



FRANÇAIS
A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Introduction

Les connaissances contenues dans ce guide visent, à fournir des informations fondamentales pour la sécurité des modèles dans les cordes, à permettre aux attacheurs (Riggers) et aux modèles de faire des choix avisés, et enfin à sensibiliser les personnes qui débutent leur chemin dans les cordes.

L'un des points les plus importants à garder à l'esprit concernant le bondage avec des cordes, c'est qu'au-delà du jeu, le danger est toujours présent. Chaque scénario de bondage induit des risques, et ce même pratiqué par les meilleurs attacheurs (Riggers) et modèles.

Je ne répèterais jamais assez à quel point il est important d'évaluer et comprendre ces risques. Si vous n'êtes pas à même de définir ces risques, c'est signe que vous devez accroître vos connaissances.

Afin de limiter les risques, il faut être conscient de ceux-ci mais aussi de vous-même. En étant informé, en travaillant avec un attacheur compétent et conscient lui aussi des risques, vous réduirez significativement les risques liés au bondage, sans pour autant les éliminer totalement.

Ceci est un recueil de recommandations générales, et cela implique qu'il ne conviendra jamais à toutes les situations, modèles ou types de corps. Possiblement, dans certains cas, vous aurez des préférences qui seront en contradiction avec les éléments énoncés dans ce guide.

Il est important de se rappeler que chacun d'entre nous a un corps différent et que ce qui est adapté pour vous peut être dangereux pour une autre personne. Au fur et à mesure que vous gagnerez en expérience et en connaissance de vous-même, vous vous rendrez compte que vos préférences personnelles et ce dont votre corps a besoin peut varier des grandes lignes données dans ce guide.

Il est de la responsabilité de l'attacheur (Rigger) de s'assurer que ce qu'il fait est adapté à vous. En revanche, c'est de votre responsabilité de communiquer avec lui. Chacun des deux doit être responsable vis à vis de l'autre.

La communication est la clé pour réduire les risques dans la pratique du bondage avec des cordes. C'est votre responsabilité de communiquer et de faire des retours avant, pendant et après votre session de cordes. Lorsqu'on débute le bondage, on ne connaît pas encore très bien nos ressentis, ni nos réactions.

Communiquez vos doutes à votre attacheur (Rigger) par prudence, quand vous n'êtes pas sûr. Si vous communiquez ouvertement et librement, votre attacheur sera en confiance car il saura que vous êtes un modèle fiable.

A l'inverse, si vous cachez des choses à votre attacheur lorsque vous ressentez des signes d'insécurité ou de danger, il pourrait en résulter, d'une part, des conséquences désastreuses, mais aussi une perte de confiance de votre rigger envers vous, en tant que modèle responsable.

Avant d'enfreindre les règles, il faut commencer par les comprendre. Parfois des attacheurs expérimentés, compétents et conscients des risques contourneront ces règles, avec votre consentement sur de la prise de risque. Cela peut être fait avec prudence, en gardant à l'esprit les risques, la sécurité et les conséquences qui peuvent en découler. Quoi qu'il en soit, un attacheur doit être conscient des règles qu'il enfreint, mais aussi de pourquoi ces règles existent avant de décider d'y déroger.

N'hésitez jamais à poser quelque question que ce soit à votre rigger.

Rappelez-vous que pendant le jeu, votre sécurité passe avant tout protocole D/s.

Rappelez-vous que pendant un shooting photo ou une performance, votre sécurité passe avant votre travail de modèle.



Responsabilité

Vous êtes responsable de vous-même, mais aussi de décider qui vous laissez vous attacher. C'est à vous de vous renseigner concernant les risques liés à ce que vous allez pratiquer. Parfois le risque provient de la méconnaissance de ce qui va se passer. C'est important de parler sans hésitation si vous n'êtes pas à l'aise avec ce qui se passe pendant une session.

Eduquez-vous, informez-vous, découvrez-vous, ainsi que vos limites et celles de vos connaissances.

Découvrez votre propre anatomie et vos vulnérabilités personnelles.

Il est important de faire part à votre partenaire de vos problèmes de santé ou de tout autre chose dont vous pensez qu'il devrait être informé. Par exemple, n'importe quelle condition ou blessure mentale ou physique, qui pourrait avoir un impact sur votre moment de cordes.

N'oubliez pas de demander à votre attacheur s'il a quelque chose à vous dire qui pourrait avoir un impact sur votre expérience avec lui dans les cordes.

Le rigger

Idéalement, votre attacheur devrait, être un bon communicateur, posséder une bonne connaissance de l'anatomie, être conscient des risques potentiels et savoir comment réagir en situation d'urgence.

Votre attacheur devrait, avoir de bonnes compétences, avoir de l'expérience et être ouvert à l'apprentissage afin de continuer de s'améliorer. Quoi qu'il en soit, le bondage avec des cordes peut être quelque chose de nouveau pour vous deux, c'est aussi quelque chose de fantastique et nous espérons que ce guide vous sera utile à tous les deux.

Il peut être difficile de savoir identifier un bon attacheur.

