



DUTCH A GUIDE FOR

ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Inleiding

Het doel van deze gids is om fundamentele informatie te verschaffen over veiligheid van rope bottoms, om rope tops en bottoms in staat te stellen om onderbouwde keuzes te maken en om beginners voorlichting te geven aan het begin van hun bondage-ontdekkingstocht.

Een van de belangrijkste zaken om te onthouden over bondage - naast het hebben van veel plezier - is dat er altijd risico mee gemoeid is. Zelfs voor de beste riggers en modellen is er risico verbonden aan elk bondage-scenario.

We kunnen niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om deze risico's te overdenken en te begrijpen. Als je niet weet wat de mogelijke risico's inhouden, is dat een duidelijk signaal dat je nood hebt aan meer informatie.

Het is mogelijk om de risico's te minimaliseren door jezelf risico- en zelfbewust op te stellen. Door jezelf te informeren en door met een rigger samen te werken die beschikt over een goede vaardigheid én risicobewust is. Op die manier kunnen de risico's, verbonden aan bondage aanzienlijk verkleinen. Toch zul je ze nooit volledig kunnen elimineren.

Deze gids is een verzameling van algemene adviezen. De adviezen zijn geenszins toepasbaar in elke mogelijke bondage situatie, noch voor elke mogelijke bottom of lichaamstype. Het is best mogelijk dat je voorkeuren hebt, die de adviezen in deze gids tegenspreken.

Het is belangrijk om in het achterhoofd te houden dat elk lichaam anders is. Wat voor jou juist aanvoelt, is mogelijk gevaarlijk voor iemand anders. Bij het opdoen van meer ervaring en zelfbewustzijn in bondage, kun je ondervinden dat jouw persoonlijke voorkeur en wat jouw lichaam nodig heeft, afwijkt van de richtlijnen in deze gids.

Het is de verantwoordelijkheid van de rigger om te verzekeren dat hij/zij doet wat goed voor jou is. Daarnaast is het jouw verantwoordelijkheid om goed te communiceren met de rigger. Jullie dragen beiden de verantwoordelijkheid naar elkaar toe.

Om de risico's verbonden aan bondage te beperken, is communicatie van vitaal belang. Het is jouw verantwoordelijkheid om goed te communiceren en feedback voorzien voor, tijdens en na de bondage. Wanneer je nog onervaren bent in bondage, is het waarschijnlijk dat je je eigen gevoelens en reacties nog niet ten volle kent.

Communiqueer met jouw rigger en neem bij twijfel het zekere voor het onzekere. Alleen wanneer je open en vrij communiceert, kan jouw rigger erop vertrouwen dat je een betrouwbare bottom bent.

Als je echter stil blijft over zaken waar je onzeker over bent of over mogelijke gevaarlijke situaties, kan dat rampzalige gevolgen hebben. Naast een potentieel ongeluk, kan dit het vertrouwen van de rigger in jou als verantwoordelijke bottom ernstig schaden.

Voor je regels kunt overtreden, moet je ze eerst begrijpen. Ervaren en risicobewuste riggers kunnen zich buiten deze richtlijnen begeven met jouw risicobewuste instemming. Dit is mogelijk met de nodige omzichtigheid waarbij risico's, veiligheid en gevolgen steeds voor ogen worden gehouden. Een rigger moet de regels kennen die hij/zij breekt. Hij/zij moet perfect begrijpen waarom deze regels bestaan, alvorens te besluiten hiervan af te wijken.

Wees niet bang om jouw rigger wanneer dan ook in vraag te stellen.

Onthoud goed dat jouw veiligheid tijdens een spel altijd primeert boven eender welk D/s protocol.

Onthoud ook dat zelfs tijdens een fotoshoot of een optreden jouw veiligheid primeert boven jouw taak als model.



Verantwoordelijkheid

Jij bent verantwoordelijk voor jezelf. Het is jouw verantwoordelijkheid om te beslissen wie jou al dan niet bondeert. Het is aan jou om je te informeren over de risico's verbonden aan datgene dat je wilt gaan doen. Soms bestaat het risico uit het niet weten van wat er zal gebeuren. Het is belangrijk dat wanneer je niet gelukkig bent tijdens een bondagesessie, dat je dat zonder aarzeling uitspreekt.

Informeer je en leer. Wees bewust. Ken je limieten; vooral de limieten van je kennis.

Leer over je anatomie en over je eigen kwetsbaarheden.

Het is een goede gewoonte om gezondheidsproblemen te melden aan je rigger.

Informeer je rigger over alles dat van belang zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld: mentale of fysieke condities of blessures die impact kunnen hebben op jullie bondage sessie.

Vraag je rigger of hij/zij iets te melden heeft dat misschien invloed kan hebben op jullie bondage-belevenis.

De Bondage Rigger

In een ideale wereld beschikt jouw rigger over goede communicatie vaardigheden en een goede kennis van anatomie. Hij/zij is zich daarnaast bewust van mogelijke risico's en weet hoe te reageren in geval van nood.

Jouw rigger zou blij moeten geven van goede vaardigheden en open staan voor te leren en zijn/haar vaardigheid uit te breiden. Het zou natuurlijk ook kunnen dat bondage iets nieuws is voor jullie allebei. Dat is geweldig. Hopelijk is deze sectie in dat geval nuttig voor jullie allebei. Het is niet altijd gemakkelijk om een goede rigger te kunnen identificeren.

Er zijn verschillende indicatoren waaraan een goede rigger moet voldoen, maar die zijn niet altijd van toepassing. Een rigger kan bijvoorbeeld al vele verschillende mensen gebondeerd hebben. Toch maken die grote getallen je niet noodzakelijk tot een goede rigger. Het kan zijn dat hij/zij betrokken is bij het organiseren van evenementen en goed gekend is in de community. Ook dat betekent niet automatisch dat deze persoon een goede rigger is.

