

# Selvbondage

## - fantasiens legeplads

Der er mange måder at lege med sig selv på, især hvis man tager bondage med i legen. Vi bringer her gode råd, praktiske forslag, tips om sikkerhed og frem for alt masser af inspiration til ensomme timer i bondagens verden.

*Text og foto: Pia Klit*

Selvbondage er en disciplin, der godt nok ikke kommer på listen over OL-discipliner, men er mindst ligeså krævende. Men hvorfor så dog i det hele taget kaste sig ud i det? Det kan der være flere grunde til, herunder mangel af en partner, eller en partner, der ikke er interesseret i s/m og bondage. En anden grund kunne være, at det er en ganske god måde at tilfredsstille sig selv på, hvis man nu er alene hjemme en dag, og den søde kløe melder sig.

Alt der kræves for at kunne dyrke selvbondage er smidighed, et godt blodomløb, udholdenhed og en livlig fantasi. Plus selvfølgelig noget udstyr; som reb, snore, kæder, hængelåse, nøgler, brødkniv, sjækler, manchetter osv.

### Nøglen i stuen

Det letteste er nok at starte med et sæt håndjern, som du låser, hvorefter du så smider nøglen over i det modsatte hjørne af stuen. Så går sporten ud på at finde nøglen og låse sig fri igen.

Her er udfordringen ikke så stor, men disciplinen kan gøres sværere ved at tage fodlænker og blindfold

på samt låse hænderne på ryggen. Nu skal det nok blive en kamp at kravle henover gulvet og lede efter nøglen for at få låst det hele af igen. Her anbefales det at smide nøglen, før alt udstyret tages på.

Det kan dog gøres endnu mere spændende ved at udføre seancen for åbne vinduer, være helt nøgen eller vente gæster om en halv time. Så kommer en del af legen til at bestå i faren for at blive opdaget.

Endnu en forhindring kunne være at lænke sig fast til sengestolpen eller bordbenet og lade nøglen ligge lige på grænsen af ens rækkevidde.

Det kan desuden være givende at huske på, at mange typer dragter, korsetter, halsbånd, manchetter, masker og endelig kyskhedsbælter alle kan låses sammen, hvis der udvises lidt opfindsomhed.

### Tidslåsen og haven

Endnu en mulighed er at bruge forskellige nøgler til hænder, fødder, halsbånd, dragt, maske osv. De bliver så placeret forskellige steder i lejligheden/huset inden den store påklædningsopgave.

Frigørelsen bliver derefter et helt

forhindringsløb, som kan tage mange pragtfulde timer at fuldføre. For de, som er lidt mere ekshibitionistisk anlagte, kan prikken over i'et her være at placere en af de sidste nøgler i haven eller et andet sted, hvor naboer kan risikere at dukke op eller få øje på dig.

