

POLSKIE
A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Wprowadzenie

Ten przewodnik ma na celu dostarczenie podstawowych informacji w odniesieniu do bezpieczeństwa, ma umożliwić dokonywanie świadomych wyborów przez riggera oraz edukować tych, którzy zaczynają swoją podróż z linami.

Jedną z najważniejszych spraw do zapamiętania w wiązaniu się, poza dobrą zabawą, jest to, że zawsze istnieje ryzyko. Istnieje ryzyko związane z każdym scenariuszem sesji wiązania, nawet jeśli biorą w niej udział najlepszy rigger i modelka.

Nie potrafię bardziej podkreślić, jak ważne jest przemyślenie i zrozumienie owego ryzyka. Jeśli nie wiesz, jakie może być to ryzyko, to jest to wskazówka, że potrzebujesz więcej informacji na ten temat.

Możliwe jest zminimalizowanie tego ryzyka poprzez bycie osobą ostrożną, dobrze poinformowaną i współpracującą z riggerem, który ma odpowiednie umiejętności i jest świadomy niebezpieczeństwa. Wówczas znacznie zmniejszysz ryzyko płynące z wiązania ale nigdy nie wyeliminujesz go całkowicie.

Ten przewodnik jest zbiorem ogólnych porad. Jako taki, może nie pasować do każdej sytuacji podczas sesji wiązania i każdego typu ciała „rope bottom”. Być może masz preferencje sprzeczne z poradami zawartymi w tym przewodniku.

Bardzo ważnym jest aby zapamiętać, że ciało każdej osoby jest inne. To co jest właściwe dla Ciebie może być niebezpieczne dla innej osoby. W trakcie zdobywania przez Ciebie doświadczenia i samoświadomości w wiązaniu, możesz zauważyć, że Twoje osobiste preferencje i to, czego potrzebuje Twoje ciało, różni się od tekstu zawartego w tym źródle.

Odpowiedzialnością riggera jest upewnienie się, że to co robi jest dla Ciebie dobre. Twoją odpowiedzialnością jest komunikowanie się z riggerem. Oboje jesteście odpowiedzialni za siebie.

Komunikacja jest źródłem do zminimalizowania ryzyka jakie jest wpisane w wiązanie. To Twoim zadaniem jest dawać informację zwrotną przed, podczas i po sesji wiązania. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z wiązaniem, możesz nie znać swoich reakcji zbyt dobrze.

Rozmawiaj ze swoim riggerem i zachowaj szczególną ostrożność, jeśli czegoś nie jesteś pewna. Jeśli rozmawiasz ze swoim riggerem otwarcie i swobodnie, powinien Ci zaufać, gdyż jesteś wiarygodnym „króliczkiem”.

Jeśli jednak z drugiej strony ukrywacie spostrzeżenia lub nie jesteście pewni oznak zagrożenia, jakie mogą one spowodować, może to spowodować niebezpieczne sytuacje, a co za tym idzie, rigger może stracić do Ciebie zaufanie, jako odpowiedzialnej.

Aby łamać zasady, najpierw trzeba je zrozumieć. Czasami utalentowany, doświadczony i znający niebezpieczeństwo rigger może przekroczyć owe granice, ale ze świadomością owego ryzyka. Można to zrobić ostrożnie, pamiętając o ryzyku, konsekwencjach i bezpieczeństwie. Jednak rigger musi znać zasady, które łamie i znać przyczynę owych zasad przed ich złamaniem.

Nie bój się kwestionować riggera w każdym zakresie.

Pamiętaj, podczas zabawy Twoje bezpieczeństwo jest przed jakimkolwiek protokołem D/s.

Pamiętaj, że podczas sesji zdjęciowej lub pokazu, Twoje bezpieczeństwo jest pierwsze przed Twoją pracą, jako modelka.



Odpowiedzialność

Jesteś odpowiedzialna za siebie. Jesteś odpowiedzialna za decyzje, komu pozwalasz się wiązać. To do Ciebie należy dowiedzenie się o niebezpieczeństwach, które mogą się wydarzyć. Czasem tym ryzykiem może być brak wiedzy na temat tego, co może się stać. Jest bardzo ważnym mówienie bez zawahania, jeśli nie jesteś z czegoś zadowolona podczas sesji.

Ucz się. Bądź świadoma. Poznaj swoje granice; zwłaszcza znaj granice swojej wiedzy.

Naucz się swojej anatomii i osobistych słabości.

To dobra praktyka, aby ujawniać każde zdrowotne problemy swojemu riggerowi i informować go o wszystkim, co powinien wg Ciebie wiedzieć. Na przykład wszelkie stany psychofizyczne lub urazy, które mogą mieć wpływ podczas Twojego wiązania.

Pytaj swojego riggera, czy ma cokolwiek do powiedzenia, co może mieć wpływ na Twoje doświadczenie w linach.

Osoba wiążąca

Idealnie by było, gdyby Twój rigger był dobry w komunikacji, posiadał dostateczną wiedzę na temat anatomii, unikał potencjalnego ryzyka i wiedział, jak reagować w nagłym wypadku.

Twój rigger powinien wykazywać dobre umiejętności i doświadczenie, oraz być otwartym na to, żeby się uczyć. Niemniej jednak, wiązanie może być czymś nowym dla Was obojga. To fantastycznie; ta część może być użyteczna dla Waszej dwójki.

To może być trudne, aby rozpoznać dobrego riggera.

Istnieją pewne wskazówki, które pomogą rozpoznać dobrego riggera, ale nie zawsze mają zastosowanie. Rigger mógł wiązać wiele różnych osób, ale liczba wcale nie musi oznaczać tego, że jest dobry. Rigger może być zaangażowany w wiele projektów i być bardzo dobrze znany w kręgach shibari; ale ponownie, nie oznacza to, że jest dobrym riggerem.

Decyzja, komu pozwalasz się z wiązać, musi wynikać z Twojego własnego osądu. Nigdy nie będziesz wiedziała z kim jesteś kompatybilna, dopóki nie zaczniesz się z nim wiązać.