Besluiten door wie je je al dan niet laat bonderen komt altijd neer op je eigen oordeel. Je kan nooit echt weten of jullie compatibel zijn tot de moment dat jullie voor het eerst samen bonderen. Net daarom is het een goed idee om rustig te beginnen. Bespreek wat kan en niet kan in jullie spel en tracht de richtlijnen in deze gids in praktijk te brengen.

Hieronder vind je enkele overwegingen terug die je bespreking met een potentiële rigger over wat kan en wat niet een beetje kunnen vergemakkelijken.

Welke ervaring in bondage heeft de rigger reeds?

Veel ervaring klinkt super, en voor sommigen is dat ook zo. Toch is er een groot verschil tussen er jaren mee bezig zijn en jaren van bekwaamheid in bondage. Het zou best kunnen dat iemand al jaren bezig is met onnodig risicovolle bondage en het geluk heeft gehad om nog nooit een rope bottom schade te berokkenen. Pas wanneer we rekening houden met alle andere factoren, kan ervaring een goede indicator van kwaliteit zijn.

Hoe zelfzeker voelt de rigger zich over zijn/haar bondage skills?

Er zijn riggers die het recht hebben om zich zelfzeker te voelen over hun bondage skills. Daarnaast zijn er ook die dat beter niet zouden zijn. Zelfverzekerdheid an sich is geen goede indicator en moet apart worden overwogen bij het maken van je besluit.

Zelfs wanneer de rigger pocht over jaren ervaring, bekende namen vernoemt en praat over hoeveel personen hij/zij reeds bondeerde, moet je dat niet klakkeloos



accepteren. Je overloopt best eerst alle andere indicatoren zodat je een gebalanceerde evaluatie van je potentiële rigger kunt opmaken. Vraag rond, ga referenties na, praat met mensen uit je community, in clubs en op munches. Probeer een goed beeld te krijgen van de reputatie van de rigger en over het soort van spel dat hij/zij speelt.

Beschikt de rigger over referenties?

Het is een goede gewoonte om referenties na te gaan wanneer je voor de eerste keer gebondeerd zal worden door een rigger. Vraag rond en probeer zelf referenties te verzamelen van mensen die reeds door hem/haar gebondeerd zijn.

Verzamel altijd meer dan één referentie, inclusief (indien mogelijk) een referentie van iemand die je beschouwt als een ervaren rope bottom of top. Als je weet hebt van iemand die niet wilt bonderen met hem/haar, vraag die persoon dan waarom. Daar kunnen duizenden redenen voor zijn.

Laat niemand je wijsmaken dat je kwaad doet door referenties te verzamelen. Je doet dit voor je eigen veiligheid. Het is jouw verantwoordelijkheid om die informatie te verzamelen.

Is de rigger op de hoogte van de gebruikelijke kwetsbare punten bij het plaatsen van touw en heeft hij/zij kennis van de meest voorkomende risico's op letsel.

Het is belangrijk dat je zelf eerst vertrouwd bent met deze materie, wanneer je deze vraag stelt. Zoek zelf dus zo veel mogelijk op over bondage en anatomie.

In dit stadium kan het een goed idee zijn om jouw gekende zwakke punten te bespreken. Indien je deze niet kent, of als je denkt dat je er geen hebt, kan het een goed idee zijn om af te stemmen met je rigger dat je problemen zult communiceren van zodra die zich voordoen.

Heeft de rigger geschikt materiaal in zijn bezit om in geval van nood de touwen door te snijden?

Bijvoorbeeld een ambulanciersschaar (EMT), een snijhaak, enz. Dit onderwerp kan controversieel zijn. Ik ken veel goede riggers die het verkiezen om iemand te ontknopen op een gecontroleerde en afgemeten manier, in plaats van een schaar of mes te gebruiken in een noodsituatie waar mogelijks ook paniek aan de orde is. Voor je eigen gemoedsrust kan het nuttig zijn om een ambulanciersschaar bij de hand te hebben. Je kan de schaar aan jouw rigger overhandigen. Zo ben je gerust dat er een geschikt middel voor handen is om de touwen mee door te snijden in geval van nood.

Dit soort noodgevallen is bijzonder zeldzaam voor getrainde riggers, maar het kan zeer nuttig zijn voor zij die aan het leren zijn. Het is een goede gewoonte voor een rigger een om een ambulanciersschaar op zak te hebben in geval van nood. Gebruik de schaar niet voor andere doeleinden; Je zou ze per ongeluk bot kunnen maken.

Hoe ziet het spel van de rigger eruit?

Woon indien mogelijk een spel bij van jouw potentiële rigger. Zo kan je zien hoe hij/zij inspeelt op de partner en kan je voor jezelf uitmaken of jij plezier zou kunnen beleven aan een soortgelijke interactie.

Je zou ook kunnen voorstellen om zijn/haar bottom te zijn tijdens een bondageles, een workshop of tijdens lab time (oefentijd). Zo kan je rustig opwarmen en bekijken of jullie al dan niet een goede match zijn voor een meer intieme of intensere scene.

Anatomie

Door het vergaren van basiskennis over de menselijke anatomie en goede kennis over de gebruikelijke kwetsbare punten, kun je jouw bondage ervaring alleen maar veiliger en leuker maken.

Wanneer er zenuwen geraakt worden, kun je gevoelloos worden en/of plaatselijk beweeglijkheid verliezen. Het is dus erg belangrijk dat er alles aan gedaan wordt om zenuw schade te voorkomen. Helaas is dat niet altijd mogelijk en zijn letsels aan zenuwen een van de meest voorkomende verwondingen bij bondage, zeker in geval van suspensie.