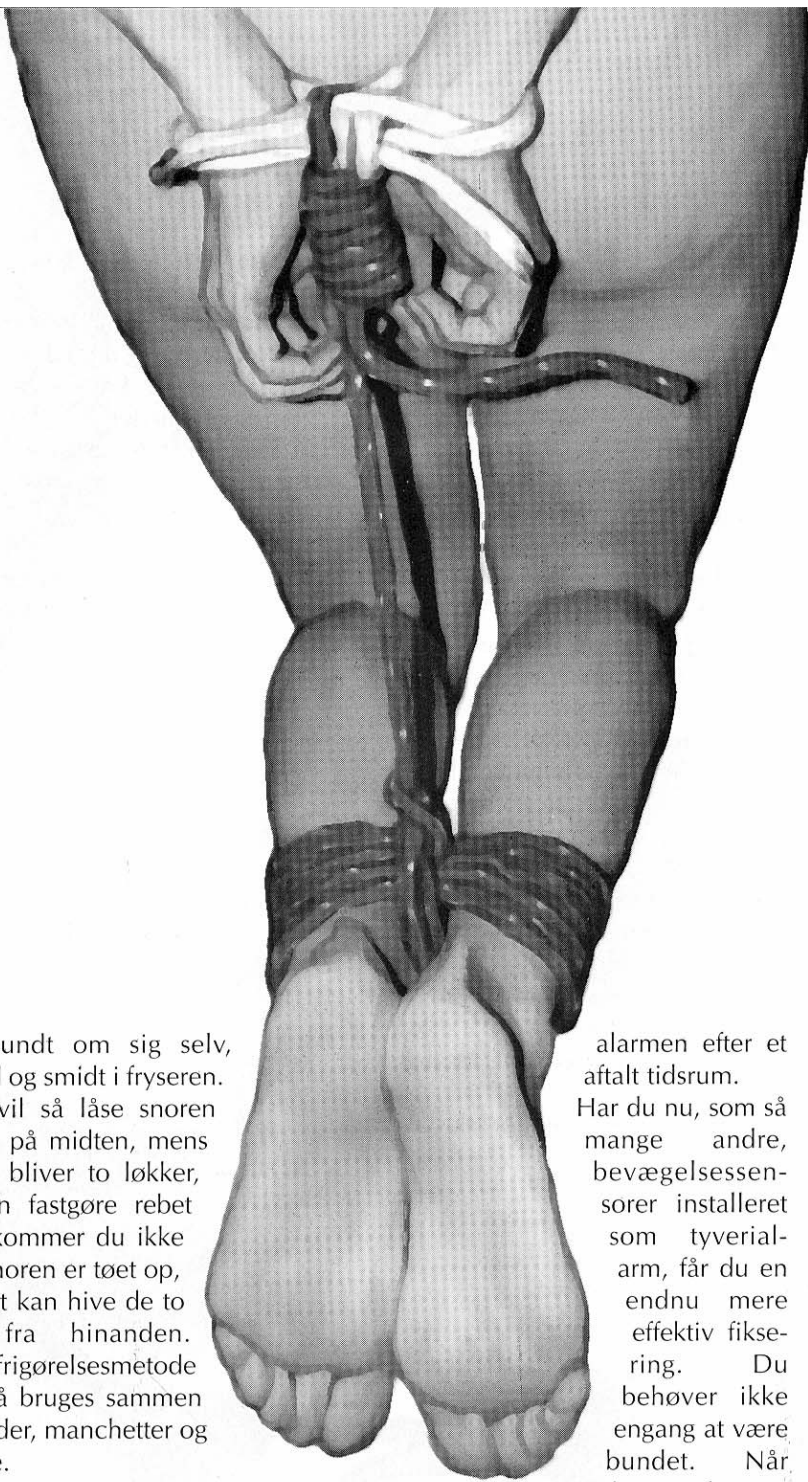
Her vil der være faremomentet i at blive opdaget, men samtidig er det også en ganske effektiv tidslås på nøglen. Du render nok ikke ud i haven kun iført et gummi-bodysuit midt om dagen, men vil nok hellere vente til mørket er faldet på.

### Reb og snore

Hvis du ikke er så meget til dragter, håndjern og hængelåse, er der en hel række metoder til at lave selvbondage med almindeligt tov.

Med tov kan nævnes to måder at komme fri på, når man ikke længe har behov for at være bundet op. Den ene er at placere en brødkniv et sted i rummet og så finde frem til den og save tovet over. Det kræver selvfølgelig, at man har masser af tov og samtidig ikke er ked af at skære det i stykker.

En anden måde er at lave en lås af bomuldssnor, som er viklet 10



gange rundt om sig selv, gjort våd og smidt i fryseren. Vandet vil så låse snoren sammen på midten, mens enderne bliver to løkker, man kan fastgøre rebet til. Nu kommer du ikke fri, før snoren er tøet op, og du let kan hive de to ender fra hinanden. Denne frigørelsesmetode kan også bruges sammen med kæder, manchetter og lignende.

