



Breath Control

kan kommunikerer med dig. Vælg et signal, der ikke kan over-ses, mærkes eller høres, og som er et ikke-aktivt signal.

6. Når du bringer den dominerede tilbage til "virkeligheden", så gør det langsomt og uden hast. Det kan være en meget stærk oplevelse at være frataget muligheden for at trække vejret, og han eller hun bør have tid til at komme sig efter en sådan situation. Det gælder i øvrigt også for den dominerende. Jeg synes ikke, at det er en god ide at lege med BC, når I er på vej ud ad døren.

Hvordan gør man

Få den dominerede til at holde vejret.

Du kan eventuelt holde en fjer hen under næsen/munden på den dominerede, der så vil afsløre, hvis han eller hun trækker vejret, før du giver din tilladelse. Det er meget svært ikke at trække vejret på et eller andet tidspunkt, da det jo er noget, vi gør refleksmæssigt.

Den første kæreste, jeg dyrkede BC med, brugte denne teknik for at estimere, hvor længe jeg kunne lade være med at trække vejret til senere leg. Det kan anbefales, når I forsøger at finde ud af, hvor grænserne er for BC.

Husk at der er forskel på, hvor længe man kan undvære luft, alt efter om man er i gang med noget fysisk krævende eller ej, og afhængigt af, hvor stor en mundfuld, du får lov til at sluge i første omgang.

Næseknibning

Stop den domineredes mund med tape, din hånd, en gag, din egen mund (et lidenskabeligt kys) eller lignende, mens du med en klemme eller den anden hånd klemmer hans/hendes næsebor sammen, så det ikke er muligt at trække vejret. Advarsel: Det er en god ide at tænke på, hvad der sker, hvis den dominerede kaster op, og om du hurtigt kan lade ham/hende trække vejret igen. Ved en eventuel bon-

dage skal det være muligt at slippe din partner ud af den på få sekunder, ligesom en eventuel gag skal kunne fjernes øjeblikkeligt.

"Queening" og "Kinging"

Queening og Kinging er en metode, hvor man begrænser partnerens vejtrækning med sine kønsorganer. Deep throat kan være en måde at dyrke "Kinging" på, specielt, hvis der er tale om en lille mund. Vær opmærksom på at du kan fremkalde en "brække sig"-refleks, og at den dominerede risikerer at blive kvalt i sit bræk, hvis du ikke er opmærksom på hans/hendes signaler.

Hvis den dominerede er i stand til at trække vejret, kan man bruge metoden med at klemme næsen sammen.

Hvis du er "Queening" på en liggende partner, er det en god ide at have et nonverbalt signal, der lader dig vide, hvis den dominerede er ved at miste bevidstheden.

I badeværelset

Er I i besiddelse af et badekar, er det også muligt at lege nogle skønne BC-lege der. Du kan give din partner besked på at stimulere dit køn under vandet, mens du "symbolsk" har fat i deres hår eller hoved. Vær opmærksom på ikke at overdrive denne leg, da han eller hun så kan komme til at sluge en masse vand. Vand i lungerne er ret usundt!

Mange anser det for ydmygende, og nogle vil formentlig være tæt på panik af at lege med denne teknik. Det er selvsagt ikke en god ide, hvis din partner lider af vandskræk. For nogen er der et psykisk kick i at lege under vand, da dette element er så fremmedartet. Jeg holder selv meget af at presse mig selv til at kunne yde "orale tjenester" på denne måde.

Hvis I leger "konkurrencelege", er der også her en mulighed for, at den dominerede forsøger at presse sig selv.

Kompression af brystet

Med din vægt sørger du for, at den dominerede ikke kan trække vejret, korsetteret kan ses som en afart heraf.

Denne teknik leder mine tanker tilbage til barndomslegene, hvor der særligt var en fyr, jeg lod mig fange af, når vi legede tagfat. Netop fordi han pressede al luften ud af brystet på mig, når han slog armene om mig, så jeg blev en smule svimmel.

Teknikker med hjælpemidler:

Gasmasker og hætter

På nogle gasmasker er det muligt at "vende ventilen", så den dominerede ikke kan trække vejret ind. En anden metode er at holde for luftindtaget med din hånd.