Over Zenuwen en Bloedsomloop

Wanneer je tintelingen of 'naaldprikkelingen' in de handen of eender welk ander lichaamsdeel voelt, is dat een waarschuwing van je lichaam omdat er iets niet juist is. De twee meest voorkomende redenen van een prikkelend, tintelend gevoel zijn een afgesneden bloedsomloop en zenuwletsel.

Er zijn enkele symptomen die ons kunnen vertellen waar het probleem zit, maar die symptomen zijn niet altijd aanwezig.

Zenuwletsels onderscheiden zich - in de meeste gevallen - omdat 'naaldprikkelingen' of gebrek aan gevoel optreedt in slechts een deel van de hand. Een kenmerk van zenuwproblemen is dat dit gevoel niet in de volledige hand aanwezig is.

Er zijn enkele manieren om na te gaan of er zenuwproblemen zijn tijdens de bondage of suspensie:

- Je rigger kan vragen om in zijn/haar hand te knijpen om de kracht in jouw hand aan te tonen.
- Je rigger kan zijn/haar hand op de rug van jouw hand leggen en vragen om tegen te drukken. Dit is belangrijk omdat het zou kunnen dat je bij zenuwproblemen geen problemen ervaart bij het knijpen, ook al heb je wel degelijk een zenuwprobleem. Deze test kan dus helpen om te bepalen of een zenuwprobleem is opgetreden.
- Je rigger kan zijn/haar nagels voorzichtig over de rug van jouw hand laten gaan om te testen naar verlies aan gevoel of volledige gevoelloosheid.
- Je kunt de beweeglijkheid en gevoeligheid in je handen zelf controleren door je vingers een na aan te raken of door - indien mogelijk - te knijpen en je handen tegen je lichaam of een touw aan te drukken.
- Wanneer één van deze symptomen langer dan 2 uur aanhouden, ga dan naar een dokter of ziekenhuis. Social media is niet gekwalificeerd als professional in medische vakken. Zoek dus de juiste hulp op. Social media gebruiken als hulpbron, kan bovendien angst veroorzaken.

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Problemen van de bloedsomloop tijdens bondage worden veroorzaakt wanneer het bloed niet naar/van een ledemaat of lichaamsdeel kan vloeien. Dit is niet zo dringend als bij zenuwproblemen, maar het blijft een waarschuwing van je lichaam die mag worden genegeerd. Des te meer ervaring je krijgt in de touwen, des te meer bewustzijn je opdoet over je lichaam en des te beter je kunt oordelen hoe dringend deze signalen moeten worden aangepakt.

Een afgesneden bloedsomloop kan herkend worden aan de verandering van de huidskleur, bijvoorbeeld wanneer de huid blauw of paars wordt. De verandering in kleur is zeer persoonlijk. Bij sommige bottoms verandert de huidskleur snel, maar ze zullen zich comfortabel blijven voelen in de touwen, terwijl anderen ontknoopt zullen moeten worden. Op dit punt is communicatie van vitaal belang. Indien dit iets is waar je je bewust van bent, is het altijd een goed idee om jouw rigger daarover in te lichten vooraleer jullie beginnen te knopen.

Een ander veel voorkomend symptoom van problemen met de bloedcirculatie is het gevoelloos worden of het tintelen van je volledige hand, arm, been of ander gebonden lichaamsdeel.

Problemen van de bloedsomloop kunnen verlicht worden door:

- Je rigger zijn/haar vingers onder de touwwikkelingen te laten glijden om zo de plaatsing van het touw aan te passen.
- Indien je armen gebonden zijn in een parallelle box positie, kun je de positie van je voorarmen wisselen.
- Opspannen van je spieren kan helpen om de bloedsomloop te verbeteren; de vuisten ballen en weer ontspannen kan helpen om tintelingen te verlichten.
- Wanneer je ontknoopt wordt, zouden de symptomen bijna onmiddellijk moeten verdwijnen.

Problemen van de bloedsomloop staat dus niet gelijk aan zenuwproblemen. De grootste bezorgdheid bij problemen van de bloedsomloop is dat deze eventuele zenuwproblemen kunnen maskeren. Wanneer je volledige hand prikkelt en gevoelloos is kun je niet onderscheiden of dit door gebrek aan bloedcirculatie of door zenuwletsel veroorzaakt wordt.

Als je niet zeker ben over de symptomen en als je tintelingen voelt in eender welk lichaamsdeel, dan is het tijd om te ontknopen. Je kunt later altijd nog opnieuw gebondeerd worden.

Zenuwletsels gebeuren meestal instant. Dat maakt het net zo gevaarlijk omdat het probleem pas opgemerkt worden als de schade al geleden is en genezing van het letsel vereist is. Dit in contrast tot bloedcirculatie problemen waarbij je lang op voorhand symptomen voelt vooraleer er echt gevaar optreedt.

Dit is de reden waarom het zo belangrijk is om met je rigger te communiceren wanneer er iets niet juist voelt. Als hij/zij meteen actie onderneemt kan de mogelijke schade aanzienlijk ingeperkt of vermeden worden.

Zenuwletsels kunnen opgebouwd worden over tijd door herhaaldelijke sessies van riskante bondage. Als je zenuwletsel hebt geleden, is het aangeraden om gedurende 6 maanden geen bondage te hebben over de plaats van het letsel om volledig te herstellen toetreden en te voorkomen om verdere letsels op te bouwen.

Borstharnas

Er bestaan vele variaties op het klassieke borstharnas, allen met verschillende benamingen. Sommigen houden zich aan deze benamingen, anderen niet. Ik zal uitleggen naar welk patroon ik juist refereer en dit illustreren met foto's van het patroon ter verduidelijking.

