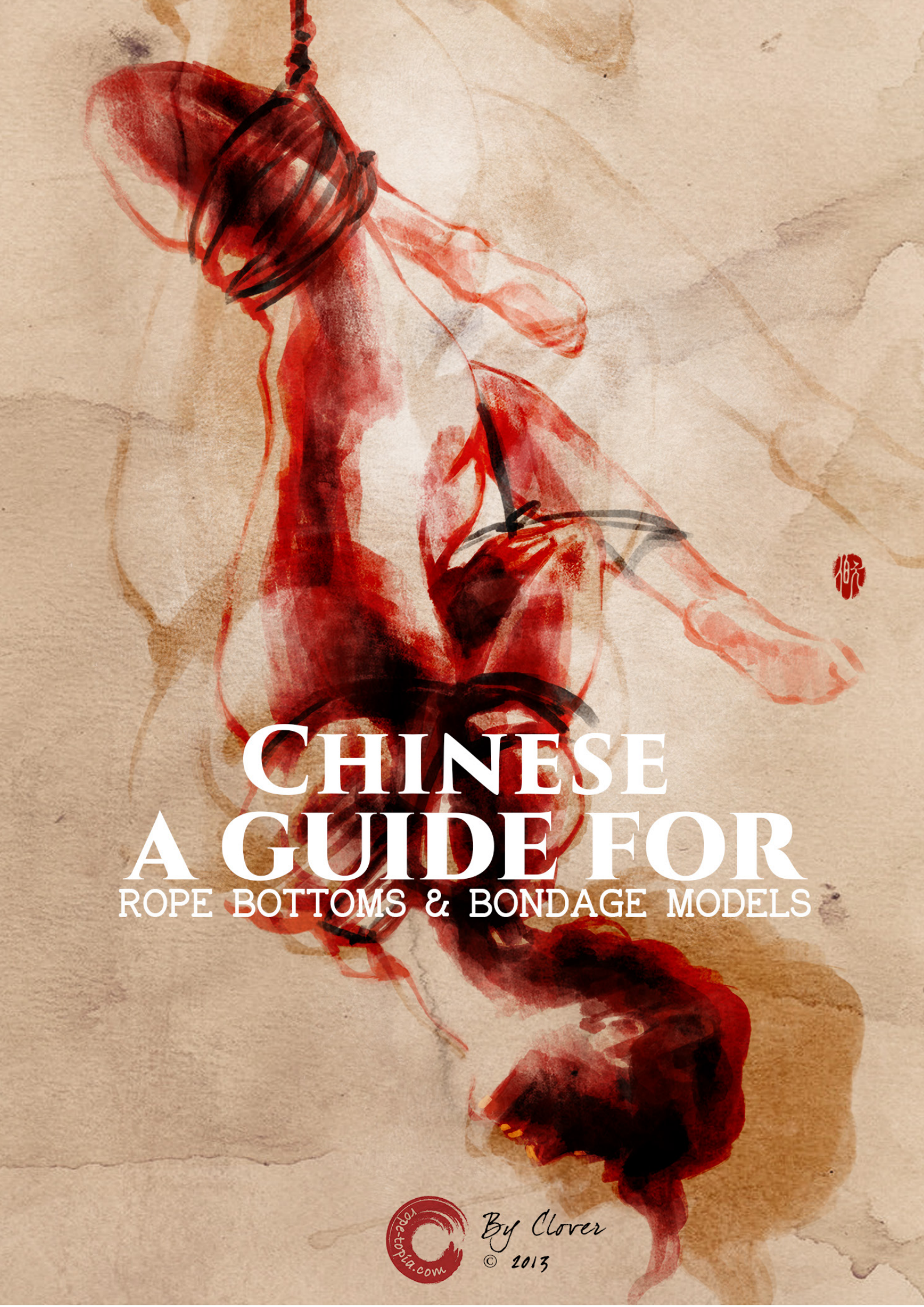




CHINESE A GUIDE FOR

ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

引言

编写这本指南是为了提供最基础的绳模安全相关信息，让绳师和绳模在捆绑时可以进行参考，也可以作为新手的捆绑入门教材。

捆绑很有趣，除此之外最重要的一点就是捆绑也时刻充满风险。而且任何形式的捆绑，哪怕是在最棒的绳师和绳模之间，风险也始终存在。

我必须再三强调，重视并了解这些风险非常重要。如果你还不知道潜在风险有哪些，那说明您对捆绑的了解还不够。

保持清醒、了解基本信息、与熟练且有风险意识的绳师合作，这些都可以最大程度地降低风险，但捆绑永远不可能是绝对安全的。

指南会提供一些普遍性的建议，但并不一定适用于所有绳模或身体状况。您的个人偏好甚至有可能与我们给出的指导相反。

有一点十分重要：每个人的身体都是独一无二的，所以在你身上是安全的捆绑，可能对另一个人很危险。随着你的经验及自我了解的增长，你会慢慢找到个人的风格偏好，以及自己身体的诉求，而这些可能与指南提供的信息不同。