Il y a des indications pour reconnaître un bon attacheur, mais malheureusement elles ne s'appliquent pas systématiquement. Un attacheur aura souvent "bien attaché" beaucoup de personnes, mais avoir attaché nombre de personne n'est pas toujours un indice de qualité pour un rigger.

Il sera peut-être, impliqué dans l'organisation d'évènements et bien connu de la communauté des cordes, mais là encore, ça ne fait pas systématiquement de lui un bon attacheur.

La décision d'accepter de partager un moment de cordes avec quelqu'un, relève de votre seul jugement. Vous ne saurez jamais à quel point vous êtes compatibles tant que vous n'aurez pas fait de cordes avec lui, et c'est pourquoi il est recommandé de commencer doucement, de bien négocier vos jeux et de mettre en pratique beaucoup de points exprimés dans ce guide.

Vous trouverez ci-dessous, un certain nombre de points à prendre considération afin de vous aider à prendre une décision lorsque vous échangerez avec un attacheur potentiel.

Quelle expérience a-t-il dans le bondage?

Beaucoup d'expériences ont l'air d'avoir été sympa et pour certaines c'est le cas, mais souvenez-vous toujours, qu'avoir des années d'expérience ne revient pas toujours à des années de bondage de qualité. Il est tout à fait possible qu'il ait pratiqué du bondage à risque pendant de longues années et qu'il ait été suffisamment chanceux pour ne blesser aucun modèle. Malgré tout, après avoir pris en compte tous les autres facteurs, l'expérience reste quand même un indicateur général de qualité.

A quel point est-il sûr de ses compétences dans le bondage?

Certains riggers sont en droit de se sentir confiants en leurs compétences, mais certains ne sont pas habilités à l'être. Avoir confiance dans son travail de cordes n'est pas un indicateur très fiable, et il faut le prendre en compte lors de votre prise de décision.



Même si l'attacheur vous fait part de longues années d'expérience, vous lance des noms et vous parle du nombre de personnes qu'il a attaché, ne prenez pas forcément cela comme un gage de qualité. Assurez-vous de faire toutes les autres vérifications pour avoir une vision objective de votre attacheur potentiel.

Demandez autour de vous, cherchez ses références, parlez-en dans les lieux et munchs locaux, afin d'obtenir l' image la plus représentative possible de sa réputation et du genre de partenaire qu'il est.

A-t-il des références?

Il est toujours bon d'essayer de vérifier les références de quelqu'un qui doit vous attacher pour la première fois. Essayer d'avoir des retours de personnes qu'il a déjà attachés.

Il est nécessaire d'obtenir plus d'un retour, et d'avoir (si possible) celui de quelqu'un que vous considérez comme un modèle ou rigger expérimenté.

Si vous connaissez quelqu'un qui ne se laisserait pas attacher par cette personne, tachez de savoir pourquoi. Il peut y avoir beaucoup de raisons à cela.

Ne laissez personne vous dire que vous ne devriez pas vous renseigner, il en va de votre propre sécurité et c'est de votre responsabilité de faire ces démarches.

L'attacheur connaît-il les principales zones à risques lorsqu'il place ses cordes, ainsi que les principales causes d'accidents?

Lorsque vous lui posez cette question, il est nécessaire que vous soyez familier avec la bonne réponse. Essayer d'en savoir le plus possible à propos du bondage et de l'anatomie.

A ce moment-là, il peut être utile de discuter des vulnérabilités personnelles dont vous avez connaissance. Si vous ne connaissez pas vos zones vulnérables ou que vous pensez ne pas en avoir, il peut être bien de préciser à votre attacheur que vous lui ferez part des problèmes au fur et à mesure qu'ils apparaîtront.

L'attacheur a-t-il le nécessaire pour couper les cordes en cas d'urgence?

Par exemple des ciseaux ou crochets de secouriste, etc.. C'est un sujet à controverse, parce que je connais plusieurs bons riggers qui pensent que détacher quelqu'un de manière contrôlée et efficace est préférable à mettre un couteau ou des ciseaux dans les cordes alors que le modèle est déjà en difficulté et donc susceptible de paniquer.

Pour votre propre tranquillité d'esprit, il peut être bien d'avoir une paire de ciseaux de secouriste à portée de main et de les remettre à votre attacheur pour le cas où la situation le nécessiterait.

Ce genre de cas d'urgence est extrêmement rare pour des riggers expérimentés, mais il peut être vraiment bien pour un attacheur qui apprend d'avoir une paire de ciseaux de secouriste en cas de besoin.

Ces ciseaux ne doivent servir qu'en cas d'urgence, sans quoi les lames risquent d'être émoussées.

Comment se comporte-t-il dans sa pratique?

Autant que possible, regardez pratiquer votre attacheur potentiel afin de voir sa manière d'interagir et demandez-vous simplement si vous apprécieriez une interaction similaire.

Pourquoi ne pas lui proposer de lui servir de modèle pour des cours privés, des workshops ou de l'entraînement, afin de voir si cela peut correspondre lors de sessions plus intimes ou intenses.

