KOREAN
A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS

By Clover

© 2013

소개

이 자료는 로프 바텀의 안전에 관한 기초적인 정보를 제공하고 탑과 바텀이 현명한 선택을 할 수 있게 하며, 로프 여행을 시작하는 이들을 교육하는 것을 목적으로 합니다.

로프 본디지에 대하여 기억해야 할 가장 중요한 점 중 하나는 재미있는 시간을 보내는 것 외에 그것은 항상 위험을 동반한다는 것입니다. 최고의 리거들과 모델들이 함께 함에도 불구하고 많은 본디지 시나리오에는 위험이 따릅니다.

이러한 위험을 실제로 고려하고 이해하는 것이 얼마나 중요한지 저는 강조할 수 없습니다. 당신이 위험이 무엇인지 모르는 경우라면 이는 더 많은 정보가 당신에게 필요하다는 것을 의미합니다.

당신이 위험을 알고, 스스로 인식하며, 뛰어난 기술과 위험을 인지하고 있는 리거와 함께 함으로써 위험을 최소화할 수 있습니다. 당신은 본디지의 위험을 상당히 줄일 수는 있지만 위험을 완전히 제거할 수는 없습니다.

이 가이드는 일반적인 권장 사항들을 모아둔 것입니다. 이는 모든 로프 본디지 상황과 모든 바텀, 신체 유형에 적합하지 않을 수 있습니다. 당신은 이 가이드에서 제공된 조언과는 다른 의견을 가지고 있을 수 있습니다.

모든 사람의 몸이 다르고, 이는 당신에게 적합할 수 있으나 다른 이에게는 위험할 수도 있다는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 본디지로부터 경험과 스스로 자각하면서 당신의 개인적 취향과 당신의 몸이 필요로 하는 것이 이 자료의 가이드라인과 다르다는 것을 알 수 있습니다.

리거가 당신을 위해 옳은 행동을 하고 있는지 확인하는 것은 리거의 책임입니다. 리거와 소통하는 것은 당신의 책임입니다. 그리고 당신은 이 모든 것에 대한 책임을 가지고 있습니다.

의사소통은 로프 본디지와 관련한 위험을 줄이는데 필수적입니다. 본디지가 진행되는 과정을 비롯한 전후 과정에서 피드백을 주고받고 의견을 교환하는 것은 당신의 책임입니다. 당신이 본디지를 처음 경험했을 때 당신은 당신의 감정이나 반응을 스스로 잘 알지 못할 수 있습니다. 당신이 확신하지 못할 때 경고의 차원에서 실수를 하고 리거와 대화를 하십시오. 당신이 자유롭고 보다 공개적으로 소통한다면, 당신의 리거는 당신을 신뢰할 수 있는 로프 바텀이라고 신뢰할 수 있어야 합니다.

반면에 당신이 확신할 수 없고 위험 신호가 의심되는 상황에 그것들을 당신이 숨긴다면, 이는 수많은 비참한 결과를 초래할 수 있습니다. 책임 있는 바텀으로서의 당신의 리거와의 신뢰도 깨질 것입니다.

규칙을 어기려면, 먼저 규칙을 이해해야 합니다. 숙련되고 경험이 풍부하며 위험을 인식하는 리거가 당신의 위험 인식 동의를 얻어 이러한 지침을 벗어나는 경우가 있습니다. 이 작업은 주의하여 수행할 수 있으며 위험, 안전 및 가능한 결과를 염두에 두고 수행되어야 합니다. 하지만, 리거는 그들이 규칙을 어기기 전에 그것들이 어기고 있는 규칙들과 왜 이 규칙들이 거기에 있는지에 대해서 알아야 합니다.

언제든지 당신의 리거에게 질문하는 것을 두려워하지 마세요.

기억하세요. 플레이를 하는 동안 당신의 안전은 어떤 D/S 프로토콜보다 우선시되어야 합니다.

당신이 모델로서 일하기 것보다 사진 촬영 및 공연이 진행되는 중 당신의 안전이 우선시되어야 하는 점을 기억하세요.

책임

당신은 당신 스스로에게 책임이 있습니다. 당신은 당신을 묶을 수 있는 사람을 결정할 수 있는 책임이 있습니다. 자신이 하려는 일과 관련한 위험을 인지하고 알리는 것은 당신의 몫입니다. 때로는 그 위험이 어떻게 일어나는지 모를 수도 있습니다. 로프 세션 시간 동안 당신이 행복하지 않다면 주저 없이 이야기를 하는 것이 중요합니다.

당신은 스스로를 교육하세요. 알고 있어야 합니다. 당신의 한계를 알고 있어야 합니다. 특히 당신이 가지고 있는 지식의 한계를 알고 있어야 합니다.

당신의 해부학적 특성 및 개인적 취약성에 대해 배워야 합니다. 당신의 리거에게 건강상의 문제를 공개하고 그들이 알아야 하는 것들을 그들에게 공유하는 것은 좋은 방법입니다. 예를 들어 당신의 로프에 묶여있는 동안 영향을 줄 수 있는 정신적, 신체적 상태 혹은 상해를 알리는 것은 중요합니다.

이야기함으로써 당신의 로프 경험에 있어 그들이 영향을 미칠 수 있는 것들이 있다면 당신의 리거에게 물어봐야 합니다.

본디지 리거

이상적으로 말하면, 당신의 리거는 의사소통에 능숙하고, 해부학에 대한 지식이 뛰어나며, 잠재적 위험을 인지하고 응급 상황에서 대응하는 방법을 알고 있어야 합니다.

당신의 리거는 좋은 기술과 경험을 보여주고, 자신의 기술을 확장하는 법을 배우는 것에 열려있어야 합니다. 그러나 로프 본디지가 당신 모두에게 새로운 것일 수 있습니다. 이 섹션은 두 사람 모두에게 유용하기를 바랍니다.

