



ITALIANO
A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Introduzione

Questa guida ha lo scopo di fornire informazioni fondamentali riguardo alla sicurezza di chi si fa legare, per consentire sia a top che bottom di fare scelte consapevoli ed educare coloro che iniziano il loro viaggio nelle corde.

Uno dei punti più importanti da ricordare rispetto al rope bondage è che, a parte il fatto di divertirsi, c'è sempre un rischio. Ci sono rischi legati a qualsiasi scenario anche con i migliori rigger e le migliori modelle.

E' possibile minimizzare i rischi essendone consci, ed essendo consapevoli di se stessi, informati e lavorando con un Rigger che ha buone capacità ed è consapevole dei rischi. Così si possono ridurre notevolmente i rischi connessi al Bondage, ma non eliminarli del tutto.

Questa è una guida che raccoglie indicazioni generali. In nessun modo può adattarsi ad ogni situazione di Bondage e ad ogni modello/a o tipo di conformazione fisica. Potresti avere preferenze personali che addirittura contraddicono i consigli dati in questa guida.

E' importante ricordare che ogni corpo è diverso, ciò che è giusto per te, potrebbe essere pericoloso per un'altra persona. Man mano che acquisirai esperienza ed autoconsapevolezza nel bondage, potrai trovare che le tue preferenze personali ed i bisogni specifici del tuo corpo differiscono dalle linee guida di questo libricino.

E' responsabilità di chi lega garantire che quello che stanno facendo sia giusto per te. E' tua responsabilità comunicare con il legatore. Entrambi avete una reciproca responsabilità l'uno nei confronti dell'altro/a.

La comunicazione è vitale per ridurre il rischio collegato al bondage. E' tua responsabilità comunicare e dare un feedback prima, durante e dopo essere stato/a legato/a.

Quando si è nuovi al bondage si potrebbe essere meno in grado di conoscere bene le proprie reazioni e sensazioni. Comunica con il rigger, e prenditi misure precauzionali quando ti senti insicuro/a. Se comunichi apertamente e liberamente, il tuo legatore dovrebbe essere in grado di fare affidamento sul tuo feedback.

Se d'altra parte invece tieni nascoste le cose quando sei insicuro/a, o se sospetti i segnali di un danno, questo può tradursi in numerose implicazioni disastrose, come ad esempio rompere il rapporto di fiducia che il legatore dovrebbe avere con te come un/a bottom responsabile di se stesso/a.

Per rompere le regole, prima devi comprenderle. Qualche volta i rigger preparati, esperti e consapevoli dei rischi possono anche decidere di andare contro queste linee guida con il tuo consenso consapevole del rischio. Questo può essere fatto con cautela, tenendo a mente i rischi, la sicurezza e le possibili conseguenze. Tuttavia, un rigger deve conoscere le regole che sta infrangendo, e perché queste regole sono il punto iniziale necessario da cui cominciare, prima di decidere di romperle.

Non aver paura di fare domande alla persona che ti sta legando in qualsiasi momento.

Ricorda che durante una qualsiasi sessione di gioco, la sicurezza viene PRIMA di ogni Protocollo D/s.

Ricorda che durante uno shooting fotografico o una performance la tua sicurezza viene PRIMA del fare il tuo lavoro come modello/a.



Responsabilità

Tu sei responsabile di te stesso/a. Sei responsabile rispetto a chi scegli di permetterti di legarti. Sta a te conoscere i rischi connessi con ciò che stai per fare. A volte quel rischio può essere proprio non sapere cosa sta per accadere. E' importante parlare senza esitazione se non ti senti felice/ a posto durante una sessione di bondage.

Impara la tua anatomia, ed i tuoi punti deboli personali. E' buona pratica rivelare ogni problema fisico o di salute al tuo rigger, o informarlo di qualsiasi cosa dovrebbe sapere, come ad esempio ogni condizione mentale o fisica, o incidenti che potrebbero avere un impatto sul tuo modo di vivere le corde.

Chiedi al tuo legatore se abbia lui/lei anche qualcosa da dirti, che potrebbe magari avere conseguenze sulla tua esperienza.

Il legatore

Idealmente il tuo rigger dovrebbe essere bravo a comunicare, possedere una buona conoscenza di anatomia, essere consapevole dei potenziali rischi e come agire in caso di emergenza.

Il tuo rigger dovrebbe dimostrare abilità ed esperienza, insieme ad una buona dose di apertura all'apprendimento e al miglioramento delle sue capacità. Tuttavia, il bondage potrebbe essere qualcosa di nuovo per entrambi. Bene! Allora speriamo che questa sezione della guida possa rivelarsi utile per entrambi.

Può essere difficile identificare un buon rigger.

Ci sono alcuni indicatori che possono descrivere un buon legatore, ma non sempre sono applicabili. Un rigger potrebbe aver legato molte persone diverse, ma il numero non necessariamente lo/a rende bravo/a.

Potrebbe essere coinvolto/a nell'organizzazione di eventi ed essere noto/a nella comunità: ancora una volta, questo non significa automaticamente che sia bravo.

Decidere da chi ti farai legare dipende dal tuo giudizio. Non saprai mai davvero se sei "compatibile" con qualcuno finchè non avrai fatto corde insieme, ecco perché una buona idea è cominciare piano, negoziare la tua sessione di gioco ed utilizzare il più possibile i suggerimenti contenuti in questa guida!

Ecco alcune cose da considerare per rendere la tua decisione un po' più facile quando negozi una scena di bondage con un potenziale rigger.

Quale esperienza di bondage hanno avuto?