Anatomie

En possédant des connaissances de base d'anatomie humaine et des principales zones à risques, vous rendrez vos expériences dans le bondage plus sûres et plus agréables.

Des nerfs compressés peuvent conduire à des pertes de sensations et/ou de mouvements dans certains membres. C'est pourquoi il est capital de mettre tout en œuvre pour éviter tout dommage aux nerfs. Malheureusement ce n'est pas toujours le cas, les dommages nerveux représentent l'une des principales causes d'accidents dans le bondage avec des cordes et notamment en suspension.

Symptômes nerveux et circulatoires

Des sensations de picotements comme des aiguilles dans les mains ou tout autre partie du corps doivent vous alerter, c'est que quelque chose ne va pas. Les deux principales causes de ces sensations de picotements sont la perte de circulation sanguine et la compression d'un nerf.

Il y a quelques symptômes qui permettent d'identifier la cause du problème, mais ils ne seront pas toujours perceptibles.

Les compressions de nerfs, se distinguent la plupart du temps car seule une partie de la main présentera des symptômes d'engourdissement ou de picotements. Une des caractéristiques des problèmes nerveux, est que ces sensations ne touchent pas la main entière.

Voici quelques moyens d'identifier des problèmes de nerfs lorsque vous êtes attachés ou suspendus:

- Votre attacheur peut vous demander de lui serrer les mains, cela permet d'évaluer la force de votre poigne.
- Il peut également positionner ses mains derrière le dos des vôtres et vous demander de les pousser. Ceci est très important car avec certains dommages de nerfs, vous pouvez n'avoir aucun problème pour fermer la main et serrer, mais avoir un problème nerveux malgré tout.. Ce test permet de déterminer si un problème de nerf a eu lieu.
- Il peut faire glisser ses ongles sur le dos de votre main afin d'isoler des pertes de sensations.
- Vous pouvez parfois faire ces vérifications par vous-même, en essayant de toucher vos doigts les uns après les autres, en serrant les mains et en poussant contre votre corps ou des cordes avec le dos de vos mains.

Si vous avez ces symptômes pendant plus de deux heures, allez aux urgences ou voir un médecin.

Les réseaux sociaux ne remplacent pas un professionnel de la médecine, alors allez chercher une aide appropriée. De plus, en allant chercher des informations sur les réseaux sociaux vous risquez de fortement élever votre niveau de stress.

Radial
Ulnar
Median
Musculocutanious



Back

Palm

Les problèmes de circulation sanguine dans le bondage avec des cordes sont le résultat d'un empêchement du sang à circuler depuis/vers un membre ou une partie du corps.

Ce ne sont pas des problèmes aussi urgents à gérer que les problèmes de nerfs, mais ce sont malgré tout des alertes à ne pas ignorer. Plus vous aurez d'expérience et de pratique dans les cordes, plus vous serez à même de juger du degré d'urgence que cela représente pour vous.

Une perte de circulation sanguine peut se reconnaître par un changement de la couleur de la peau. Par exemple si la peau devient bleue ou violette. Ce changement de couleur est différent chez chaque personne, certains modèles verront leur peau changer de couleur très rapidement et pourtant seront toujours à l'aise dans les cordes, alors que d'autres auront besoin d'être détachés.

C'est à ce moment-là que la communication prend tout son sens, et si c'est quelque chose que vous savez, il peut être utile d'en informer vos attacheurs avant qu'ils ne vous encordent.

Un autre symptôme révélateur d'un problème de circulation est que c'est l'intégralité de votre main, bras, jambe ou partie du corps qui est engourdie ou qui picote.

Les actions suivantes peuvent aider à soulager un problème de circulation:

- L'attacheur ajuste les cordes en faisant glisser ses doigts sous les tours de cordes.
- Si vos mains sont attachées en position parallèle, inverser la position des avant-bras.
- Contracter vos muscles peut aider à la circulation sanguine et plier et déplier vos doigts peut soulager les sensations de picotement.
- Une fois détaché, les symptômes devraient disparaître quasiment immédiatement.

Des problèmes de circulation sanguine ne veulent pas automatiquement dire que les nerfs sont touchés. Le principal souci, est qu'un problème de circulation peut masquer les symptômes d'un problème nerveux. En effet, si votre main entière est engourdie ou vous picote à cause d'une perte de circulation, il n'est alors pas possible de percevoir les picotements liés à une compression de nerf dans une partie de votre main.

Si vous n'êtes pas sûr des symptômes et que vous avez des picotements dans une partie de votre corps lors d'un bondage, il est temps de détacher. Il sera toujours possible de refaire des cordes plus tard.

Les accidents de nerfs arrivent très souvent instantanément, et c'est ce qui les rend particulièrement dangereux. En effet, au moment où vous identifiez le problème, le dommage au nerf est déjà fait et il faudra le laisser se remettre. A l'inverse, avec les problèmes de circulation les symptômes apparaîtront bien avant que cela ne devienne dangereux.