Dlatego dobrym pomysłem jest zacząć powoli, negocjować Wasze granice i wprowadzić w życie porady z tego przewodnika.

Tutaj masz pewne wskazówki, które mogą ułatwić Tobie decyzję, kiedy będziesz omawiać wiązanie z potencjalnym riggerem.

Jak duże mają doświadczenie?

Duże doświadczenie brzmi fantastycznie i niektórzy je mają, ale pamiętaj, że lata doświadczeń nie zawsze są równoznaczne z latami umiejętnego wiązania. Może to oznaczać, że przez lata wiązali w ryzykowny sposób i są szczęściarzami, że nie spowodowali urazu u osoby uległej. Jednakże, gdy bierze się pod uwagę wszystkie czynniki doświadczenia, może to być dobrym wyznacznikiem ogólnej jakości wiązania.



Jak bardzo czują się pewni w swoich umiejętnościach wiązania?

Istnieją riggerzy, którzy są bardzo pewni w swoim wiązaniu, są również i tacy, którym tej pewności brak. Pewność siebie, sama w sobie nie jest dobrym wskaźnikiem i musi być brana pod uwagę jako jeden z czynników podczas podejmowania decyzji.

Nawet jeśli rigger przechwala się wieloletnim doświadczeniem, rzuca imionami i mówi o tym, ile osób wiązał, niekoniecznie przyjmij to za dobrą monetę. Upewnij się, że sprawdziłaś inne rzeczy, aby mieć zrównoważoną ocenę potencjalnego riggera.

Popytaj się, sprawdź referencje, rozmawiaj z ludźmi w Waszych klubach i na spotkaniach klimatycznych. Postaraj się mieć pełen obraz ich reputacji i sprawdź to, jakimi są "graczami".

Czy mają jakiegokolwiek referencje?

Dobrym nawykiem, jest sprawdzenie referencji przed byciem związaną przez riggera po raz pierwszy. Popytaj ludzi aby sprawdzić, czy możesz zdobyć opinie od osób, które rigger wiązał przedtem.

Zawsze szukaj więcej, niż tylko jednej opinii, włączając (jeśli to możliwe) referencje od osób, które uważasz za doświadczonych „rope bottom” lub topów (czyli riggerów). Jeśli znasz kogokolwiek, kto nie wiązałby się z danym riggerem, zapytaj dlaczego. Może być miliard powodów.

Nie pozwól nikomu wmówić sobie, że robisz źle szukając opinii. To dla Twojego własnego bezpieczeństwa. Twoim obowiązkiem jest wykonać pracę podstawową.

Czy rigger zna typowe, narażone obszary podczas umiejscowienia lin i strony typowe dla obrażeń ?

Kiedy zadajesz to pytanie, ważnym jest, żebyś była zaznajomiona z dobrą odpowiedzią. Dowiedz się tak wiele, jak zdołasz o unieruchamianiu oraz anatomii.

Od tego momentu, dobrze by było przedyskutować własne wrażliwe obszary, których jesteś świadoma. Jeśli nie znasz swoich wrażliwych miejsc lub uważasz, że takich nie masz, będzie dobrym pomysłem uświadomienie riggera, że będziesz komunikować wszelkie problemy, jeśli powstaną.

Czy rigger posiada potrzebne przyrządy do przecięcia liny w nagłym wypadku?

Na przykład nożyczki ratownicze lub haki ratownicze, oraz inne. To może być kontrowersyjny temat, tym bardziej, że znam wielu świetnych riggerów, którzy uważają rozwiązywanie kogoś w kontrolowany i wymierzony sposób za o wiele lepszy, niż użycie noża lub nożyczek, jeśli znajdują się już w kłopotliwej sytuacji lub panice. Dla swojego własnego spokoju, może być użyteczne posiadanie pary takich nożyczek. W ten sposób będziesz mogła wręczyć je Twojemu riggerowi i mieć pewność, że będzie mieć sprawdzony sposób aby przeciąć liny w razie nagłego wypadku, gdy będzie to wymagane.

Tego typu wypadki są ekstremalnie rzadkie dla utalentowanych riggerów, ale mogą być przydatne dla tych, którzy dopiero uczą się wiązać. Dobrą praktyką dla riggera jest posiadanie nożyczek ratowniczych na wypadek sytuacji, które mogłyby ich wymagać. Nie używaj Twoich nożyczek w żadnym innym celu, gdyż może je to osłabić.

Jak oni się bawią?

Jeśli to możliwe, oglądaj Twojego potencjalnego riggera podczas zabawy, aby zobaczyć jaka jest interakcja i zapytaj samą siebie, czy podobałaby Ci się podobna zabawa.

Możesz zaoferować siebie, jako modelkę na warsztaty, lekcje lub czas praktyczny, jako rozgrzewkę, aby zobaczyć czy będziecie bardziej dobrani przy bardziej intymnej i intensywnej interakcji.

Anatomia

Posiadając podstawową znajomość ludzkiej anatomii i dobrą wiedzę odnośnie swoich słabości, będziesz mogła uczynić Twoje doświadczenia z wiązania bardziej bezpiecznymi i przyjemnymi.

Jeśli będziesz mieć uszkodzony nerw, możesz stracić czucie i zdolność poruszania którąś częścią swojego ciała. Oczywiście jest, że trzeba włożyć wysiłek w uniknięcie uszkodzenia nerwów. Niestety, nie zawsze jest to możliwe i uszkodzenie nerwów jest jednym z najbardziej popularnych urazów podczas wiązania, zwłaszcza podczas podwieszeń.

Kwestie nerwów i krążenia krwi

Swędzenie i mrowienie w Twoich rękach, lub jakiegokolwiek innej części ciała jest ostrzeżeniem przez Twoje ciało, że coś złego zaczyna się dzieć. Dwie najczęstsze przyczyny uczucia mrowienia i "igiełek" to utrata cyrkulacji krążenia i porażenia nerwu.

Jest kilka objawów, które mogą nam powiedzieć, jaki to problem. Te objawy jednak mogą nie występować za każdym razem.