Typierend aan een borstharnas is dat het touw rond de borstkas wordt gewikkeld. De armen worden al dan niet mee ingebonden. Een borstharnas waarbij de armen worden ingebonden wordt vaak box tie, Gote of Takatekote (TK) genoemd. Er zijn verschillende unieke variaties. Ze komen met verschillende esthetiek, verschillende functies en verschillende gradaties van risico. Uiteindelijk zal je de variant vinden die voor jouw lichaam fijn aanvoelt. Misschien zijn er voor jou meerdere of zelfs alle varianten leuk voor verschillende redenen. Het is belangrijk om te onthouden dat er geen enkele superieur is of 'de enige echte' variant. Het is echter wel mogelijk om 'jouw enige echte' te vinden.

Een borstharnas waarbij de armen vrij blijven kan de zenuwbundel in de oksel (brachial plexus) in gevaar brengen; inclusief de Radiale, Mediale, Ulnaire en Axillaris zenuwen. Om deze reden vermijd je best touw, kanuki (cinches) en touwverlengingen die in de oksel drukken. Het komt vaak voor dat er geen bovenste kanuki wordt gebruikt bij een box tie; dit is vaak voor esthetische redenen, maar ook om drukpunten in de buurt van de oksel te vermijden.

Box Ties

Er bestaan redenen voor elke variatie. Elke variant is opgebouwd op een bepaalde manier, bezit verschillende functies en brengt andere risico's met zich mee.

Als algemene richtlijn vermijd je best dat de wikkeling rond de polsen aanspant, gezien dit het risico op bloedsomloop- en zenuwproblemen verhoogt.

Box ties worden vaak bekritiseerd omdat ze schade aan de radiale zenuw kunnen veroorzaken. De radiale zenuw zorgt voor gevoel en spiercontrole in delen van de arm. Een letsel kan leiden tot verlies van gevoel of beweeglijkheid in delen van de arm. De plaatsing van het touw op je armen en voorarmen speelt hier een belangrijke rol. De correcte plaatsing vinden neemt mogelijk veel tijd in beslag. Over het algemeen wordt er aangeraden om de onderste helft van de bovenarm richting elleboog te vermijden. Dit is een bijzonder gevoelig gebied waar zenuwen heel gemakkelijk beschadigd kunnen geraken omdat ze daar zo dicht bij de oppervlakte liggen.

De exacte plaats waar de radiale zenuw kwetsbaar is, is soms moeilijk te bepalen. Het touw moet geplaatst worden met veel omzichtigheid en in overweging met de fysiologie van de bottom. Het is aan jou om feedback te geven aan je rigger en om jezelf bewust te zijn van hoe je lichaam reageert op touw in dit gebied. Het is goed mogelijk dat je niets opmerkt tot wanneer er druk wordt uitgeoefend op dat gebied of tot wanneer je in suspensie gaat. Hou steeds in gedachten dat de symptomen van radiale zenuwproblemen zich vaak voordoen in de handen.

Wanneer de wikkelingen van een box tie niet goed aanvoelen, of als je meteen zenuwproblemen voelt, kan een kleine aanpassing van de wikkelingen een gigantisch verschil uitmaken. Feedback en communicatie zijn belangrijk om de juiste plaatsing van het touw voor jou te kunnen bepalen.



Parallele Box Tie

Bij een 'parallele box tie' zijn zowel de polsen, de onderarm als de bovenarm kwetsbare gebieden. In het bijzonder de onderarm en de 'vallei' tussen de hand en het polsbeen omdat de zenuwen daar dicht bij de oppervlakte liggen.

Bij het verwerven van meer ervaring zal je ontdekken welke positie van handen en armen jij verkiest. Er is niets mis met het hebben van een voorkeur.

Het harnas begint met een lus rond beide armen. Afhankelijk van de flexibiliteit, zal deze lus rond de polsen of onderarmen liggen. De onderarm is behoorlijk kwetsbaar door de radiale zenuw die langs de achterkant van de onderarm loopt. Bij druk op de box tie ontstaat er druk op de onderzijde van de lus die zo de radiale zenuw kan treffen.

Mensen denken vaak dat het enkel de bovenste wikkelingen van de box tie rond de arm zijn die schade kunnen berokkenen aan de radiale zenuw, maar vaak zijn het de wikkelingen ter hoogte van de pols die de oorzaak zijn.

Als je tintelingen voelt in je handen, vraag dan aan jouw rigger om zijn/haar vinger onder de onderste wikkeling van de lus te halen en observeer of dit een verschil maakt. Het kan je mogelijk meer tijd geven in een bondage of je meer comfort bezorgen terwijl je rigger je ontknoopt.

Als je onervaren bent, raad ik aan om je polsen naar elkaar toe te draaien om zo het kwetsbare gedeelte aan de binnenzijde van de pols te beschermen. Als je dat doet, komt het touw langs de buitenzijde van de polsen en wordt de kwetsbare binnenzijde beschermd. Wees niet bang om de beste positie voor jou te zoeken door je armen te bewegen. Wanneer je dit doet, wees dan alert en voorzichtig. Het is belangrijk om met je rigger te communiceren wanneer je problemen ondervindt of niet zeker van iets bent.

Bottoms haken soms hun duim rond de arm zoals op de afbeelding op de linkerzijde. Je vindt de positie die voor jou comfortabel is nog wel. Je moet je er wel bewust van zijn dat de positie met de gehaakte duim problemen kan veroorzaken. In suspensie is het soms moeilijk om je hand uit deze positie te halen omdat je armen op slot kunnen komen te zitten. Het kan dan moeilijk worden om de armen te wisselen wanneer het oncomfortabel wordt.

Er zijn al meldingen geweest waaruit blijkt dat deze positie zenuwproblemen kan veroorzaken. Als je je hier zorgen over maakt, raad ik aan om de afbeelding op de rechterzijde te imiteren en zo te voorkomen dat de handen vast komen te zitten in deze positie.