#### Den avancerede

For de, som kan finde ud af teknikken, kan det være meget effektivt at benytte sig af de moderne tyverialarmer.

En knallerttyverialarm reagerer f.eks. på bevægelse. Så bind dig selv, evt. kun med tørklæder, og placer eller bind alarmerne til maven. Når først den sædvanlige forsinkelsesfrist er udløbet vil selv den mindste bevægelse udløse alarmerne og få naboerne til at komme farenede eller glo ind af vinduerne. Denne metode virker nok bedst, hvis man har sikret sig en medhjælper, der kommer og afmonterer

alarmerne efter et aftalt tidsrum. Har du nu, som så mange andre, bevægelsessensorer installeret som tyverialarm, får du en endnu mere effektiv fiksering. Du behøver ikke engang at være bundet. Når alarmerne først er slået til, og den førnævnte forsinkelsesfrist er udløbet, kan du nemlig ikke røre dig uden at udløse alarmerne. Skulle du nu uforsigtigt få udløst alarmerne, kan du så nyde at vagtværnet kommer og ser dig ligge midt på sofabordet uden en trævl på kroppen. Hvilket de fleste vagtværn nok vil acceptere en enkelt gang eller to med et smørret grin, men derefter enten stiger prisen for vagtværnets ydelser, eller aftalen bliver opsagt. Men en sådan alarm kan jo også sættes til at slå automatisk fra igen, efter et passende tidsrum. Og slå til. Og slå fra. Og... Disse metoder har desuden én stor

fordel: Hvis der pludselig udbrænder brand i huset, kan man altid nå at redde sig selv, hvilket kan være lidt besværligt, hvis man er alene hjemme og bundet fast til sengen.

#### Den vigtige sikkerhed

Der er en masse ting, du bør tænke over, før du kaster dig over selvbondagen. For det første bør du være klar over, hvor længe du kan holde til at være bundet i en bestemt stilling. Det nytter ikke, at du er bundet i en hog-tie og så får krampe efter kun 2 minutter. Mens en binding til sengen, hvor du ligger behageligt, måske nemt kan holdes i flere timer uden problemer. Det tager som regel også lang tid at komme fri igen, hvilket skal medregnes i planlægningen. Hvis du har låst dig fast i en ubehagelig stilling, skal du jo kunne komme fri på trods af låsene.

Tag ligeledes højde for rummets indretning, især hvis du ikke kan se, evt. på grund af en blindfold eller maske. Vær klar over om ting kan vælte ned over dig, om Mingvasen kan vælte og gå i stykker, at du kan finde rundt, at vinduerne er lukkede (fald fra tredje sal siges at være ube-

hagelige) osv.

Placer altid en reservenøgle et sted, hvor du kan komme til den. Evt. i en fyldt malerbøtte som du kun vil vælte i nødstilfælde, fordi du har plantet den på en avis på ryatæppet.

Hvis en nøgle placeres udenfor, så sørg for at have en ekstranøgle og sørg endelig for, at smæklåsen på døren IKKE er slået til.

Pas på med kniven. Den er skarp, og du kan komme til skade med den. Brug en brødkniv i stedet for en almindelig kniv. Den saver rebet hurtigere over, og faren for ulykker er mindre.

Brug ikke levende lys især ikke til at brænde snoren over. Lyset kan i bedste fald bare gå ud, og så hænger du på den. I værste fald kan lyset vælte og sætte ild til hele herligheden.

Hvis du bruger tricket med en nøgle i en isterning, er der også et par ting, du skal være klar over. Find ud af hvor lang tid isterningen er om at smelte og nøglen om at falde ned. Og husk på at vandet kan dryppe ned på det dyre persertæppe, så læg håndklæder under eller lignende.