绳师有责任在你的身上进行正确安全的捆绑，而你也有责任与绳师进行清晰有效的沟通，双方都要对对方负责。

“沟通”对于减低捆绑风险至关重要。在捆绑之前、过程中和之后，你都有责任跟绳师进行沟通和反馈。如果你刚接触捆绑，你可能不了解自己的感受和身体反应，此时更应该跟绳师沟通，并且在不确定的时候选择相对谨慎的方案。而且如果你能清晰及时地跟绳师交流，绳师也会对你更加信赖。

另一方面，如果你不确定或者怀疑有危险信号时选择沉默，可能会导致很多非常严重的后果，也会毁掉绳师对你的信任。

想要打破规则，首先要了解规则。有些时候，一些经验丰富、技术良好的绳师，在双方都了解风险的前提下，可能会做一些突破指导方针的行为。只要小心谨慎，并且时刻把风险、安全和可能的后果都想好，那就没有问题。当然了，在打破规则之前，绳师先要知道规则存在的意义以及打破它的原因，然后再做决定。

任何时候你都可以对绳师的任何行为提出疑问。

请记住，在任何SM“游戏”中，你的安全都远比D/s规矩重要。

请记住，在拍摄或表演过程中，你的安全远比作为模特的职责重要。



责任

你要对自己负责。决定让谁来捆绑你也是你的责任。你必须了解自己将要参加的活动有什么风险,有些时候这种风险可能是“不知道会发生什么”。如果在捆绑过程中你有任何不舒服的地方,请一定要及时说出来。

多学习,多了解。知道自己的极限,特别是要知道自己认知的极限。

学习一些解刨学知识,了解身体的弱点。

你应该告知绳师你的健康问题,或者任何跟捆绑有关的问题,比如是否有精神、生理疾病,身体是否有伤等等。

问问你的绳师是否有什么关于捆绑的信息要告诉你。

绳师

在理想情况下,绳师应该善于沟通、具有解刨学知识、了解潜在风险,并且知道如何应对紧急状况。

你的绳师应该展示出自己的技巧和经验,并且乐于学习进步。当然了,也许你们两个都是新手,这也很棒,希望你们都可以通过指南学到一些新东西。

有时候鉴别绳师的水平高低并不容易。

有些“指标”可以用来鉴别优秀的绳师,但是并不普适。有的绳师绑过许多不同的人,但是数量并不意味着质量。有的绳师经常组织活动、在捆绑圈很有名,但这些也不等于技术好。

你只能依靠自己的判断来决定让谁来绑你。只有你们真正开始捆绑,才能知道两人是否合适。所以别着急,慢慢来,在捆绑之前多讨论、协商,并且多用这本指南里的内容。

在跟潜在绳师商讨捆绑事宜的时候,以下几点可以帮你更容易地做出决定

他们有多少捆绑经验?

在大多数情况下,经验多是件好事,但是“多年捆绑经验”并不意味着捆绑技术高超,也许他们的捆绑一直存在不必要的风险,只是靠着运气才没出问题。但总的来说,在综合考虑的时候,经验通常都是一个正向指标。



他们对自己的捆绑技术自信吗？

有些绳师是有资格对自己的捆绑技术充满信心的，有些则没有这个资格。“自信”本身并不能作为一个决定因素，而需要跟其他方面一起综合考量。

如果一个绳师自夸有多年经验、绑过多少人，不要轻易相信，你要自己做一些调查之后再评估这个潜在合作伙伴。问问他的推荐人，去当地俱乐部或者聚会打听一下。尽量全面了解这个绳师的名声以及他是个什么样的人。

有人推荐他吗？

在你跟一个绳师第一次捆绑之前，最好打听一下，看看他以前的绳模会不会推荐他。

一个人的推荐并不够，最好得到你认识的经验丰富的绳师或者绳模的推荐。如果你知道有人不愿意跟他捆绑，去询问一下具体原因，背后的原因可能有很多。

如果有人告诉你不该做背景调查，请不要理会。这是为了你自己的安全，做调查也是你自己的责任。

绳师知道捆绑的时候哪里容易受伤，以及常见捆绑伤害是什么吗？

在问这个问题之前，你自己应该知道正确答案。尽量多学习捆绑和解绑学知识。

同时，也应该交流关于你个人身体比较脆弱的地方。如果你不清楚自己哪里容易受伤（或者没有这种特殊的部位），那就告诉绳师你会在捆绑的过程中随时告知突发情况。

在紧急情况下，绳师有够迅速切断绳子的工具吗？

比如战术医用剪刀或者救援钩等等。这是一个有争议的话题。我认识的很多优秀的绳师都认为，如果模特已经遇到问题甚至开始恐慌了，在他们身上用刀或者剪子切断绳子只会让状况更糟糕，还是应该用手解开绳子。但是为了让自己安心，你可以准备好一把战术医用剪刀，这样就知道万一发生了紧急情况，绳师可以有办法剪断绳子。