좋은 리거를 식별하는 방법을 아는 것은 어려울 수 있습니다.

좋은 리거를 만드는데 몇 가지 지표가 있습니다. 하지만 항상 적용되는 것은 아닙니다. 리거는 많은 사람들을 묶을 수 있지만 숫자가 많다는 것은 좋은 리거를 만든다는 데에는 필수적이지 않습니다. 그들은 이벤트를 여는 데 참여할 수 있고 로프 커뮤니티에서 잘 알려질 수 있습니다. 다시 말하자면, 이것이 그들이 좋은 리거라는 것을 의미하는 것은 아닙니다.

당신을 묶어 놓을지 결정하는 것은 당신의 판단입니다. 당신은 그들과 함께 하기 전까지는 얼마나 당신에게 잘 어울리는지는 알 수 없습니다. 그렇기 때문에 느리게 시작하고, 플레이를 조율하고, 이 가이드를 많이 사용하는 것이 좋은 방법입니다.

여기 잠재적인 리거들과 본디지를 협상할 때 당신의 결정을 조금 더 쉽게 도와줄 수 있는 몇 가지 고려사항이 있습니다.

그들이 경험한 본디지는 무엇인가요?

많은 경험이 훌륭하게 들릴지 모르겠지만 단순히 수년간의 경험이 숙련된 본디지를 경험한 햇수와 항상 동일하지는 않습니다. 이것은 그들이 수년간 불필요한 위험을 동반한 본디지를 했다는 것과 로프 바텀에게 부상을 입히지 않는 운이 좋았다는 것을 의미합니다. 그러나 다른 요소들을 함께 고려하면 경험은 전반적인 품질을 나타내는 좋은 지표입니다.

자신의 본디지 기술에 대하여 얼마나 자신감을 가지고 있나요?

몇몇의 리거들은 자신의 로프 본디지 기술에 자신감을 가지고 있습니다. 또 몇몇은 자신감을 가지고 있지 않습니다. 자신감은 아주 중요한 지표는 아닙니다. 당신의 결정을 결정하는 데 있어 하나의 요소로서 필요합니다.

리거가 수년간의 경험을 자랑하고, 얼마나 많은 사람을 묶었는지 이름과 이야기를 하더라도 그 액면 그대로를 받아들일 필요는 없습니다. 잠재력 있는 리거의 균형 있는 평가를 위해 다른 체크 사항들을 수행하시길 바랍니다. 주변에 물어보고, 추천인을 확인하고, 지역 클럽에 있는 사람들과 이야기를 나누세요. 그들의 평편과 그들이 어떤 종류의 사람인지에 대한 좋은 이미지를 얻도록 노력하세요.

그들이 추천서를 가지고 있나요?

처음으로 리거에게 당신이 묶인다면 추천사항들을 체크하는 것은 좋은 방법입니다. 해당 리거에게 이전에 묶인 사람들로부터 추천사항들을 얻을 수 있다면 주변에 꼭 물어보시길 바랍니다.

숙련된 로프 바텀이나 탑이라고 생각되는 사람들의 추천(가능한 경우)을 포함하여 하나 이상의 추천을 얻으십시오. 해당 리거에게 묶이지 않은 사람을 알면 왜 그런지 꼭 물어보십시오. 무수히 많은 이유가 있을 수 있습니다.

당신이 잘못된 일을 하고 있다는 것을 누군가가 당신에게 말할 수 없도록 하십시오. 그것은 당신의 안전을 위한 것이며 해당 작업을 수행하는 것은 당신의 책임입니다.

해당 리거가 로프를 일반적인 부상 부위에 배치할 때 위험한 부위를 알고 있나요?

이 질문을 할 때는 정답에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 본디지와 해부학에 관하여 할 수 있는 만큼 알아보셔야 합니다.

이 시점에서 당신이 알고 있는 개인적으로 취약한 영역에 대해 토론하는 것이 좋습니다. 당신이 당신의 취약한 부분을 모르고 있거나 어떤 생각이 없다고 생각한다면, 그들과 어떤 문제가 발생했을 때 당신이 의사를 전달할 것이라는 것을 분명히 해두는 것이 좋습니다.

리거에게 긴급상황에서 로프를 자를 수 있는 적절한 수단이 있습니까?

예를 들어 EMT 가위 또는 구조용 후크가 있습니다. 이것은 내가 알고 있는 것처럼 곤경에 빠졌을 때 혹은 공황 상태일 경우 칼 혹은 가위를 두는 것보다 통제되고 측정된 방법으로 누군가를 풀어주는 것이 더 낫다고 느끼는 많은 리거들에게 논란의 주제가 될 수 있습니다. 당신 마음의 평화를 위해 EMT 가위를 가까이 두는 것이 유용할 수 있습니다. 이렇게 하면 당신은 리거에게 그것들을 줄 수 있고 그것들이 요구되는 비상 상황에서 로프를 자를 수 있는 믿을만한 수단을 있음을 알 수 있습니다.

이러한 비상상황은 숙련된 리거들에게는 극히 드물지만 묶는 것을 배우는 이들에게는 유용할 수 있습니다. 리거를 위해 비상 상황을 대비하여 EMT 가위를 가지고 있는 것은 좋은 방법입니다. 다른 용도로 EMT 가위를 사용하시면 가위가 무뎌질 수 있습니다.

그들은 어떻게 플레이를 하나요?

가능하다면 잠재적인 리거들이 어떻게 그들이 상호작용하는 지를 보고 당신이 비슷한 상호작용을 즐길 수 있다면 스스로에게 물어보십시오.