Avere molta esperienza suona bene, per alcuni lo è... ma ricorda che gli anni di esperienza non sempre equivalgono ad anni di "buon" bondage.

Potrebbe anche darsi che abbiano praticato bondage non sicuro, prendendosi rischi inutili, per anni, e che siano stati semplicemente molto fortunati a non far del male.

Il loro livello di esperienza può comunque essere un buon indicatore, se preso in considerazione insieme ad altri fattori.



Quanto si sentono sicuri della propria capacità di legare?

Ci sono alcuni rigger che hanno il diritto di essere molto sicuri della loro abilità, altri no. Il livello di sicurezza in se stessi che dimostrano di per sè non è un grande parametro da prendere in considerazione per prendere la decisione di farci legare da lui/lei. Anche se il rigger vanta anni di esperienza, cita nomi e parla delle tante persone che ha legato, questo non ti basti a prenderli sulla parola. Assicurati di fare una serie di altre verifiche per avere una valutazione equilibrata.

Chiedi in giro, controlla le referenze, parla alle persone che incontri nei munch locali e nei club. Cerca di farti un'idea completa della loro reputazione e di che tipo di persone siano nel gioco.

Hanno referenze?

E' buona norma verificare le referenze di questa persona la prima volta che vi fate legare da lui/lei. Chiedete in giro per vedere se è possibile ottenere testimonianze da parte di persone che il rigger ha legato prima.

E sempre più di una referenza, tra cui (se possibile) qualcuno che consideri persona che abbia esperienza di bondage essa stessa. Se possibile, chiedi l'opinione di tutti coloro che hanno rifiutato di farsi legare da quel rigger, per capirne il motivo. Potrebbero esserci molteplici ragioni. Non permettere a nessuno di dirti che stai facendo una cosa sbagliata nel cercare queste referenze. È per la tua sicurezza, ed è tua responsabilità pedalare in questo senso!

Il rigger conosce le zone comunemente più vulnerabili o problematiche nel posizionamento della corda, e le aree in cui i danni si verificano più comunemente?

Quando fai questa domanda, è importante avere familiarità con la risposta corretta. Quindi ti consiglio di imparare più possibile su bondage e anatomia.

A questo punto, può essere una buona idea discutere con il tuo rigger ogni tua zona debole/vulnerabile di cui sei consapevole. Se non sai quali siano, o pensi di non averne, potrebbe essere una buona idea chiarire al tuo legatore che comunicherai ogni problema appena si presenti durante la sessione.

Il rigger ha con sè mezzi adatti per tagliare le corde in caso di emergenza?

Ad esempio, forbici da paramedico con le punte arrotondate o uncini di soccorso. Questo può essere un argomento controverso, perchè so che molti bravi legatori pensano che sciogliere qualcuno in modo controllato e misurato sia meglio che mettere sulla pelle di chi è legato e magari già in preda a problemi o a panico un coltello o delle forbici. Per tua serenità, può essere utile avere con te a portata di mano un tuo paio personale di forbici da paramedico, che puoi dare al rigger e così sapere che ha un mezzo affidabile per tagliare le corde in caso di emergenza.

Queste misure di emergenza sono estremamente rare per un legatore bravo, ma possono essere molto utili per chi impara a legare. E' cosa buona e giusta per un rigger avere con sè queste forbici da paramedico per eventuali emergenze. Ma non usare mai queste forbici per altri usi, perché potrebbero non tagliare più dopo.

Come giocano?

Se possibile, guarda il tuo potenziale rigger giocare per capire come interagisce e chiediti se una esperienza simile potrebbe fare per te.

Puoi magari offrirli di fargli da modella/o per una classe, un workshop o per fare pratica, (in un ambiente dunque protetto e pubblico) come riscaldamento e per capire se un'esperienza più intima o intensa potrebbe funzionare.

Anatomia

Avere una buona conoscenza di base di anatomia umana e la conoscenza delle zone del corpo comunemente vulnerabili, renderà la tua esperienza di bondage più sicura e più piacevole.

Se i nervi vengono danneggiati si può perdere sensibilità e la capacità di muovere una parte del corpo. Chiaramente, è importante assicurarsi che i nervi non vengano danneggiati. Purtroppo, questo non è sempre possibile ed il danno ai nervi è una delle lesioni più comuni nel bondage, soprattutto in sospensione.

Problemi ai nervi e alla circolazione

Le sensazioni di formicolio o di “aghi” nelle mani o qualsiasi altra parte del corpo è un allarme che qualcosa non va. Le due cause maggiori di questa sensazione di formicolio pungente sono la perdita di circolazione o un danno ai nervi.

Ci sono pochi sintomi che possono dirci dov'è il problema, e questi sintomi potrebbero non essere presenti ogni volta.

Il danno ai nervi è unico perché nella maggior parte dei casi solo parte della mano potrebbe essere addormentata, o presente ma con appunto la sensazione pungente come di aghi e spine. Una caratteristica del problema ai nervi è proprio che spesso questa sensazione è presente in una sola parte della mano.