Det er en ret underlig fornemmelse at trække vejret i en gasmaske. Når du har den på, bliver din opmærksomhed meget fokuseret på at trække vejret. På mig virker det næsten hypnotisk at lytte til min egen vejtrækning.

Hvis I leger med hætter, hvor der er en lille tube til luftindtag, enten til munden eller næsen, er det vigtigt, at du som dominerende passer på, at de ikke er så lange, at de borer sig ind i den dominerede, hvis han eller hun falder.

Poser og vitawrap

En pose over hovedet virker meget motiverende for mig. Der er noget fælt ydmygende over at få en pose over hovedet og blive stillet en opgave, der er vanskelig at løse, mens tidsbegrænsningen er en vigtig faktor.

Et eksempel: En dag havde jeg vanskeligt ved at placere en stor buttplug, jeg var nærmest overbevist om, at det var umuligt, men med en motiverende pose over hovedet, lykkedes det snildt, endda inden "tiden" udløb.

Et andet eksempel, der endnu ikke er afprøvet af forfatteren: Jeg kan godt se tiltrækningen ved at få en pose over hovedet, mens jeg rider

min partner med besked om, at jeg ikke slipper ud, før min partner er kommet. Vi kunne kalde legen: Fuck for your life – variationerne er mange.

Personligt foretrækker jeg en klar plasticpose, da vi så kan se hinanden. For de dominerende, der kan lide at se deres dominerede kæmpe, er en klar plasticpose også at foretrække. Hvis I vælger en sort, er det svært at følge med i, hvad der sker med den dominerede. Det er en god ide, at du "blot" holder posen tæt om din dominerede og ikke fastgør et bånd til den, hvis et eller andet skulle ske, som får dig til at miste bevidstheden.

De mere "rå" teknikker:

Hængning

Her skal du være meget forsigtig og passe på ikke at trykke på strubehovedet! Forøg presset langsomt, vrid aldrig og lad heller ikke den dominerede vride halsen. Du kan komme til at skubbe til ryggraden og/eller sætte en nerve i klemme. Brug altid et tykt stykke reb, gerne lubriceret på den ene eller anden måde, således at det ikke skærer. Sørg for at det er muligt at få den dominerede ned at sidde/ligge hurtigt, og uden at der sker vedkommende noget.

Hvis I leger med galger, så lad for guds skyld være med at lade den dominerede "droppe" ned fra noget. Det kan knække nakken på dem rent bogstaveligt. Derfor er det en meget dårlig ide at lade personen stå på en skammel, eller stol.

En sikkerhedsprocedure I kan anvende, er at lade den dominerede selv stå således, der ikke er nogen "air walking" involveret i



legen. Pas på og vær sikker på at vægten er til at klare for dig som dominerende, hvis personen pludselig kolliderer.

Galgen virker som et symbol på en kalkuleret menneskeskabt ondskab, den fascinerer og skræmmer mig. Historierne om de, der måtte lade deres liv på denne måde, kører igennem hovedet på mig. En galge kan næsten ikke være sat op af et kærligt menneske i mit hoved, og at stå ansigt til ansigt med den må være utroligt ydmygende.

Pres på halspulsåren

Advarsel - det tager meget kort tid, før en person mister bevidstheden, når man presser på halspulsåren, kun mellem 15 og 20 sekunder, iflg. det materiale jeg har fundet om emnet. Desuden er det altid farligt at lade nogen miste bevidstheden!

Teknikken kan være særdeles farlig, da den kan lede til hjertestop op til 36 timer efter legen. Også her er det vigtigt at passe på ikke at presse på strubehovedet.

Rem om halsen / pres på lufttrøret

Pas på med hvor du placerer den, så den ikke skærer eller trykker forkerte steder. Personligt har jeg haft de bedste erfaringer med en læderrem, som dem der bruges til bælt. De er rimeligt tykke. Lad endelig være med at lave en løkke ud af dem, da det kan virke selvstrammende.

Kryds dem blot bag din dominerende nakke eller på siden af deres hals - aldrig foran, hvor de kan presse på strubehovedet og beskadige det! Det samme gælder, hvis du bruger hænderne. Også her skal du være sikker på, at du ikke vrider den dominerende hals, så noget går galt.