De voordelen van de box tie zijn:

- Laag risico ten opzichte van andere patronen
- Comfortabel in vele posities
- Geweldig voor transities en je kunt je handen wisselen tijdens de bondage.
- Idealiter zou er ruimte moeten zijn tussen het touw en je polsen om beweging toe te laten zodat je je handen kan wisselen wanneer nodig. Bijvoorbeeld wanneer je 'naaldprikkelingen' voelt in je handen.

Gote of High Hands TK

Aan de Gote zijn alle gewoonlijke risico's van een box tie verbonden. Daarnaast moet de bottom flexibele armen hebben zodat de handen in de juiste positie kunnen worden geplaatst.

Het patroon wordt meestal strak geknoopt rond de polsen en zonder kanuki (de lussen die rond de bovenste wikkelingen en onder de armen gaan), dus wees overtuigd over de kunde van jouw rigger.

Wanneer er opwaartse druk wordt uitgeoefend op de Gote, worden de handen van de bottom hoger op de rug getrokken. Een Gote kan stressvol zijn, afhankelijk van hoe flexibel je armen en schouders zijn. Met de bijkomende rotatie, die voortkomt uit de positie van de armen, kan het zijn dat je een andere plaatsing van de wikkelingen rond de armen hebt.

Dit patroon kan een extra gevoel van kwetsbaarheid uitlokken door de positie van de armen, de kromming van de rug en de toegenomen beperking van de handen.

Je zal niet in staat zijn om je handen te wisselen wanneer je circulatieproblemen ondervindt. Daarentegen zou het kunnen dat je dit patroon comfortabeler vindt in posities waar de romp verticaal is.



Low Hands Gote

Dit patroon kan goed voor je zijn als je de handen laag op de rug verkiest. Het kan goed van pas komen wanneer je moeilijkheden hebt bij het plaatsen van de handen in een box positie achter de rug of wanneer je niet beschikt over de nodige flexibiliteit voor een Gote of High Hands TK. Het risico is lager dan bij andere harnessen. Ook hier zou het kunnen dat je een andere plaatsing van de wikkelingen rond de armen verkiest.

Extra lussen kunnen bijgevoegd worden zoals te zien is in deze afbeelding. Geweldig voor diegenen die graag meer touw rond zich voelen.

Door de aard van deze positie kan het gemakkelijk voorvallen dat de handen 'scharen' en overmatige druk veroorzaken. Je handen lichtjes opheffen om de druk op de polsen te verzachten zou dit moeten verhelpen.

Taille- en Heupharnessen

Er bestaan zoveel verschillende heupharnas-varianten als de verbeelding er kan creëren. Net zoals bij de borstharnassen, hebben ze allen andere functies en esthetica. Je hebt misschien een voorkeur voor een bepaalde variant, of je vindt er verschillende leuk.

Over het algemeen zijn deze met veel touw minder stressvol omdat er meer touw is om je gewicht te ondersteunen. Sommigen hebben enkel wikkelingen rond de heupen en bij anderen gaan de wikkelingen rond de heupen en rond de taille. Er bestaan ook harnessen die enkel rond één been gaan en er zijn freestyle varianten die eender welke vorm kunnen aannemen.

Een harnas rond de taille bestaat gewoonlijk uit enkele lussen rond de taille, vastgemaakt met een knoop die niet kan dichtschuiven.. Een harnas rond de taille kan intens zijn, zeker wanneer het over een suspensie gaat op een enkel punt. In dat geval wordt je volledige lichaamsgewicht gedragen op slechts een paar strengen touw.



Futumomo

Er bestaan een paar patronen, die algemeen stressvol zijn, en die enerzijds bekwaamheid van de rigger vereisen en anderzijds pijnverwerkingscapaciteit van de bottom. Futumomo Tsuru (suspensie) wordt soms aanzien als één van deze patronen. Gezien de populariteit van dit patroon heb ik besloten om er enkele punten over neer te schrijven.

Er zijn verschillende factoren om te overwegen bij dit patroon. Als je het probeert en het lukt niet, onthoud dan goed dat dit patroon sowieso pijn doet en dat de kunde van jouw rigger een significante rol speelt in het al dan niet kunnen verdragen van dit patroon of zelfs om ervan te kunnen genieten. Niet in staat zijn om te kunnen genieten of er in te kunnen hangen maakt je op GEEN enkele manier een slechte bottom.

Het kan helpen om om het patroon te cinchen tussen de dij en de enkel omdat als het touw zou verschuiven, het er niet in zijn geheel kan afglijden. Je zal veel variaties van dit patroon terugvinden. Hoe meer touw er gebruikt wordt, hoe comfortabeler het resultaat. Oneven touwen die samen trossen zullen hoogstwaarschijnlijk pijn veroorzaken en kunnen mogelijk ook letsel toebrengen. Touwverlengingen aan het scheenbeen zullen onnodig ongemak met zich meebrengen.

Voorkeuren met betrekking tot de plaatsing van het touw zijn uniek voor elke bottom. Sommigen verkiezen het touw hoog, bovenaan de dij, en anderen verkiezen het touw richting knie. Je zal variaties zien met verbonden taille- of heuptouwen, dewelke een deel van de druk van de Futumomo kunnen overnemen. Probeer verschillende plaatsingen van het touw uit om zo jouw voorkeuren te kunnen ontdekken. Het kan ook zijn dat jij één van de weinige gelukkigen bent en geen voorkeur hebt op dit vlak.

Single Column Ties

Single of double column ties zijn gelijkaardig. Ze binden twee ledematen of één ledemaat aan iets anders. Ze zijn nuttig, maar het is belangrijk om jezelf bewust te zijn van enkele kernzaken. Vermijd het gebruik van een knoop die aanspant op een deel van het lichaam, dit kan problemen met de bloedsomloop en zenuwen veroorzaken. Probeer kwetsbare delen tussen de hand en het polsbeen te vermijden, omdat daar blootgestelde aderen en zenuwen liggen. Het touw zou idealiter geplaatst moeten worden zoals op de afbeelding links, niet zoals op de afbeelding rechts.