조금 더 친밀하고 강렬한 씬에서 잘 어울리는지 알아보기 위해 위밍업의 방법으로서 당신은 로프 바텀으로서 그들을 위해 수업 시간, 워크숍, 연습 시간에 제공할 수 있습니다.

해부학

인체 해부학에 대한 기본적인 이해와 일반적인 취약성에 대한 충분한 지식을 갖춤으로써, 궁극적으로 당신은 본디지 경험을 더 안전하고 즐겁게 만들 수 있습니다.

신경이 다치면 감각을 잃고 몸의 일부를 움직일 수 없습니다. 명백하게도, 신경 손상을 피하기 위해 모든 노력을 기울이는 것이 중요합니다. 불행하게도, 이것이 항상 가능한 것은 아닙니다. 신경이 다치는 것은 일반적인 로프 본디지의 가장 흔한 부성이며, 특히 매달려 있는 상태라면 더욱 그렇습니다.

신경 및 순환 관련 문제

당신의 손 또는 몸의 일부가 얼얼하거나 콕콕 찌르는 느낌이 든다면 당신의 몸이 무언가 잘못되었다는 신호입니다. 경련이 일어나는 느낌의 가장 흔한 두 가지 원인은 혈액 순환의 상실과 신경 손상입니다.

문제가 무엇인지 말해 줄 수 있는 몇 가지 증상이 있는데, 이러한 증상이 매번 나타나지 않을 수도 있습니다.

신경 손상은 구별됩니다. 대부분의 경우 손의 일부만 마비되거나 핀과 바늘로 찌르는 듯한 느낌으로 나타나기 때문입니다. 신경 문제의 특징은 이 느낌이 손의 일부에서만 나타난다는 것입니다.

구속되어 있거나 매달려있을 때 신경 문제를 확인할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

- 당신의 리거가 당신에게 손을 꽉 쥐도록 요청할 수 있습니다. 이는 당신 손의 힘을 보여줍니다.
- 당신의 리거가 당신의 등 뒤에 그들의 손을 올려놓고 그들을 밀어내라고 요구할 수 있습니다. 이것은 중요한데 왜냐하면 당신이 밀어내는데 신경 문제가 없다는 것이기 때문입니다. 여전히 신경 문제를 가지고 있는 상황에서 이 테스트는 신경 문제가 발생했는지 판단하는데 도움이 될 것입니다.
- 당신의 리거는 당신의 손 등을 따라 부드럽게 그들의 손톱으로 쓰다듬으면서 당신의 감각 손실 여부를 테스트할 수 있습니다.
- 이 상황이 2시간 이상 지속된다면 의사나 응급센터에 가야 합니다. 소셜미디어는 의료 전문가가 아닙니다. 가서 올바른 도움을 받으세요. 도움을 얻기 위해 소셜미디어에 접근하는 것은 불안감을 유발할 수 있습니다.

로프 본디지에서의 혈액 순환 문제는 혈액이 팔다리나 신체 부위로 흐르는 것을 막음으로써 야기됩니다. 이것은 신경 문제만큼 급박하지는 않지만 여전히 경고 사항이며 무시해서는 안 됩니다. 더 많은 연습을 할수록 신체가 더 잘 인식할수록 그것이 당신에게 얼마나 긴급한지를 판단할 수 있을 것입니다.

순환으로 인한 손실은 피부색이 바뀌는

것으로 식별이 가능합니다. 예를 들어 피부가 파란색 또는 자주색으로 변합니다. 이 색상의 변화는 매우 개인적입니다. 다른 사람들은 풀어야 하는 반면에 일부 로프 바텀의 피부색은 빠르게 변하지만 로프 속에서 편안함을 유지할 필요가 있습니다. 이 시점에서의 의사소통은 매우 중요하며 만약 이것이 당신이 알고 있는 어떤 것이라면 당신의 리거가 당신을 묶기 전에 당신의 리거에게 알리는 것이 좋습니다.

혈액 순환 문제의 또 다른 흔한 증상은 손, 팔, 다리 또는 몸의 묶인 부분이 마비되거나 얼얼할 수 있다는 것입니다.

순환 문제를 지속적으로 해결할 수 있는 방법은 다음과 같습니다:

- 당신의 리거가 로프를 조절하기 위해 로프를 감싸고 손가락을 움직여야 합니다.
- 팔이 평행한 박스 위치에 묶여 있는 경우 팔뚝의 위치를 서로 바꿉니다.
- 근육을 구부리는 것은 피를 순환시키는데 도움이 될 것입니다. 손을 쥐고 펴는 것은 얼얼함을 완화시키는 데 도움이 됩니다.
- 증상이 풀리는 때 즉시 사라져야 합니다

혈액 순환에 문제가 있다고 해서 신경이 아픈 것은 아닙니다. 혈액 순환 문제의 주된 우려는 그 증상들이 신경 질환의 증상들을 감출 수 있다는 것입니다. 만약 당신의 손 전체가 감각을 잃고 혈액 순환이 되지 않아 얼얼하고 마비된다면 당신의 손의 일부가 신경 부상으로 따끔거리는지 알 길이 없습니다.

만약 당신이 어떤 증상에 대해 전혀 확신하지 못하고, 본디지에 있는 동안 몸의 어떤 부분에든 경련이 있다면, 그것은 풀릴 때입니다. 당신은 언제든 나중에 다시 묶일 수 있습니다.

신경 부상은 종종 즉각적으로 발생합니다. 문제가 있음을 알게 될 때까지는 피해가 발생하고 회복이 요구되기 때문에 특히 위험합니다. 이와 반대로 만약 혈액 순환의 손실이 일어난다면, 당신은 위험이 있기 훨씬 전에 증상을 얻게 됩니다.