#### **Den lige så vigtige forberedelse**

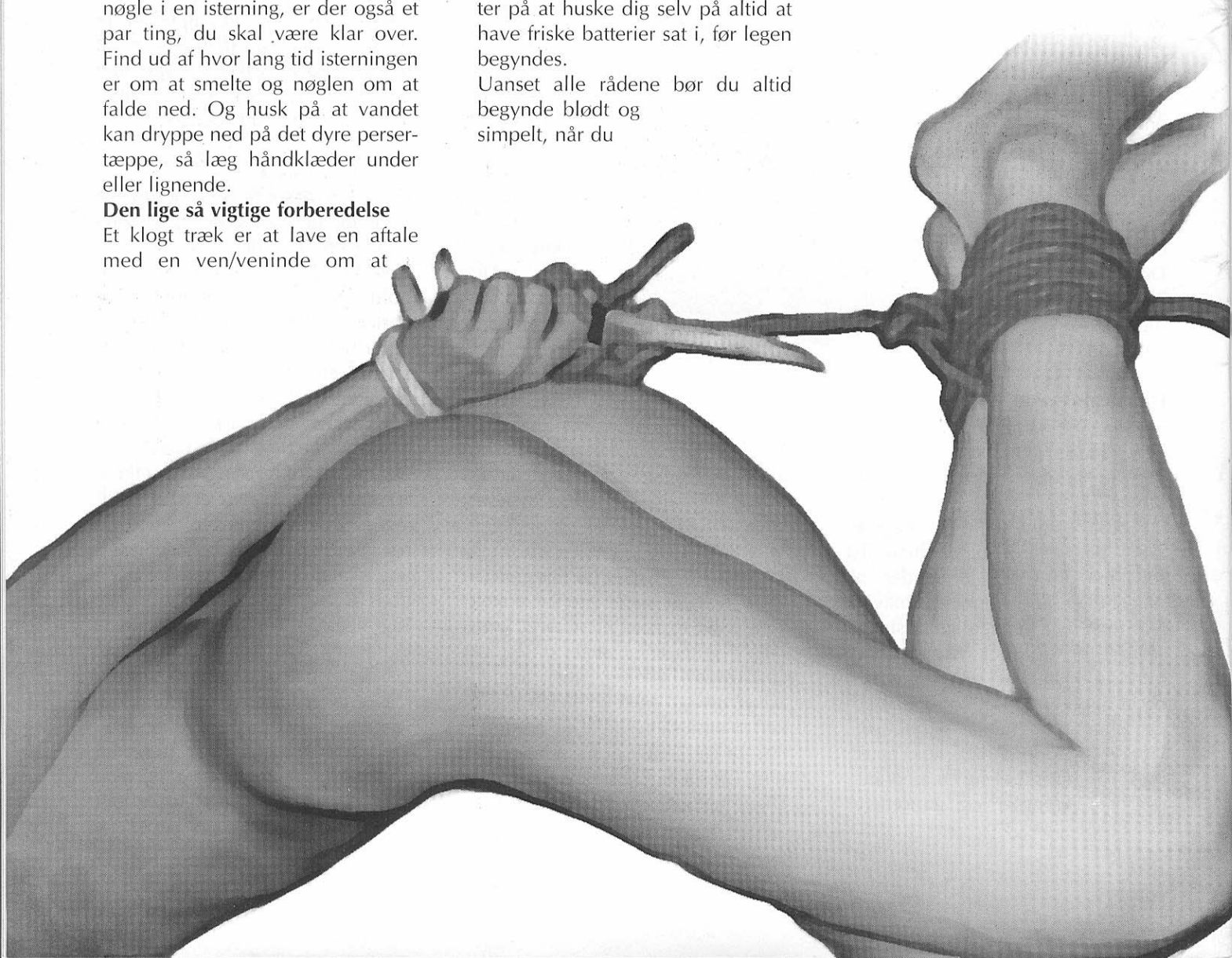
Et klogt træk er at lave en aftale med en ven/veninde om at

kigge forbi eller ringe på et bestemt tidspunkt. Hvis du så ikke er kommet fri til den tid, kan han/hun altid frigøre dig. Det fristende i den situation kan være, at din ven/veninde ikke aner noget om, hvad det er du laver ved dig selv, hvorved selve det at nå at komme fri, inden det aftalte besøg, får en ekstra dimension.