Det er en af mine yndlingsteknikker, da jeg og min partner kan elske samtidig. Underligt nok føles det meget kærligt, og i de fleste tilfælde har vi mulighed for at have øjenkontakt. For mig er der ikke noget ydmygende ved denne teknik, men jeg erkender, at vores grænser er forskellige, og for andre kan det føles helt anderledes. Alle disse mere "rå" teknikker har det tilfælles, at der, samtidigt med afskærelsen af frisk ilt til hjernen og lungerne, også er en form for afskæring af blod til hjernen. Hvis man leger med at klemme om halsen, vil man også forstyrre blodcirkulationen. Derfor er det vigtigt, at den dominerende er meget opmærksom på, de signaler den dominerende kommer med.

Risikoen ved BC

At lege
med
BC

kræver opmærksomhed og omtanke.

Strangulation, hvor man lukker for blodet til hovedet og hjernen, er mere farligt end kvælning. At lade nogen miste bevidstheden er meget farligt. Der er altså ingen tvivl om, at der er fare forbundet med at lege med BC, og nogle af dem er det umuligt at gardere sig mod, andre kan man tage visse forholdsregler mod. Jeg kan ikke fortælle, hvilke risici I mener er acceptable. Det må være op til dig og din partner at finde ud af. For mig gælder det, at jeg kun dyrker BC, med personer jeg elsker, og som jeg er sikker på elsker mig. Det giver mig en sikkerhed for, at de ikke intentionelt vil skade mig. Derudover har mine partnere været trænet i udvidet førstehjælp og har derigennem haft en vis viden om de fysiologiske processer i hjerne og hjerte. Det er en sikkerhed, jeg ikke vil lege uden, fordi i de tilfælde, hvor det eventuelt går galt, vil de være i stand til at gøre, hvad der skal gøres. Jeg har heldigvis aldrig været i en situation, hvor det har været nødvendigt.

Jeg vil opfordre til, at I overvejer følgende ting, før I kaster jer ud i de spændende lege:

- Kender den dominerende de fysiologiske mekanismer og begrænsninger omkring nakke, åndedræt og hjerte, og er han/hun i stand til at give kunstigt åndedræt og udvendig hjertemassage?
- Lukkes der "kun" for luft til lungerne, eller også for blod til hjernen? Det giver to helt forskellige tidsrammer, før det bliver kritisk.
- Hvor lang tid tager det at få den dominerende i en position, hvor den dominerende kan give førstehjælp? Det drejer sig konkret om at ligge fladt på ryggen på et hårdt underlag, uden håndjern, reb om halsen, brystbondage, eller andet som kan være i vejen.



Breath Control

- Hvornår ringer den dominerende efter en ambulance? Man kunne jo forestille sig, at det ubevidst blev udsat et par minutter i håb om at slippe for at forklare situationen.
- Er den dominerende i stand til at give førstehjælp indtil ambulancen når frem? Det kræver en seriøs god form at give førstehjælp.
- Er den dominerende i stand til at vurdere situationen, og bære det direkte ansvar for den dominerendes liv? Dvs., at der ikke indgår stoffer, alkohol eller lignende i legen.

Derudover har jeg på internettet fundet følgende råd om hvilke personer, der ikke bør dyrke BC:

- Mænd over 40
- Personer, der har en sygehistorie, som involverer anfald
- Personer med en psykisk lidelse, specielt mani-depressive i den maniske fase
- Personer, der tager medicin (specielt hjertemedicin eller antidepressanter) eller stoffer/alkohol
- Personer med lunge/hjerte eller blodtrykssygdomme
- Overvægtige, specielt hvis de har et højt kolesteroltal
- Personer, der lider af astma eller bronkitis
- Alle, der er forkølede eller har andre vejtrækningsproblemer på tidspunktet

Følgende, er nogle af de alvorlige komplikationer af at lege med BC. Det er ikke en udtømmende liste, og jeg opfordrer til, at I selv søger videre informationer, før I eventuelt går i gang med at lege.

Slagtilfælde

Når kroppen, af den ene eller anden grund mangler ilt, begynder hjertet at modtage små ekstra "pacemaker"-signaler. Det er kroppens forsøg på at få hjertet til at pumpe iltholdigt blod til hjernen. Disse "pacemaker"-signaler kaldes Premature Ventricular Contractions (PVC). De kan i sjældne tilfælde

føre til hjertestop.

