



**WILDCAT'S**

# expand

enhance your body and open your mind



# #3

NOV05

the excellence of  
**CUTTING**



vorgestellt:  
**KALA KAIWI**



- Special: „DEHNEN“
- Richtig Piercen
- Der Fall „Tattoofarben“

Foto: Schloemp Fotodesign

[www.meinesekarte.de](http://www.meinesekarte.de)

# expand your piercing

## grundlagen des dehnnens



**Ein Piercing zu dehnen ist eine Prozedur, die nahezu in jeder alten und neueren „Piercing Kultur“ bekannt ist. In den meisten traditionellen Kulturen ist ein gedehntes Piercing mit einer persönlichen, spirituellen oder sozialen Bedeutung belegt. Ein Piercing – egal an welcher Stelle des Körpers dehnt sich nicht signifikant von einem Tag auf den anderen. Es ist ein sichtbares Zeichen für eine abgeschlossene Prozedur über Wochen, Monate und Jahre in Disziplin und Selbstbeherrschung.**

So tragen zum Beispiel Frauen auf Bali die meiste Zeit ihres Lebens ein eng zusammengerolltes Palmenblatt im Lobe-Piercing (Ohrfläppchen) um das Piercingloch offen zu halten und es gleichzeitig konstant und sanft zu dehnen. Dort steht also die Schaffung des gedehnten Ohrlochs im Vordergrund und nicht so sehr das Tragen von Schmuck. Unter den Bewohnern Balis gilt ein symmetrisch weit gedehntes Ohrloch als besonderes Zeichen von Reife und Schönheit, denn eine solche Dehnung braucht halt viel Zeit und Geduld – Eigenschaften, die ihre Trägerin auszeichnen.

Typisch für unsere Zeit und unser „Piercing-Verständnis“ ist die Trennung zwischen dem eigentlichen Piercing – dem Stechen und „Ersteinsatz“ – und dem späteren Dehnen (falls überhaupt vorgenommen).

### Ritus des Dehnnens

Allerdings kommt man auch in der heutigen Zeit nicht um den „Ritus des Dehnnens“ und die damit verbundene Körpererfahrung herum. Egal ob es nur ein kleiner Schritt zur nächsten Schmuckgröße oder ein längeres Projekt zu einem verändertem Piercing ist. Das Dehnen der Haut erfordert Sauberkeit, Wissen um die Belastbarkeit und Zeit der Erholung die der zu dehrende Teil des Körpers braucht und – das aller Wichtigste – es braucht Geduld!

Wäre es ein Leichtes und Sache von Minuten ein Piercingloch von 1.6 auf 16, 20 oder 30mm zu weiten; gedehnte Piercings und der getragene Schmuck würden Ihnen besonderen Reiz des Erreichens verlieren. Es wäre nichts Aussergewöhnliches z.B. einen Plug zu tragen. Doch es passiert nun einmal nicht über Nacht und so bleibt etwas, was man nicht nur mit viel Einsatz erreicht, sondern etwas das viel Einsatz über eine lange Zeit fordert. Das macht weit gedehnte Piercings weltweit und über Kulturen hinweg zu einem Zeichen der Reife und Weisheit, ein Weg zu sagen „ich kontrolliere meinen Körper und akzeptiere was mein Körper

von mir verlangt um heil an mein Ziel zu gelangen“. Im Gegensatz zum Stechen eines Piercings und Tattoos oder dem Schneiden und Brennen einer Scarification ist das Dehnen ein Wechselspiel zwischen der Aktion der Modifikation und der Reaktion des Körpers die dann erst eine weitere Aktion erlaubt.

Dieser „Dialog“ mit dem eigenen Körper ist der wichtigste Faktor des Dehnnens. Schmerzen sind grundsätzlich ein subjektives Empfinden und je nach Person und Piercing unterschiedlich. Ist z.B. das Lobe noch „easy going“ wird es mit längerem Stichkanal und empfindlicherer Körperregion wie z.B. dem Ampallang schon interessanter. Jeder Mensch empfindet bei jeder Modifikation seines Körpers seinen eigenen und persönlichen „Schmerzlevel“ steigt der sprunghaft an, so ist das der besagte Dialog mit dem eigenen Körper mit dem dieser uns versucht zu sagen „Okay, Stopp! Es reicht, bis hier her und nicht weiter“.