Ecco alcuni modi per valutare problemi ai nervi quando sei legato/a o sospeso/a:

- Il tuo rigger può chiederti di stringergli le mani: questo può dimostrare se hai forza nelle tue.
- Il tuo rigger può mettere le mani dietro all tue, e chiederti di fare pressione contro di esse. Questo è importante, perché con un problema ai nervi potresti non aver problemi a stringere la mano, ma allo stesso tempo avere un danno in corso, e questa prova può aiutare a determinarlo.
- Il tuo rigger può gentilmente passare con le unghie sul dorso delle tue mani, per testare se ci sia una sensazione di perdita di sensibilità.
- Puoi controllare la tua mobilità e sensibilità toccandoti le dita in sequenza, stringendo e muovendo le mani all'indietro per spingere verso il tuo corpo o verso le corde, se ti è possibile.
- Se hai questi sintomi da più di due ore, vai da un medico o al Pronto Soccorso. Non limitarti a cercare consigli sui social media, non ti curano come un professionista... vai subito a cercare l'aiuto giusto, i social media possono essere molto controproducenti e servire solo ad aumentare il tuo livello di ansia.

I problemi di circolazione nel bondage

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

sono causati da un blocco alla circolazione del sangue nel suo scorrere a/da un arto o parte del corpo. Non è tanto urgente come i danni ai nervi, ma è comunque un avvertimento e non dovrebbe essere ignorato. Più si ha esperienza nel bondage, più il corpo diventa consapevole e giudice migliore del livello di urgenza/ serietà.

La perdita di circolazione può essere identificata da un cambiamento nel colore della pelle, ad esempio, a blu o viola. Questo cambiamento di colore è tuttavia molto personale, alcuni/e bottom diventano blu molto velocemente, ma rimangono tranquillamente nelle corde, mentre altri/e potrebbero avere bisogno immediato di essere slegati. La comunicazione è vitale in questi momenti, e se questo problema è qualcosa di cui sei consapevole, è bene farlo sapere al legatore PRIMA di una sessione.

Altro sintomo comune di un problema di circolazione, è che l'intera mano, braccio o gamba o altra parte del corpo legata possono diventare intorpiditi o formicolare.

Per trovare sollievo da problemi di circolazione, possono essere d'aiuto i seguenti suggerimenti:

- Chiedere al rigger di passare le dita sotto ai giri delle corde per aggiustare la tensione e risistemare le corde.
- Se le braccia sono legate in un box tie parallelo, cambiare la posizione degli avambracci.
- Allungare i muscoli può aiutare la circolazione, stringere ed allentare le mani allevia il formicolio.
- Quando si viene sciolti/e, i sintomi dovrebbero sparire quasi immediatamente.

Se ci sono problemi alla circolazione non significa che i nervi stiano soffrendo. La maggiore preoccupazione rispetto a questi è che i sintomi possano mascherare problemi ai nervi.

Se tutta la mano è intorpidita e formicola per la perdita di circolazione, non hai modo di stabilire se parte della tua mano ha questa sensazione per un danno ai nervi.

Se sei del tutto insicuro riguardo ai sintomi, e se hai un formicolio fastidioso in qualsivoglia parte del corpo mentre sei legato/a, è meglio chiedere di essere slegato/a. Ci si può riprovare più tardi.

Il pericolo di danni ai nervi è che accade in modo repentino. Questo lo rende particolarmente pericoloso, perché quando noti il problema, il danno è fatto e hai bisogno di recuperare.

Al contrario, con la perdita della circolazione, avrai sintomi molto prima che vi sia pericolo. Ecco perché è importante comunicare al tuo rigger quando qualcosa non va come dovrebbe; se si agisce immediatamente si può ridurre o eliminare il danno.

I danni ai nervi possono essere cumulativi, e peggiorare nel tempo con ripetuti episodi di Bondage non sicuri. Se hai avuto un danno ai nervi, è raccomandabile non applicare le corde in nessuna area danneggiata per almeno 6 mesi per darle tempo di un recupero completo e per non aggravare il danno.

Legatura del torace box-a scatola

Vi sono molte varianti alla classica chest harness, e sono note con diversi nomi. Molte persone possono essere precise sui diversi nomi, molte altre non lo sono. Spiegherò a quale legatura faccio riferimento, e la illustrerò con le immagini per chiarezza.

Tipicamente una chest harness prevede le corde legate attorno al torace. La legatura può o meno includere le braccia. Una legatura del torace/petto che includa anche le braccia è chiamata di solito “box tie”, o Gote o ancora TakateKote (TK). Tutte le varianti hanno specificità che le rende uniche. Hanno una diversa estetica, funzione e grado di rischio. Troverai quella che ti piace di più per il tuo corpo, potrebbero piacertene di diverse e per diverse ragioni. Ricorda che nessuna di esse è “migliore” o l’“unica”, e che potresti semplicemente trovare “la tua”, quella che fa più per te.

Una legatura del torace/petto con le mani libere può esporre ad un rischio il gruppo di nervi raccolti nell’ascella (il plesso brachiale). Questo grappolo di nervi include i nervi Radiale, Mediano, Ulnare ed Ascellare. E’ meglio evitare che le corde, i kannuki (la corda “bretella” o “chiavistello” che di solito aggancia i giri superiori/inferiori della corda vicino al corpo appunto) e le giunzioni tra corde affondino nell’ascella per questo motivo. Spesso si vedono box tie senza i Kannuki superiori: questo avviene spesso per ragioni estetiche, tuttavia, è anche proprio per evitare pressione in quest’area.

Legatura del torace “che inscatola”

Ci sono ragioni per ogni variante. Ciascuna è costruita in un certo modo, ha funzioni diverse e presenta rischi differenti. Come linea generale, è meglio evitare qualsiasi tipo di nodo che si stringe attorno ai polsi, perché aumenta il rischio di problemi a circolazione e nervi.

