

A watercolor illustration on aged, textured paper. It depicts a person in a dynamic, contorted pose, possibly a bondage model. The figure is rendered in shades of red, pink, and white, with dark lines indicating ropes or restraints. The person's head is tilted back, and their limbs are spread out. The background has a mottled, aged appearance with some darker stains.

РУССКИЙ A GUIDE FOR

ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Предисловие

Данное руководство содержит базовую информацию по безопасности нижнего партнера (модели) в веревочном бондаже. Приведенные рекомендации помогут бондажистам и моделям принимать более взвешенные решения, а также будут полезны тем, кто недавно открыл для себя веревочный бондаж.

Главное, что следует помнить: веревочный бондаж – это всегда риск. Риск присутствует в каждом экшоне, даже когда речь идет о лучших бондажистах и моделях.

Крайне важно осознавать и учитывать наличие рисков. Если вы не знаете, в чем заключаются риски, то вам необходимо больше информации.

Вы можете осознавать риски, хорошо знать себя и свои возможности, работать только с опытными бондажистами - все это поможет снизить опасность, но не исключает ее полностью.

Данное руководство содержит набор общих рекомендаций и ни в коем случае не является универсальным для любого экшена или любой модели.

Важно помнить, что тело каждого человека уникально, и то, что подходит вам, может быть опасным для другого человека, и наоборот. По мере того, как вы приобретаете опыт и учитесь осознавать себя в бондаже, вы можете обнаружить, что ваши личные предпочтения и/или потребности вашего тела отличаются от приведенных в этом руководстве.

Бондажист должен учитывать ваши особенности и возможности при проведении экшена. Ваша задача – предоставить ему максимум информации для этого. Ответственность лежит на вас обоих.

Общение – это ключ к снижению риска, с которым сопряжен веревочный бондаж. Говорить и иными способами давать обратную связь – это ваша ответственность и прямая обязанность, как модели. Новичкам в бондаже могут быть не до конца понятны собственные ощущения и реакции, поэтому общение с бондажистом очень важно.

Общайтесь со своим бондажистом и сообщайте о любых неясных ощущениях. В бондаже не бывает чрезмерной осторожности. Если вы будете взаимодействовать свободно и открыто, ваш партнер сможет доверять вам, как надежной модели.

Если же вы предпочтете скрывать информацию о неясных ощущениях или опасных проявлениях, это может привести к целому ряду катастрофических последствий, причем потеря доверия к вам со стороны бондажиста будет лишь одним из них.

Чтобы нарушать правила, их нужно понимать. Иногда опытные и осознающие риск бондажисты могут выйти за пределы данных рекомендаций по безопасности, с информированного согласия модели. Это можно делать с осторожностью и принимая во внимания все риски, безопасность модели и возможные последствия. Так или иначе, бондажист должен знать правила и понимать причины появления этих правил, прежде чем решить их нарушить.

Не бойтесь задавать вопросы своему бондажисту.

Помните, что во время экшена ваша безопасность и здоровье важнее любого Д/с протокола.

Помните, что во время фотосессии или выступления ваша безопасность и здоровье важнее, чем исполнение любых договоренностей.



Ответственность

Вы несете ответственность за себя. Вы отвечаете за все последствия того, что позволили себя связать. Узнать обо всех возможных рисках – это ваша задача. Не знать, что с вами будет происходить – иногда уже само по себе риск. Важно незамедлительно сообщать, если что-то доставляет вам неприятные ощущения или эмоции во время бондажного экшена.

Ищите информацию, занимайтесь самообразованием. Будьте в курсе. Знайте собственные границы – особенно это касается границ ваших знаний.

Изучите строение своего тела и свои уязвимые места.

Важно сообщить бондажисту обо всех имеющихся проблемах со здоровьем, а также обо всем, что, по вашему мнению, ему полезно знать. Например, о любых психических, психологических и физических состояниях, которые могут повлиять на ваш экшен.

Спросите у своего партнера, какую дополнительную информацию он может предоставить вам.

Бондажист

В идеале, ваш партнер должен быть открыт к общению, хорошо знать строение человеческого тела, осознавать возможные риски и знать, как действовать в экстренной ситуации.

Ваш бондажист должен обладать соответствующими навыками и опытом и стремиться к их улучшению. Однако, веревочный бондаж может быть и в новинку для вас обоих. Это здорово, и мы надеемся, что это руководство будет полезно вам обоим.

Найти хорошего бондажиста может оказаться непростой задачей.