Lena (20mm Lobes)

In der Regel läuft das Dehnen für den „geduldigen Dehn-Typ“ relativ schmerzfrei ab. Der geduldige Typ geht mit dem Grundsatz „sicher und langsam“ an die Sache heran und sorgt sich nicht um die Zeit, die es braucht ans Ziel zu kommen. Für ihn zählt es alleine mit optimalem Ergebnis seinen Körper zu modifizieren und keinen Gefahren wie z.B. einer Infektion auszusetzen. Klingt langweilig und fast schon konservativ, ist aber vernünftig und eigentlich immer von Erfolg gekrönt.

### Wunder über Nacht

Im Gegensatz dazu geht der „ungeduldige Dehn-Typ“ vor, denn es gibt natürlich auch Wege sein Piercing schnell zu weiten, um dann dicken Schmuck, Plugs oder Tunnels zu tragen.



Trigger (50mm Lobes)

Durch das Punchen (Herausstanzen von Gewebe) zum Beispiel oder dem einfachen Einschneiden des Gewebes mit einem Skalpell lässt sich schnell ein „großes Piercing“ realisieren. Dieser Weg zum dicken Schmuck ist sicher noch gangbar und führt – wenn vernünftig gemacht – auch ans Ziel. Allerdings lässt sich diese Technik nicht beliebig auf alle Bereiche anwenden (z.B. Intimbereich, Brustwarze, Zunge usw.) und bietet darüber hinaus nicht immer ein so schönes optisches Ergebnis wie der lange Weg des „geduldigen Dehn-Typs“. Ergänzend sei gesagt, dass bei diesen Methoden meist ein ausgeprägteres Narbengewebe entsteht, was ein weiteres Dehnen über den erreichten Status-Quo hinaus erheblich erschwert.

Für den ungeduldigen Typ kann es aber auch sinnvoll sein – für ein späteres „geduldiges Dehnen“ – einige Piercings gleich in einer größeren Stärke zu piercen. Zum Beispiel kann der Ersteinsatz im Lobe direkt bis zu 4mm dick sein. Man sollte allerdings darauf achten während der Heilung (das gilt auch später zwischen den Dehnschritten) keinen zu schweren Schmuck zu tragen um eine zu einseitige Belastung zu vermeiden.

Damit wären beide Dehn-Typen schon fast erklärt, gäbe es da nicht noch eine Splittergruppe des „ungeduldigen Dehn-Typs“ – den „unvernünftigen Dehn-Typ“. Von seinen „Gewaltmethoden“ ist dringend abzuraten. So werden in recht blutigen Sitzungen so lange konische Materialien durch ein frisch gepierctes Loch „geprügelt“, bis man „in einem Rutsch“ von 0 auf 10mm gekommen ist. Das Trauma dem das Gewebe da ausgesetzt wird, mit seiner Vielzahl der unterschiedlichsten Verletzungen und Quetschungen, kann zu den abenteuerlichsten Entzündungen und Abwehrreaktionen des Körpers führen. Im schlimmsten Fall kommt es durch eine akute Unterversorgung zu dauerhaften Schädigungen der Haut oder des Knorpelgewebes.



## Was passiert genau?

Werfen wir einen Blick auf die medizinisch, anatomische Seite des Dehnens. Was genau passiert beim Dehnen eines Piercinglochs? Nun, ja das ist so genau nicht einfach zu erklären, im groben passiert folgendes – durch das Dehnen / Spannen der Haut rund um das Piercing und im Piercing-Kanal entstehen gleichmäßig verteilte mikroskopisch kleine Risse im Kollagengeflecht der Haut. Dadurch entstehen Freiräume zwischen den Hautzellen, die mit der Zeit durch neue Zellen ausgefüllt werden. Die Haut weitet sich und baut mehr und mehr die entstandene Spannung ab. Das Kollagen bindet die neuen Hautzellen ein und das geweitete Piercing ist erneut „geheilt“. Dieser Vorgang dauert – optimale Rahmenbedingungen vorausgesetzt - mindestens 6 Wochen.

Optimale Voraussetzungen sind in diesem Fall ausreichend Luft am Piercing (ein frisch gedehntes Piercing

sollte nicht durch Schmuck „eingeschlossen“ werden), gesunde Ernährung und Hygiene – jede Verschmutzung des gereizten Piercings kann zu Problemen und Endzündungen führen.