Sørg ligeledes for at have friske batterier i diverse dildoer, vibratorer og lignende, som du har bestemt skal være en del af dagens leg. Har du bare én gang prøvet at lave den helt perfekte selvbinding, der er timet til at vare 45 minutter, hørt de sidste låse klikke på plads og fået startet dildoen, så er det en smule nedslående, når du hører Duracelltingesten mellem dine ben udstøde sine sidste host efter bare 5 minutters begyndende nydelse. Hvorefter du bruger de resterende 40 minutter på at huske dig selv på altid at have friske batterier sat i, før legen begyndes.

Uanset alle rådene bør du altid begynde blødt og simpelt, når du

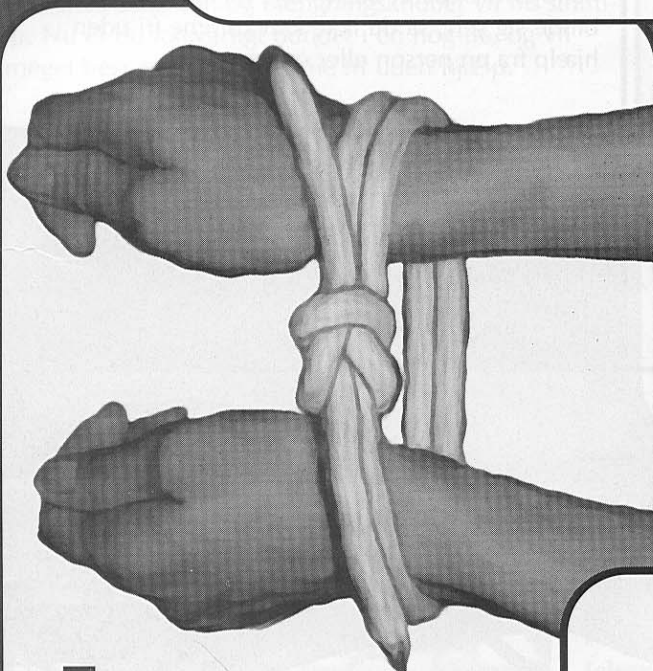
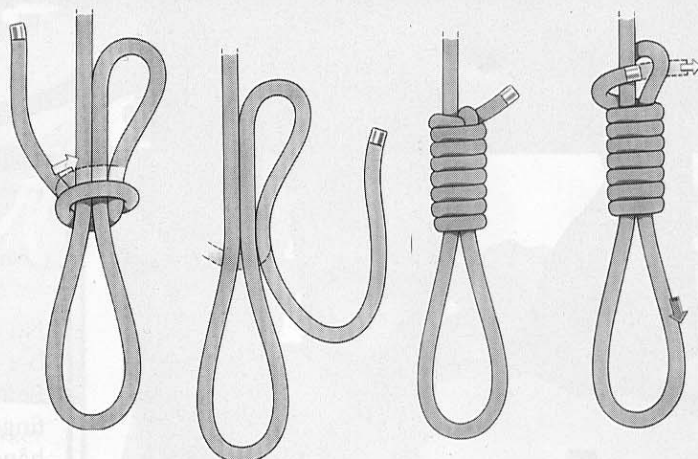
kaster dig ud i selvbondage. Du kan så udvide bondagens sværhedsgrad, efterhånden som du bliver bedre og mere opfindsom. Selvbondage kræver under alle omstændigheder en masse planlægning og tidsberegning. Og forarbejdet skal gøres grundigt, for at du undgår ubehagelige oplevelser eller ulykker. Det er jo ikke en helt ufarlig sportsgren. Husk dog altid at lade fantasien råde, mens du placerer fornuften lige i baghovedet; og hav så rigtig god fornøjelse.