C'est pourquoi, il est vraiment important de communiquer avec votre attacheur quand quelque chose ne va pas bien. S'ils agissent immédiatement, cela peut réduire ou éliminer le danger potentiel.

Les lésions nerveuses peuvent être cumulatives et résulter d'une succession de bondages à risque. Si vous avez un accident nerveux, il est recommandé de ne pas placer de cordes sur les zones abimées pendant 6 mois afin de laisser le temps à une récupération complète et prévenir d'un accident cumulatif.

Harnais de poitrine

Il existe plusieurs variations du classique harnais de poitrine et elles portent différents noms. Certaines personnes sont à cheval sur ces noms et d'autres non. Je vais expliquer à quels attachements je fais référence et les illustrer en images pour plus de clarté.

Typiquement un harnais de poitrine est composé de cordes entourant la poitrine, les bras sont ou non intégrés au harnais. Un harnais qui incorpore les bras est communément appelé Box Tie, Gote ou Takatekote (TK).

Chacun d'entre eux présente différentes variantes qui les rendent uniques. Ces variantes présentent différentes esthétiques, fonctions et degrés de risque. Vous trouverez celui qui convient le mieux à votre corps et pourrez en aimer plusieurs ou tous pour différentes raisons. Rappelez-vous qu'aucun n'est mieux qu'un autre, qu'aucun n'est le harnais ultime, mais que vous devez trouver "le vôtre".

Un harnais de poitrine avec les bras libres peut exposer l'ensemble des nerfs au niveau de l'aisselle (Plexus brachial). cela inclut les nerfs radial, médian, ulnaire, ainsi que les nerfs auxiliaires. Il est préférable d'éviter les cordes, les kanukis du haut, ainsi que les raccords de cordes dans cette zone pour cette raison. Il est fréquent de voir des Box Ties sans kanuki à la corde du haut, c'est souvent pour des raisons esthétiques, mais surtout pour éviter les risques de pression dans cette zone.

Box Ties

Chaque variante à ses raisons. Chacune est construite d'une certaine manière et présente différentes fonctions, mais aussi différents risques. En règle générale, on évitera de faire un nœud coulant autour des poignets, cela accroît fortement les risques de problèmes sanguins et/ou nerveux.

Les Box Ties sont souvent critiqués comme étant une cause d'accidents de nerf radial. Le nerf radial contrôle les sensations et la motricité de certaines parties de la main. S'il est endommagé, vous pouvez perdre une partie des mouvements de la main et vos sensations. Le placement des cordes sur vos bras et avant-bras va jouer un rôle prépondérant. Apprendre à bien placer les tours de cordes peut prendre du temps. Il est généralement recommandé d'éviter la moitié inférieure du bras au-dessus du coude. C'est une zone très vulnérable dans laquelle beaucoup de nerfs sont exposés juste sous la surface.

Il peut être difficile de déterminer l'emplacement exact du bras où le nerf radial est exposé. Les cordes doivent être positionnées avec attention et adaptées à la physiologie du modèle. C'est à vous de faire des retours à votre attacheur et d'avoir conscience de comment votre corps réagit aux cordes dans cette zone. Vous ne devriez rien remarquer tant que vous ne serez pas en suspension ou qu'une pression ne sera pas appliquée sur la zone. Souvenez-vous bien que des problèmes des nerfs au niveau du bras donneront bien souvent des symptômes au niveau de la main.

Si les tours de cordes de votre Box Tie vous créent une gêne, ou que vous ressentez immédiatement des sensations liées aux nerfs, ajuster les tours de cordes peut faire une différence significative. Les retours et la communication jouent un rôle prépondérant pour trouver le placement de corde qui vous conviendra le mieux.



Box Tie avec bras parallèles.

Dans un Box Tie avec les bras parallèles, les poignets, les avant-bras et le bras sont des zones vulnérables, et tout particulièrement l'avant-bras et les vallées situées entre les os du poignet et la main, où les nerfs sont à fleur de peau.

Au fur et à mesure que vous gagnerez en expérience, vous trouverez vos placements de mains et de bras préférés. Il n'y a rien de mal à avoir des préférences.

Le harnais commence avec un nœud de poignets, selon votre souplesse, cette boucle devrait se trouver autour de vos poignets ou de vos avant-bras. La zone des avant-bras est assez exposée puisque le nerf radial longe l'arrière de votre avant-bras. Si une pression dans le harnais vient appuyer sur la partie inférieure de la boucle, cela peut appuyer sur le nerf radial.

Les gens pensent généralement que seuls les tours de cordes sur les bras peuvent causer des dommages au nerf radial, mais souvent la cause de la blessure provient de la zone proche des poignets.

Si vous avez des picotements dans les mains, demandez à votre attacheur de faire glisser ses doigts dans la partie inférieure du nœud de poignets et vérifiez si cela fait une différence. Cela peut vous permettre d'avoir un peu plus de temps dans les cordes, ou simplement d'être plus à l'aise le temps que votre attacheur finisse de détacher.