Wird der Dehnvorgang (auch in vernünftigen Schritten) zu schnell durchgeführt, kann es zu ungleichmäßig verteilten Rissen in der Kollagenschicht oder zu Rissen unterhalb der Kollagenschicht kommen. Das kann wieder herum zu hypertropher Narbenbildung führen – was die weitere Dehnbarkeit dieser so verletzten Stelle stark beeinträchtigt. Sogar gegenteilige Entwicklungen sind möglich. Wirken zu starke Zugkräfte in der Phase des Verheilens, so werden vermehrt Bindegewebe und Blutgefäße gebildet. Es kommt zu einer überschießenden Narbenbildung, der Narbenhypertrophie. Diese Narben sind oft sehr groß und wulstartig und können somit das Piercing optisch erkennbar verziehen – das Piercing wirkt schief und ungleichmäßig.

Foto: theniliz.com

## Insertion-Pins

Insertion Pins sind gerade Stäbe mit einer konischen Steigung von meist nur einem Millimeter. Insertion Pins eignen sich hervorragend für das Einführen von Schmuckstücken und eher weniger für das Dehnen, können aber durchaus dafür benutzt werden.

## Stretching Crescents

Stretching Crescents sind konische Ringe bzw. Halbringe (unten) und bieten im Set Steigungen um 1mm je Crescent.

Die Sichel (rechts) steigt um 3 bis 5mm, wobei man maximal die letzten beiden Millimeter Steigung als tatsächliche Dehnschritte nutzt. Um also von 6 auf 8mm zu dehnen, würde man die Größe L (4-8mm) nutzen.



## Gleitgel

Das Gleitgel sollte vorher auf Verträglichkeit geprüft werden und auf Wasserbasis sein.

Steriles Gleitgel aus One-Way Verpackungen ist optimal.



## Stretching Tapers

Stretching Tapers sind konisch zulaufende Stäbe, die meist ab einem bis zu mehreren Millimetern im Durchmesser ansteigen. Damit sind sie gut geeignet für das Dehnen.

Die hier abgebildeten PMMA Dehnstäbe steigen um jeweils 3 bis 5mm, wobei man maximal die letzten beiden Millimeter Steigung als tatsächliche Dehnschritte nutzt.

Um also von 8mm auf 10mm zu dehnen würde man also den 5-10mm Taper nutzen.





## Die Voraussetzungen

Sicher die wichtigste Voraussetzung zum Dehnen, ist ein vollständig ausgeheiltes Piercing. Das Dehnen sollte wie links beschrieben in 1 bis 2mm Schritten erfolgen, gefolgt von einer mehrwöchigen Pause; diese ist notwendig damit das Gewebe sich erholen und regenerieren kann. Diese Ruhephase ist damit die wichtigste Voraussetzung für den nächsten Dehnschritt.

Leider liegt in der Mißachtung dieser Voraussetzungen die größte „Gefahr“ des Dehnens. Gehen anfänglich die Schritte zu leicht von der Hand, wird man euphorisch oder übermütig und verlangt dem Körper zuviel ab. Disziplin und Geduld sind also ebenso Voraussetzung für ein langes und erfolgreiches Dehnen. Denn auch wenn man das Gefühl hat, es könnte noch ein wenig mehr „gehen“, ist es besser zu stoppen und die planmäßige Pause einzuhalten. Ein zu schnelles Dehnen kann zu den beschriebenen Vernarbungen und Verletzungen führen und einen um Monate zurück, oder gar ganz „aus dem Rennen“ werfen.

Jeder einzelne Dehnschritt für sich genommen sollte also nie zu groß ausfallen - je nach Gewebe (gepiercter Stelle) sind Dehnschritte von 1 bis maximal 2mm sinnvoll und gängig - in der Regel wird zur nächsten Schmuckstärke gedehnt. Die bereits erwähnten 6 Wochen Pause zwischen den Schritten sind dabei nicht übertrieben! Man muß dem Körper immer ausreichend Zeit gewähren sich zu regenerieren und den nächsten Schritt möglich zu machen. Setzt man diese Grundregeln um, sind einem stetig wachsenden Piercing dann fast keine Grenzen mehr gesetzt.

Der sicherste Weg zum Dehnen ist im übrigen immer noch der Weg ins Piercingstudio, dort bekommt man die notwendige Hygiene geboten und meist ist das Dehnen ein kostenloser Service wenn der danach ohnehin benötigte Schmuck der nächsten Stärke direkt vor Ort gekauft wird.

## Die Vorbereitung

Das Dehnen an sich lässt sich mit der richtigen Vorbereitung recht unkompliziert gestalten. Das Einweichen der Haut mit heißem Wickel oder Bad ist eine gute Vorbereitung. Das erhöht die Dehnbarkeit und fördert die Durchblutung, die Haut entspannt sich.