Uszkodzenie nerwów jest odmienne, ponieważ w większości przypadków tylko część dłoni będzie cierpnąć lub dawać uczucie mrowienia. Cechą charakterystyczną kłopotów z nerwami jest to, że uczucie będzie odczuwalne tylko w części dłoni.

Tutaj jest kilka wskazówek, jak sprawdzić problemy z nerwami, kiedy jesteś związana lub podwieszona:

- Twój rigger może poprosić Ciebie o ściśnięcie jego dłoni; to pokazuje siłę w Twoich rękach.
- Twój rigger może umieścić swoje dłonie za Twoimi i poprosić, abyś swoje dłonie odgięła w tył i dotknął jego. Jest to ważne, ponieważ podczas problemu z nerwami możesz nie mieć kłopotu ze ściśnięciem dłoni. W takim wypadku ten test pozwoli określić czy wystąpił problem uszkodzenia nerwu.
- Twój rigger może delikatnie przejechać paznokciami wzdłuż grzbietu Twoich dłoni aby sprawdzić utratę/stępienie czucia.
- Możesz sprawdzić swoją mobilność lub czucie, poprzez kolejne stykanie swoich palców, zaciskanie i poruszanie dłońmi w tył i z powrotem.
- Jeśli masz jakikolwiek z tych objawów dłużej niż przez dwie godziny, udaj się do lekarza lub na pogotowie. Media społecznościowe nie są profesjonalną pomocą medyczną, idź i zdobądź odpowiednią pomoc. Korzystanie z mediów społecznościowych może tylko spowodować zwiększenie niepokoju.

Problemy z krążeniem podczas wiązania są spowodowane spowolnieniem przepływu krwi z / do kończyny lub części ciała. Nie jest to tak niebezpieczne jak problemy z nerwem, ale ciągle jest to ostrzeżenie i nie można tego ignorować. Im więcej masz doświadczenia w linach, im jesteś bardziej świadoma

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

swojego ciała, tym lepiej jesteś w stanie ocenić, jak bardzo jest to pilna sprawa dla Ciebie.

Utrata krążenia może być zidentyfikowana poprzez zmianę koloru, na przykład skóra zmienia się na niebiesko lub purpurowo. Zmiana koloru jest sprawą osobistą. Kolor skóry niektórych "króliczków" może zmieniać się bardzo szybko, ale nadal jest im bardzo wygodnie w linach, podczas kiedy inne muszą być wówczas rozwiązane. Komunikacja w tym momencie jest bardzo ważna i jeśli jest to coś, czego się wystrzegasz, dobrym pomysłem będzie dać znać Twojemu riggerowi o tym, nim Cię zwiąże.

Innym, częstym objawem problemów z krążeniem jest to, że cała ręka, ramię, noga lub podwieszona część ciała może drętwieć lub mrowić.

Złagodzić problemy z krążeniem można poprzez:

- Poprosić riggera o przeciągnięcie palców pod zwojami lin aby wyregulować oploty
- Jeśli Twoje ramiona są związane w równoległej pozycji "box tie", zmiana pozycji może pomóc.
- Spinanie Twoich mięśni może pomóc w krążeniu krwi; zaciskanie i rozluźnianie dłoni może złagodzić mrowienie.
- Po rozwiązaniu objawy powinny ustąpić niemal natychmiast.

Problemy z cyrkulacją nie oznaczają, że ucierpią również nerwy. Główny kłopot z krążeniem jest taki, że może ono jednak maskować problemy z nerwami. Jeśli cała Twoja dłoń zdrętwiała i mrowi, nie masz możliwości stwierdzić czy część dłoni drętwieje z powodu porażenia nerwowego.

Jeśli jesteś jednak niepewna co do objawów, i masz poczucie mrowienia oraz drętwienia w jakiegokolwiek części ciała, to czas, aby się rozwiązać. Zawsze możesz być związana potem.

Porażenie nerwowe często pojawia się natychmiastowo. To tworzy szczególne niebezpieczeństwo, ponieważ do czasu kiedy zauważysz problem, zniszczenia nerwu już się dokonały i konieczne będzie leczenie. W przeciwieństwie do tego jeśli następuje utrata krążenia, objawy możesz zauważyć długo przed tym, nim będzie to niebezpieczne.

Właśnie z tego względu ważne jest komunikowanie się z Twoim riggerem, szczególnie kiedy coś dzieje się nie tak. Jeśli zareaguje natychmiastowo, pomoże to zmniejszyć lub wyeliminować potencjalne zniszczenia nerwu.

Porażenie nerwowe może się kumulować i zwiększać w czasie, poprzez powtarzające się epizody porażenia nerwowego podczas złego wiązania. Jeśli miałaś jakiegokolwiek porażenie nerwowe, zalecane jest niestosowanie lin na narażone miejsca przez następnych 6 miesięcy, co pozwoli na pełne wyzdrowienie oraz zapobieżenie skumulowaniu się urazów nerwów.

Uprząż klatki piersiowej

Jest wiele wariacji na temat klasycznego oplotu klatki piersiowej i mają one wiele różnych nazw. Niektóre osoby mogą przykładać uwagę do tych nazw, inne nie. Postaram się wyjaśnić, które wiązanie ja rekomenduję i zilustrować je dla jasności.

Typową uprząż klatki piersiowej jest lina opleciona wokół klatki. Wiazania mogą lecz nie muszą włączać wiązanie ramion. Oplot klatki piersiowej oplatający ramiona jest powszechnie określany jako box tie. Jest to Gote lub Takatekote (TK). Wszystkie mają wariacje na ich temat, co czyni je unikatowymi. Przedstawiają inną estetykę,

funkcjonalność i stopień ryzyka. Możesz znaleźć jedno, które będzie pasowało do Twojego ciała lub możesz polubić ich wiele, z różnych względów. Pamiętaj, żadne z nich nie jest wyjątkowe ani "jedyne", ale możesz znaleźć to "jedyne dla Ciebie".