PVC-signaler sendes i mange andre tilfælde, end når der dyrkes BC, eksempelvis når vi med sart lugtesans holder vejret, mens vi er på et offentligt lokum, når vi er forpustede af at dyrke sport osv. Det er en fare, der ikke er til at gardere sig imod.

Blodprop

Der er en risiko for at få blodpropper, specielt, men ikke udelukkende, for de, der ikke er i god form, eller som er overvægtige. Har man tidligere haft en blodprop, er det en særdeles dårlig ide at lege med BC.

Respiratory Acidosis

Når vejtrækningen begrænses, bygges der CO₂ op i blodet, hvilket gør det mere syreholdigt (nedsætter pH-værdien). Det kan medføre hovedpine, svimmelhed, hyperventilation (som en måde at kompensere på), hjertedysrhythmia, kvalme, opkastning og diarre for at nævne nogle symptomer. I ekstreme tilfælde kan det forårsage døden.

Den bedste måde at behandle det på er at sørge for, at den dominerende kan trække vejret normalt. Hvis symptomerne ikke ændrer sig hurtigt, bør man søge læge.

Respiratory Alkalosis

Hvis den dominerende hyperventilerer, bliver CO₂ "blæst væk", hvilket gør blodet mere alkalisk (øger dets pH værdi). Det kan medføre forvirring, sløvhed, opkastning, hyperaktive reflekser, anfald, følelsesløshed og koma. Hvis pH-værdien i blodet øges drastisk, kan det være dødeligt. Den bedste måde at behandle det på er at lade en person trække vejret i en pose (nej ikke over hovedet!), indtil hyperventilationen bliver mindre og derefter hjælpe personen til at trække vejret normalt. Hyperventilation er en normal reaktion på angst, og kan derfor

trickes af et anfald af panik. Hvis det er tilfældet, skal du som dominerende passe på ikke selv at blive grebet af panik, så du ikke ved, hvad du skal gøre.

Du vil formentlig møde hyperventilation, hvis du begynder at lege med BC, da det er kroppens måde at forsøge at kompensere for manglen på ilt. Det vil sjældent blive problematisk, så længe du hjælper din partner til at trække vejret normalt igen.

Hvorfor gør vi det så

Hvorfor risikere sit liv når vi dyrker denne seksuelle praksis? Det gør vi jo i yderste konsekvens.

Det nemme svar er, fordi det føles godt – ja mere end godt. Det kan være en helt fantastisk oplevelse at lægge sit liv i en andens hænder og mærke, at der bliver passet godt på en.

Hvad sker der fysiologisk

Når hjernen depriveres for blod eller ilt, sker der det, at den del af hjernen, som dæmper vores reaktion på sanseindtryk og basale behov som sex, bliver svækket. Når det sker, vil de fleste opleve en forøgelse af seksuel respons. Det er sikkert en af grundene til, at mange fortæller, de får en kæmpeorgasme, når de leger med BC.

Den fysiske del

Der er et fysisk kick i at lege med BC. Jeg oplever en varmekølelse, der spreder sig i min krop, som eksploderer i et gult lys inde i mig. Ikke ulig orgasmen – dog meget stærkere. Jeg er i en euforisk stemning, hvor jeg er en smule desorienteret, men på en rigtig god måde.

Andre beskriver, hvordan de bliver stimuleret til orgasme, hvis de bliver frataget muligheden for at trække vejret, lige når de er ved at komme. De fortæller om en dødsangstorgasme, hvor kroppen går i alarmberedskab, og hvor de ikke kan at nå standse orgasmen, hvilket

...farligt og fantastisk

Breath Control eller erotisk asphyxiation er et af de mest tabubelagte emner indenfor s/m. Det er bestemt heller ikke er en leg for de rene novicer. Men med den rette viden og stor forsigtighed, tager udøverne på nogle utrolige erotiske rejser. SMil Bladet tager dig med på rejsen ind i en verden, som på en gang er farlig og fantastisk.

Af: tøjten, foto: Sir Stefan

Det har været svært at skrive om Breath Control (herefter BC). Tænk hvis nogen tager denne artikel som en opfordring til at dyrke BC eller erotisk asphyxiation, som det også kaldes, og kommer galt af sted. Jeg kan lige forestille mig formiddagsavisernes overskrifter.