옳다고 느껴지지 않을 때에는 당신의 리거와 의사소통하는 것이 중요한 이유입니다. 즉시 조치를 취하면 잠재적 손상을 줄이거나 제거할 수 있습니다.

신경 손상은 누적될 수 있으며 위험한 본디지를 반복함으로써 함께 시간이 지남에 따라 축적될 수 있습니다. 신경 손상을 입은 경우에는 6개월 동안 부상 부위를 로프로 묶지 않고 완전한 회복에 몰두하며 신경 손상의 누적을 막는 것을 추천합니다

Chest Harness

고전적인 가슴 구속의 방법에는 많은 변형이 있고 그들은 다양한 이름들을 가지고 있습니다. 어떤 사람들은 이런 이름에 구체적일 수 있고 다른 사람들은 그렇지 않습니다. 저는 제가 언급한 매듭을 설명하고 매듭의 구별을 위해 이미지로 묘사할 것입니다.

일반적으로 가슴 구속의 방법은 가슴 주위를 묶는 것입니다. 매듭은 팔을 포함할 수도 있고 아닐 수도 있습니다. 팔을 포함하는 가슴 구속은 일반 적으로 박스 형태의 매듭이라고 불립니다. 또는 Gote, Takakote(TK)라고 불립니다. 모든 변형은 독특함을 가지고 있습니다. 그것들은 다양한 미학, 기능, 위험의 정도를 가지고 있습니다. 당신은 당신의 몸을 위해 좋아하는 것을 발견할 것이고 다양한 이유로 인해 하나 혹은 모든 방법을 좋아할 수 있습니다. 어떤 것도 우월하지 않다는 것을 기억하세요. 당신만의 것을 찾을 수 있습니다.

손이 자유로운 가슴 구속 방법은 겨드랑이의 신경들을 위험에 빠트릴 수 있습니다. 여기에는 노신경, 정중신경, 자신경, 겨드랑 신경이 포함됩니다. 이러한 이유로 로프, 카누키, 로프의 결합이 겨드랑이를 파내는 것을 피하는 것이 좋습니다. 박스 형태의 매듭에서는 상부 카누키가 보이지 않는 것을 일반적입니다. 종종 미적인 이유이기 때문이지만 해당 부위에서의 압박을 피하기 위함입니다.

Box Ties

각각의 변형에는 이유가 있습니다. 각 변형은 특정한 방식으로 구성되며 기능이 서로 다르고, 다른 위험을 나타냅니다. 일반적인 가이드로서 손목을 조이는 것을 피하는 게 좋습니다. 그것은 혈액 순환과 신경 문제의 위험을 증가시키기 때문입니다.

Box Tie는 종종 방사 신경 손상을 일으키는 것으로 비판을 받습니다. 방사 신경은 팔 부분에서 감각과 근육 제어를 담당합니다. 손상된 경우, 팔 부분의 움직임과 감각을 잃을 수 있습니다. 팔과 팔뚝을 감싸는 것이 중요한 역할을 합니다. 올바르게 감싸는 데에는 시간이 걸릴 수 있습니다. 일반적으로 상완의 하반부를 팔꿈치 쪽으로 피하는 것을 권장합니다. 이는 피부 근처에서 신경이 쉽게 손상되는 매우 취약한 부위입니다.

방사 신경이 취약한 정확한 지점을 확인하기 어려울 수 있습니다. 로프는 바텀의 특정 생리학에 주의 깊고, 동정심을 가지고 놓여야 합니다. 당신의 리거에게 피드백을 주고 당신의 몸이 이 부분의 로프에 어떻게 반응하는지 알아야 합니다. 당신이 매달려 지거나 그 부위에 압력이 가해질 때까지는 아무것도 알 수 없습니다. 손에 종종 나타나는 방사 신경의 징후가 팔 위로 나타날 수 있음을 기억하세요.

Box Tie가 옳지 않다고 느끼거나 즉시 신경 장애를 느끼면 약간 조정하여 큰 차이를 만들 수 있습니다. 피드백과 의사소통은 당신을 위해 정확한 로프의 위치를 찾는데 중요합니다.

Parallel Box Tie

Parallel Box Tie에서는 손목과 팔뚝 그리고 상완(팔의 위쪽)은 취약한 부위입니다. 특히 신경이 피부에 가깝기 때문에 손과 손목뼈 사이에 있는 계곡 내부와 팔뚝이 취약합니다.

더 많은 경험을 쌓으면 당신이 선호하는 손과 팔의 위치를 발견할 수 있습니다. 선호하는 것에는 아무런 문제가 없습니다.

구속은 두 팔을 감는 고리에서 시작됩니다. 유연성에 따라서는 이 고리는 손목이나 팔뚝을 감쌀 수 있습니다. 팔뚝 부분은 팔뚝 뒤쪽을 따라 흐르는 방사 신경 때문에 매우 취약합니다. Box tie에 압력이 가해지고 고리 하단에 압력이 가해지면 이는 방사 신경에 충돌할 수 있습니다.

사람들은 일반적으로 Box tie가 감싸고 있는 상완부에 방사 신경 손상이 일어난다고 생각하지만 종종 손목 가까이에 감아 부상을 유발하기도 합니다.

손이 얼얼하다면 고리의 아래쪽 부분으로 당신의 리거에게 손가락을 움직여 달라고 요청하세요. 이것은 당신을 맬 수 있는 시간을 더 줄 수 있고 당신의 리거가 당신을 푸는 동안 당신은 조금 더 편안함을 느낄 수 있습니다.