Oplot klatki piersiowej z wolnymi dłońmi może spowodować ryzyko umieszczenia skupiska nerwów w dole pachowym (splotu ramiennego); obejmuje to nerw promieniowy, łokciowy, pachowy i Najlepszym sposobem jest unikanie lin, kanuki i połączeń lin głęboko pod pachą z tego właśnie powodu. Jak często można ostatnio zauważyć, nie występuje kanuki na wyższym oplocie box tie; często jest to ze względów estetycznych ale również po to, aby uniknąć ucisku w tej części.

Wiązanie pudełkowe

Są powody dla stworzenia każdej wariacji. Każdy z wariantów jest budowany w określony sposób, ma inne funkcje i przedstawia różne zagrożenia. Generalną wskazówką jest najlepiej unikanie węzłów, które mogą zaciskać się wokół nadgarstków, ponieważ mogą zwiększać ryzyko związane z krążeniem i problemami z nerwami.

Tzw wiązania pudełkowe klatki piersiowej (box tie) często są krytykowane jako przyczyny porażień nerwowych. Nerw promieniowy jest odpowiedzialny za czucie oraz kontrolę ruchu mięśni ramienia. Jeśli nastąpiło porażenie, możesz stracić możliwość poruszania oraz czucia w części ramienia. Odpowiednie umieszczenie oplotów na ramionach i przedramionach jest bardzo ważne. Poprawne umiejscowienie oplotów może zająć nieco czasu. Ogólnie zaleca się unikanie dolnej połowy wyższej części ramienia w kierunku łokcia. Jest to wysoce podatny na uszkodzenia obszar, z dużą ilością nerwów w pobliżu powierzchni skóry

Może być trudnym zlokalizować właściwy punkt, gdzie nerw promieniowy może zostać zagrożony. Lina powinna być umiejscowiona z uwagą i wyczuciem, z uwzględnieniem osobliwej fizjologii rope bottom. To od Ciebie zależy dawanie odpowiedzi zwrotnej riggerowi i posiadanie świadomości co do tego, jak reaguje Twoje ciało w danym obszarze. Możesz niczego nie zauważyć, dopóki nie zostaniesz podwieszona lub ten obszar ciała nie zostanie poddany uciskowi. Pamiętaj, objawy uszkodzenia nerwu promieniowego powyżej ramienia często są widoczne w dłoniach.

Jeśli oploty klatki piersiowej dają uczucie, że coś jest nie tak, lub natychmiast odczuwasz problemy z nerwem, nieznaczne przesunięcie oplotów może spowodować znaczną różnicę. Informacja zwrotna i komunikacja jest ważna, kiedy trzeba znaleźć odpowiednie dla Ciebie ułożenie lin.



Równoległy box tie

W “równoległym wiązaniu pudełkowym” nadgarstki i przedramiona są podobnie, jak wyższa część ramienia, wrażliwymi obszarami. Zwłaszcza przedramienia oraz miejsca pomiędzy dłonią a nadgarstkiem są miejscami, gdzie skupiska nerwów są pod powierzchnią skóry.

W trakcie nabierania coraz większego doświadczenia odkryjesz Twoje własne preferencje, co do ułożenia dłoni i ramienia. Nie ma niczego złego w posiadaniu takich preferencji.

Uprząż klatki piersiowej rozpoczyna się od pętli wokół obydwu ramion. W zależności od Twojej elastyczności, opłót ten może iść wokół Twoich nadgarstków lub przedramion. Obszar przedramienia jest dość wrażliwym miejscem z powodu nerwu promieniowego, który biegnie wzdłuż tyłu przedramienia. Jeśli nacisk wywierany przez uprząż wywołuje ucisk na niższą część opłotu, może wpływać to na nerw promieniowy.

Ludzie generalnie uważają, że tylko wyższy opłót z uprząży jest przyczyną uszkodzenia nerwu promieniowego, podczas kiedy to opłoty będące bardzo blisko nadgarstka wywołują szkodę.

Jeśli występuje drętwienie w Twoich dłoniach, poproś swojego riggera aby przesunął palcami pod dolnym opłotem i zobacz, czy spowodowało to jakąś różnicę. Może dać Ci to więcej czasu w wiązaniu lub być przez to bardziej komfortowym, podczas gdy rigger będzie Cię rozwiązywał.

Jeśli nie jesteś doświadczona, proponuję Ci utrzymywanie nadgarstków w pozycji skierowanej do siebie, co pozwoli ochronić wrażliwe obszary od wewnętrznej strony nadgarstków. Jeśli nadgarstki są skierowane do siebie, lina będzie oplatać zewnętrzną stronę nadgarstków unikając wrażliwych obszarów. Nie bój się poruszać ramionami dla znalezienia dla siebie najlepszej pozycji. Jeśli zdecydujesz się to robić, zrób to z ostrożnością i mając pełną świadomość. Ważne jest, żebyś komunikowała się z riggerem jeśli napotkasz jakikolwiek problem lub po prostu nie jesteś czegoś pewna.

Czasami “króliczki” zahaczają swoje kciuki wokół ramienia, jak jest to pokazane na zdjęciu po lewej, znajdując tą pozycję jako dla nich wygodną. Dobrym nawykiem jest jednak unikanie takiej pozycji, z zahaczonymi kciukami, ponieważ powoduje to problemy. Czasem podczas podwieszania może być bardzo ciężko zmienić pozycję dłoni w takim ustawieniu, ponieważ Twoje ramię się wówczas blokuje. Może być wówczas ciężko zamienić ramiona, jeśli robi Ci się niewygodnie.

Istnieją doniesienia, że ta pozycja jest przyczyną porażień nerwowych. Jeśli jesteś zaniepokojona, polecam trzymanie dłoni luźno aby jej nie zablokować, poprzez naśladowanie obrazka po prawej.



Korzyści ze stosowania wiązania pudełkowego zawierają:

- niskie ryzyko w porównaniu z innymi wiązaniami
- wygoda w wielu pozycjach
- jest dobre to zmian pozycji i możesz zmieniać ustawienie dłoni podczas trwania wiązania
- idealnie powinnaś mieć przestrzeń pomiędzy linami a nadgarstkiem umożliwiającą poruszanie tak, abyś mogła “zamienić” ręce, jeśli będzie to konieczne, na przykład kiedy czujesz ukłucia w dłoniach.