在技术好的绳师身上，这类紧急状况基本不可能发生，但是对新手来说还是有用的，准备战术医用剪刀以应对紧急情况也是一种很好的练习。不要用战术医用剪刀剪其他东西，这会让它变钝。

他们是怎么捆绑的？

如果有可能的话，去观摩绳师跟其他模特的捆绑调教，看他们是如何互动的，以及自己能否接受这种互动。

作为热身项目，你可以先在捆绑课、工作坊或者练习课上给他们当一次绳模，感受一下你们是否合适，以及能不能有更亲密或者激烈的互动。

解刨学

学习基本的人体解刨学知识,可以帮助了解人的身体哪些部位更加脆弱、容易受伤,进而让捆绑过程更加安全、愉快。

如果神经受到伤害,你身体的一部分可能会失去感觉和运动功能。所以很明显,避免伤害到神经是非常重要的。不幸的是,这种事故时有发生,神经伤害甚至是最普遍的捆绑损伤之一,在悬吊中则更为常见。

神经和血液循环问题

如果你的手部或者身体其它部位感到刺痛或者是针刺感,那就是一个明显的预警信号。导致刺痛感的两个主要原因是血液循环不畅和神经损伤。

有些症状可以表明到底哪里出了问题,但是这些症状并不是每次都会出现。

神经损伤是很好分辨的,因为大部分情况下只有手部的某些位置会出现麻木或者针刺感,神经损伤的典型特征就是这种感觉只会出现手部的这些特定部分。

在被捆绑或悬吊时,有一些方法可以检查是否有神经损伤

- 绳师可以要求你握紧他们的手,以检查你的握力是否正常。
- 绳师可以把他们的手放在你的手背处,要求你用手背去推他们的手。这一点很重要,因为有时候伤害神经并不会影响你的握力,这个检查可以发现是否已经出现了损伤
- 绳师可以用指甲轻轻地在你手背上划几下,已检查你的麻木、感知丧失的程度
- 你也可以检查自己的灵活性和感知能力:依次触摸自己的手指、攥拳、用手推压自己的身体或者抓握绳子。
- 如果神经损伤症状在两小时后仍未消失,请及时就医。社交媒体并不是医疗平台,请向专业人士寻求帮助,如果你在社交媒体上求助只会增加自己的恐慌并耽误就医时间。

在捆绑过程中,绳子的压迫会组织血液流向(或流出)四肢或其他部位,有时会导致血液循环问题。这并不像神经损伤问题那么紧急,但也是一个预警信号,不要忽略它。练习越多、对身体了解越多,也就越容易判断问题的紧急程度。

血液循环不畅可以通过皮肤颜色的改变来进行判断,比如皮肤颜色变蓝或者变紫。但是这种肤色变化因人而异,有些模特的皮肤会很快变色,但其实他们并没有不适,而有些人则需要马上被解开。因此沟通至关

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

重要,如果你对自己身体对捆绑的反应已经有所了解,应该在捆绑前告知新绳师。

另一个血液循环问题的常见症状就是你的整个手、手臂、腿等身体部位都出现了麻木或刺痛感。

如下方法可以帮助缓解血液循环问题

- 让绳师把手指伸进绳下,把走绳整理到合适的位置。
- 如果你绑了平行后手缚,试着交换双臂位置
- 收缩、放松肌肉可以帮助血液循环,握紧、松开拳头则可以缓解刺痛感。
- 解开绳子后症状几乎马上就会消失

出现血液循环问题并不意味着神经也受到了压迫,但是血液循环问题的症状可能会掩盖神经损伤症状。如果因为循环问题,你的整个手都出现了麻木或者刺痛,那你就无法注意到神经损伤的症状——手掌部分位置出现针刺感。

如果你无法确定症状的原因,并且身体有任何部位出现了刺痛感,那就应该开始解开绳子了。你们可以稍后再重新进行捆绑。

神经损伤在很短的时间内就可以发生,这也就使得它特别危险,因为当你意识到症状出现的时候,可能损伤已经发生了,需要立即处理。血液循环问题则正相反,你会先注意到症状,很久以后才会出现实质性伤害。