Он мог связывать огромное количество моделей, но это еще не делает его мастером своего дела.

Он может организовывать мероприятия и быть известным в сообществе, но это еще не означает, что перед вами хороший бондажист.

При выборе партнера опирайтесь только на свои собственные суждения. Вы никогда не узнаете, насколько вы совместимы с этим конкретным человеком, пока не попробуете. Поэтому, лучше всего не торопиться: начать с обсуждения условий предстоящего экшена и использовать большую часть приведенной ниже информации.

Далее приведены факторы, на которые стоит обратить внимание при выборе партнера.

Какой у него опыт веревочного бондажа?

«Очень большой опыт» - звучит здорово, и в некоторых случаях соответствует действительности. Но помните, что несколько лет опыта далеко не всегда равняется нескольким годам активной практики и работы над улучшением своих навыков. Напротив, это может означать, что бондажист на протяжении нескольких лет занимался неоправданно рискованным связыванием, и ему очень повезло не навредить никому из моделей. Однако, если рассматривать все факторы в совокупности, опыт может быть неплохим показателем.



Насколько он уверен в своих навыках?

Некоторые бондажисты по праву уверены в своих навыках, а другие не обладают такой уверенностью. Сама по себе уверенность далеко не показатель, поэтому следует рассматривать ее в совокупности с другими факторами.

Даже если бондажист хвастается многолетним опытом, разбрасывается именами и рассказывает о том, как много моделей ему довелось связывать, не стоит ограничиваться одной этой информацией при принятии решения. Постарайтесь получить ответы и на другие вопросы, чтобы получить наиболее полное представление о вашем потенциальном партнере.

Поспрашивайте в сообществе, получите отзывы, пообщайтесь с посетителями местных клубов. Постарайтесь как можно больше узнать о репутации этого человека.

Как о нем отзываются?

Если вас будут связывать впервые, желательно получить отзывы о работе бондажиста. Постарайтесь пообщаться с моделями, которых он связывал ранее.

Всегда старайтесь получить несколько мнений, по возможности, включая мнение опытных на ваш взгляд бондажистов и моделей. Если кто-то говорит, что не стал бы иметь дел с вашим потенциальным партнером, узнайте причину такого заявления. Она может быть абсолютно любой.

Не позволяйте никому отговаривать вас от поиска информации о потенциальном партнере. Это вопрос вашей безопасности, и получить максимум информации – это ваша ответственность.

Знает ли он уязвимые участки тела и наиболее распространенные травмы при наложении веревок?

Прежде чем задавать этот вопрос, необходимо узнать правильный ответ на него. Найдите и запомните максимум информации о бондаже и анатомии.

Это подходящее время, чтобы обсудить с потенциальным партнером ваши уязвимые места. Если вы не знаете своих уязвимых мест или считаете, что у вас их нет, то скажите бондажисту, что вы сразу сообщите ему о любых проблемах в случае их возникновения.

Есть ли у него инструмент для перерезания веревок в случае необходимости?

Вопрос разрезания веревок может оказаться спорным. Некоторые бондажисты считают, что лучше осторожно развязать модель, чем воспользоваться ножом или ножницами, особенно если модели плохо и она, возможно, паникует. Для собственного спокойствия лучше приобрести «спасательные ножницы» и передать их бондажисту перед экшеном, чтобы он смог ими воспользоваться в случае необходимости.

Необходимость перерезать веревки у опытных бондажистов возникает крайне редко, но начинающим лучше иметь соответствующий инструмент под рукой. Никогда не используйте ножницы для разрезания одежды в других целях, чтобы они не затупились.

Как он связывает?

Если возможно, наблюдайте за тем, как связывает ваш потенциальный партнер, и подумайте, получите ли вы удовольствие от такого взаимодействия.

Вы можете предложить себя в качестве модели на обучающем семинаре или во время свободной практики, чтобы понять, подойдете ли вы друг другу для более интимного или интенсивного взаимодействия.

Анатомия

Знание строения человеческого тела и его уязвимых мест делает ваш бондажный опыт более безопасным и приятным.

При травме нерва вы можете потерять чувствительность и подвижность части своего тела. Поэтому необходимо приложить все усилия, чтобы избежать такой травмы. К сожалению, это не всегда возможно. Повреждение нерва - одна из самых распространенных травм при веревочном бондаже, особенно при подвешивании

Нервные волокна и кровообращение

Покалывание или «иголочки» в кистях рук или любой части тела – это сигнал вашего организма о проблеме. Две основных причины ощущения покалывания – это нарушение кровообращения и повреждение нерва.