Gote lub inaczej TK z wysokim ułożeniem dłoni

Gote wiąże się z naturalnym ryzykiem pudełkowego wiązania, lecz dodatkowo wymaga od modelki posiadania elastycznych ramion, aby było możliwe umiejscowienie dłoni we właściwej pozycji.

Ta wersja jest typowo wiązana ciasno wokół nadgarstków i bez kanuki (“cinche” - pętle, które idą pod pachami i nad oplotami klatki piersiowej). Dlatego upewnij się że ufasz umiejętnościom swojego riggera. Kiedy Gote jest pod napięciem liny do podwieszania, ręce modelki podniosą się jeszcze wyżej. Gote może wzmacniać stres ciała w zależności od tego, jak elastyczne są Twoje ramiona i barki. Wraz z dodatkową rotacją, ze względu na pozycję ramion, możesz zauważyć inne ułożenie oplotów na ramionach

To wiązanie może wywołać uczucie wrażliwości ze względu na pozycję ramion, wygięcia pleców oraz zwiększonego ograniczenia dłoni.

Nie będziesz mieć możliwości zamiany Twoich dłoni w tym wiązaniu podczas problemów z krążeniem. Aczkolwiek możesz uznać to wiązanie za bardziej wygodne w tym ułożeniu, kiedy ciało będzie w pozycji pionowej.



Gote z niskim ułożeniem dłoni

To wiązanie może być dobre, jeśli preferujesz ułożenie Twoich dłoni w pozycji niskiej za Twoimi plecami. Może być ono przydatne, jeśli masz kłopoty z ułożeniem swoich dłoni w pozycję pudełkową za Twoimi plecami, lub nie masz wystarczającej elastyczności do Gote lub Tk z wysokim ułożeniem dłoni. Posiada ono również mniejsze ryzyko niż inne opłaty, ponownie jednak, możesz posiadać inne preferencje do ułożenia lin w tym wiązaniu.

Dodatkowe opłaty mogą być dodane jak pokazano na tym rysunku, co jest bardzo dobre dla osób, które lubią większą ilość lin na sobie.

Ze względu na naturę tej pozycji, może być łatwo skrzyżować dłonie i spowodować dodatkowe napięcie. Podniesienie Twoich dłoni delikatnie, aby zdjąć ucisk z nadgarstków, powinno pomóc.

Upręże bioder i talii

Jest tak wiele rodzajów wariacji upręży na biodra, jak wiele może stworzyć ich Twoja wyobraźnia. Podobnie do opłatów klatki piersiowej, każda z nich może spełniać inne funkcje i mieć inną estetykę. Może Ci odpowiadać jeden szczególny opłot albo możesz lubić kilka.

Generalnie te, które składają się z większej ilości lin, będą mniej stresujące dla ciała, ze względu na wspieranie Twojej wagi. Niektóre będą miały opłaty tylko wokół bioder a inne będą posiadały podwójne opłaty wokół bioder i talii. Jest wiele upręży, które oplatają tylko jedną nogę oraz wolne wariacji, które mogą przyjąć dowolną formę.

Upręże na talię zwykle składają się z kilku opłatów wokół talii, zawiązanych na nie rozwiązujący się węzeł. Opłot talii może być bardzo bolesny, zwłaszcza jeśli jest to jedyne miejsce podwieszenia, gdzie cały ciężar ciała opiera się na kilku kawałkach liny.



Oplot uda

Jest kilka wiązań, generalnie stresujących dla ciała, które wymagają dobrych umiejętności od riggera i umiejętności znoszenia bólu przez modelkę. Futumomo Tsuru (podwieszenie) jest czasem traktowane jako jedno z tych wiązań. Ze względu na popularność tego wiązania, postanowiłam napisać kilka słów na ten temat.

Jest kilka czynników, które trzeba wziąć pod uwagę przy tym wiązaniu. Jeśli je spróbujesz i ono nie zadziała, pamiętaj, że to wiązanie ma boleć i umiejętności Twojego riggera mają ogromny wpływ na to, czy jesteś w stanie je wytrzymać, lub nawet czerpać z niego przyjemność. Niemożność czerpania z niego przyjemności lub nawet wytrzymania tego wiązania, nie czyni z Ciebie w żaden sposób złego "króliczka".

Może być przydatnym, aby wiązanie uda miało liny pomiędzy oplotami, ponieważ jeśli jakkolwiek lina się obsunie, wiązanie nie zjedzie całkowicie z uda. Zobaczysz wiele kombinacji tego wiązania. Im więcej lin będzie użytych, będzie ono bardziej komfortowe. Nierówno ułożone lub w złym miejscu skrzyżowane liny, mogą być przyczyną bólu i powodować urazy. Przedłużenia liny na goleni, również będą powodować dyskomfort.

Preferencje ułożenia lin są unikatowe dla każdej modelki. Niektóre lubią mieć oploty wysoko na udach, inne wolą je bliżej kolan. Możesz zobaczyć kilka wariacji z oplotem talii lub bioder, które mogą zdjąć część napięcia z uda. Spróbuj kilka różnych ułożeń lin, aby znaleźć dla siebie odpowiednie. Możesz być jedną z niewielu szczęściar, które nie mają preferencji co do ułożenia oplotów.

Wiązanie jednokolumnowe

Jedno lub dwukolumnowe wiązanie, które są do siebie podobne, można wykorzystać do wiązania jednej lub dwóch kończyn ze sobą. Warto jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Unikaj używania węzłów, które mogą się zaciskać na części ciała, co może powodować problemy z cyrkulacją i nerwami. Staraj się unikać wrażliwych miejsc poniżej nadgarstków, w których widoczne są żyły i nerwy. Liny powinny być idealnie ułożone jak na zdjęciu po lewej, nie jak na zdjęciu po prawej stronie.