Strappado

Er bestaan veel verschillende manieren om een strappado te knopen. De naam 'strappado' verwijst eerder naar de positie van de armen dan naar het patroon. De armen worden langs de rug naar beneden toe gepositioneerd, de handen samen en de ellebogen mogelijk rakend aan elkaar. Het verlies van bloedcirculatie komt heel vaak voor bij dit patroon. Dit is vaak het resultaat van de plaatsing van het touw ter hoogte van de ellebogen in combinatie met hoe strak het geheel is geknoopt. Een strappado hoeft niet strak te zijn. Hieronder vind je twee voorbeelden terug van totaal verschillende strappado's.



Aanbevelingen voor fotoshoots

Als je als model samenwerkt met een fotograaf voor een bondageshoot, kan je je er beter van verzekeren dat er een competente rigger aanwezig is. Je kan zelf iemand inschakelen of je kan dit vragen aan de fotograaf.

Een competente rigger moet er voor kunnen zorgen dat de bondage veilig, stevig en mooi is, zowel voor het model als de fotograaf. Op die manier kan de fotograaf zich concentreren op het maken van de gewenste foto's.

Communicatie

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk communicatie is in elke bondage-ervaring, zowel voor, tijdens als na de scene of sessie. Verbale en non-verbale communicatie is noodzakelijk.

Vooraf

Het is belangrijk om je rigger te informeren over gezondheidsproblemen alvorens te bonderen, inclusief:

- Mogelijke condities met betrekking tot de ademhaling, een pacemaker, het hart, de bloedsomloop en zenuwletsels of -problemen.
- Beperkingen van beweeglijkheid.
- Psychologische of emotionele problemen die significant zijn voor jouw ervaring in de touwen.
- Andere zaken die jouw bondage ervaring kunnen beïnvloeden of het risico kunnen vergroten.
- De lijst is oneindig. Als je twijfelt over iets, kan je dit best vermelden.

Tijdens

Het is belangrijk om te communiceren tijdens de bondage.

Volgende informatie wil je misschien graag delen:

- Hoe voelt de bondage aan? Knijpt het ergens? Is het stressvol? Geniet je ervan? Je kunt dit met woorden duidelijk maken of met een soort bevestiging, een prettig gekreun, een hevige ademhaling, een gil, ogen die “ik-ga-je-vermoorden-wanneer-je-me-losmaakt” uitschreeuwen zijn enkele voorbeelden.
- Als je vel tussen het touw gekneld zit, laat dat dan weten aan jouw rigger. Met een kleine aanpassing kan dit opgelost worden.
- Laat je rigger iets weten wanneer je tintelingen voelt in je vingers tijdens de bondage. Het geeft je rigger de kans om iets te doen met het probleem. Hoe sneller je hem/haar inlicht, hoe beter de uitkomst zal zijn.

Na

Feedback geven na het bonderen kan handig zijn, zoals:

- Reflecteren over jouw ervaringen, hoe je je emotioneel en fysiek hebt gevoeld. Het kan je helpen bij het groeien als bottom, en je rigger kan zijn/haar bewustzijn en vaardigheden hierdoor verbeteren.
- Als er iets verschillend verliep van je had verwacht of als er iets mis ging, is het heel belangrijk voor jullie beiden dat jullie dit samen bespreken.

Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn kan worden opgebouwd door een langere periode van zelf-onderzoek. Wanneer je de tijd neemt om jouw ervaringen te verwerken en om te reflecteren, begin je soms bepaalde trends te zien met betrekking op de reacties van je lichaam op stress en je emotionele reacties.

Een zeer nuttige techniek is het bijhouden van een bondage dagboek waarin je jouw ervaringen en gevoelens kan bijhouden, zoals atleten ook dagboeken over hun trainingen bijhouden. Het kan je helpen om over tijd een nauwkeurig beeld te kunnen vormen.

Stress

Bondage brengt in wisselende mate stress toe aan het lichaam.

Stress komt tot stand in de meeste volledige en gedeeltelijke suspensies en soms zelfs bij grondwerk.

Jezelf zo fit en gezond als mogelijk te houden helpt om de fysieke stress veroorzaakt door bondage te kunnen verwerken.

Iemand die fysiek in goede conditie is, zal bondage langer kunnen volhouden dan iemand die minder fit is. Een fit iemand zal sneller herstellen van kneuzingen en ervaren dat de ademhaling minder wordt beperkt. In het geval van zenuwletsel, hoe fitter je bent, hoe sneller je geneest.

Bondage kan zowel emotioneel als fysiek stressvol zijn dus het is belangrijk om eerst na te gaan of je mentaal voorbereid bent voor bondage.

Toets eerst af met jezelf of je in de juiste gemoedstoestand verkeert, voor je toestemt om gebondeerd te worden.

De meeste mensen vinden het bevorderlijk wanneer ze kalm en relaxed maar alert en aanwezig zijn in het moment, om aan bondage te kunnen doen.

Uitgezonderd dat wat specifiek pijnlijk is door intentie, hoort bondage geen pijn te veroorzaken als dit niet de intentie van de rigger is. Je hoort niet te lijden door slechte rigging.

Als je pijn hebt die jouw rigger je per ongeluk en/of onbewust toebrengt, dan is de scene niet gecontroleerd. De pijn wordt in dat geval toegebracht aan de rope bottom door gebrek aan ervaring of gebrek aan bekwaamheid van de rigger.

Stretching

Verbeterde flexibiliteit kan niet instant verwezenlijkt worden, er moet stelselmatig aan gewerkt worden en het moet onderhouden worden. Als je jouw flexibiliteit wilt verbeteren raad ik je aan om een cursus te volgen, gegeven door een gereputeerde leraar.