Есть несколько симптомов, сигнализирующих о проблеме, но они не всегда проявляются.

Характерный признак повреждения нерва – ощущение онемения или покалывания только в части кисти.

Есть несколько способов проверить функции нервов, когда вы связаны или находитесь в подвесе:

- Бондажист может попросить вас сжать его руку или палец, чтобы проверить силу сжатия
- Бондажист может прикоснуться ладонью к тыльной стороне вашей кисти и попросить надавить на его руку. Это важная проверка, потому что при нарушении функции нервов возможность сжать руку в кулак может сохраняться, но при этом надавить на руку указанным способом не получится
- Бондажист может легко провести ногтями по тыльной стороне вашей кисти, чтобы проверить снижение/потерю чувствительности
- Вы можете самостоятельно проверить подвижность и чувствительность, поочередно прикасаясь одним пальцем к другому, сжимая руку в кулак и стараясь надавить на свое тело или веревку, если это возможно.

Если любой из симптомов сохраняется более 2 часов, **немедленно обратитесь к врачу**. СМИ и социальные сети – это не квалифицированная медицинская помощь, и попытки найти в них решение своей проблемы только усилят тревожность. Обратитесь за профессиональной помощью к врачу.



Нарушение кровообращения в веревочном бондаже вызвано невозможностью прилива/отлива крови к конечности или части тела. Эта проблема не настолько срочная, как нарушение функции нервов. Тем не менее, это предупреждение от организма, которое не следует игнорировать. Чем больше опыта в бондаже вы приобретете, тем лучше вы будете чувствовать свое тело и понимать, насколько срочно нужно восстановить нормальное кровообращение.

Нарушение циркуляции можно заметить по изменению цвета кожи, как правило на синий или фиолетовый. Характер изменения очень индивидуален. У некоторых моделей кожа синеет очень быстро, но при этом они комфортно себя чувствуют, в то время как других необходимо срочно развязывать. Общение – это ключевой момент в данном вопросе, поэтому, если вы замечали за собой такие особенности кровообращения, лучше сообщить об этом бондажисту заранее.

Другой частый симптом нарушения кровообращения – онемение или покалывание в целой кисти, руке, ноге или связанной части тела.

Улучшить кровообращение можно следующими способами:

- Попросите бондажиста немного сдвинуть или поправить веревки
- Если ваши руки связаны в Parallel box tie (фото на стр. 14), поменяйте руки местами
- Напрягайте мышцы, чтобы разогнать кровь; сжимая и разжимая руки в кулаки вы сможете унять покалывание
- После снятия веревок все симптомы должны исчезнуть практически сразу.

Нарушение кровообращения не обязательно означает проблему с нервами. Главная опасность заключается в том, что симптомы нарушения циркуляции могут замаскировать симптомы повреждения нервов. Если ваша кисть онемела целиком из-за нарушения кровотока, вы не сможете почувствовать, покалывает ли у вас какую-то отдельную часть кисти из-за повреждения нерва.

Если вы чувствуете неясные симптомы и ощущаете покалывание в какой-либо части тела, пришло время вас развязать. Вы всегда сможете попросить снова вас связать позднее.

Часто травма нерва происходит моментально. Это особенно опасно: пока вы заметите проблему, травма уже произошла, и необходимо восстановление. В противоположность к этому, симптомы нарушения кровообращения проявляются задолго до того, как возникнет реальная опасность.

Именно поэтому необходимо незамедлительно сообщать своему бондажисту, если вы почувствовали один из симптомов. Если принять меры сразу, вы сможете минимизировать или исключить причинение вреда своему здоровью.

Повреждения нервов могут иметь накопительный эффект и усугубляться с каждым эпизодом рискованного бондажа. Если у вас была травма нерва, рекомендуется не накладывать веревку на поврежденный участок в течение 6 месяцев, чтобы позволить нервным волокнам восстановиться и не допустить ухудшения состояния.

Грудные обвязки

Существует множество вариаций классической грудной обвязки с разными названиями. Для некоторых людей названия принципиальны, для других нет. Для ясности мы приводим описания обвязок и иллюстрации к ним.

Как правило, грудная обвязка – это веревка, обвязанная вокруг грудной клетки. Обвязки могут как включать, так и не включать в себя руки.