I box tie sono spesso criticati perché causano danno al nervo radiale. Il nervo radiale fornisce sensazione e controllo muscolare a parti del braccio. Se viene danneggiato, si può perdere il movimento o la sensibilità in parte del braccio, Il posizionamento dei giri su braccia ed avambracci gioca un ruolo molto importante. Arrivare ad avere un corretto posizionamento dei giri può necessitare di tempo. Si raccomanda in generale di evitare la seconda metà della parte superiore del braccio verso il gomito, perché è una parte molto vulnerabile con molti nervi vicini alla superficie facilmente danneggiabili.

Può essere difficile determinare il punto esatto in cui il nervo radiale è vulnerabile. La corda dovrebbe essere posizionata con cautela ed in modo armonico rispetto alla specifica fisiologia della modella/o. Sta a te dare feedback al tuo legatore ed essere consapevole di come il tuo corpo reagisce alla corda in quest’area. Potresti non renderti conto di nulla finché non sei sospeso/a, o fino a che non venga applicata pressione a quell’area. Ricorda, i sintomi di problemi al nervo radiale nella zona superiore delle braccia spesso si presenta sotto forma di fastidio nelle mani.

Se senti i giri di un box tie “non ok”, o senti immediatamente un problema ai nervi, aggiustarli leggermente può fare una grande differenza. Il feedback e la comunicazione sono importantissimi per trovare il giusto piazzamento per te.



Box tie parallela

In un box tie parallelo, i polsi e l'avambraccio così come la parte superiore del braccio sono aree vulnerabili, in particolare l'avambraccio e l'interno della valle tra la mano ed l'osso del polso, perché i nervi sono vicini, in superficie.

Man mano che acquisisci esperienza, scoprirai la tua mano preferita ed il corretto posizionamento del braccio per te. Non c'è niente di sbagliato nell'aver la propria preferenza.

Questa legatura inizia con un giro di corda attorno entrambe le braccia. A seconda della flessibilità, questo giro può capitare attorno ai tuoi polsi o agli avambracci. L'avambraccio è piuttosto vulnerabile a causa dello scorrere del nervo radiale lungo la parte posteriore dell'avambraccio stesso. Se la pressione è posta sul box tie a causare pressione sulla parte bassa del giro, questo può urtare contro il nervo radiale.

La gente di solito pensa che siano solo i giri superiori attorno alle braccia a causa danno al radiale, ma spesso sono quelli vicino ai polsi a danneggiarci. Se le mani formicolano, chiedi al rigger di passare le dita sotto al giro inferiore dei giri bassi, e senti se questo fa la differenza. Questo può permetterti di stare più tempo in una legatura, o metterti più a tuo agio mentre il legatore ti slega.

Se non hai esperienza, ti consiglio di avere i polsi che si guardano, così da proteggere la parte interna. Se i polsi si toccano, la corda sarà legata sulla parte esterna dei polsi a proteggere quella interna. Non aver timore di muovere le braccia per trovare la posizione più confortevole per te. Se intendi farlo, muoviti con cautela e consapevolezza. E' importante comunicare con il tuo legatore se stai sperimentando problemi o non sei sicuro/a.

A volte le modelle "uncinano" il loro pollice attorno al braccio, come nell'immagine a sinistra:

troverai la posizione che è confortevole per te. E' bene essere consci che la posizione con il pollice ad uncino può causare problemi. A volte in sospensione può risultare difficile togliere la mano da questa posizione, perché le braccia vengono bloccate. Così in questa posizione diventa difficile cambiare posizione alle braccia ed invertirle se la posizione si fa troppo scomoda.

Alcuni hanno riportato che questa posizione può causare danni ai nervi. Se siete preoccupati/e, è raccomandabile lasciare le mani libere piuttosto che essere bloccate da questa posizione, imitando l'immagine sulla destra.



I benefici del box tie includono:

- Basso rischio rispetto ad altre legature
- Comodo in molte posizioni
- Molto ok per transizioni e si possono invertire le mani attorno ai polsi legati
- Idealmente, dovrete avere spazio tra la corda ed i polsi per muovervi, così che possiate appunto invertire le mani se necessario, ad esempio se si sentono pizzichi ed aghi nelle mani.

Il Gote o TakateKote a mani alte

Il Gote ha tutti gli stessi rischi del Box Tie, ed in più richiede una certa flessibilità delle braccia per essere in grado di avere le mani nella posizione corretta.

La legatura è comunemente eseguita con la corda attorno ai polsi e senza Kannuki (i giri che vanno intorno ai giri superiori e sotto le braccia), così assicuratevi di avere sufficiente fiducia nelle capacità del vostro rigger. Quando ogni pressione superiore è applicata ad un Gote, le mani della modella/o saranno tirate più in alto sulla schiena. Un Gore può essere faticoso da gestire a seconda di quanto siano flessibili braccia e spalle. Con la rotazione aggiuntiva dovuta alla posizione delle braccia, potresti scoprire di avere differenti posizionamenti dei giri sulle braccia.

Questa legatura può causare una maggiore sensazione di vulnerabilità dovuta alla posizione delle braccia, dell'inarcamento della schiena e l'aumentata restrizione delle mani.

In questa posizione non si possono invertire le mani in caso di problemi di circolazione, anche se si potrebbe addirittura trovare questa legatura più comoda in posizioni in cui il torace è verticale.



Gote a mani basse

Questa legatura può essere buona se si preferisce le mani posizionate in basso dietro la schiena . Può essere utile se si hanno difficoltà a mettere le mani in una posizione “box” dietro la schiena o non hanno la flessibilità necessaria per un Gote o TK a mani alte. C'è un rischio inferiore rispetto ad altre legature , ancora una volta si può scoprire che ci sono diverse preferenze di posizionamento in questa legatura.

