

INHALT

Vorwort	1
Verstrickungen der Leidenschaft	2
I. Einführung in Shibari	3
<i>Was ist Shibari/Bondage?</i>	3
<i>Die Geschichte des Shibari</i>	10
<i>Sicherheit und Einvernehmlichkeit</i>	14
II. Grundlagen des Bondage	23
<i>Die Bedeutung von Kommunikation und Vertrauen</i>	23
<i>Auswahl des richtigen Equipments und Materials</i>	27
<i>Grundlegende Knoten und Techniken</i>	56
III. Vorbereitung	68
<i>Emotionale Vorbereitung und Grenzen setzen</i>	68
<i>Physische Vorbereitungen des Körpers</i>	70
<i>Gestaltung der richtigen Atmosphäre</i>	81
IV. Fesselpositionen	83
<i>Einfache Anfänger-Positionen</i>	83
<i>Fortgeschrittene Positionen</i>	96
<i>Die Bedeutung von Körperhaltung und Ausdruck</i>	109
<i>Bondage als ästhetischer Ausdruck</i>	111

V. Sicherheit und Risikomanagement	115
<i>Risiken und Grenzen im Bondage</i>	115
<i>Erste Hilfe und Notfallplanung</i>	128
<i>Aftercare – Die Bedeutung der Nachsorge</i>	131
VI. Bondage als Teil des Vorspiels und der Intimität	134
<i>Kommunikation der Bedürfnisse und Wünsche</i>	134
<i>Verbesserung des Vertrauens und der emotionalen Bindung</i>	137
<i>Sinnlichkeit und Erotik im Bondage</i>	140
VII. Die Kunst des Shibari	143
<i>Ausdruck und Kreativität im Bondage</i>	143
<i>Ästhetik und visuelle Wirkung</i>	145
<i>Shibari als therapeutischer Prozess</i>	148
VIII. Fortgeschrittene Techniken & Spezialthemen	152
<i>Partnerwechsel und Gruppen-Bondage</i>	152
<i>Suspension und Luft-Bondage</i>	154
<i>Integration von BDSM-Elementen im Bondage</i>	168

Bonus: Die 30-Tage-Shibari-Challenge	172
<i>Einführung in die Challenge</i>	172
<i>Tag 1 bis 7: Grundlagen des Shibari wiederholen und vertiefen</i>	174
<i>Tag 8 bis 14: Fortgeschrittene Fesseltechniken erleben</i>	178
<i>Tag 15 bis 21: Kreativität und Ausdruck im Shibari entdecken</i>	182
<i>Tag 22: Intime Shibari-Erfahrung</i>	186
<i>Tag 23 bis 28: Herausforderungen und Experimente</i>	188
<i>Tag 29: Reflexion und Fortschritt</i>	191
<i>Tag 30: Abschluss und Ausblick</i>	193
Bindungen, die bleiben	194