Strappado

Jest wiele różnych sposobów zawiązania strappado. Sama nazwa 'strappado' odnosi się do pozycji ułożenia ramion, niż do samego wiązania. Ramiona są ułożone w dół, wzdłuż pleców, dłonie są ułożone razem, łokcie mogą się stykać, lecz nie muszą. Bardzo częsta jest utrata cyrkulacji w tym ustawieniu, co jest rezultatem ciasnego ułożenia lin wokół łokci. Strappado nie musi być ciasne. Poniżej znajdują się przykłady strappado, ale obydwa są zupełnie różne,



Zalecenia do sesji zdjęciowych

Jeśli jesteś modelką pracującą z fotografem przy zdjęciach typu bondage, dobrym pomysłem jest upewnienie się, że będzie obecny kompetentny rigger. Możesz go wynająć sama, lub poprosić o to fotografa.

Rigger powinien się upewnić, że wiązanie jest bezpieczne oraz piękne, zgodnie z wymaganiami modelki i fotografa. Pozwoli to fotografowi skupić się na stworzeniu pożądanых zdjęć.

Komunikacja

Nie jestem w stanie wystarczająco mocno wyrazić, że komunikacja jest kluczem dla każdego najmniejszego doświadczenia z wiązania, przed, w trakcie oraz po sesji. Werbalna i niewerbalna komunikacja jest niezbędna.

Przed

Ważne jest informowanie Twojego riggera o problemach ze zdrowiem przed wiązaniem, wliczając:

- Choroby, które możesz mieć np. oddychania, serca, rozrusznik serca, układu krążenie i problemy z nerwami
- Problemy z mobilnością stawów
- Psychologiczne i emocjonalne problemy, które mogą być znaczące dla Twojego sposobu, w jaki doświadczasz wiązaniem
- Cokolwiek innego, co może mieć wpływ na Twoje doświadczenie z linami lub wzmóc ryzyko.
- Lista się powiększa. Jeśli jest cokolwiek, co wzbudza Twoją wątpliwość, powinnaś o tym wspomnieć.

W trakcie

Bardzo ważna jest komunikacja podczas wiązania. Możesz chcieć się komunikować za pomocą poniższych informacji:

- Jak się czujesz w wiązaniu. Czy szczypie? Czy jest stresujące? Czy się Tobie podoba? To może zostać wypowiedziane lub być potwierdzone poprzez jęki zadowolenia, ciężki oddech, krzyk, oraz oznajmującym- "Chcę Cię zabić, kiedy mnie rozwiążesz"- wzrokiem. To tylko kilka z przykładów.
- Jeśli czujesz szczypanie linami, daj znać riggerowi od razu. Mała poprawka może mieć ogromne znaczenie.
- Daj znać riggerowi, kiedy tylko poczujesz mrowienie palców podczas wiązania, co da wiążącemu czas na reakcję na problem. Im wcześniej będzie świadom jakichkolwiek problemów, tym lepsza będzie reakcja.

Po

Może być pomocny danie informacji zwrotnych po wiązaniu, takich jak:

- Zastanawiając się nad Twoim doświadczeniem, jak się czułaś emocjonalnie i fizycznie, może nie tylko pomóc w Twoim dorastaniu jako "króliczek", ale również pomóc Twojemu wiążącemu poprawić jego umiejętności oraz spostrzegawczość.
- Jeśli cokolwiek było inne niż Twoje oczekiwania lub coś poszło źle, bardzo ważnym jest abyście do przedyskutowali oboje.

Samoświadomość

Samoświadomość jest nabierana wraz z doświadczeniem. Kiedy masz czas na zastanowienie się nad swoimi doznaniem, możesz zauważyć pewne trendy, co do tego, jak reaguje Twoje ciało na stres i jakie masz emocjonalne reakcje.

Jedną z przydatnych technik, jest prowadzenie dziennika, gdzie będziesz zapisywać swoje doświadczenia i odczucia w podobny sposób, jak atleci prowadzą swoje dzienniki treningowe. To może naprawdę pomóc w zbudowaniu dokładnego obrazu po pewnym czasie.

Stres

Wiązanie linami może w różnym stopniu obciążać ciało.

Naprężenie takie pojawia się w większości pełnych i częściowych podwieszeń oraz podczas niektórych wiązań na ziemi. Dobrze jest być zdrowym i w formie jak to tylko możliwe, co może pomóc wytrzymać fizyczny stres powodowany przez liny.

Osoba będąca w dobrej formie fizycznej będzie w stanie dłużej znieść wiązanie, niż osoba bez dobrej kondycji. Będzie w stanie szybciej wygoić ewentualne siniaki i otarcia oraz odkryje, że jej oddech nie jest tak bardzo ograniczony. Nawet w przypadku uszkodzenia nerwu, osoba z lepszą kondycją będzie szybciej się regenerować.

Wiązanie może być tak samo emocjonalnie wymagające, jak fizyczny stres. W związku z tym ważnym jest, aby się upewnić, że jesteś mentalnie przygotowana na wiązanie.

Zanim wyrazisz zgodę na wiązanie, zadaj sobie pytanie, czy jesteś w odpowiednim stanie umysłu.

Większość osób uznaje, że pomocne jest bycie spokojnym i zrelaksowanym, ale czujnym i obecnym w danej chwili.

Wiązanie, w przeciwieństwie do tego, które jest tak zaprojektowane, aby powodować cierpienie, nie powinno sprawiać bólu. Innym przypadkiem jest, gdy było to intencją riggera. Nie powinnaś cierpieć z powodu złego wiązania. Jeśli czujesz ból i nie było to zamiarem riggera lub nie jest tego świadomy, oznacza to, że sesja wymknęła się spod kontroli. Może to powodować ból "króliczka" ze względu na brak doświadczenia lub umiejętności po stronie riggera.

Rozciąganie

Zwiększona elastyczność nie może być osiągnięta natychmiastowo ale musi być wypracowywana regularnie i podtrzymywana. Jeśli chcesz zwiększyć swoją elastyczność, polecam uczęszczanie na lekcje prowadzone przez sprawdzonego nauczyciela.