Si vous êtes débutant, je vous recommande de positionner vos poignets face à face, pour protéger la partie vulnérable à l'intérieur des poignets. Ainsi les cordes passeront sur les parties extérieures des poignets et les parties vulnérables des cotés intérieurs seront protégées. N'ayez pas peur de bouger vos bras pour trouver la position la plus confortable pour vous. Cependant faites-le avec prudence et délicatesse. Il est important de communiquer à votre attacheur tout problème ou tout sentiment d'insécurité.

Certains modèles font un crochet avec leur pouce autour de leur bras, comme représenté sur l'image de gauche, trouvez la position dans laquelle vous vous sentirez bien. Il est à noter que la

position avec le pouce en crochet autour du bras peut parfois poser des problèmes. Il arrive de temps en temps qu'en suspension, que ça rende difficile le changement de position des mains. Ceci est dû au fait que les bras se resserrent, il devient alors compliqué d'inverser vos mains si la position devient inconfortable.

Certains rapports indiquent que cette position peut causer des problèmes nerveux. Si vous êtes concernés, je vous recommande de laisser votre main libre afin de ne pas être bloqué dans cette position, tel que représenté sur l'image de droite.



Les avantages du Box Tie:

- Moins de risques par rapport aux autres attachements.
- Confortable dans plusieurs positions.
- Très adapté pour les transitions.
- Idéalement vous aurez de la place entre les cordes et vos poignets pour rendre les mouvements possible, ainsi vous pouvez inverser vos mains si nécessaire. Par exemple si vous sentez des picotements et des fourmillements dans vos mains.

Gote ou TK mains hautes

Le Gote présente les mêmes risques que le Box Tie, en revanche il nécessite plus de souplesse au niveau des bras pour pouvoir placer les mains dans la bonne position.

Il est généralement attaché serré au niveau des poignets et sans kanuki (boucles qui passent sous les bras et viennent prendre les tours du haut). Aussi il est important que vous ayez confiance dans les compétences de votre attacheur Dès que l'on applique la moindre tension à un Gote, les mains du modèle seront tirées encore plus haut dans le dos.

Cette position peut être très contraignante selon la souplesse de vos bras et de vos épaules. Compte tenu de la rotation supplémentaire liée au positionnement des mains, vous devriez trouver un placement différent pour les tours de cordes.

Vous pourrez vous sentir plus vulnérable, cela est dû au positionnement des mains, à l'angle du dos et aussi parce que vos mains seront plus contraintes.

Vous ne serez pas en mesure d'inverser vos mains dans ce harnais si vous avez des problèmes de circulation sanguine, mais vous pourrez trouver ce harnais plus confortable dans des positions où le torse est à la verticale.



Gote mains basses

Ce harnais est bien si vous préférez avoir les mains attachées assez bas dans votre dos. Et il peut être très utile si vous avez des difficultés à mettre les mains dans le dos en position Box Tie ou encore si vous n'avez pas la souplesse suffisante pour un Gote ou un TK mains hautes. Il présente moins de risques que les autres harnais, mais il faudra probablement trouver un placement des tours de cordes différent pour cette position.

Des tours de cordes supplémentaires peuvent être ajoutés comme c'est le cas dans cette photo, ce qui est vraiment bien pour ceux qui aiment avoir plus de cordes autour d'eux.

Du fait de sa construction, cette position peut créer un effet de cisaillement au niveau des mains et créer une pression excessive. Vous pourrez soulager vos poignets en relevant légèrement les mains.

Harnais de bassin

Différentes variantes de harnais de bassin existent, comme vous pouvez l'imaginer. Tout comme pour les harnais de poitrine, ils ont tous des fonctions et des esthétiques différentes. Vous pourrez avoir des préférences pour certains d'entre eux et même en aimer plusieurs.

Généralement, Plus il y aura de cordes dans leur construction, plus ils seront confortables, du fait qu'il y aura plus de tours de cordes pour supporter votre poids. Certains d'entre eux se contenteront de tours autour des hanches, là ou d'autres prendront taille et hanches. Certains harnais ne feront le tour que d'une jambe et d'autres variations freestyles pourront prendre des formes quelconques.

Un harnais de taille sera généralement composé de deux tours autour de celle-ci et verrouillé par un nœud non-coulant. Ce type de harnais peut-être quelque chose de très intense, surtout si l'on s'en sert comme unique point de suspension, la totalité de votre poids ne sera répartie que sur quelques tours de cordes.



Futumomo

Il y a quelques bondages, généralement très stressants, qui nécessitent un bon niveau de compétences pour l'attacheur et une certaine capacité à gérer la douleur pour le modèle. Le futumomo tsuri (suspension) est parfois considéré comme l'un d'entre eux. Comme c'est un bondage assez populaire, j'ai décidé d'écrire quelques mots à ce propos.

Plusieurs points sont à prendre en compte avec ce bondage, si vous vous y essayez et que cela ne fonctionne pas, rappelez-vous que cette suspension est censée faire mal et que le niveau de compétences de votre attacheur est prépondérant pour être en mesure de la supporter et même d'y prendre plaisir. Ne pas y prendre plaisir ou le supporter ne fait PAS de vous un mauvais modèle.