**0**

## Hængningsknobet

Et meget praktisk knob at kende, når du skal kaste dig over selvbondagen.



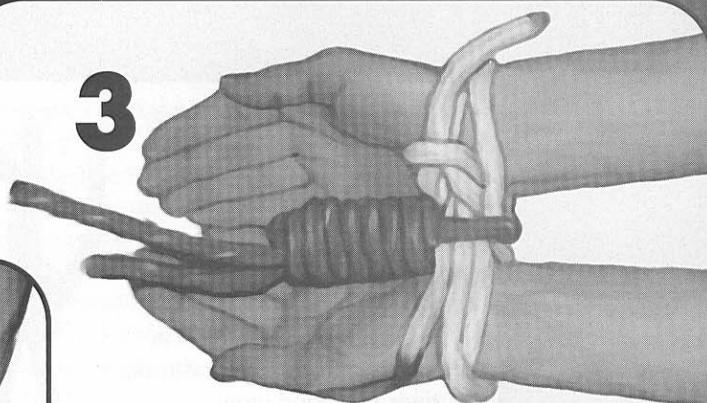
**1**

For at lave en effektiv låsemekanisme til selvbondagen skal man bruge et stykke tov, der når to gange rundt om håndledene. Tovet skal være så langt, at du kan få hænderne igennem når det er bundet.

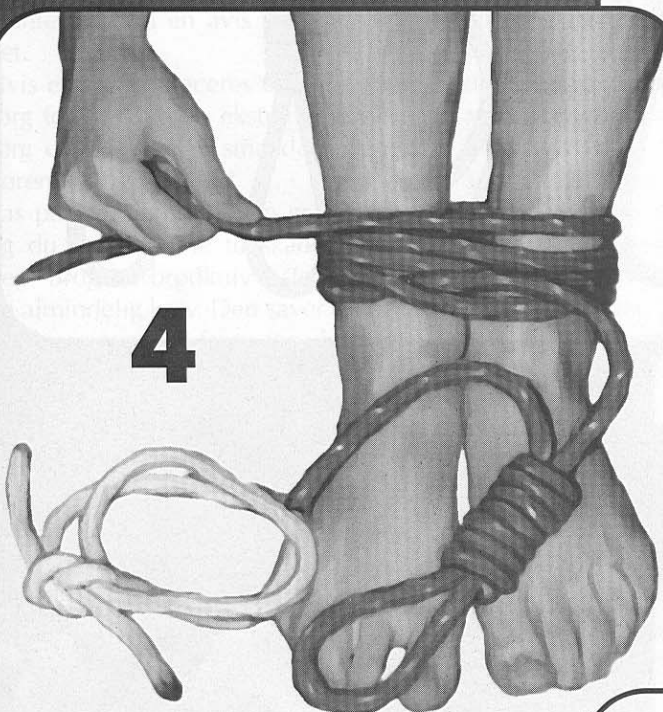
**2**



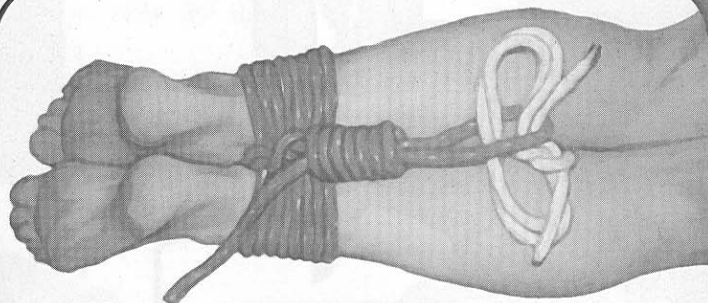
Du stikker den ene hånd gennem det hvide tov, påsætter hængningsknobet og fører den anden hånd gennem den anden løkke.