所以跟绳师及时沟通非常重要,一旦感觉有异常,就要马上说出来,只要绳师处理及时,就可以消除或者降低潜在的伤害。

如果反复进行有风险的捆绑,神经损伤是会积累并加重的。如果已经出现神经损伤,最好6个月内不要在受伤部位进行任何捆绑,让其完全康复,避免累积伤害。

胸缚

胸缚有很多种不同的经典形式，也有不同的名字。有些人会特别讲究正式名称，有些人则不太在意。我会解释我提到的捆绑形式，为了更清晰，也会为不同的捆绑配上图片。

用绳子在胸部周围捆绑就是典型的胸缚，部分胸缚还会加入对手臂的捆绑。捆绑手臂的胸缚通常被叫做box tie、Gote或者Takatekote (TK)。这些捆绑都有一些独特的变化，有不同的审美倾向、功能和风险。你的身体也许会倾向于其中一种，或者出于不同的原因喜欢很多种。请记住，没有任何一种捆绑高于其他，也没有任何一种是“最特殊的那个”，但是你完全可以找到你自己最爱的一种。

不捆绑手部的胸缚可能会对腋下的神经丛（臂神经丛）造成危险，这里包括了桡神经、中位神经、尺神经以及腋神经。所以最好能够避免绳子、绳结或者束缚带严重压迫腋下部位。大部分的胸缚都不用上部收紧绳，这不仅是出于美学原因，也是为了安全考虑。

后手缚

每种捆绑变式都有其原因，不同的捆绑有不同的基础、功能，也有不同的风险。我们能给出的统一建议就是：不管用哪种捆绑，都要尽量避免在手腕处受力过大，这会阻碍血液循环且有神经损伤的风险。

很多桡神经的损伤都是由后手缚导致的。桡神经为部分手臂提供运动和感知功能，如果受损，这部分手臂可能会丧失运动或者感知功能。对前臂和上臂的正确捆绑因此尤为重要，学会这一点可能要花一些时间。通常我们建议尽量不要捆绑上臂的下半部（即上臂靠近手肘的部分），这一部分非常脆弱，在靠近表皮的位置分布着很多容易受损的神经。

测定到底哪部分桡神经易受损伤并不容易。对于不同的绳模，生理结构也并不相同，捆绑时要注意的地方也不同。所以作为绳模你也要及时给绳师反馈，并且了解自己身体不同部位对捆绑的反应。在悬吊或者施加压力之前，你也许并不会有什么感觉。记住，桡神经损伤的表现往往是手部的感觉异常。

如果后手缚的捆绑让你不舒服，或者你觉得可能会压迫神经，那么试着微调一下绳子的位置，可能会有很大的不同。反馈和交流对于找到适合你的捆绑位置非常重要。

平行后手缚

在平行后手缚中，手腕、前臂和上臂都是容易受伤的部位，特



别是前臂和手掌、腕骨连接的凹陷处，因为这里的神经都比较靠近体表。

随着捆绑经验的增加，你会慢慢发现自己喜欢的放置手和手臂的姿势。有自己的偏好并没有什么不对。

后手缚的起手式都是用绳子把双臂绑在一起。根据绳模柔韧性的不同，这圈绳子可以绑在手腕处或者前臂处。前臂是个比较脆弱的位置，因为桡神经一直沿着前臂后侧分布。如果后手缚最后在起绳处受力，可能会造成桡神经伤害。

很多人都误以为后手缚在上臂的捆绑才会造成桡神经损伤，其实不然，很多损伤都是由手腕附近的捆绑造成的。

如果你的手有刺痛感，让你的绳师用手指伸到下方的绳圈中绕一圈进行微调，看看有没有改善。这样你可以接受更长时间的捆绑，也会在解绑时更舒服。

如果你没有经验，建议在接收平行后手缚时把双手腕相对放置，这样绳子就会绑在手腕的外侧，可以保护手腕内侧的脆弱部位。如果不舒服，就试着活动胳膊，找到最适合你自己的姿势。在进行这个捆绑时请多小心、注意，如果有任何意外或者不确定的情况发生，一定要及时告知绳师。

有些绳模喜欢用虎口位置抵住胳膊（如左图所示），这个姿势会让你更舒服些。但是要注意，这个姿势可能会带来问题。在悬吊时，这个动作会让你的双臂锁住从而难以移动，这样不舒服的时候就没有办法交换双臂位置了。

也有些案例说虎口抵住胳膊的姿势会引起神经损伤问题，所以如果你担心这点，请采用右图姿势，保持双臂不会被锁死、有活动空间。



后手缚的优势包括:

