

## Anleitung zum Anziehen eines Korsetts

**1)** Das Korsett muss am vorderen Verschluss geöffnet und die Schnürung so weit wie möglich gelockert werden. Dazu verteilt man die Weite mit den Fingern grob auf die gesamte Schnürung. Eine gleichmäßige Verteilung erreicht man am besten, in dem man je eine Korsetthälfte am unteren Rand der Schnürung in die jeweilige Hand nimmt und durch rüttelnde Auf-/ Ab- Bewegungen nach außen zieht. Ebenso verfährt man am oberen Rand (d.h. Korsett auf den Kopf stellen!)

**2)** Ist die Schnürung nun ganz gelockert, wird das Korsett von hinten um den Körper gelegt. Die untere Kante des Korsetts ist anhand des Ösen- Abstandes am Verschluss leicht zu erkennen – der Abstand der untersten beiden Haken/Ösen ist immer kleiner als die anderen Abstände. Nun wird der Verschluss eingehängt. Am einfachsten gelingt dies, wenn man mit der 1. oder 2. Öse von unten oder oben beginnt. Dieser dient nur als Hilfsknopf um einen Knopf in der Mitte des Korsetts zu schließen. Nun öffnet man den Hilfsknopf und schließt von der Mitte ausgehend einen Knopf nach dem anderen nach oben und unten. Nach einigen Malen Tragen wird der Verschluss gängiger und hängt sich fast von alleine ein. Kontrollieren Sie, ob alle Ösen geschlossen sind. Das Korsett durch nach unten ziehen in die richtige Position rücken.

**3)** Leicht an den Schlaufen in der Mitte ziehen, so rutscht das Korsett auf die Taille. Nun sollte ein helfendes Paar Hände, Schlaufe für Schlaufe von oben her bis zur Mitte hin zuziehen. Entsprechend von unten verfahren. Dabei sollte der Träger die Schlaufen möglichst mit ausgestreckten Armen festhalten und leichten Zug ausüben. Dadurch wird die überschüssige Weite in die Schlaufen gezogen. Die Prozedur wiederholen, bis die gewünschte Schnürung erreicht ist.

Ein kleiner Trick: Hängt man die Schlaufen in die beiden Klinken einer offenen Tür ein, kann die Trägerin durch ihr eigenes Körpergewicht (dazu muss sie beginnen zu laufen) die Weite gleichmäßig herausziehen. Mit ein paar Handgriffen zieht man die obere und untere Schnur Richtung Mitte und läuft etwas weiter. Diese Methode ist besonders für „Korsett-Neulinge“ geeignet, da der Helfer/ die Helferin genau beobachten kann, wie die Schnürung funktioniert. Außerdem kann die Trägerin den Druck selbst steuern. Mit etwas Übung kann man das Korsett so auch alleine schnüren!

**4)** Einen einfachen Knoten machen und festziehen. Kontrollieren, dass die Ösen- Leisten parallel sitzen und die Schnürung von oben nach unten gleichmäßig verläuft.

**5)** Mit einer Schleife verschließen. Sollte diese zu lang sein, zieht man die Schleife so lange, bis die vier Enden gleichlang sind und bindet diese erneut zur Schleife.

### **WICHTIG:**

Lassen Sie dem eigenen Körper und dem Korsett Zeit, sich aneinander zu gewöhnen. Schließen Sie das Korsett in mehreren Schritten – immer gerade soweit, wie es angenehm ist. Nach einer Weile werden sie merken, dass es lockerer sitzt und man das Schnüren fortsetzen kann. Dies schont sowohl den Körper wie auch das Korsett. Maß ist IMMER das Wohlbefinden der Trägerin.

NIEMALS mit Gewalt schnüren (auch nicht mit der Tür!). Gehen sie immer Schritt- für- Schritt vor. Schnüren sie mit Vorsicht und Gefühl.