Faire un kanuki entre la cheville et la cuisse est une bonne manière d'éviter que si les cordes glissent, le futumomo glisse totalement. Vous verrez qu'il existe différentes variantes de ce harnais et que plus il y aura de corde dans sa construction, plus il sera confortable. Des tensions inégales dans les tours de cordes sont susceptibles de causer de la douleur voir des blessures et les croisements de cordes sur les tibias créent un inconfort inutile.

Le placement des cordes est propre à chaque modèle. Certains les préféreront plus proche du haut de la cuisse, là où d'autres les préféreront plus proche du genou. Certaines variantes intègrent la taille ou les hanches, permettant de soulager en partie la tension dans le futumomo. Essayez différents placements et trouvez vos préférences. Peut-être serez-vous l'un des rares chanceux à ne pas avoir de placement préféré.

Single Column Ties

Les single et double column ties sont assez similaires, mais servent à attacher un ou deux membres, ou même un membre à un objet. Ils sont très importants, certains détails sont à préciser. Il faut proscrire les nœuds coulants qui pourraient se resserrer sur les membres et ainsi causer des problèmes sanguins ou nerveux. Il faut essayer d'éviter les zones vulnérables et notamment la vallée entre le poignet et la main, dans laquelle sont exposés veines et nerfs. Idéalement, un bon placement des cordes se situera au-dessus des os du poignet.



Strappado

Il existe de nombreuses manières d'attacher un strappado, dont le nom fait plus référence à la position des bras qu'à la manière de les attacher. Les bras sont le long du dos, les mains et les coudes peuvent être collés, mais ce n'est pas forcément une obligation. Il est très fréquent d'avoir des problèmes de circulation sanguine avec cette position, souvent causés par le placement et la tension des cordes au niveau des coudes. Un Strappado n'a pas besoin d'être très serré. Ci-dessous, deux exemples de strappado très différents.



Conseils pour les shootings photo

Si vous êtes modèle et que vous travaillez avec un photographe pour un shooting cordes, il peut être bien de vous assurer qu'un attacheur compétent est présent, soit en le recrutant vous-même, soit en demandant au photographe de le faire.

Un attacheur compétent pourra veiller à ce que le bondage soit sur, sécurisé et beau à la place du modèle et du photographe. Et cela permettra donc au photographe de se consacrer entièrement à obtenir les images souhaitées.

Communication

Je ne répèterais jamais assez à quel point la communication est la clé dans le bondage, que ce soit avant, pendant ou après la session. Les communications verbales et non verbales sont plus que nécessaires.

Avant

Il est important d'informer votre attacheur de vos problèmes de santé avant le bondage:

- Des informations sur votre état, comme par exemple des problèmes de respiration, de cœur, de dommage de nerf ou un pacemaker.
- Des problèmes de mobilité.
- Des problèmes psychologiques ou émotionnels qui pourraient impacter sur votre session.
- Toute autre chose qui pourrait avoir un impact dans le bondage ou pourrait élever le niveau de risque.
- La liste est non exhaustive. Si vous avez un doute sur quelque chose, vous devez en parler.

Pendant

Il est important de communiquer pendant le bondage et vous devez communiquer le genre d'informations suivantes:

- Comment vous vous sentez dans les cordes. Avez-vous des pincements, est ce stressant pour le corps, prenez-vous du plaisir? Cela peut être verbal ou simplement de petits signes. Un gémissement de plaisir, une respiration lourde, un cri, supplier "j'ai envie de te tuer quand tu me détaches", le regard, peuvent en être des exemples.
- Si vous sentez un pincement, prévenez votre attacheur car un petit ajustement peut tout changer.
- Faites savoir à votre attacheur dès que vous avez la moindre sensation de fourmillement dans les doigts, ce qui lui laissera le plus de temps pour réagir au problème. Plus tôt vous signalez un problème, meilleur sera le résultat.

Après

Il peut être positif de faire des retours après une session:

- Donner votre ressenti sur le moment passé, comment vous vous êtes senti émotionnellement ou physiquement. Cela ne vous fera pas seulement grandir vous, mais permettra à votre attacheur d'améliorer son niveau de compétences et de conscience.
- Si quelque chose ne correspondait pas à vos attentes ou que quelque chose c'est mal passé, il est important pour vous deux d'en parler.

Connaissance de soi

La connaissance de soi peut être développée au travers d'une longue période de réflexion personnelle, quand vous prenez le temps développer et de réfléchir sur votre expérience. Vous commencerez alors à faire des liens entre les réponses de votre corps au stress et vos réactions émotionnelles.

Il peut être très utile de vous faire un journal, dans lequel vous noterez vos expériences dans les cordes, ainsi que vos ressentis, un petit peu comme les athlètes ont des journaux d'entraînement. Au fil du temps cela pourrait vous permettre de vous faire une image précise.

Stress

Le bondage avec des cordes amènera différents degrés de stress à votre corps

Le stress découle la plupart du temps des suspensions et suspensions partielles, mais aussi parfois dans le bondage au sol.