**3**

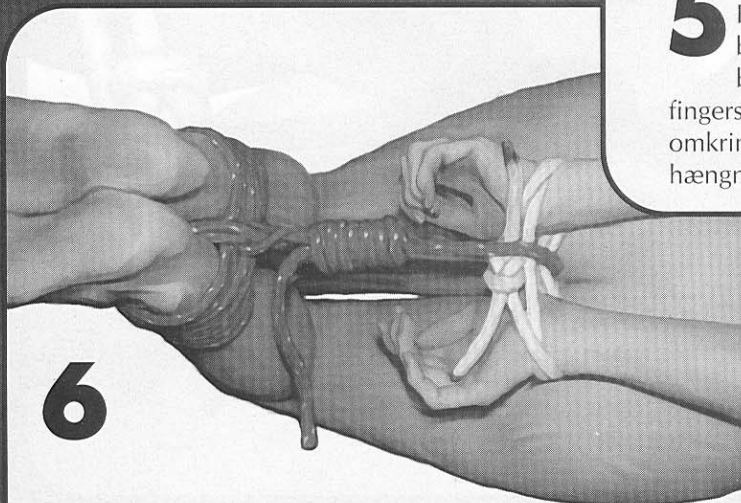
Nu trækker du i den lange ende af hængningsknobet, hvorved "håndjernene" bliver effektivt låst. Enden af hængningsknobet strammer du til med fingerspidserne, og du har nu lavet et par effektive håndjern. Dette er basis i alle metoder til effektivt at binde sig selv, så du ikke kan komme fri uden hjælp fra en person eller en kniv.

**4**

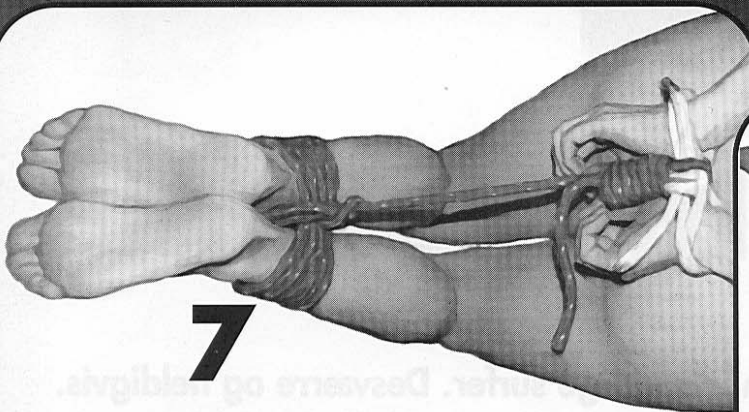
Du tager den lange ende af hængningsknobet (den ende som får løkken til at strammes), og binder dine ankler solidt sammen med den. En binding, som den der vises på billedet, vil få benene til at holdes samlet, mens en krydsbesnøring vil få benene til at spredes.

**5**

Rebenden bindes solidt fast. Det bedste er at binde den afsluttende knude på forsiden af benene, da du så ikke kan nå knuden med fingerspidserne, når du først ligger der. Tovet omkring hænderne lægges på plads i løkken på hængningsknobet.