- 跟其他胸缚相比风险较低
- 在多种姿势中运用都较为舒适
- 可以做为过渡捆绑、进行多种变式,手腕处的捆绑让你的双手有活动空间
- 正常状况下,手腕和绳子是有空间的,所以需要时可以交换双手位置(比如你感到双手有刺痛感时)

高后手缚

高后手缚有后手缚的所有常见风险,同时也要求绳模有更好的柔韧性,这样才能把双臂摆成合适的位置。

这种捆绑通常手腕处绑得比较紧,而且不适用收紧绳(在手臂内侧绕过胸上方绳圈的几圈绳子),所以需要充分信任绳师的技术。在高后手缚中施加向上的力,绳模的手就会在后背处被拉得更高,如果手臂和肩部的柔韧性差,可能有些痛苦。手臂的位置改变所带来的角度旋转也会让手臂上绳子的位置随之改变。

手臂被吊高、背部被迫拱起、手腕的束缚更紧,这些都会让绳模感觉更加无助。

哪怕有血液循环问题,在这种姿势下也无法交换双手位置。同时身体直立时的高后手缚是较为舒适的姿势。



低后手缚

如果你喜欢把手置于下背处,可以采用这种捆绑。如果你的柔韧性不够,没法把手做到后手缚和高后手缚的姿势,也可以使用这种捆绑。跟其他形式的胸缚相比,这种捆绑的风险更低。在这种捆绑中你仍然可以找到最适合自己的捆绑位置。

有些绳模喜欢被很多条绳子捆绑的感觉,因此可以如图片展示的那样添加多条绳缚。

采用这种姿势时,双手容易“绞”在一起,从而产生额外的压迫,这是稍稍抬高双手就可以缓解。

腰缚和臀缚

臀缚有无数种不同的变种,跟胸缚一样,不同形式也有不同功能和审美倾向。你也许会偏爱其中一种,也可能会喜欢很多种。

一般来说,用的绳子越多,绳模也就越舒服,因为有更多的绳子来支撑你的重量。有些人只在臀部周围捆绑,而有些会同时捆绑臀部和腰部。有些只捆绑一条腿,有些则自由发挥出其他形式。

腰缚通常都会在腰部捆绑几圈,打的也都是非活结。腰缚往往都非常紧,特别是在单点悬吊时,因为所有体重都要靠腰部的这几根绳子支撑。



折腿缚

有一些捆绑——这些通常都是较为辛苦的方式——既要求绳师有熟练的技术,也要求绳模有接受痛苦的能力。折腿缚悬吊就是其中之一。这种捆绑非常流行,所以我想多讨论一下。

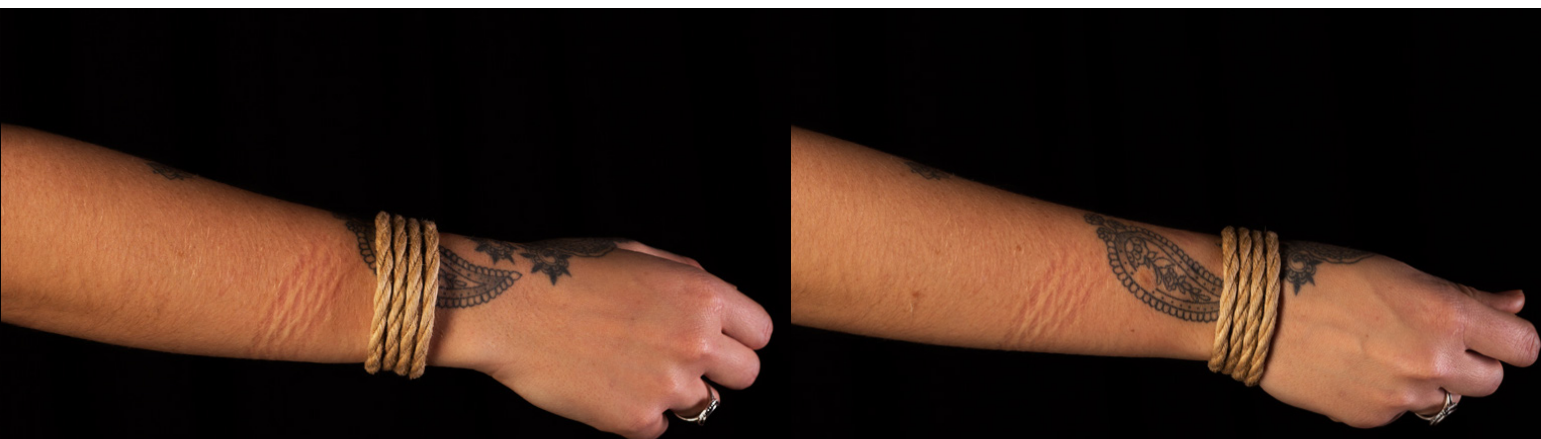
影响折腿缚成功与否的因素有很多,如果你尝试了之后觉得无法接受,请记住,这种捆绑本来就会给绳模带来痛苦,但是好的绳师可以通过他的技术让你接受它甚至享受它。如果你不能忍受或者接受这种捆绑,这绝对不能说明你不是一个好绳模。