Il peut être utile de vous assurer que d'être suffisamment en forme et en bonne santé pour supporter les contraintes physiques amenées par la pratique des jeux de cordes.

Une personne en bonne santé sera plus endurante dans les cordes, récupèrera des ecchymoses plus rapidement et auront moins de difficultés à garder leur souffle dans les cordes. En cas de dommage nerveux, en meilleur condition physique vous êtes, le plus vite vous récupèrerez.

Le bondage peut être stressant émotionnellement, tout autant que physiquement, c'est pourquoi il est important de vous assurer que vous êtes préparé mentalement pour le pratiquer.

Avant d'accepter d'être attaché, demandez-vous si avez le bon état d'esprit.

La plupart des gens sont plus à l'aise dans les cordes en étant calme et relaxé, mais aussi en étant alerte et présent pendant la session.

Un bondage, sauf s'il est spécialement fait pour être douloureux, ne devrait pas causer de douleur, sauf si l'attacheur le fait en connaissance de cause. Vous ne devriez pas avoir de douleur découlant d'un bondage mal exécuté.

Si vous avez mal et que votre rigger ne l'a pas fait exprès ou qu'il n'en a pas conscience, alors la session n'est pas maîtrisée. La cause de la douleur du modèle est le manque d'expérience ou de compétences de l'attacheur.

Etirements

Votre souplesse ne s'améliorera pas en un claquement de doigts, elle doit être travaillée et entretenue. Si vous voulez vous assouplir, je vous recommande d'assister à des cours donnés par un enseignant reconnu.

Le bondage, tout comme n'importe quelle activité physique, nécessite des échauffements pour limiter le risque de blessure. Il est bon de bouger et de vous étirer doucement pour échauffer vos muscles avant une session.

En faisant des mouvements calmes et mesurés, ainsi qu'en contractant vos muscles dans les cordes, vous aidera à améliorer la circulation sanguine dans tout votre corps.

Si vos doigts commencent à picoter, prévenez votre attacheur immédiatement. Le fait de serrer et desserrer votre poing pourra vous aider à atténuer les fourmillements.

Travailler votre résistance vous sera bénéfique dans les cordes. Cela vous aidera à respirer plus facilement et vous permettra de tenir un certain nombre de positions particulièrement difficiles et notamment en suspension.

Je vous recommande, d'étirer vos bras, épaules, dos et jambes, ainsi que toute autre partie du corps que vous pensez nécessaire.

Étirements assistés

Vous pouvez faire des étirements de bras en vous faisant assister par votre attacheur, avec le temps cela devrait vous permettre d'améliorer leur souplesse pour les Box Tie. Ceci est un bon moyen de préparer votre session et de vous mettre dans un bon état d'esprit avant les cordes.

Placez-vous devant votre rigger, assis ou debout, avec les mains parallèles derrière votre dos dans la position du Box Tie et demandez-lui de resserrer vos coudes doucement l'un vers l'autre.

Dites-lui quand vous être à votre limite, et demandez-lui de maintenir la position pendant 10-20 secondes, concentrez-vous sur votre respiration et demandez-lui de resserrer un peu plus avant de relâcher doucement la pression. Réitérez la manipulation à quelques reprises.

L'avantage des étirements assistés c'est de pouvoir aller plus loin que vous ne pourriez le faire par vous-même. Il est intéressant d'étirer plus loin que votre position finale dans les cordes, ainsi vous serez plus à l'aise lorsque vous serez attaché.

Soyez patients avec vous même, s'assouplir prend du temps.

Ces techniques sont très utiles pour vous préparer pour les Box Tie, TK mains hautes et Strappado. Cf. photos

Température

Si vous avez froid, vous ne résisterez pas aussi longtemps que si vous aviez chaud. Ceci s'explique par le fait que les fluides dans vos articulations seront plus épais et aussi que vos muscles seront plus froids, cela aura une incidence directe sur votre souplesse.

Assurez-vous que la température ambiante est suffisamment chaude, et tout particulièrement si vous êtes nu.

Si vous vous préparez à une session en extérieur, ou dans un endroit frais, portez quelque chose de chaud entre les sessions, gardez vos pieds au chaud et buvez des boissons chaudes. Si vous avez à portée de main un radiateur, utilisez-le.

Ayez autant que possible une couverture à disposition pour l'après session car vous aurez généralement froid. Le mieux étant d'éviter les températures extrêmes qu'elles soient chaudes ou froides.



Nourriture

Ne sautez aucun repas avant de faire du bondage. Il faut aussi éviter les gros et lourds repas. Avec le temps, vous apprendrez à savoir ce dont vous avez besoin avant et après une session. Prévoyez des collations et boissons sucrées à proximité à portée de main pour consommer entre deux sessions ou après.

Etre dans les cordes peut sembler statique, mais le simple fait d'être attaché consomme une grande quantité d'énergie et peut être stressant physiquement, moralement et émotionnellement. Les transitions dynamiques demandent parfois encore plus d'efforts. Assurez-vous de boire de l'eau en quantité suffisante et allez aux toilettes avant votre session.