Wiązanie, jak każda aktywność fizyczna, wymaga przed nim rozgrzewki aby uniknąć kontuzji. Dobrym nawykiem jest rozciąganie mięśni i rozgrzewanie stawów przed wiązaniem. Powolny, miarowy ruch oraz rozciąganie mięśni, pomoże w przepływie krwi podczas wiązania. Ten rodzaj ruchu lub powolne rozciąganie, pomoże zmniejszyć mrowienie oraz zapobiegnie bólu mięśni.

Jeśli Twoje palce zaczynają mrowić, natychmiast powiedz to swojemu riggerowi. Zaciskanie i rozluźnianie pięści pomoże z mrowiącymi palcami.

Praca nad siłą mięśni tułowia wpływa korzystnie na wiązanie. Może wspomóc oddychanie oraz zwiększyć wytrzymałość podczas bardziej wymagających pozycji, szczególnie podczas podwieszania.

Polecam rozciąganie ramion, barków, pleców oraz nóg. Możesz dodać do tego inne partie, jeśli tylko uznasz, że jest to dla Ciebie korzystne.

Rozciąganie wspomagane

Możesz zrobić rozciąganie wspomagane ze swoim riggerem. Wspomoże to w przyszłości Twoją elastyczność podczas “pudełkowego wiązania”. Może to również być dobrym wstępem przed sesją oraz wprowadzać odpowiedni nastrój przed wiązaniem.

Stań lub usiądź przed swoim riggerem z ramionami ułożonymi równolegle za plecami, w pozycji “wiązania pudełkowego”. Poproś go, aby delikatnie ścisnął Twoje łokcie do wewnątrz.

Daj mu znać, kiedy osiągniesz swój limit i wytrzymaj w tej pozycji 10-20 sekund. Bądź świadoma swojego oddechu i kiedy poczujesz się gotowa, poproś o ściśnięcie ich nieco bardziej. Potem rozluźnij się i spróbuj powtórzyć to kilkakrotnie.

Korzyścią takiego rozciągania jest to, że możesz bardziej się rozciągnąć, niż gdybyś to zrobiła sama. Dobrze jest się rozciągnąć mocniej niż do końcowej pozycji wiązania, ponieważ kiedy będziesz już związana, wywoła to mniejszy stres na ciele.

Bądź dla siebie cierpliwa. Rozwijanie elastyczności wymaga czasu.

To jest przydatne ćwiczenie, które możesz użyć dla równoległego wiązania pudełkowego, TK z wysokim ułożeniem dłoni oraz strappado.

Temperatura

Jeśli jest Ci zimno, nie będziesz w stanie wytrzymać wiązania tak długo, jak wtedy, gdy jest Ci ciepło. Płyn w Twoich stawach będzie bardziej gęsty a Twoje mięśnie będą chłodniejsze i w rezultacie mniej elastyczne.

Upewnij się, że w pomieszczeniu jest wystarczająco ciepło, zwłaszcza jeśli będziesz nago.

Jeśli będziesz wiązana na zewnątrz lub w zimnej przestrzeni, zakładaj coś ciepłego pomiędzy wiązaniami. Utrzymuj swoje stopy ciepłe oraz pij dużo ciepłych płynów. Jeśli jest możliwe użycie grzejnika, oczywiście tak zrób.

Trzymaj kocyk w pobliżu, nawet jeśli jest ciepło.



Częstym jest odczuwanie zimna, szczególnie po intensywnym wiązaniu. Najlepiej unikać ekstremalnych temperatur, zarówno zimna jak i gorąca.

Odżywianie

Nie pomijaj żadnych posiłków przed wiązaniem. Dobrym pomysłem jest jednak unikanie ciężkich, dużych dań. Będziesz wiedzieć, czego potrzebuje Twoje ciało przed i po wiązaniu. Miej przy sobie przekąski oraz napoje słodzone do zjedzenia pomiędzy wiazaniami lub po Twojej sesji.

Bycie związanym może wydawać się statyczne, jednak przebywanie w linach zużywa wiele energii oraz może być fizycznie, mentalnie i emocjonalnie wymagające. Dynamiczne zmiany pozycji mogą powodować zwiększony wysiłek. Upewnij się, że wypijaś wystarczająco dużo wody i skorzystałaś z łazienki przed sesją.

Negocjacje

Rozmowa zawsze powinna być przeprowadzona przed sesją. Im częściej negocjujesz, tym będziesz lepsza w komunikowaniu swoich potrzeb. Twoje oczekiwania mogą zmieniać się w stosunku co do dnia, oraz co do osoby. Podczas rozmowy ze swoim riggerem masz prawo decydować o tym, co może Cię uszczęśliwić podczas każdej sesji wiązania.

Możesz negocjować wszystko, od czasu na praktykę, warsztaty, zabawę w domu, zabawę w klubie, pokazy. Pamiętaj, wszystko można negocjować. Rozmowa wcale nie musi wyssać przyjemności z zabawy. Ustala ona pewne oczekiwania oraz zasady podczas zabawy, jaka Was czeka. Negocjacje mogą być przyjemne i pomagać budować przewidywania i relacje.

Rozmowa ma dwie strony, jest tak samo ważna dla riggera jak i dla modelki. Jakikolwiek rigger, który naciska, żebyś zrobiła coś, z czym nie czujesz się komfortowo, nie jest godny zaufania. Najlepszym pomysłem jest nie pozwolenie na wiązanie Cię przez taką osobę.

Nie ma pewnego sposobu, żeby się zabezpieczyć podczas planowania z kimś pierwszego wiązania. Żadna liczba referencji, telefonów bezpieczeństwa, dawania ludziom znać, gdzie jesteś lub sprawdzania online Twojego bezpieczeństwa, nie uchroni Cię. To może tylko dać Ci wskazówkę, z jaką osobą masz do czynienia, ale nie jest to żadną gwarancją.

YPowinnaś słuchać swojego instynktu oraz ufać swojemu osądowi. Nie polecam spotykania się z nikim i pójścia do jego mieszkania aby Cię związał, chyba, że znasz tą osobę wyjątkowo dobrze i jej ufasz. Powinno być to oczywiste, ale czasem niektórzy są namawiani na to, aby dać się wiązać riggerom, których dopiero co poznali, i którym nie do końca ufają. Często można tego żałować.