大腿和脚踝的连接绳最好绑紧一些,这样悬吊时哪怕有所滑动也不会整个散开。折腿缚也有不同的变式,用得绳子越多也就越舒适。如果绳圈分布不均匀,悬吊时可能会造成疼痛甚至损伤,皮肤上的绳结也会造成不适感。

不同绳模对捆绑位置有不同偏好。有些喜欢绳子靠近大腿最上方,有些则喜欢绑在接近膝盖的位置。有些变式会把折腿缚与腰胯部的绳子连接起来,以减轻腿部的压力。多试试不同的形式来找到自己的喜好。有些绳模比较幸运,任何部位的捆绑都能够接受。

单柱缚

单柱缚和双柱缚较为类似,可以用来捆绑双臂、双腿或者把四肢绑在其他东西上。这种捆绑很实用,但是也有几点需要注意。不要使用会在人体上越收越紧的绳结,这会造成循环或者神经问题。尽量避免一些比较脆弱的部位,比如手掌和腕骨之间的凹陷处,这里血管和神经都很丰富。合适的捆绑位置如左图,右图是错误位置。



后直臂

后直臂有很多种不同的捆绑方式,这个名字指的是特定的手臂位置而非捆绑形式。手臂在背后伸直下垂,两手相触,两手肘也可以相触,但这不是必须的。这种捆绑很容易影响血液循环,因为绳子会捆住手肘且捆得较紧。后直臂不一定要非常紧。以下是两种不同的后直臂捆绑。



关于拍摄的建议

如果你是一名模特，打算跟摄影师合作拍摄捆绑主题的照片，那最好确保找到一名能胜任的绳师，可以自己或者让摄影师雇用一位技术过硬的绳师。

一名合格的绳师可以确保捆绑的安全性，按照摄影师的要求展示出模特的美，让摄影师可以把精力集中在拍摄上面。

交流

我总是再三强调交流的重要性，对所有人 and 所有捆绑来说都是关键要素，在捆绑调教之前、之中和之后都要交流，包括肢体和语言上的交流。

捆绑前

定要告知绳师你的健康问题，包括：

- 你可能有的疾病，比如呼吸问题、是否有起搏器、曾经的神经损伤等
- 身体灵活性问题
- 对捆绑有影响的生理或者心理问题
- 其他任何可能影响捆绑或者增加风险的问题
- 其他问题。如果你有任何不确定的地方，请提出来

捆绑中

捆绑进行中的交流也非常重要，你可能需要沟通如下信息：

- 你对捆绑的感觉如何。绳子勒得疼吗？身体痛苦吗？你喜欢吗？这些可以直接说出来，或者用其他形式表达，比如愉悦的呻吟、沉重的喘息、尖叫或者“等你放我下来我就要杀了你”的眼神等等
- 如果你被绳子勒疼了，请告诉绳师，一些小的调整就能缓解
- 如果捆绑中手指有刺痛感，请告知绳师，让他有时间解决问题，你的反馈越及时，效果也会越好

捆绑后

事后反馈如下信息会很有帮助：

- 回顾捆绑过程，你在身体上和心理上的感觉如何，这不仅可以让你做为绳模得到提升，也可以帮助你的绳师提高技术和意识
- 如果有些地方跟你的预期不同或者有什么不对，那事后应该对此进行讨论，这非常重要

自我认知

自我认知可以通过长期的自我检视来培养，如果你花时间来复盘并思考自己的捆绑经历，就能开始意识到身体和情绪可能对捆绑做出什么样的反应。

有一种很有效的方法就是记录捆绑日志，就像运动员的训练日志一样，记录下你的捆绑过程和感受。假以时日就会对自己的捆绑有一个非常具体精确的理解。

压力

捆绑会对身体产生不同程度的压力。

压力主要产生于完全悬吊或者部分悬吊，有时地面捆绑也会产生。

保持健康、有活力会让你能更好地应对绳缚捆绑带来的身体压力。

一个生理上健壮的人不仅可以接受更长时间的捆绑，受到的外伤也更容易恢复，在捆绑中也更不容易陷入呼吸困难的状况。如果不幸受到了神经损伤，如果你的身体底子越好，恢复得也就越快。