Sanfte Spannung kann auf viele Weise erzeugt werden; der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Auswahl der „Werkzeuge“ ist reichhaltig!

Für Intim oder Brustwarzen-Piercing empfiehlt sich ein Bad zu nehmen, Piercings im Gesicht können mit einem getränkten Handtuch eingeweicht und dabei auch massiert werden. Mindestens 2 bis 4 Minuten sollte man sich dafür Zeit nehmen - je länger, desto besser!

Anschließend oder schon während des Einweichens und sanften Massierens, sollte man sein Piercing kontrollieren. Gibt es evtl. noch kleine Risse oder Verletzungen, dünne oder gespannte Stellen? Ist die Haut ge-

rötet oder spürt man beim Berühren einen Druckschmerz? Wenn all das nicht der Fall ist, kann man mit dem eigentlichen Dehnen beginnen - ansonsten tut man gut daran hier abzubrechen und seinem Körper noch ein wenig Zeit zu geben.



Einer geht noch? Man sollte es nicht übertreiben!



## Das Dehnen

Um seine Dehnhilfe (siehe Seite 14: Crescent, Taper, etc.) besser durch den Piercingkanal zu bekommen, sollte man Gleitgel verwendet. Dieses sollte jedoch vorher auf Verträglichkeit geprüft werden und möglichst auf Wasserbasis sein und steril in kleinen „Portions-Einwegverpackungen“ abgepackt sein. Denn Hygiene ist beim Dehnen sehr wichtig. Das gedehnte Piercing sollte wie ein frisch gestochenes Piercing behandelt werden. Auch während des Dehnens ist darauf zu achten möglichst jeden unnötigen Kontakt der Hände mit dem Stichkanal zu vermeiden. Geht man zum Dehnen ins Studio, wird der Piercer ohnehin Handschuhe tragen und die Dehnhilfe ist steril.



Das Gleitmittel sollte vor dem Dehnen schon auf und in den Stichkanal aufgetragen werden, dann wird die Dehnhilfe unter behutsamen, leichten Druck mit regelmäßigen Pausen eingeführt. Wird ein Taper verwendet, so ist es hilfreich diesen langsam mit Gegendruck zu drehen. Es gilt dabei immer darauf zu achten, dass genug Gleitmittel vorhanden ist um ein unangenehmes Anhaften zu vermeiden. Geht es nicht mehr weiter, kann es hilfreich sein die Seite zu wechseln und die Dehnhilfe am anderen Ende des Stichkanals einzuführen. Je länger der Stichkanal ist, desto sinnvoller ist diese Methode um ein gleichmäßiges Dehnen und bessere Beweglichkeit der Dehnhilfe zu gewährleisten. Man arbeitet sich so von außen nach innen vor.

Nicht ungeduldig werden, das einzige Limit ist in der Regel das Austrocknen des Gleitmittels; es kann passieren das dieses beginnt zu kleben, in der Regel hält es aber lange genug um den Dehnvorgang abzuschließen.

Ist es geschafft, führt man mit dem Ende der Dehnhilfe den neuen Schmuck in den Kanal ein. Leider bietet nicht jede Dehnhilfe oder Schmuck diese Möglichkeit des nahtlosen Einführens. Es sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden kein scharfes Gewinde durch den frisch gedehnten und sicher noch gereizten Kanal zu führen. Absolut top sind hier Schmuckstücke mit Innengewinde (internally threaded).

## Das Reinigen

Eventuelle Rückstände des Gleitmittels rund um das Piercing sind mit einem sauberem Tuch schnell beseitigt, ggf. vorsichtig die umliegenden Bereiche waschen. Die Reinigung des gedehnten Piercings sollte allerdings mit einem wässrigen Antiseptikum wie z.B. Octenisept vorgenommen werden. Das kühlt die gereizte Stelle ein wenig ab und desinfiziert diese gleichzeitig.