Possono essere aggiunti dei giri supplementari come mostrato in questa immagine, una gran bella soluzione per chi ama molta più corda attorno.

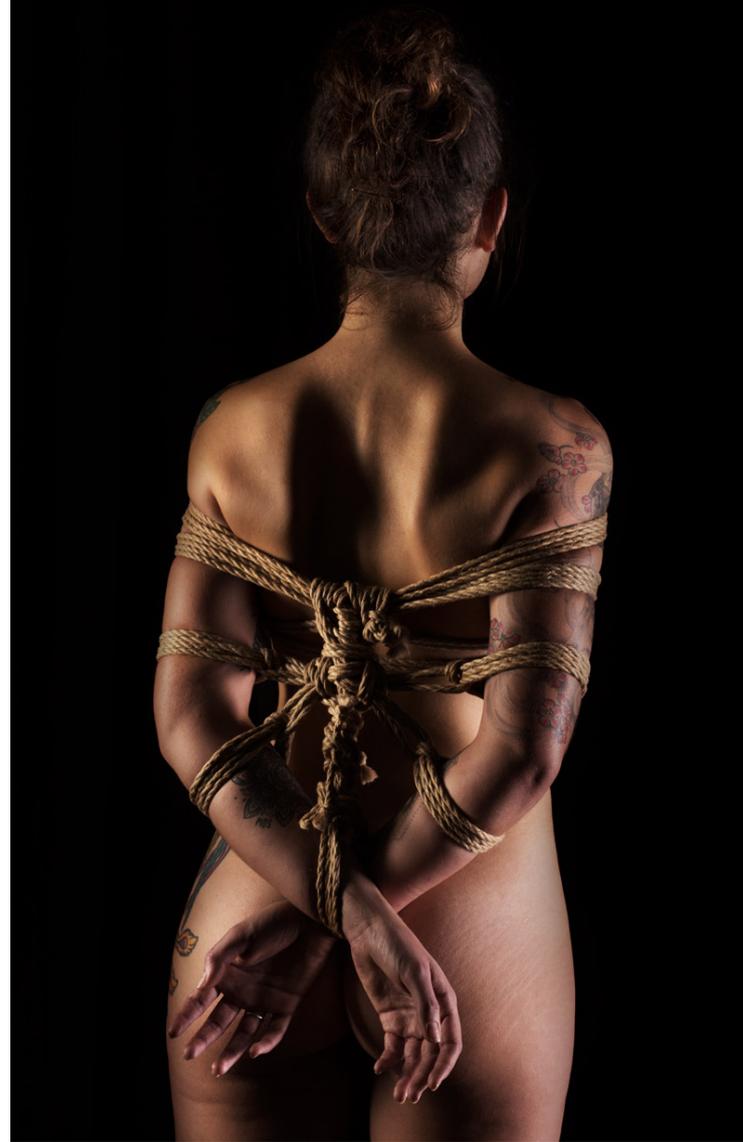
A causa della natura di questa posizione, si può facilmente finire con le mani a “forbice” e causare una pressione eccessiva . Alzando un po ' le mani per alleviare la pressione dai polsi ci si dovrebbe aiutare.

Legature dei fianchi e della vita

Ci sono molte varianti per la legatura dei fianchi, quante la vostra immaginazione può creare, così come per le legature del petto, ciascuna di esse ha funzioni ed estetica diverse . Si potrebbe avere una preferenza per un particolare tipo o per più d'una.

In genere quelle che usano più corda saranno meno stressanti, in quanto c'è più corda a sostenere il vostro peso. Alcune avranno giri solo intorno ai fianchi, e altre avranno un doppio strato, con giri intorno ai fianchi e anche attorno alla vita. Ci sono legature che vanno solo intorno a una gamba, e variazioni “free Style” che possono assumere qualsiasi forma.

Una legatura in in vita sarà comunemente costituita da un paio di giri intorno alla vita, legati con un nodo che non collassa. Una legatura della vita può essere intensa, soprattutto se si tratta di sospensioni a punto singolo, perchè in quel caso tutto il peso del corpo sarà sostenuto solo da pochi giri di corda.



Legatura dello stinco alla coscia

Ci sono alcune legature, quelle generalmente piuttosto sfidanti, che richiedono un buon livello di abilità del rigger e capacità di elaborare il dolore da parte della modella/o. Il Futumomo Tsurì (sospensione per la coscia) è a volte considerata una di esse. Dato che questa legatura è molto popolare, ho deciso di scrivere un paio di punti al riguardo.

Ci sono diversi fattori da considerare in questa legatura, se la provate e non funziona, ricordate che questa legatura dovrebbe essere piuttosto "dolorosa", e le abilità del vostro rigger avranno un ruolo molto importante nel farvi riuscire a resistere in questa legatura ed addirittura trarne piacere. Se non siete (ancora) in grado di goderne o addirittura non la sopportate in sospensione, ciò in NESSUN modo vi rendono una cattiva modella/o.

Può essere utile avere la legatura fissata da un cinch (Kannuki) tra la coscia e la caviglia, perché se ci fosse uno slittamento, la corda non si staccherà del tutto. Vedrete molte varianti di questa legatura. Più corde vengono usate, più sarà comodo, Se le corde sono irregolari e raggruppate insieme, è molto probabile che causerà più dolore ed eventualmente danni. Le giunture delle corde sugli stinchi possono causare un disagio inutile.