당신의 경험이 부족하다면 손목 안쪽의 취약한 부위를 보호하기 위해 손목을 서로 마주 보도록 하는 것이 좋습니다. 손목이 서로 마주 보고 있는 경우 손목 내부의 취약한 부위를 보호하기 위해 로프를 손목 바깥쪽에 묶습니다. 당신에게 맞는 최고의 자세를 찾기 위해 당신의 팔을 움직이는 것을 두려워하지 마세요. 만약 당신이 이걸 한다면 조심하고 인식하면서 시행하세요. 문제가 발생하거나 확실하지 않은 경우 리거와 소통하는 게 중요합니다.

때때로 바텀은 왼쪽의 이미지처럼 그들의 엄지 손가락을 그들 팔 주변을 감싸 편안한 자세를 찾을 것입니다. 엄지 손가락으로 연결된 위치가 문제를 일으킬 수 있다는 것은 알고 있으면 좋습니다. 때때로 매달리는 것에서 당신의 팔이 고정되고 손을 해당 위치에서 벗어나는 것은 어려운 일이 될 것입니다. 그리고 당신이 불편하다면 당신의 팔을 바꾸는 것은 어려울 수 있습니다.

T이 자세가 신경 문제를 일으킨다는 보고가 있습니다. 당신이 걱정된다면 오른쪽의 이미지를 따라 하면서 손을 해당 위치에 고정하지 않을 것을 권장합니다.

Box tie의 장점은 다음과 같습니다:

- 다른 방법에 비해 위험이 낮음
- 여러 위치에서 편안함.
- 전환에 적합하며 구속된 상태에서도 손을 바꿀 수 있습니다.
- 이상적으로는 로프와 손목 사이에 움직임을 위한 공간이 있어야 하고, 필요하다면 손을 바꿀 수 있어야 합니다. 예를 들어 당신의 손에서 바늘로 찌르는 듯한 느낌을 느낀다면 말입니다.

Gote or High Hands TK

Gote는 Box tie와 같은 모든 일반적인 위험을 가지고 있지만 손을 올바른 위치에 놓기 위해서는 바텀에게 유연성이 요구됩니다.

이 방법은 일반적으로 카누키(위쪽을 감싸고 팔 아래쪽을 감싸는 고리)가 없이 손목이 강하게 묶입니다. 그래서 당신은 당신의 리거의 기술에 자신감을 가져야 합니다. Gote에 상승 압력이 가해지면 바텀의 손은 더 높게 뒤로 당겨집니다. 당신의 팔과 어깨가 얼마나 유연한 지에 따라 Gote는 스트레스를 유발합니다. 팔의 위치로 인해 추가적인 회전을 하게 된다면 당신의 팔을 다른 형태로 감싸게 될 것입니다.

이 방법은 팔의 위치나 등의 구부린 정도, 손의 구속력 증가로 인해 더욱 취약한 느낌을 이끌어 낼 수 있습니다.

몸통이 수직인 위치에서 이 자세가 더 편안할 수 있지만 혈액 순환 문제가 있는 경우에는 이 방법으로 당신은 손을 바꿀 수 없습니다.

Low Hands Gote

이 방법은 당신이 손을 등 뒤로 내리는 것을 선호한다면 좋을 수 있습니다. 손을 등 뒤 박스 포지션에 넣는데 어려움이 있거나 Gote 혹은 High Hand TK를 위한 유연성이 없는 경우 유용할 수 있습니다. 다른 방법보다 위험이 낮으며, 이 방법에서 다른 배치 선호도를 찾을 수 있습니다.

로프를 더 좋아하는 사람들을 위해 이 이미지에서 보이는 것처럼 추가 고리를 설치할 수 있습니다.

이러한 자세의 특성 때문에 손을 가위질 모양으로 하기 쉽고 과도한 압박이 유발될 수 있습니다. 손목의 압박을 풀기 위해 손을 약간 들면 도움이 될 것입니다.

Hip and Waist Harnesses

당신의 상상력이 만들어 낼 수 있는 만큼, 가슴을 구속하는 방법과 유사하게 엉덩이를 구속하는 수많은 다양한 방법이 있습니다. 각각 다른 기능과 미적 감각을 가지고 있습니다. 당신을 특정한 것을 선호할 수도 있고 여러 가지를 좋아할 수도 있습니다.

일반적으로 많은 로프가 당신의 무게를 지지해줌으로써 더 많은 로프가 쓰일수록 스트레스를 덜 받게 됩니다. 어떤 경우는 엉덩이 주위를 감싸고 어떤 경우는 엉덩이와 허리 주위를 감싸면서 두 개의 레이어를 가지게 될 것입니다. 다리 하나만 움직이는 구속 방법과 어떤 형태로든 사용할 수 있는 프리스타일 형태의 방법이 있습니다.

허리를 구속하는 방법은 일반적으로 허리 주변에 접을 수 없는 매듭으로 묶여 있는 두 개의 고리로 구성됩니다. 이 방법은 강렬할 수 있습니다. 전체 몸무게가 몇 가닥의 로프에 적용되므로 단일 지점에 매달리는 경우 특히 그렇습니다.

Futumomo

일반적으로 스트레스를 많이 받는 몇 가지 방법이 있습니다. 이는 리커로부터 좋은 수준의 기술을 요하고 로프 바텀에게는 고통을 견디는 능력을 요구합니다. Futomomo Tsur는 가끔 이런 방법의 하나로 간주됩니다. 이 방법이 인기가 많아서 이것에 대해 몇 가지 적어보기로 했습니다.

이 방법과 관련하여 고려해야 할 몇 가지 요소가 있습니다. 당신이 이것을 시도하고 제대로 작동하지 않는다면 이 매듭이 상처를 준다는 것을 기억하십시오. 당신의 리거의 기술이 이 방법을 견디고 즐기는데 매우 중요한 역할을 담당합니다. 그것을 즐기지 못한다거나 매달릴 수 없다 하더라도 당신을 나쁜 로프 바텀으로 만다는 것은 아닙니다.

