

Lockern Sie die Korsettschnur zunächst so weit, dass sie das Korsett ohne Probleme anlegen können. Den Schnürschutz platzieren Sie beim Anlegen unter die Schnürung. Dies geht am einfachsten, indem Sie das Korsett umlegen, mit der linken Hand die rechte Schließe festhalten und dabei das Korsett an den Körper drücken, während Sie mit der rechten Hand den Schnürschutz unter dem Korsett von vorn nach hinten schieben. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das Korsett auf dem Bett auszubreiten, den Schnürschutz auf die Schnürung zu platzieren, sich dann selbst auf das Korsett zu legen und es zu schließen. Beides erfordert allein zwar etwas Übung, ist aber leichter als den Schnürschutz bei bereits geschlossenem Korsett unter die Schnürung zu schieben.

- Schließen Sie das Korsett nun von oben nach unten zuerst untere Schließe einhaken, dann obere Schließe einhaken- untere Schließe wieder öffnen und nun von oben Schritt für Schritt zumachen
- Jetzt können Sie das Korsett so bewegen und verschieben bis es in einer angenehmen Position sitzt. Dabei können Sie auch den Sitz des Schnürschutzes korrigieren.
- Nun kann das eigentliche Zuschnüren beginnen, welches am besten von einer Hilfsperson ausgeführt wird. Stehen Sie bequem, den Oberkörper eventuell etwas vorgebeugt und gegen eine Wand abgestützt.

Straffen Sie die Schnur leicht und zwar schrittweise von oben zur Taille und danach von unten zur Taille. Achten Sie bitte darauf, dass die Schnur immer gleichmäßig von beiden Seiten gestrafft wird, und dass sich der Knoten am Ende der Schnürung in der Mitte befindet. Das Korsett sollte nun so anliegen, dass Sie einen leichten Druck verspüren, aber trotzdem noch den Sitz überprüfen und das Unterhemd gerade ziehen können. Wiederholen Sie den Schnürvorgang so oft bis das Korsett straff aber nicht unangenehm sitzt. Jetzt kann das Korsett mit einer festen Schleife im Rücken fixiert werden. Die restliche Schnur können Sie locker (da sonst auf Dauer der Oberstoff des Korsetts leidet) um die Taille binden. Tragen Sie das Korsett eine Zeit lang und schnüren Sie dann in der gewohnten Weise noch einmal nach, wenn Sie das Gefühl haben, dass wieder "Platz" da ist. Nach dem letzten Schnürvorgang ist es sinnvoll noch einmal das Unterhemd mit leichten Bewegungen des Oberkörpers glattzuziehen, um entstandene Stoff- und Hautfalten zu beseitigen. Legen Sie ihr Augenmerk dabei besonders auf den Bereich der Schnürung und der seitlichen Taille.

Beim Schnüren ohne zweite Person ist ein Haken in der Wand, auf Taillenhöhe angebracht, oder eine Türklinke sehr hilfreich. Achten Sie auch beim Selbstschnüren immer darauf, die Schnürlaschen in der Mitte zu überkreuzen, bevor Sie das Korsett in der Taille zuziehen. Die Ösen werden es mit längerer Haltbarkeit danken. Geben Sie Ihrem Körper Zeit sich in Ruhe an das neue Korsett zu gewöhnen und bedenken Sie, dass auch umgekehrt sich das Korsett erst Ihrem Körper anpassen muss.

**Warnhinweis : Zu starkes Schnüren kann Ihre Gesundheit gefährden.**



aus Le Corset (1905) - A. Maloine, Éditeur