Il posizionamento delle corde tuttavia è una preferenza unica per ogni bottom. A qualcuno piace alta, vicino alla parte superiore della coscia, e altri la preferiscono verso il ginocchio. Vedrete variazioni con una corda in vita o collegata ad un fianco, che può togliere un poco la pressione del Futumomo. Provate diversi posizionamenti per trovare la vostra preferenza. Potreste essere tra i pochi fortunati/e che non hanno problemi con qualsivoglia posizionamento!

Legature a colonna singola

I single e double column tie, che sono simili ma legano due arti o un solo arto a qualcos'altro, sono molto utili ma è importante essere consapevoli di alcuni punti. Evitate di usare dei nodi che si stringano verso il corpo, perché può causare problemi di circolazione o nervi. Cercate di evitare la parte vulnerabile della valle tra mano ed osso del polso, che ha vene e nervi esposti. Idealmente le corde dovrebbero essere posizionate come nell'immagine a sinistra, non quella sulla destra.



Strappado

Ci sono molti modi di legare uno strappado. Il nome si riferisce più alla posizione delle braccia che al tipo di legatura. Le braccia sono posizionate lungo la schiena, le mani unite ed i gomiti potrebbero toccarsi ma non necessariamente. È molto comune perdere la circolazione in questa legatura, che spesso è il risultato della corda attorno ai gomiti e dipende da quanto è stretta. Uno strappado non necessariamente deve essere super stretto. Eccone due esempi molto diversi nelle foto.



Raccomandazioni relative a shooting fotografici

Se sei un/a modello/a, e stai lavorando con un fotografo per un servizio di bondage, può essere una buona idea quella di assicurarti che un rigger professionale sia presente, sia magari assumendolo tu personalmente o chiedendo al fotografo di farlo.

Un rigger competente dovrebbe garantire che il bondage praticato sia sicuro, sicuro ed esteticamente bello sia per il/la modello/a e rispetto ai requisiti del fotografo, permettendo al fotografo di concentrarsi sulla realizzazione delle immagini desiderate.

Comunicazione

Non posso enfatizzare mai abbastanza quanto la comunicazione sia CHIAVE per ogni esperienza di bondage, prima, durante e dopo una scena/sessione. La comunicazione sia verbale che non verbale sono necessarie.

Prima

E' importante informare il rigger di problemi di salute prima di farsi legare, tra cui:

- Ogni problema di salute che tu possa avere, compresa respirazione, pacemaker, cuore, circolazione, danni precedenti ai nervi.
- Problemi motori
- Problemi psicologici o emotivi che siano rilevanti per la tua esperienza con le corde.
- Qualsiasi altra cosa che possa avere un impatto sull'esperienza.
- La lista è in progress: se sei in dubbio su qualsiasi cosa, dilla!

Durante

E' importante comunicare durante il bondage, potresti avere piacere a comunicare le seguenti informazioni:

- Come lo senti . Pizzica? Ti stressa? Ti piace? Questo può essere detto direttamente, oppure espresso con un gemito piacevole, con la respirazione più pesante, con un grido, oppure usare uno sguardo del tipo "quando mi sleghi ti uccido" :) per fare solo qualche esempio.
- Se la corda ti pizzica, fallo sapere al tuo legatore, A volte anche un piccolo aggiustamento può cambiare radicalmente la legatura.
- Rendi consapevole il tuo legatore di qualsiasi sensazione di formicolio alle dita percepita durante il Bondage, ciò darà il tempo al rigger di reagire al problema. Prima lo rendi consapevole dei problemi, migliore sarà il risultato.

Dopo

E' utile anche fornire un feedback al termine, dopo essere stati slegati.

- Riflettere sulla propria esperienza, su come ti sei sentita/o emotivamente e fisicamente, non solo può aiutarti a crescere come bottom, ma aiuterà anche il tuo rigger a migliorare le sue proprie capacità ed esperienza.
- In caso qualsiasi cosa sia stata diversa dalle tue aspettative, o qualcosa sia andato male, è importante per entrambi discuterne.

Autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza può essere coltivata attraverso un lungo periodo di auto-esame, prendendosi il tempo per elaborare e riflettere sulla propria esperienza ci si può rendere conto di "schemi" ricorrenti nei modi che il tuo corpo ha per reagire allo stress e alle emozioni.

Una tecnica molto utile è tenere un "diario delle corde", per registrare le proprie esperienze e sensazioni in un modo simile a quello che usano gli atleti. Questo può aiutare a definire il proprio profilo nel tempo.

Stress

Il Bondage causa diversi livelli di stress al corpo.

Questo è particolarmente vero per la maggior parte delle sospensioni o sospensioni parziali e alcune legature a terra.

E' utile fare in modo che tu sia in forma e nella migliore condizione fisica possibile, per aiutarti a resistere a questo stress fisico.

Una persona fisicamente in forma sarà in grado di resistere al bondage più di una persona non in perfetta forma.

Questo le permetterà anche di guarire da qualsiasi contusione rapidamente, e scoprirà ad esempio che la respirazione non è poi così limitata nelle corde.

Anche in caso di danni ai nervi, più si è in forma, prima si recupera.

Il Bondage può essere anche emotivamente stressante, per cui è importante assicurarsi che tu sia mentalmente preparato/a ad essere legato/a.

Prima di acconsentire ad essere legato/a, chiediti se sei nello stato d'animo giusto.

La maggior parte delle persone trova utile essere tranquilla e rilassata ma al tempo stesso vigile e presente durante una sessione di Bondage.