미끄러짐이 있으면 로프가 완전히 풀리지 않기 때문에 허벅지와 발목 사이에 매듭을 만드는 것이 도움이 됩니다. 당신은 이 방법의 많은 변형을 볼 수 있습니다. 로프가 많이 사용될수록, 더 편안해집니다. 함께 묶은 고르지 않은 로프는 통증과 상해를 유발할 가능성이 있습니다. 정강이에 연결한 로프 또한 불필요한 불안함을 유발할 수 있습니다.

로프 배치의 선호도는 각각의 로프 바텀에게 달렸습니다. 어떤 사람들은 허벅지의 꼭대기 근처 높은 곳을 좋아하고 어떤 사람들은 무릎 쪽을 더 선호합니다. 당신은 Futumomo에서 약간의 압력을 받을 수 있는 변형을 엉덩이와 허리에 있는 로프들을 통해 볼 수 있을 것입니다. 다른 위치를 시도함으로써 당신의 선호도를 찾으세요. 당신은 로프 배치와 관련하여 선호도가 없는 몇 안 되는 운 좋은 사람일 수도 있습니다.

Single Column Ties

유사하지만 두 팔다리를 묶거나 팔다리를 다른 곳에 묶는 1열 매듭 혹은 2열 매듭은 유용하지만 몇 가지 핵심 포인트를 알아두는 것이 중요합니다. 혈액 순환과 신경 문제를 일으킬 수 있는 신체 부위를 꽉 조이는 매듭의 사용은 피하십시오. 혈관과 신경이 노출된 부분인 손과 손목뼈 사이의 취약한 부위는 피하도록 합니다. 로프는 이상적으로 오른쪽의 이미지가 아닌 왼쪽으로 이미지처럼 배치해야 합니다.

Strappado

Strappado를 묶는 방법에는 여러 가지가 있습니다. Strappado라는 이름은 매듭보다 팔의 위치를 가리킵니다. 팔은 등을 따라 아래로 배치되고 손은 함께 팔꿈치는 서로 닿을 필요가 없습니다. 이 방법에서는 혈액순환이 안 되는 것은 흔한 일이며 이는 종종 팔꿈치 주변이 로프로 얼마나 단단히 묶여있는지의 결과로 나타납니다. 스트라파도는 단단하게 묶을 필요가 없습니다. 아래는 두 가지의 예시이지만 서로가 너무 다릅니다.

사진 촬영시 권장 사항

만약 당신이 모델이고, 본디지 촬영을 위해 사진작가와 함께 일하다면, 유능한 리거를 고용하거나 사진작가에게 그렇게 해달라고 요청하는 것이 좋은 생각일 수 있습니다.

유능한 리거는 사진작가가 원하는 이미지를 생성하는데 집중할 수 있도록 모델과 사진작가의 요구 사항에 맞게 로프 본디지를 안전하고 아름답도록 보장해야 합니다.

의사소통

각각의, 전체의 본디지 경험과 세션과 장면의 전후, 그리고 진행되는 과정에서 의사소통이 핵심이라고 강조할 수 없습니다. 언어적/비언어적 의사소통이 필수적입니다.

시작하기 전에

로프 본디지를 시작하기 전에 다음을 포함한 건강 문제를 리거에게 알리는 것이 중요합니다:

- 예를 들어 다음과 같은 조건들이 있을 수 있습니다. 호흡, 심장 박동 조절, 심장, 혈액 순환, 그리고 신경 손상 문제들.
- 움직임과 관련된 문제들.
- 당신의 로프 경험과 관련된 중요한 심리적, 감정적 문제들.
- 당신의 로프 본디지 경험에 영향을 주거나 위험을 증가시킬 수 있는 것들.
- 의심스러운 점이 있으면 당신은 반드시 언급해야 합니다.

과정 진행 중

본디지 과정 중 의사소통이 중요합니다. 다음과 같은 정보를 전달하고 싶을 수도 있습니다:

- 본디지의 느낌. 꼬집나요? 스트레스를 받나요? 당신은 즐기고 있나요? 이것을 말할 수도 있고 어떤 종류의 인정, 즐거운 신음소리, 무거운 호흡, 비명소리, 당신이 나를 풀 때 나는 당신을 죽이고 싶다는 눈빛 등이 몇 가지 예입니다.
- 당신이 로프로 꼬집힌다고 느끼면 리거에게 알려주세요. 약간의 조정이 매듭을 변화시킵니다.
- 당신이 본디지에 있는 동안 손가락이 얼얼하다면 리거에게 알려주세요. 이는 리거에게 문제에 대처할 시간을 줍니다. 당신이 그들에게 빨리 인식시킬수록 결과는 더 좋아질 것입니다.

끝난 후에

다음과 같은 피드백을 제공하는 것이 도움이 될 수 있습니다:

- 당신이 어떻게 감정적이고 육체적으로 느꼈는지, 당신의 경험을 반영하면 로프 바텀으로 성장하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 당신의 리거가 자신의 기술과 인지 능력을 향상하도록 도움을 줍니다.
- 만약 당신의 기대와 다르거나 잘못된 것이 있다면 당신과 리거 모두 그것에 대해 논의하는 것이 매우 중요합니다.

자각

자각은 장기간의 자기 진단을 통해 배양될 수 있습니다. 당신이 자신의 경험을 돌아보고 반성할 시간을 갖는다면 스트레스와 감정적 반응에 대한 자신의 신체 반응과 관련된 경향을 알아차릴 수 있습니다.