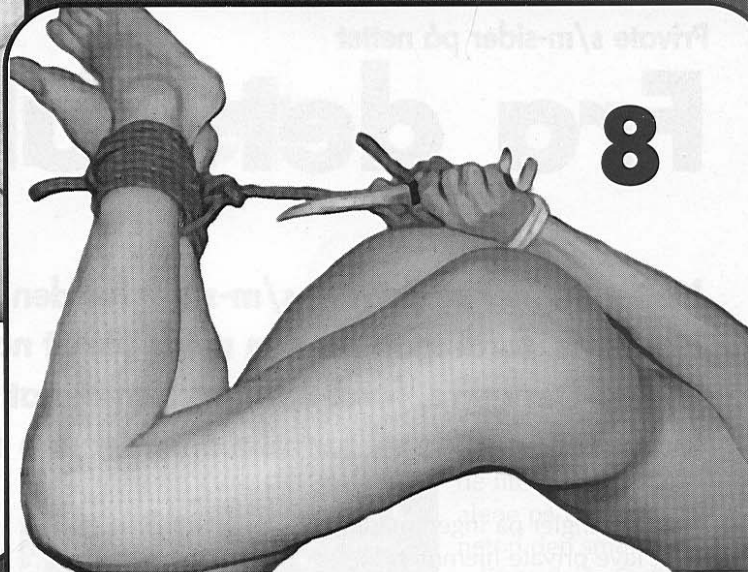
**6**

Du placerer så hænderne i løkken. Dette gøres lettest hvis du ligger på ryggen. Det kræver noget smidighed, men er ikke så besværligt. Hvis du har høje hæle på, kan du også sidde på høg og klare opgaven.



**7**

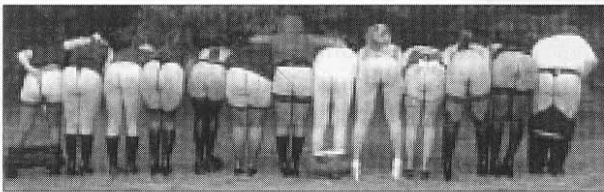
Når du har fået hænderne på plads i løkkerne, så sparker du bagud med dine ben og hængningsknobet vil nu strammes op. Nu er du forsvarligt bundet i en hog-tie, og vil have meget besvær ved at komme fri uden hjælp.



**8**

Når du er blevet træt af at ligge på gulvet forsvarligt bundet, gælder det om at få fat i kniven. Pas endelig på, at du ikke skærer dig selv, og pas på, hvis dine hænder begynder at sove. Så bliver det meget svært at føle, om du skærer i rebet eller i dig selv. God fornøjelse.

## Svenska BDSM-sommarlägret 2002!



På Club Sunrise klassiska BDSM-läger kan dina kinkiga böjelser få fritt spelrum! Nya och gamla deltagare får chansen att tänja sina gränser... Så boka redan nu in vecka 28 – sönd. 7 till 14 juli, 2002 – så att inte någon annan tar din plats. Vill du stanna längre, erbjuder vi även en pensionatsvistelse vecka 29!

### BDSM för alla smaker

Vi arrangerar nu BDSM-veckan på Väst-kusten för sjunde året i rad. Där finner du en rad aktiviteter såsom slavtimmen, morgongympa, slavauktion, prova-på-stationer, fångjakt, Svarta Boken, slavträning, rollspel, seminarier & läderverkstad.

Varje dag inleds kvällsövningarna med en stämningsfull S/M-ceremoni innan de fria aktiviteterna startar.

Både för dig som är nyfiken på BDSM eller för de mera erfarna, utgör sommarlägret ett utomordentligt tillfälle till nya upplevelser på ett djupare plan!

### Läggård i Bohuslän

Gården innefattar tre hus runt en insynsskyddad innerplan. Badstranden ligger på 10 min promenadavstånd. Gården har välutrustade actionrum, även ett utomhus (i tält), med kors, medeltida skampåle, piskbock, mm.

### En hel veckas S/M-upplevelser...

Vi erbjuder endast inbokning hela den vecka som lägret pågår, ej enstaka dagar. Lägret börjar söndagen den 7/7 och pågår fram till påföljande söndag 14/7, klockan 13.

### Oförändrade priser!

För en veckas helpension är priset:

Par:	Män:	Kvinnor:
3800:–	2400:–	1400:–

### Pensionatsvecka 15-21 juli (v. 29)

Veckan efter sommarlägret anordnar vi pensionatsuppehåll med självbetjäning. Har du inte möjlighet att närvara under hela BDSM-veckan kan detta vara ett intressant alternativ.



**Vi ses på Club Sunrise Sommarläger 2002!**

Vill du veta mer, så gå till vår hemsida [www.clubsunrise.org](http://www.clubsunrise.org) eller skriv ett mail till [sommarlager@clubsunrise.org](mailto:sommarlager@clubsunrise.org)