Il bondage, a meno che non sia appositamente pensato per "far male", non dovrebbe causare dolore a meno che non sia questa l'intenzione del Rigger. Non devi soffrire però per un Bondage fatto male. Se provi dolore e questa non era l'intenzione del Rigger o non si rende conto, allora la scena è fuori controllo e ti sta causando dolore solo per l'inesperienza e l'incapacità del legatore.

Stretching

Una maggiore flessibilità non può essere ottenuta immediatamente, ma ci si deve lavorare in modo continuo e regolarmente per poterla mantenere e potenziare. Per aumentare la flessibilità è raccomandabile frequentare un corso con insegnanti qualificati.

Il Bondage come ogni altra attività fisica necessita di un riscaldamento per evitare danni. È bene muoversi e fare uno stretching gentile per riscaldare i muscoli prima di essere legati.

Movimenti lenti e misurati quando si è legati, allungarsi e flettere dolcemente i muscoli mentre si è legati aiuterà a pompare il sangue nel corpo. Questi movimenti riducono anche formicolio e prevengono dolori muscolari.

Se le dita cominciano a sentire formicolio, dillo al tuo rigger. Stringere e rilasciare il pugno può aiutare ad allontanare la sensazione di formicolio alle dita.

Lavorare a rinforzare gli addominali aiuta molto la respirazione e nella gestione di posizioni stressanti, soprattutto in sospensione. Stretchate braccia, spalle, schiena e gambe, e qualsiasi altra parte sentiate di beneficio.

Stretching assistito

Puoi fare anche stretching assistito delle braccia con il tuo Rigger, che aumenta nel tempo la flessibilità nel box Tie. E questo aiuta anche ad impostare la scena e a creare la giusta atmosfera prima delle corde.

Mettiti in piedi o seduta/o di fronte al legatore con le braccia parallele dietro alla schiena nella posizione del box tie e fatti avvicinare i gomiti l'uno verso l'altro. Fai capire qual è il tuo limite e rimani nella posizione per 10-20 secondi, concentrati sulla respirazione e quando ti senti pronto/a, fagli avvicinare un poco di più, rilassati e prova poi un altro paio di volte.

Il vantaggio dello stretching assistito è che con l'aiuto puoi andare oltre di quanto andresti da solo/a. Può essere utile allungarsi ancor più dell'effettiva posizione finale così poi da poterla affrontare con meno stress fisico.

Sii paziente con te stesso/a: la flessibilità ha bisogno di tempo.

Questa è una tecnica utile, che puoi usare per il box Tie, il TK a mani alte e lo Strappado, come illustrato.

Temperatura

Se senti freddo non sarai in grado di resistere al bondage per tanto tempo come se invece ti senti sufficientemente al caldo, perché il liquido nelle articolazioni sarà più denso ed i muscoli saranno più freddi e meno flessibili.

Cerca di assicurarti che la stanza sia abbastanza calda, in particolare se sarai nudo/a. Se sei legato/a all'aperto o in uno spazio freddo, indossa qualcosa di caldo tra una legatura e l'altra e bevi molti liquidi caldi. Se è possibile avere una stufa o riscaldamento chiaramente è meglio.

Tieni una coperta a portata di mano anche quando la stanza è calda perché dopo un'intensa sessione di Bondage è facile che si senta freddo. E' meglio evitare temperature estreme sia calde o fredde.



Come mangiare

Non saltare i pasti prima del Bondage. Meglio evitare grandi abbuffate. Imparerai a capire cosa il tuo corpo vuole prima o dopo il Bondage. Tieni uno snack ed una bevanda zuccherata a portata di mano durante o dopo una sessione di Bondage.

Essere legati sembra comporti solo un equilibrio statico, ma stare semplicemente nelle corde in realtà fa usare molte energie e può essere piuttosto sfidante fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Transizioni dinamiche possono provocare uno sforzo ancora maggiore.

Assicurati di bere molta acqua e vai al bagno prima di una sessione!

Negoziazione

Prima di una scena bisognerebbe sempre negoziare. Più spesso negozi, più diventi bravo/a nel comunicare i tuoi bisogni. Il tipo di negoziazione può cambiare da persona a persona e in situazioni diverse. Hai il diritto di decidere cosa ti renda felice fare durante una scena e condividerlo con il legatore.

Puoi negoziare qualsiasi cosa, dal momento della pratica, al gioco privato, a quello nei club, alle performance, ai workshop. Ricorda, tutto si può negoziare e questo non deve necessariamente togliere il divertimento al gioco, fissa solo delle regole di base per rendere quel tempo più piacevole, costruisce la relazione e crea aspettativa.

La negoziazione è a due vie, riguarda sia il legatore che la modella/o. Non ti fidare e meglio ancora non farti legare da un Rigger che provi a metterti pressione per fare qualcosa con cui non ti senti a tuo agio.

Non c'è un modo assolutamente certo per tenerti al sicuro quando giochi con qualcuno per la prima volta. Non c'è quantità di informazioni, referenze, chiamate di sicurezza per far sapere dove sei, o sistema di controllo online che bastino a tenerti al sicuro. Ti danno un'idea di chi siano le persone ma non sono garanzia assoluta.

USA il tuo giudizio ed ascolta il tuo istinto. Non andare a casa di qualcuno a farti legare se non ti fidi già completamente. Sembra ovvio ma a volte qualcuno si è fatto convincere ad essere legato in privato da gente che aveva appena conosciuto ed il peggior risultato potrebbe non essere solo semplicemente pentirsene...