## Welcher Schmuck

Welcher Schmuck ist für das Tragen direkt nach dem Dehnen geeignet? Grundsätzlich gilt das gleich wie für den Ersteinsatz beim Piercing. Der Schmuck sollte also mit Bedacht gewählt werden. Plugs und Tunnels verschließen oft den Stichkanal – allerdings braucht die gereizte Haut jetzt Luft um zu heilen. Solide Ringe sind ebenfalls nicht immer optimal, da sie durch ihr Gewicht evtl. vorhandene Verletzungen oder Reizungen im Stichkanal weiter fördern bis Risse entstehen. Das Gewicht lastet naturgemäß nicht gleichmäßig verteilt auf den Stichkanal sondern konzentriert sich auf eine Stelle. Von schwerem Schmuck ist also abzuraten. Abhilfe schaffen hier hohle oder – leichter als Stahl – Titanringe. Sehr gut geeignet sind ebenfalls Eyelets oder Tunnel mit niedrigem Rand und auf jeden Fall ohne O-Ringe (Haltegummies) – z.B. „Double Flared Eyelets“ (DFE).

Bezüglich des Materials ist zu sagen, dass man seine Erfahrungswerte aus dem Ersteinsatz seiner Piercings einfließen lassen sollte, hat man gute Erfahrungen mit Titan oder auch Chirurgenstahl gemacht, empfiehlt es sich dabei zu bleiben. Kunststoffe sind eher weniger geeignet. Praktisch sind z.B. auch kleine Crescents (SRE, ERE), diese sind in der Regel nicht zu schwer und können direkt nach dem Dehnen als „Ersteinsatz“ getragen werden.



Ne blöde Idee, aber ein lustiges Foto

Teilweise gut geeignet sind ebenfalls organische Materialien (z.B. Holz) allerdings nicht alle Arten und nicht jede Verarbeitung. Besitzt man keine Erfahrung im Umgang mit organischem Material als Piercing-schmuck, möchte aber trotzdem etwas mehr natürliches als Stahl oder Kunststoff tragen, sollte man sich mit diesem Wunsch vertrauensvoll an seinen Piercer wenden. Mit der richtigen Pflege und Behandlung lassen sich sehr gute Ergebnisse erzielen und man kann die natürlichen Wirkstoffe der organischen Materialien für sich arbeiten lassen (dazu evtl. mehr in einer der nächsten EXPAND Ausgaben).

## Regenerierung

Ist das gedehnte Piercing ein paar Tage alt und macht keine Probleme, kannst Du damit beginnen, die Haut bei der Regenerierung zu unterstützen. Es gibt die verschiedensten Tips und Tricks für die jeweils vermeintlich beste Pflege, tatsächlich aber eine allgemeingültige Empfehlung abzugeben, ist schwer. Mancher mischt sich sein „geheimes Öl“ für die Pflege zusammen (siehe Artikel Kala auf Seite 10-12), andere schwören auf Kokosnuss-, Jojoba- oder Rapsöl. Um Narbenbildung zu mindern, kommen ebenfalls die unterschiedlichsten Mixturen zum Einsatz. Egal ob Teebaumöl unverdünnt oder gelöst in heißem Wasser, verschiedene Salben und Tinkturen aus der Apotheke, jeder Tip beansprucht für sich die beste Wirkung. Daher haben wir lange darüber beraten was wir an dieser Stelle dem Leser als „heißen Tip“ mit auf den Weg geben und wir sind auf folgenden gemeinsamen Nenner gekommen:

### ES GEHT AUCH OHNE!

Mit anständiger Pflege, leichten Massagen um die Durchblutung anzuregen und gesunder Ernährung, haben wir im Selbstversuch keine nachteiligen Wirkungen feststellen können. In der Regel war nach 6 Wochen die neue Schmuckgröße entspannt tragbar und nach 8 bis 10 Wochen war dann die nächste Dehn-Session möglich. Um die Langeweile in der Wartezeit zu vertreiben, läßt sich super ein paralleles „Dehn-Projekt“ anfangen – aber Vorsicht! SUCHTGEFAHR!

## Verletzungen

Scheiße passiert, daher kurz zum „Worst-Case“:

*Was tun wenn der Stichkanal verletzt ist, es blutet oder schmerzt?*

In dem Moment, in dem der Stichkanal verletzt ist, sollte man das Dehnen „vergessen“ und sich primär um die Wundversorgung kümmern. Sofort wieder zur „gewohnten“ kleineren Schmuckgröße wechseln, die Wunde reinigen / desinfizieren mit einem Antiseptikum. Halten die Schmerzen ungewöhnlich lange an oder blutet es stark, unverzüglich einen Arzt aufsuchen! Ansonsten gilt es das verletzte Piercing wie ein frisch gestochenes zu behandeln – Du solltest entsprechende Erfahrungen mit der Pflege des Piercing ja bereits gesammelt haben.

(ts/ink)