Voor bondage dient er te worden opgewarmd om blessures te voorkomen, net zoals bij alle fysieke activiteiten. Het is een goede gewoonte om te bewegen en zachtjes te stretchen voor de bondage om je spieren op te warmen.

Trage, afgemeten bewegingen tijdens de bondage en het opspannen van de spieren zal helpen om de bloedsomloop in je lichaam te verbeteren. Dit zal tintelingen verminderen en helpen bij het voorkomen van spierpijn.

Als je vingers beginnen te tintelen, zeg dat dan meteen aan je rigger. De vuisten ballen en weer ontspannen kan helpen om tintelingen te verlichten.

Je core spieren trainen kan heel gunstig zijn voor bondage. Het zal je ademhaling vergemakkelijken en je zult stressvolle posities gemakkelijker kunnen volhouden, zeker in suspensie.

Ik adviseer het stretchen van de armen, schouders, rug en benen, plus eender welke bijkomende stretching die jou aangewezen lijkt.

Stretchen met ondersteuning

Je kunt je armen stretchen met de assistentie van je rigger, waardoor je de flexibiliteit voor box ties met de tijd kunt verbeteren. Het kan een goede manier zijn om je voor te bereiden op een scene en in de mood te komen alvorens te bonderen.

Sta of zit voor je rigger met je armen parallel achter je rug in de box tie positie. Laat de rigger je ellebogen vervolgens zachtjes naar elkaar toe drukken.

Laat hem/haar iets weten wanneer je je limiet hebt bereikt en houdt deze positie 10-20 seconden in stand. Wees jezelf bewust van je ademhaling. Als je er klaar voor bent, laat je je rigger de ellebogen nog iets verder bijeen drukken. Ontspan vervolgens en herhaal dit enkele keren.

Het voordeel van stretchen met assistentie is dat je de bewegingen verder kunt maken dan wanneer je dit alleen zou doen. Het kan nuttig zijn om verder te stretchen dan de uiteindelijke box tie positie omdat je lichaam dan minder stress zal ondervinden tijdens een bondage in deze positie.

Wees geduldig tegenover jezelf. Flexibiliteit verbeteren vergt tijd.

Deze techniek is nuttig voor de parallelle box tie, de high hands TK en de strappado zoals geïllustreerd.

Temperatuur

Wanneer je het koud hebt, zul je niet in staat zijn om de bondage even lang vol te houden dan wanneer je het warm zou hebben. De vloeistof in je gewrichten zal dikker zijn, en je spieren kouder. Dat maakt dat je minder flexibel bent.

Probeer je ervan te verzekeren dat de kamer warm genoeg is, zeker wanneer je naakt zult zijn.

Als je outdoor of in koude ruimtes gebondeerd wordt, draag dan iets warm tussen het knopen door, houd je voeten warm en drink veel warme dranken. Maak uiteraard gebruik van mogelijke verwarmingsbronnen, als die er zijn.

Houd een deken in de buurt. Zelfs wanneer het warm is, is het heel normaal dat je het na de bondage koud krijgt. Je vermijdt best extreme temperaturen, zowel warme als koude.



Voeding

Sla geen maaltijden over voor een bondage. Het kan verstandig zijn om grote, zware maaltijden te vermijden. Je zult vanzelf ontdekken wat je lichaam nodig heeft voor en na de bondage. Neem snacks en een gesuikerd drankje mee voor tussen het knopen door of voor na de scene.

Ook al lijkt bondage redelijk statisch, het gebonden zijn alleen al zorgt ervoor dat je veel energie verbruikt. Het kan fysiek, mentaal en emotioneel stressvol zijn. Dynamische transities kunnen nog extra spierinspanning vereisen. Drink veel water en ga naar het toilet voor je aan een scene begint.

Onderhandelingen

De onderhandelingen dienen altijd te gebeuren voor een scene. Hoe vaker je dit proces ervaart, hoe gemakkelijker het voor je zal worden om je noden te uiten. Jouw deel van de onderhandeling kan van dag tot dag veranderen en verschillen van persoon tot persoon. Je hebt het recht om te beslissen wat je wilt doen tijdens elke bondage scene en om dit te uiten aan je rigger.

Je kunt over alles onderhandelen, van lab time (oefentijd), workshops, een spel thuis, een spel in de club, optredens; onthoud dat er steeds kan onderhandeld worden over alles. Het hoeft het plezier helemaal niet in de weg te staan en het zorgt voor de juiste verwachtingen en basisregels voor de fijne tijd die jullie zullen beleven. Onderhandelen kan leuk zijn en helpt je om te anticiperen en alles op een rijtje te zetten.

Onderhandelen is tweerichtingsverkeer en het gaat evenzeer om de rigger als om de bottom. Eender welke rigger die druk zet om je iets te laten doen waarvan je hebt geuit dat je er niet comfortabel bij voelt, is niet te vertrouwen. Het is waarschijnlijk het beste om je niet te laten bonderen door zo een persoon.

Er bestaat geen zekere manier om jezelf veilig te houden wanneer je voor het eerst met iemand speelt. Geen enkele hoeveelheid referenties, safety calls, het laten weten aan mensen waar je bent of iemand je online in de gaten laten houden kan je veilig houden. Het zou je een idee moeten geven over het soort persoon waar je mee te maken hebt, maar het biedt nooit een garantie.

Je moet gebruik maken van je kritisch vermogen en je moet je instinct gehoor geven. Ik raad het af om met iemand af te spreken en naar hem/haar thuis te gaan om te bonderen, tenzij je deze persoon goed genoeg kent om te weten dat je hem/haar kunt vertrouwen. Het kan vanzelfsprekend lijken, maar soms worden mensen verleid om geknoopt te worden door riggers die ze net hebben ontmoet en ze misschien beter niet blind vertrouwen. Dat kan mogelijk leiden tot spijt, of erger...