Så den første afvisning skrives allerede nu: Dette er ikke en opfordring til at dyrke BC, men en artikel om en seksuel praksis, som jeg personligt finder meget tiltalende. Jeg skriver fortrinsvis af to grunde. For det første fordi jeg synes, at det er svært at finde oplysninger om denne praksis, i hvert fald danske og nogenlunde lødige oplysninger. Det forsøger jeg at rette op på med denne artikel.

For det andet oplever jeg, at når talen falder på BC, så deles vane- ne mellem de, der dyrker det pas- sioneret (jeg er en af dem) og de, der ikke forstår, hvordan nogen tør lege med så alvorlige ting som åndedrættet.

Jeg ved, at denne form for seksuel udfoldelse dyrkes rundt omkring i de små hjem, men af en eller anden grund er det noget, der holdes meget privat. Det virker som om, det er en smule tabube- lagt, og når jeg læser de få danske beretninger, jeg har kunnet finde, har de ofte en lidt undskyldende

tone. Denne praksis, med at "tie" BC ihjel, synes jeg er uheldig. Jeg mener, at der er god grund til at oplyse om de muligheder og farer, der findes ved at dyrke BC. Derfor håber jeg også, at læseren lader sig underholde og informere med åbent sind og efterfølgende gør sig egne overvejelser om, hvorvidt BC er noget for jer.

Jeg ønsker hverken at male et skønsmaleri eller løfte for mange pegefingre. Til tider bliver jeg dog grebet af at fortælle om de ople- velser, jeg og andre har haft med BC. Hvis jeg undlader dem, er det formentlig kun få, der kan forstå, hvorfor vi dyrker denne leg så pas- sioneret, som vi gør.

Jeg vil ikke komme ind på, hvor- dan man leger med BC alene (autoerotisk asphyxiation), da leg med åndedrætskontrol er farligt. Og jeg ikke kan se, hvordan man kan sikre sig mod farerne ved denne leg, hvis man er alene. De fleste, af de der dør af BC, dør fordi de leger alene. Jeg vil på det stærkeste fraråde det!

Ja, BC er farligt, og jeg tror ikke, der er nogen måde at gardere sig fuldstændigt mod at det går galt, der er dog visse ting, man kan gøre for at minimere risiciene. Den ene har jeg allerede været inde på, nemlig ikke at lege alene, derudo-

ver er der nogle generelle sikker- hedsforanstaltninger.

Generelle sikkerheds- foranstaltninger:

1. Vær sikker på at du meget hur- tigt kan fjerne eventuel bondage, gag, masker eller hætter på en måde, så den dominerede ikke falder og slår sig
2. Pas på med at blokere din part- ners mund, så denne ikke kan kaste op, hvis han eller hun skulle få et ildebefindende
3. Brug så vidt muligt kun metod- er, hvor du med en aktiv handling afskærer den domineredes mulig- hed for luftindtag. Det kan f.eks. være, at du med din hånd holder posen fast over din partners mund eller stammer rebet osv. På den måde sker der ikke den dominere- de noget, hvis du skulle miste bevidstheden.
4. Respekter og pres aldrig din partner, når det gælder BC. Mange mennesker går i panik alene ved tanken om ikke at kunne få luft. Lyt, se og mærk omhyggeligt de signaler din partner sender.
5. Hvis du på en eller anden måde har afskåret din partner fra at sende dig verbale signaler, hav da en anden metode hvormed der

Breath Control

et intensiverer oplevelsen.

Dødsangst er ikke noget jeg har oplevet, når jeg dyrker BC. Jeg føler mig meget rolig, afslappet og fyldt med lykke i de situationer. Jeg forestiller mig, at den oplevelse, jeg, har svarer til, hvad man inden for buddhismen kalder for nirvana. En oplevelse af at alt er godt. Uanset om jeg lever eller dør, så er alt godt. Det skal ikke læses som et dødsønske, jeg har ufattelig mange ting, jeg gerne vil nå, før jeg stiller træskoene.

Den samme bevidsthedstilstand beskrives af mange, der dyrker meditation. De fortæller om bevidsthedstilstanden, at det er en form af bare "at være" - uden tanker. Det beskrives som en meget nærværende følelse, der indebærer en afklaret ro, en uselvsk følelse af kærlighed og rummelighed.

Mere om oplevelsen

De "fysiske" sider af oplevelsen er dog intet i forhold til de følelser, jeg oplever, når vi dyrker BC. Det kan lyde floromvundet, men det er en stor oplevelse at lægge sit liv i en partners hænder og opleve, at der bliver passet godt på en.