Negocjacje mogą dotyczyć wszystkiego, co potrzebujesz przedyskutować przed wiązaniem, włączając aftercare lub czeokolwiek po wiązaniu.

Inne użyteczne tematy, które warto poruszyć:

- Gdzie będziecie się bawić.
- Kiedy i kto będzie zaangażowany?
- Czy seks jest dopuszczony, co rozumiesz pod pojęciem seksu? Postaraj się wyrażać jasno w związku z intymnymi tematami, np.: gdzie można Ciebie dotykać i czy penetracja jest dopuszczalna. Postaraj się unikać niejasnych odpowiedzi. Bądź bezpośrednia.
- Jakie aktywności poza wiązaniem są dopuszczalne?
- Czy pozwalasz na zostawianie śladów, jeśli tak-jak bardzo?

- Czy używasz słowa bezpieczeństwa? Nie zapomnij jasno zakomunikować słowa bezpieczeństwa, jeśli go używasz.

Ponownie, ta lista nie jest wyczerpana. Jeśli uważasz, że coś jest istotne podczas Twojej zabawy i dla Twojego dobrego samopoczucia, powinnaś to przedyskutować.

Możesz być w połowie Twojej sesji i odkryć, że jest jakaś granica, o której zapomniałaś wspomnieć. Nie ma w tym nic złego, żeby poruszyć ten temat podczas sesji. Powinnaś tylko wytłumaczyć, że zapomniałaś o tym wspomnieć.

Wiadomość dla riggera: Nie wzdycha z dezaprobatą lub irytacją w tym momencie. Nie bądź fiutem, nie odrzucaj potencjalnie świetnej sesji tylko dlatego, że sprawy przybrały inny obrót.

Spójrz na to jako na świetną okazję do nauki, wykorzystaj to i zrób coś innego. Dla bardziej zaawansowanych riggerów, nie powinno Ci to przeszkadzać w najmniejszym stopniu.

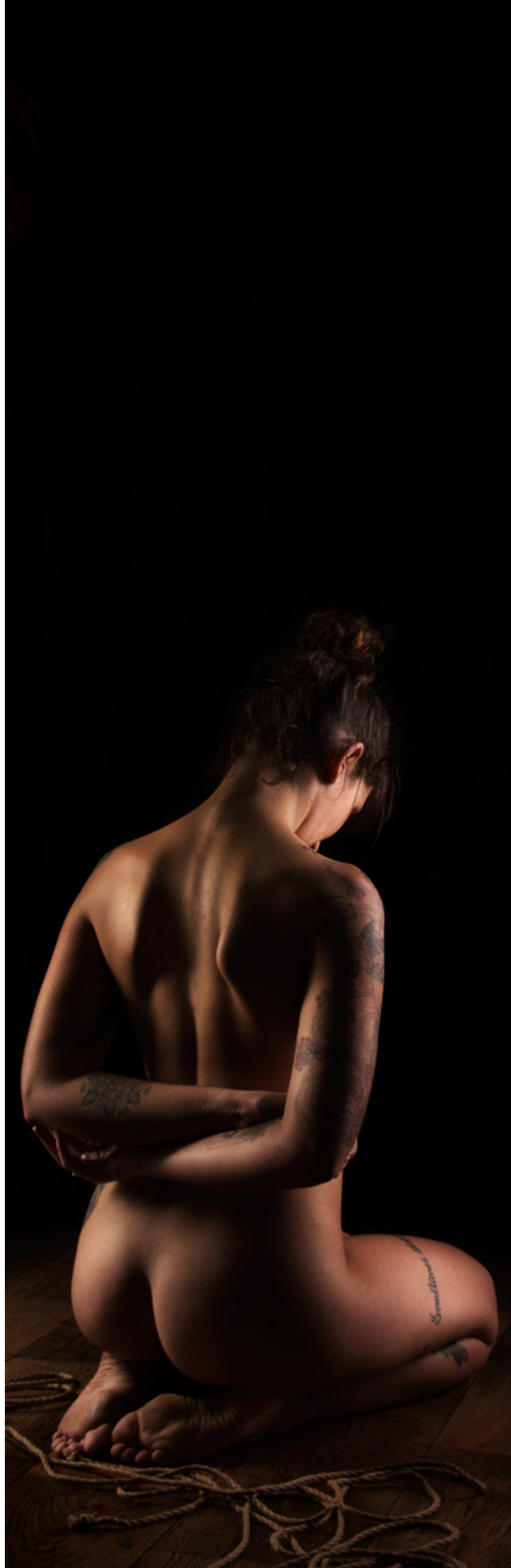
Tuż przed zakończeniem

Kiedy jesteś rozwiązywana, może być kuszącym przygarbienie się i skrzyżowanie Twoich przedramion w pozycję „nożyczek” czy nawet próba oswobodzenia się. To może być naturalna reakcja na zakończenie wiązania.

Może zaistnieć kilka problemów wynikających z tych działań. Po pierwsze, może to utrudnić riggerowi rozwiązywanie Cię. Po drugie, krzyżowanie Twoich rąk może podnieść ryzyko porażenia nerwu lub utraty cyrkulacji, powodując zaciśnięcie się lin na nadgarstkach i przedramionach. Tak jak z każdym ćwiczeniem, rozciąganie po wiązaniu jest bardzo efektywne i pomaga się zregenerować oraz zapobiec urazom.

Delikatne rozciąganie i powolne ruchy po wiązaniu są zalecane. Nagły ruch może być szkodliwy i ryzykowny dla Twoich mięśni i stawów.

Mam nadzieję, że ten poradnik przekazał Ci wiele użytecznych informacji i umożliwi Ci w sposób świadomy udział w zabawie jaką jest wiązanie.





© 2017

V4.2

Autor: Clover

Modelka: Adreena Winters

Edytor: WykD Dave

Wiązanie: WykD Dave

Fotografia: Clover Brook

Okładka: Singing Tree

Tłumaczenie: K-red

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