한 가지 매우 유용한 기술은 훈련 일지를 작성하는 운동선수들과 유사한 방식으로 당신의 경험과 감정들을 로프 일지를 꾸준히 작성하는 것입니다. 이는 시간이 지남에 따라 정확한 이미지를 구축하는데 도움이 됩니다.

스트레스

로프 본디지는 신체에 다양한 정도의 스트레스를 유발할 것입니다. 스트레스는 대부분의 서스펜션 본디지, 부분적인 서스펜션 본디지, 그리고 플로어 본디지에서도 발생합니다. 로프로 인해 발생하는 신체적 스트레스를 견딜 수 있는지 가능한 한 당신이 건강한지 확인하는 것이 도움이 됩니다.

신체적으로 적합한 사람은 부적합한 사람보다 오래 본디지를 견딜 수 있습니다. 그들은 멍이 들었을 때 보다 빨리 회복하며, 호흡이 심하게 제한되지 않는다는 것을 알 것입니다. 신경 손상의 경우 적합한 사람들은 보다 빨리 회복될 것입니다.

본디지는 감정적으로 스트레스를 줄 수 있고 신체적으로도 스트레스를 유발합니다. 또한 정신적으로도 본디지를 대비하는 것도 중요합니다.

당신이 묶여있는 것에 동의하기 전에 본디지에 구속될 적합한 상태인지 스스로에게 물어봐야 합니다.

대부분의 사람들은 차분하고 편안한 것이 도움이 된다고 여기지만 로프 본디지 순간에는 긴장하는 것이 도움이 된다고 생각합니다.

고통을 주기 위해서 특별히 고안된 본디지 외에 리거의 의도가 아니라면 고통을 야기할 필요는 없습니다. 당신은 고생할 필요가 없습니다. 당신이 부상을 입었고 당신의 리거가 의도하지 않았거나 알아차리지 못한 경우라면 해당 본디지는 제어되지 않고 리거의 기술 부족 혹은 미숙함으로 인해 로프 바텀에서 고통을 야기합니다.

스트레칭

유연성의 증가는 즉시 달성할 수는 없지만 정기적으로 운동하고 유지해야만 합니다. 당신이 유연성의 증가를 원한다면 훌륭한 선생님이 이끄는 수업에 참석하기를 추천합니다.

본디지는 다른 신체활동과 마찬가지로 부상을 피하기 위해 몸을 따뜻하게 해야 합니다. 본디지 이전 근육을 따뜻하게 하기 위해 움직이고 부드럽게 스트레칭을 하는 것은 좋은 습관입니다. 로프에 구속되어 있는 동안 천천히 움직이는 것과 근육을 구부리는 것은 몸의 혈액이 순환하는 것을 돕습니다. 이런 종류의 움직임이나 느린 스트레칭은 얼얼함을 줄이고 근육통을 예방할 수 있습니다.

당신의 손가락이 얼얼함을 느낀다면 주저 없이 당신의 리거에게 말하십시오. 주먹을 폈다 쥐었다는 것이 손가락의 얼얼함을 해결할 수 있습니다.

당신의 코어의 힘을 황요하는 것은 로프 본디지에서 유익할 것입니다. 이는 호흡을 도와주고 스트레스가 많은 자세에서 견딜 수 있음을 가능하게 해줍니다. 특히 매달려있을 때를 말입니다. 당신의 팔, 어깨, 등, 다리, 그리고 다른 부위를 스트레칭하면 당신에게 유익할 것입니다.

보조 스트레칭

당신이 당신의 리거와 함께 팔의 스트레칭을 함께 함으로써 시간이 지남에 따라 박스 타이에 대한 당신의 유연성을 향상할 수 있습니다. 이것은 본디지의 장면을 설정하고 로프로 묶기 전에 좋은 분위기를 만드는 데 좋은 방법입니다.

당신의 팔이 박스 타이 위치에서 당신의 등 뒤로 평행하게 있고 당신의 팔이 서로를 향해 팔꿈치를 부드럽게 압착하도록 하면서 당신의 리거 앞에 앉거나 서 있도록 하세요. 그리고 당신이 당신의 한계에 도달했을 때 알려주세요. 10~20초 동안 참고, 호흡을 인식하고 준비가 되면 조금 더 짜내십시오. 그런 다음 몇 번 더 휴식과 함께 시도해주세요.

보조 스트레칭의 이점은 스스로 할 수 있는 것보다 더 많은 도움을 받을 수 있기 때문입니다. 당신이 묶여있을 때보다 매듭의 최종 자세보다 스트레칭하는 것이 유용할 수 있습니다. 이것은 당신의 몸에 적은 스트레스를 안겨줄 것입니다.

자신을 인내하세요. 그리고 유연성을 증가하는 데에는 시간이 필요합니다. 이것은 그림과 같이 parallel box tie, high hand TK, strappado와 같은 곳에 당신이 사용할 수 있는 매우 유용한 기술입니다.

온도

당신이 따뜻함을 느끼지 못한다면 추운 상황에서는 본디지를 견디지 못할 것입니다. 관절의 체액들이 두꺼워지고 근육이 차가워지며 그 결과로 유연함이 떨어지기 때문입니다.

방을 충분히 따뜻하게 유지하세요. 특히 나체인 경우라면 더 주의하셔야 합니다. 실외 혹은 차가운 공간에서 묶여있다면 매듭 사이에 따뜻한 것을 착용하고, 발을 따뜻하게 유지하고, 따뜻한 음료를 충분히 마시길 바랍니다. 그리고 히터를 사용하는 것이 가능하다면 꼭 사용하세요.

강한 본디지 이후에는 따뜻할 때에도 차가움을 느끼는 것이 일반적이기에 주변에 담요를 두시기를 바랍니다. 가능하면 덥거나 추운 극한의 온도를 피하는 것이 가장 좋습니다.