Den tillid, vi viser hinanden, beskriver nogen som total underkastelse, og for mig virker det simpelthen ikke, hvis jeg ikke føler en stærk samhørighed og kærlighed til min partner. Vores kærlighed styrkes, næres og bekræftes af denne leg. Der er en følelse af komplet intimitet – at give den man elsker alt. Nogle kalder det en "sjæl-til-fredsstillende orgasme," der "mætter" på langt mere, end det seksuelle område.

Andre tænder på det farlige i denne leg, det at være tæt på døden. De kaldes med et lidet flatterende engelsk udtryk "sensation seekers". Deres beskrivelser vægter ofte aspektet med at kæmpe en kamp med døden, hvilket giver et kick og en følelse af at være "alert" og føle sig endnu mere i live.

BC fra den dominerendes synsvinkel

De partnere, jeg har dyrket BC med, har alle beskrevet deres oplevelser forskelligt. Ligeledes er der varierende udgaver af kicket for den dominerende på forskellige websider. Sammenfattende handler mange af fortællingerne om magten, de oplever, og den uforbeholdne tillid de vises.

Nogle beskriver, at det er dejligt at være i stand til at give den dominerende det kick, de får. Andre fremhæver følelsen af at være privilegeret, ved at få magten over noget så basalt som vejtrækningen, og nyder den tillid, de ser, når den dominerende tør lege denne leg.

Andre igen nyder at fremkalde "panik" i partneren, at se ham eller hende kæmpe en instinktiv kamp for at få vejret. Her fremhæves det ofte, at det ikke er muligt for kroppen at lade som om, at man er ved at dø.

Hvis ydmygelse er en del af lege-repertoiret, er der også mange dominerende, der får et kick ud af at se den domineredes reaktion på og kamp mod eksempelvis galgen eller posen. En af mine bekendte beskriver, hvorledes han føler sig brutal, aggressiv og næsten beskidt af at placere en pose over hovedet på den dominerende. For ham er der en høj grad af ydmygelse i situationen, og selv om han har fuld kontrol over sig selv, er der en følelse af vildskab og mangel på kontrol over situationen. Det skal lige tilføjes, at han tænder særdeles meget på denne leg.

Det sidste aspekt, jeg vil fremhæve her, er, at mange af de beretninger jeg har fundet samt mine egne erfaringer, vægter den efterfølgende hengivenhed og taknemmelighed, som opleves af begge parter efter en leg med BC. En følelse af at have været meget tæt på hinanden og have gjort "slemme ting" mod hinanden og alligevel, eller netop derfor, bevare og styrke et kærlighedsforhold.

Jeg håber artiklen har inspireret til tanker og diskussion om BC, så tabuerne omkring emnet kan hæves en smule.

MERE INFO

www.thebrc.net/home.htm

Artiklen jeg har taget mange af mine oplysninger fra hedder "Breath Control Play" og er skrevet af Vamp, den er meget informativ, både med hensyn til teknik og risici.

www.sexuality.org/bdsm.html

Søg her på "breath control" og find "Out of The Shadows 3". En rigtig god og informativ side, desværre var linksene ikke brugbare, sidst jeg kiggede. Der findes forresten også mange andre rigtigt gode artikler på dette site.

www.leathernroses.com/generalbdsm/generalbdsm.htm

Gå ned til "Breath Control": Jay Wisemans artikler om faren ved at dyrke BC.

www.sexuality.org/l/fetish/asp/yardang.html

Indeholder fire artikler om BC herunder Jay Wisemans "the medical realities of breath control play".

www.datenschlag.org/howto/atem/english/index.html

En meget informativ side, med nogle kritiske bemærkninger til Jay Wisemans artikel "the medical realities of breath control play"

www.thedoghouse.org/members/breathctrl.htm

En side, hvor følelser og teknik er beskrevet.



SMil Bogcafé

- *Piske*
- *Manchetter*
- *Film*
- *Bøger*
- *Blade*
- *Reb*



Se hele kataloget på
www.sado.dk

eller kontakt:

SMil Bogcafé

Telefon: 3582 8480

Postboks 691, Sorgenfrigade 8, 2200 København N



Åbent tirsdag og fredag 17 til 20