De onderhandelingen kunnen over alles gaan wat je wilt bespreken voor te bonderen, inclusief jouw noden over aftercare of wat je na het bonderen nodig hebt.

Andere nuttige onderwerpen om te bespreken:

- Waar zal het spel plaatsvinden.
- Wanneer en wie wordt erbij betrokken?
- Zal er sex aan te pas komen, en wat versta je onder sex? Probeer duidelijk te zijn over intieme onderwerpen, bijvoorbeeld, waar is het OK om aangeraakt worden en is penetratie OK. Probeer dubbelzinnige antwoorden te vermijden. Wees direct.
- Welke praktijken mogen er plaatsvinden anders dan het bonderen zelf?
- Is het voor jou OK als er lichamelijke sporen achterblijven, indien ja, in welke mate?
- Gebruik je een safeword? Maak duidelijke afspraken over het safeword, bijvoorbeeld, gebruik je 'Rood' of 'Stop' als safeword of verkies je een ander woord?

Deze lijst is niet volledig, alles wat je belangrijk vindt voor het spel moet aan bod kunnen komen. Jouw welzijn en plezier hoort besproken te worden.

Het zou kunnen dat je middenin een spel plots bedenkt dat je een grens bent vergeten te vermelden. Er is niets mis met dit alsnog simpelweg te vernoemen.

Opmerking voor riggers: Keur dit niet af door te zuchten of door geïrriteerd te reageren. Wees geen lul. Laat een potentiële leuke scene niet verpesten omdat er iets onverwachts gebeurt.

Bekijk het als een positieve leercurve, grijp deze kans met beide handen en ga verder met iets anders. Riggers met meer ervaring zouden hier totaal geen last door mogen ondervinden.

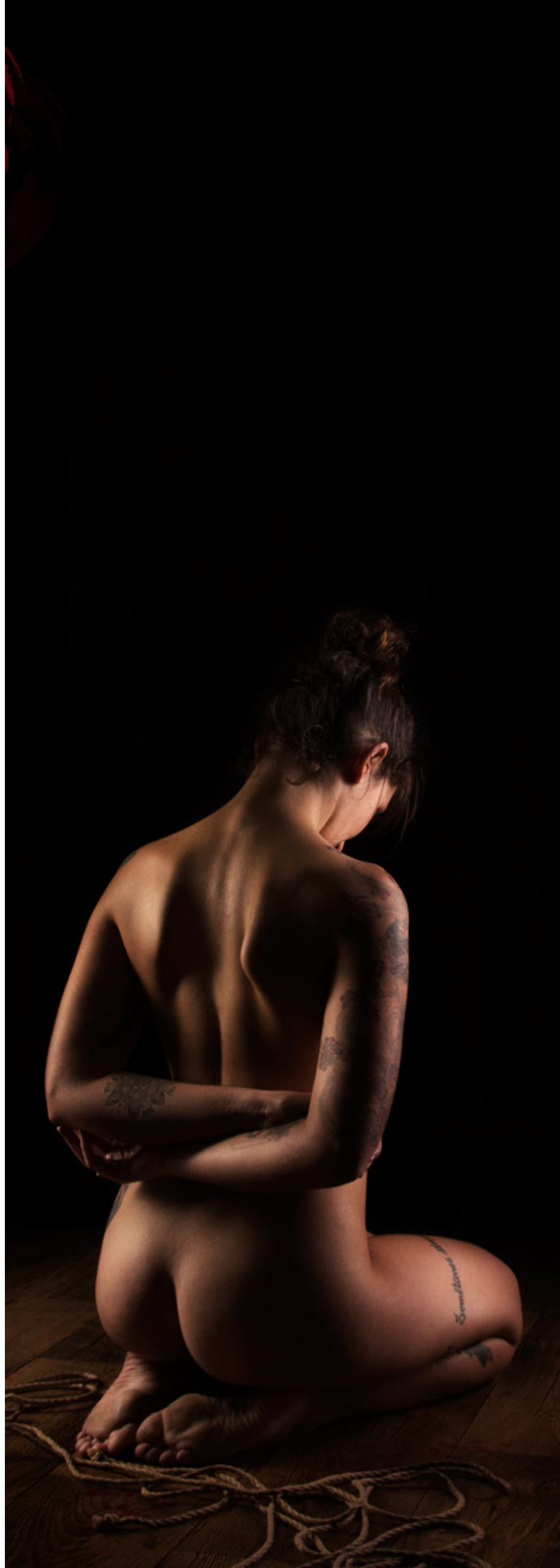
Ontknopen

Het kan verleidelijk zijn om slapjes te gaan hangen, je onderarmen te kruisen in een 'schaarpositie' of zelfs om jezelf los te wiggelen tijdens het ontknopen. Dit is een natuurlijke reactie op het einde van een bondage-ervaring.

Er kunnen problemen worden veroorzaakt door dit te doen. Eerst en vooral kun je het je rigger moeilijker maken bij het ontknopen. Ten tweede kun je door het 'scharen' van je handen zenuwletsel of verlies van bloedcirculatie veroorzaken omdat het touw zal aanspannen rond je onderarmen en polsen. Zoals bij elke oefening, is nadien stretchen zeer doeltreffend. Het versnelt herstel en voorkomt blessures.

Het wordt aangeraden om zachtjes te stretchen en trage bewegingen te maken na de bondage. Plotse bewegingen kunnen schade aanrichten en zijn risicovol voor je spieren en gewrichten.

Ik hoop dat deze gids je de bruikbare informatie heeft geboden om toffe bondages te kunnen beleven op een risicobewuste manier.





© 2020

V4.2

Auteur: Clover

Model: Adreena Winters

Touw: WykD Dave

Fotografie: Clover Brook

Cover Illustratie: Singing Tree

Vertaald door: Peter Etheros & Yoqe

<http://theropebottomguide.com>