영양

본디지 전에 어떤 식사도 거르지 마세요. 크고 무거운 느낌의 식사는 피하는 게 좋습니다. 당신은 본디지 전후 과정에서 당신의 몸이 무엇을 원하지는 알게 될 것입니다. 간식과 단 음료는 도중 혹은 끝난 후에 먹는 것을 추천합니다.

본디지 속에 있는 것은 정적으로 보이지만 밧줄에 묶여 있는 것은 많은 에너지는 물론이고 육체적, 정신적, 그리고 정서적으로 스트레스를 야기할 수 있습니다. 동적으로 움직이게 되는 것은 더 많은 노력들이 들어가게 됩니다. 본디지 전에 반드시 충분한 양의 물을 마시고 화장실을 꼭 이용하시길 추천합니다.

협상

파트너와의 협상은 항상 본디지 전에 먼저 이루어져야 합니다. 협상을 자주 할수록 당신의 요구사항을 잘 전달할 수 있습니다. 당신의 협상은 매일매일, 사람에 따라 바뀔 수 있습니다. 당신은 당신의 리거와의 대화 속에서 각 로프 장면에서 당신이 무엇을 하고 싶은지 결정할 권리를 가지고 있습니다.

협상은 두 가지 방법이 있으며 로프 바텀에 대한 것인 만큼 리거에 대한 것이기도 합니다. 당신이 불편했다고 말한 것을 당신에게 압박하는 리거는 신뢰할 수 없습니다. 그런 사람에게 당신을 묶는 것을 허용하지 않는 게 가장 좋습니다.

처음으로 누군가와 플레이를 할 때 당신의 안전을 확실하게 지킬 수 있는 방법은 없습니다. 수많은 참고 자료, 안전을 위한 전화, 사람들에게 당신이 어디 있는지 알리거나 온라인에서 확인하는 것이 당신을 안전하게 지켜줄 것입니다. 그들이 어떤 유형의 사람인지에 대한 생각은 전달하지만 보증할 수 있는 것은 아닙니다.

당신은 자신의 판단을 사용하고 본능에 귀를 기울여야 합니다. 당신이 그들을 충분히 알고 신뢰하는 것이 아니라면 그들의 장소에서 묶이거나 누군가와 연결되는 것을 추천하지 않습니다. 명백하게 보일지도 모르겠지만 때로는 사람들은 방금 만난 리거들에게 묶이는 것을 설득당하거나 후회 또는 나쁜 결과를 초래할 수 있습니다.

협상은 후속조치를 원하거나 나중에 필요한 것이 있는지를 포함하여 로프 본디지 전에 당신이 원하는 모든 것을 가능케 합니다.

협상을 다른 유용한 주제는 다음과 같습니다:

- 플레이 장소가 어디인가요?
- 언제, 그리고 누가 참석하나요?
- 섹스는 포함되나요? 섹스로 무엇을 정의하나요? 예를 들어 어디를 만지는 것이 좋으며, 삽입은 괜찮은지 등과 같은 주제들과 관련하여 명확히 밝혀야 합니다. 애매한 답변은 피해 주시길 바랍니다. 돌려 말하지 마세요.
- 로프 이외의 어떤 활동을 포함시킬 수 있나요?
- 몸에 자국이 남아도 괜찮나요? 어느 정도가 적당한가요?
- 세이프 워드를 사용합니까? 예를 들어 세이프 워드로 '레드' 혹은 선호하는 다른 세이프 워드로 명확히 하는 것을 잊지 마세요.

다시 말하지만 이것은 모든 것을 망라하는 목록이 아닙니다. 당신이 시간을 보내는데 중요하다고 느끼는 무엇이든 당신의 안녕과 재미를 위해 논의되어야 합니다.

여러분은 반쯤 머물러 있는 상황에서 여러분이 언급한 것을 잊어버린 한계가 있다는 것을 발견할지도 모릅니다. 당신이 이 한계를 언급하는 것을 잊었다고 설명하는 것은 아무런 문제가 되질 않습니다.

리거에게 알립니다: 해당 지점에서 불만이나 한숨으로 짜증내지 마세요. 그리고 얼간이가 되지 마세요. 상황이 변했기 때문에 잠재적으로 좋은 상황이 나쁘게 변하지 않습니다.

제대로 되지 않았을 때

당신이 풀려날 때, 당신은 몸을 자유롭게 흔들거나 팔을 구부리고 팔뚝을 가위 모양으로 교차시킬 수 있습니다. 로프 본디지 경험의 끝 부분에서 자연스러운 반응입니다.

이 행동으로 인해 몇 가지 문제가 야기될 수 있습니다. 첫 번째 당신의 리거가 당신을 푸는 데 어려움을 느낄 수 있습니다. 두 번째 가위 모양의 손으로 인해 로프가 당신의 손목과 팔뚝을 강하게 조임으로써 신경 손상 및 혈액 순환에 있어 문제를 야기할 수 있습니다. 다른 운동과 마찬가지로 종료 후 스트레칭은 매우 효과적이며 회복을 돕고 부상을 방지할 수 있습니다.

본디지 후에 부드럽게 스트레칭하고 천천히 움직일 것을 추천합니다. 갑작스러운 움직임은 당신의 근육과 관절에 위험을 초래하고 손상을 줄 수 있습니다. 이 가이드가 당신이 위험을 인식함과 동시에 재미있는 로프 본디지에 참여할 수 있는데 유용한 정보를 줄 수 있기를 기대합니다.

© 2020

V4.2

Author: Clover

Translated by: Jin

Model: Adreena Winters

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

http://kinkyclover.com/downloads/rope_bottom_guide.pdf