La negoziazione può coprire qualsiasi argomento tu voglia discutere prima di fare Bondage, incluso se vuoi aftercare o hai bisogno di qualcosa dopo essere stato legato/a.

Altri punti utili da negoziare potrebbero includere:

- Dove giocherete
- Quando e chi sarà coinvolto
- Ci sarà del sesso? Cosa per te è / intendi per attività sessuale? Prova ad essere più chiaro/a possibile, ovvero dove è accettabile essere toccata/o, se la penetrazione è ok. Evita risposte ambigue. Sii diretto/a.
- Quali altre attività oltre il Bondage possono essere incluse?
- È accettabile per te avere dei segni? Se sì in che misura?
- Usi delle safeword? Sii chiaro/a su quale sia. Usi "rosso" o "giallo" o ne hai di tue particolari?

Questa non è una lista esaustiva, discuti di ogni punto che ritieni importante per il gioco è per il tuo benessere.

Potresti essere nel pieno di una scena e scoprire che hai dimenticato di parlare di un tuo limite. Niente di male nel dirlo è dure che te ne eri dimenticato/a.

Nota per i Rigger: a questo punto non fate sospiri di disapprovazione, non fate gli idioti, e non lasciate una potenzialmente ottima sessione trasformarsi in una tragedia perchè qualcosa è andato diversamente da quello che vi aspettavate.

Vedetela come l'ottima occasione di apprendimento che può essere, accoglietela e andate avanti, cambiate strada. I Rigger di maggiore esperienza non dovrebbero essere minimamente irritati da questo.

Essere slegati

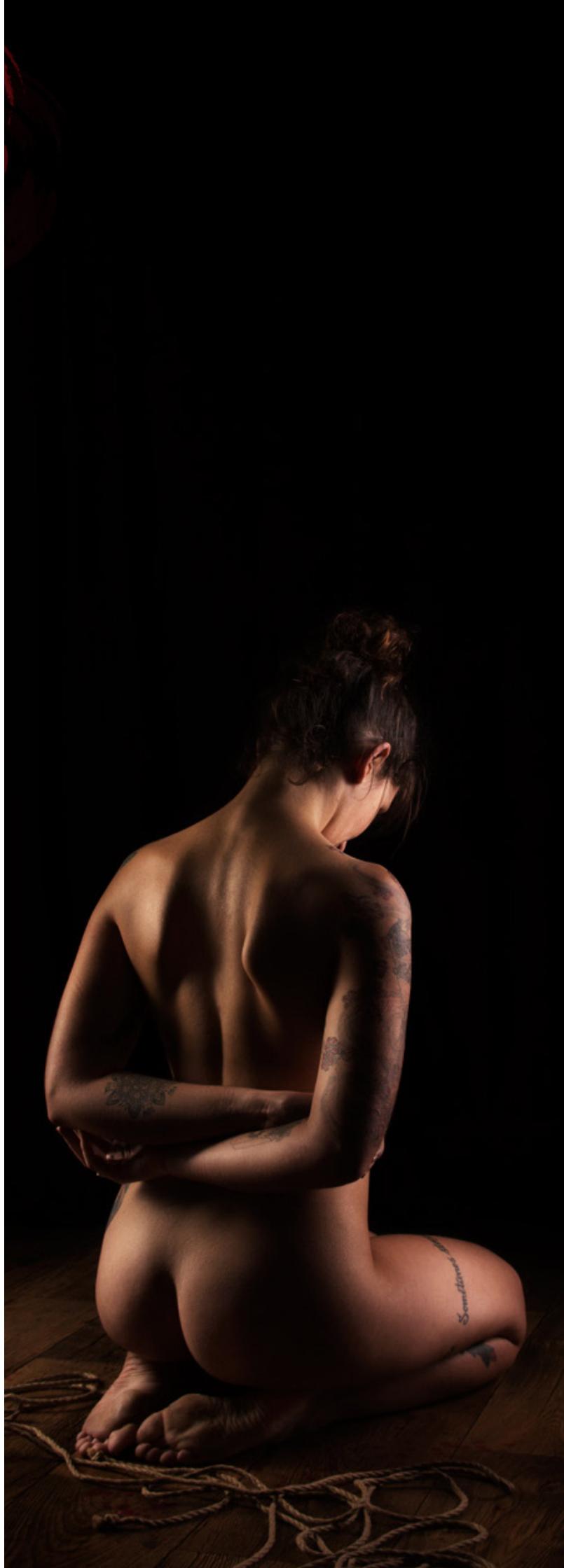
Quando si viene slegati, si può essere tentati di ciondolare e incrociare gli avambracci in una posizione a forbice, o anche tentare di divincolarsi per liberarsi. Questa può essere una reazione naturale alla fine di una esperienza di bondage.

Ci sono alcuni problemi collegati a questo. Prima di tutto, può rendere difficile slegarti al tuo rigger e in secondo luogo, incrociando a forbice le mani, le metti di nuovo a rischio di un danno ai nervi o di perdita di circolazione, perché la corda si stringerà attorno agli avambracci ed ai polsi.

Come in ogni esercizio, fare un po' di stretching dopo è efficace, aiuta il recupero e previene alcuni danni.

Tuttavia sono da preferire uno stretching delicato e movimenti lenti dopo essere stati legati, perché movimenti bruschi e repentini possono danneggiare e mettere a rischio muscoli e giunture.

Spero che questa guida ti abbia fornito informazioni utili per metterti in grado di fare Bondage in un modo consapevole dei rischi.





© 2020

V4.2

Author: Clover

Model: Adreena Winters

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

Translation: RedSabbath

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