspensions (het lichaam van de sub wordt geheel of gedeeltelijk van de grond getild) de risico's op letsels groter worden. Het gewicht van de sub gaat voor extra druk op de touwen zorgen en het wordt echt gevaarlijk als een touw knapt, een knoop loskomt of een (op)hanghaak lost. Suspensions zijn dan ook enkel weggelegd voor zeer ervaren bondage-meesters en ook dan is het verstandig om anderen in de directe omgeving te hebben die mee kunnen ingrijpen als het misloopt. Als je iemand lossnijdt uit een suspension, zorg ervoor dat het lichaam van de sub zo snel mogelijk opgetild of ondersteund wordt. Iemand die op dat moment mee kan helpen is goud waard.

- **Suspensions in combinatie met andere restrictiemiddelen**

Let erg op met mond-gags (ademhaling, slechte communicatie) en andere restricties (bv. anaal haken). Zeker wat deze laatste betreft loop je risico op ernstige letsels als bijv. een touw knapt of een (op)hanghaak lost. Zorg ervoor dat de andere restrictie-middelen het lichaam van de sub niet alleen hoeven te dragen. (specifiek gebruik en risico's van een anaal haak werden niet weerhouden in het kader van dit artikel).

- **Temperatuur van de omgeving**

Zowel te koude (verharding van de spieren) als te warme (zweten, flauwvallen) temperaturen zijn af te raden. Check vooraf bij de sub wat haar/zijn ideale omgevingstemperatuur is. Het is verstandig spieren eerst wat op te warmen en "los te gooien" vooraleer aan een bondage te beginnen.

- **Veiligheid**

Bondage brengt altijd bepaalde risico's met zich mee. Er kan altijd wat mislopen met je materiaal, met de sub én ook met de Dominant zelf. Veiligheid dient altijd voorop te staan en ook dan bestaan er geen 100% garanties. Wees je beiden daarvan bewust en beslis samen of je de risico's wenst te lopen en spreek goed af hoe je samen die veiligheid gaat borgen. Zowel de Dominant als de sub dragen hierin elk hun stuk verantwoordelijkheid.

Gebruik droog en goed onderhouden touw. Check je materiaal voor elke bondage-sessie. Ga nooit overhaast te werk en bouw een bondage langzaam en gradueel op. Lekkeres bondage aanbrenge is best een kunst te noemen, en kunsten moet je leren.

- **Vertrouwen**

Vertrouwen is een cruciaal begrip bij bondage. Een Dominant die zich niet ingelezen en ingeoeft heeft (bijv. via workshops) in de technieken van bondage kan moeilijk als betrouwbaar beschouwd worden. De sub vertrouwt haar/zijn lichaam toe aan de Dominant. Hoe groter het vertrouwen, hoe groter de kans dat de bondage als een succes wordt ervaren. Een vertrouwensbreuk – om welke reden dan ook – zal een enorme domper op het genot zetten en soms zelfs de relatie definitief doen afbreken.

- **Voedsel en drinken**

Bondage is een fysiek en mentaal inspannende activiteit. Dat geldt in beperktere mate voor de Dominant, maar exponentieel voor de sub. Vaak komt er fysieke uitputting, angst, stress en soms zelfs paniek bij kijken. Zorg voor voldoende drinken en voedsel na een bondagespel vooraleer je andere activiteiten gaat doen die energie en concentratie vergen (bijv. autorijden).

- **Vorbereiding**

In bovenstaande lijst staan reeds een heleboel zaken die je op voorhand kan doen, uitzoeken, uitproberen en klaarleggen. Zorg er tenslotte nog voor dat beide partners een bondage-sessie niet hoeven af te breken omdat ze vooraf vergeten zijn naar het toilet te gaan.

- **Zelbondage**

Tot slot: bondage kan je ook op jezelf aanbrenge. Het voordeel is dat je er niemand voor nodig hebt, maar dat is meteen ook het nadeel, je bent namelijk alleen. Er is niemand die kan ingrijpen als er wat fout zou lopen. Bondages rond hals en nek zijn daarbij het meest risicovol en dus af te raden. Zelfs een geringe druk op de hals kan al fataal aflopen omdat er hartritmestoornissen kunnen optreden.

Het zichzelf benemen van ademhaling i.f.v. genotservaring noemt men auto-erotische asfyxie.