不仅是生理上，捆绑在人得心理上也会造成压力，所以请做好接受捆绑的心理建设。

在你同意被捆绑前，问问自己是否已经在精神上做好被束缚的准备了。

很多人都发现平静、放松对捆绑有帮助，但是一接触绳子就变得警惕、紧张。

捆绑——除了那些专门为疼痛而设计的之外——是不应该让绳模痛苦的，除非绳师特意为之。你不应该忍受糟糕的捆绑。如果你感到疼痛，但并不是绳师特意设计的，或者他甚至不知道，那就说明捆绑是失控的，绳师的缺乏经验或者技巧生疏都可能导致绳模的疼痛。

拉伸

提高柔韧性并不是一朝一夕的事情，必须持之以恒地练习并保持。如果你想有更好的柔韧性，我建议你专业教练的带领下进行训练。

跟其他体育活动一样，在捆绑之前也应该进行热身来避免受伤。可以在捆绑前稍微活动或者拉伸一下，来让肌肉做好准备。

在捆绑过程中，小范围地活动肢体或者收缩、放松肌肉可以帮助血液循环。这种活动或者稍微拉伸下身体也可以缓解刺痛感、预防肌肉酸痛。

如果手指感到刺痛，请立刻告知绳师。握紧、松开拳头可以缓解手指刺痛。

锻炼核心力量对捆绑也有帮助，可以让你呼吸更顺畅，也能接受更加困难的姿势，特别是在悬吊时。

我建议你对手臂、肩膀、后背和腿部进行拉伸，当然，任何你觉得对捆绑有帮助的拉伸都可以进行。

辅助拉伸

你可以在绳师的辅助下进行手臂拉伸,坚持下来就会增强后手缚姿势的柔韧性。这也可以在捆绑前用来预热及帮助双方进入状态。

背对绳师站着或者坐着,双臂交叠放在背后,摆出后手缚的姿势,让绳师轻轻地把双肘向中间推。

在你到达极限时告诉绳师,然后保持在这个位置10到20秒,注意保持均匀呼吸,等你准备好之后,让绳师再继续稍微推进一点点,然后彻底放松,再重复两到三次。

辅助拉伸的好处是,在有辅助的情况下,比靠自己可以更好地拉伸。在准备活动时如果拉伸程度比最终捆绑时更大,那么在捆绑时身体就会放松很多。

对自己耐心些,增强柔韧性是需要时间的。

辅助拉伸很实用,在平行后手缚、高后手缚和后直臂的姿势下都可以使用,如图所示。

温度

如果你觉得冷,那你能接受捆绑的时间会缩短,因为关节处的体液会增加,肌肉会变得僵硬、灵活性降低。

请让房间保持足够温暖,特别是在绳模赤裸的时候。

如果你在户外或者寒冷的地方接受捆绑,在捆绑间隙要注意保暖,保持双脚温暖,多喝热饮,如果有取暖器当然更好。

准备一条毯子,哪怕温度适宜,在紧张的捆绑之后人也容易觉得冷。

尽量避免太冷或者太热的环境。



饮食

捆绑之前的任何一餐都不要省略，但是也别吃得太多。慢慢地你就会了解身体在捆绑前后需要什么。准备一些零食和含糖饮料，在捆绑间隙和捆绑后用来补充能量。

被捆绑看起来是静止的，但哪怕仅仅是被绑着也会消耗大量体力，并且对身体、精神和情绪都造成很大压力。动态的转化捆绑更甚。在捆绑期间多喝水、多去洗手间。

协商

每次捆绑调教前都应当进行协商。协商次数越多，你就越知道如何表达自己的需求。这种协商可能每次都不同，也可能因人而异。在跟绳师沟通时，你有权决定在接下来的捆绑中你愿意接受什么。

你们可以协商任何事情，包括练习课、工作坊、在家捆绑、去俱乐部捆绑、公开表演。请记住，任何事、所有事都可以协商。协商并不会降低游戏乐趣，而是为享受乐趣的过程建立一个基本的规则和预期。协商本身也可以是充满预约的，并帮助双方摆正心态、建立融洽的关系。

协商是双向的，对绳师和绳模来说同样重要。如果绳师想迫使你接受你明确表示不喜欢的事，那他就是个不可信的人，不要让这种人捆绑你。

在跟一个人第一次捆绑时，没有什么能保证你完全安全的办法。你可以找推荐人、做背景调查、告诉朋友你的去向，这些都有帮助，但不能绝对保证安全。

你要依靠自己的判断，并听从自己的直觉。我不建议你跟刚刚认识的人去他们的私人地点捆绑，除非你已经对他们非常了解且足够信任。这似乎是显而易见的，但有时人们会被刚认识却并不完全信任的绳师说服，结果可能会让你后悔，甚至更糟糕。