Négociations

Des négociations doivent toujours avoir lieu avant une séance. Plus vous les faites souvent et mieux vous pourrez exprimer vos besoins. Vos souhaits peuvent changer selon les jours et être différents selon les personnes. Vous avez tout à fait le droit de décider de ce que vous avez envie de faire ou non pendant une session en discutant avec votre attacheur.

Vous pouvez tout négocier, les moments d'entraînement, les workshops, le jeu à la maison, le jeu en club, les performances, souvenez-vous que même le plus petit détail peut être abordé. Le but de ces discussions ne vise pas à casser l'ambiance, mais à cadrer le temps de jeu en fixant les attentes et les règles de base du moment à venir. On peut également rendre ces discussions agréables et s'en servir pour faire monter l'envie et préparer la session.

La négociation est à double sens, et vaut tout autant pour l'attacheur que pour le modèle. Tout rigger qui ferait pression sur vous pour obtenir quelque chose que vous lui avez dit être un problème pour vous, n'est probablement pas digne de confiance. Il est préférable de ne pas laisser cette personne vous attacher.

Il n'y a aucune garantie que vous soyez en sécurité la première fois que vous jouez avec quelqu'un. Quel que soit le nombre de précautions que vous prendrez, vérification des références, appels pour savoir si vous allez bien, quelqu'un qui sait ou vous êtes, vérification en ligne de la réputation, tout cela peut vous donner un aperçu de la personne à qui vous avez à faire, mais ce ne seront jamais des garanties.

Il est nécessaire que vous utilisiez votre propre jugement et fassiez appel à votre instinct. Je vous recommande lorsque vous accrochez avec quelqu'un de ne pas tout de suite aller chez lui pour vous faire attacher. Prenez le temps de le connaître suffisamment pour vous sentir en confiance. Cela peut paraître évident, mais parfois les gens se laissent persuader de faire des cordes avec quelqu'un qu'ils viennent de rencontrer et en qui ils ne devraient pas avoir une totale confiance. Au risque de le regretter ou pire encore...

Les négociations peuvent couvrir tous les sujets quels qu'ils soient, et y compris si vous avez envie d'un aftercare ou si vous avez besoin de quelque chose par la suite.

D'autres sujets utiles à négocier sont:

- Ou allez-vous jouer?
- Quand allez-vous jouer et qui sera impliqué?
- Y aura-t-il une implication sexuelle, et que définissez-vous comme du sexe? Essayez d'être parfaitement clairs concernant les choses intimes, par exemple, ou est-ce OK de toucher et est-ce que la pénétration est OK. Essayez d'éviter les réponses ambiguës. Soyez directs.
- Quels autres jeux en plus des cordes peuvent être inclus?
- Etes-vous OK pour avoir des marques et si oui à quel degré?
- Avez-vous un safeword? N'oubliez pas d'être clair à propos des safewords. Par exemple, est-ce que le safeword est "rouge" ou en avez-vous un autre?

Cette liste n'est pas exhaustive, toute chose que vous pensez importante pour votre temps de jeu, votre bien-être ou votre amusement peut être discuté.

Si vous êtes en plein jeu et que vous vous apercevez que vous avez oublié de définir une limite. Il n'y a rien de mal à le dire, en expliquant que c'était un oubli de votre part.

Note pour les riggers: Ne soupirez pas de désapprobation ou d'irritation à ce moment-là, ne soyez pas une tête de nœud, ne transformez pas une session potentiellement sympa en moment pourri juste parce que ça a pris une autre tournure.

Prenez cela comme faisant partie du cycle d'apprentissage, faites avec et partez sur autre chose. Pour les attacheurs plus expérimentés, cela ne devrait pas déranger le moins du monde.

Le détachage

Lorsque vous serez entrain de vous faire détacher, il est possible que vous vous voutiez et que vous mettiez vos avant-bras en position de "cisaille" ou encore essayiez de gigoter. Ces réactions peuvent être naturelles à la fin d'une session de cordes.

Ces réactions peuvent poser quelques problèmes, d'abord parce que cela complique la tâche pour vous détacher, ensuite parce qu'en mettant vos mains en "cisaille" vous risquez un dommage nerveux, ou plus simplement de vous couper la circulation sanguine dans la zone des avant-bras et poignets.

Comme tout exercice physique, quelques étirements après une session seront assez efficaces et aideront à récupérer et prévenir d'éventuelles blessures.

Des étirements lents et doux après une session sont recommandés. En revanche, Des mouvements brusques peuvent être dangereux pour vos muscles et articulations.

J'espère que ce guide vous aura apporté des informations utiles pour vous permettre de vous faire plaisir dans le bondage avec des cordes et ce en pleine conscience des risques.





© 2020

V4.2

Auteur: Clover

Modèle: Adreena Winters

Attacheur: WykD Dave

Photographe: Clover Brook

Illustration de couverture: Singing Tree

Traducteur: Docvale

<http://kinkyclover.com/resources/rope-bottom-guide/>