在捆绑前可以协商任何事，包括你是不是在捆绑后需要安抚或其他什么东西。

些可以协商的内容包括：

- 要在哪里玩
- 什么时间？都有谁参加？
- 是否会涉及性行为，以及对性行为的定义是什么？对亲密行为话题的讨论一定要清晰，比如抚摸是否可以、插入行为是否可以。要清晰直接，避免含糊不清的答案。
- 除了捆绑之外，还有其他项目吗？
- 你能接受留下痕迹吗，能接受到什么程度？
- 你用安全词吗？如果用的话一定要明确，比如安全词是“红色”还是你有特定的词？

这并不是一个完整的清单，任何你觉得对接下来的调教、娱乐时间重要的事项，全都可以拿来讨论。

也许在捆绑中你才发现自己有其他的底线没有说，那现在说出来也不迟。

绳师请注意: 不要在这时觉得不满或不快, 不要当人渣, 不要因为和你预想的情况不一样就把本来可以很愉快的捆绑搞砸

把协商当成一个愉快的学习经历, 接受并享受它。对于有经验的绳师来说这应该不成问题。

解开束缚

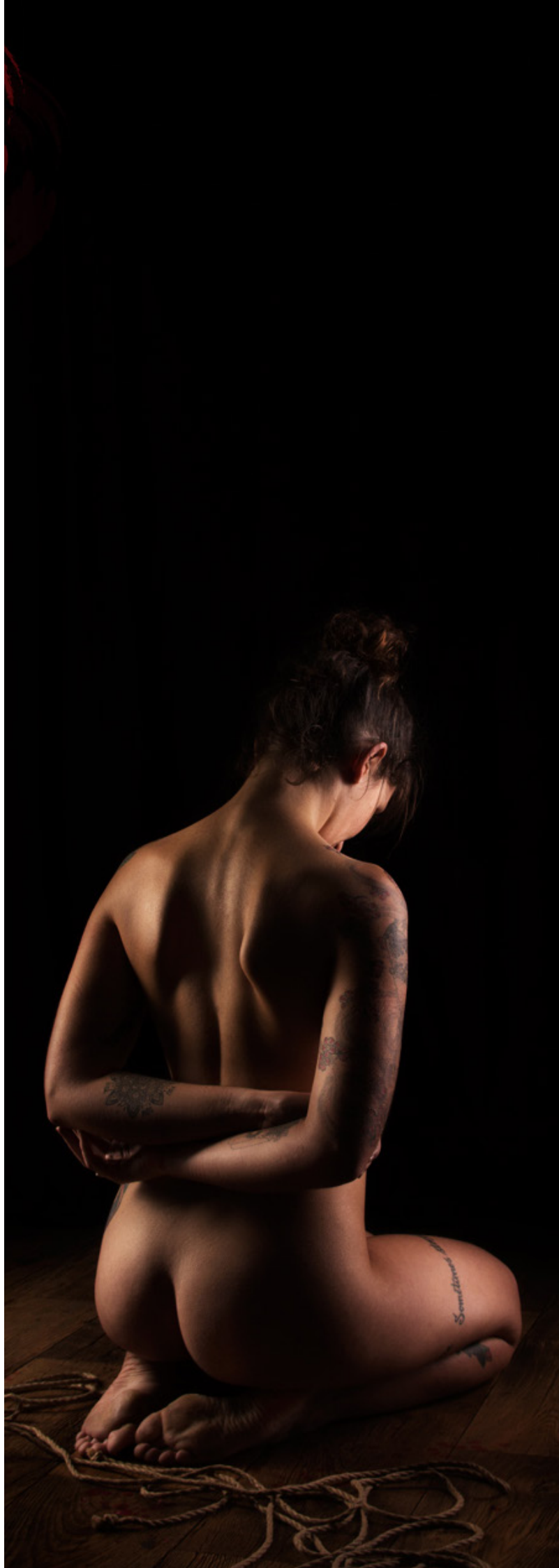
当绳师开始解绑时, 你可能会想要交叉双臂形成剪刀状或者试着扭动双臂。这些都是捆绑结束时的自然反应。

但是这些反应会带来问题。首先, 这让绳师更难解开捆绑, 其次, 交叉双臂会让绳子在上臂和手腕处缠得更紧, 会让阻止血液循环、更容易造成神经损伤。

跟其他运动一样, 事后的拉伸也很重要, 可以帮助恢复并防止受伤。

建议在捆绑后做些轻柔的拉伸和温和的运动, 剧烈运动可能会对肌肉和关节造成损伤。

希望这本指南可以给你提供有效信息, 帮你在享受捆绑乐趣的同时意识到风险所在。





© 2020

V4.2

Author: Clover

Model: Adreena Winters

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

Translated by: Q

<http://theropebottomguide.com>