Обвязки, включающие в себя руки, чаще всего называют Box tie, Gote или Takatekote (ТК). Для каждой из них существуют уникальные вариации. Данные обвязки отличаются друг от друга своим внешним видом, функциями и степенью риска. Вы поймете, какая обвязка (обвязки) нравятся лично вам. Помните, что нет «лучшей» или «особенной» обвязки, но вы можете найти лучшую и особенную вариацию для себя.

Грудная обвязка со свободными руками может поставить под угрозу сразу несколько нервов в подмышечной впадине, включая лучевой, срединный, локтевой и подмышечный нервы. Именно по этой причине лучше избегать веревок, kanuki (подпруг) и мест соединений веревок, оказывающих давление на подмышечную впадину.

Вы заметите, что в Box tie часто отсутствуют верхние подпруги - это делается не только для большей эстетичности обвязки, но и во избежание давления на подмышечную впадину.

Box Ties

Каждая вариация обвязки Box tie создается определенным образом, выполняет определенные функции и сопряжена с определенным риском. Общая рекомендация: избегайте узлов, которые затягиваются вокруг запястий, так как они повышают риск нарушения кровообращения и травмы нервов.

Обвязки Box tie часто критикуют за то, что они приводят к травме лучевого нерва. Этот нерв отвечает за чувствительность и мышечный контроль в нескольких частях руки. Если лучевой нерв поражен, вы можете потерять чувствительность или подвижность в этих частях руки.

Расположение веревок на ваших плечах и предплечьях играет важную роль. Со временем вы определите подходящее именно вам расположение веревок. Настоятельно рекомендуется избегать наложения веревок на нижнюю половину плеча руки, расположенной сверху (левая рука на фото). Это очень уязвимое место, так как на поверхности находится множество нервов, которые легко повредить.

Определить, где именно лучевой нерв находится близко к поверхности кожи, довольно сложно. Вережку следует накладывать осторожно и с учетом физиологии конкретной модели. Задача модели – давать обратную связь бондажисту, и следить за реакцией своего тела на наложение веревки на данную область. Вы можете ничего не почувствовать, пока вас не подвесили, или пока не появится давление на эту область. Помните: симптомы повреждения лучевого нерва выше по руке часто ощущаются в кистях.

Если положение веревок в box tie некомфортно для вас или же вы сразу почувствовали проблему с нервами – попросите бондажиста немного сместить веревки. Минимальное изменение положение веревок может кардинально изменить ситуацию. Обратная связь и общение – единственный способ определить идеальное для вас расположение веревок.



Parallel Box Tie

В этой обвязке уязвимы запястья, предплечья и плечи. Особенно предплечье и внутренняя часть локтевой ямки между костью предплечья и запястья, так как нервы здесь располагаются близко к поверхности кожи.

С опытом вы определите комфортное для вас положение рук. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь свои предпочтения.

Обвязка начинается с петли вокруг обеих рук. В зависимости от вашей гибкости эта петля может идти вокруг запястий или вокруг предплечий. Область предплечий довольно уязвима, потому что на их внутренней стороне проходит лучевой нерв. Если нагрузка на обвязку вызывает давление на нижнюю часть петли, оно может прийтись на лучевой нерв и повредить его.

Распространено мнение, что только плечевая часть этой обвязки приводит к повреждениям лучевого нерва. Однако, причиной этой травмы часто становится расположение петли близко к запястьям.

Если вы чувствуете покалывание в кистях, то попросите своего бондажиста пропустить палец под нижней веревкой петли. Прислушайтесь к своим ощущениям. Это простое действие может помочь вам дольше оставаться в обвязке или же облегчить неприятные ощущения, пока вас развязывают.

Для новичков желательно располагать запястья внутренней стороной друг к другу, чтобы защитить уязвимую область. Если запястья повернуты друг к другу, то веревка накладывается на их внешнюю сторону, и внутренняя сторона защищена. Не бойтесь

менять положение рук, чтобы найти для себя наиболее комфортное положение, но делайте это аккуратно и сосредоточившись на ощущениях. Важно сообщать своему бондажисту, если возник один из тревожных симптомов, или если вы не уверены в своих ощущениях.

Иногда модели обхватывают одной рукой другую, как на фото слева. Делайте, как вам удобнее. Но имейте в виду, что в подвесе при таком положении большого пальца у вас может не получиться поменять руки местами, если начнется онемение или покалывание.

Были случаи, когда



такое положение руки приводило к повреждению нервов. Для снижения вероятности травмы избегайте положений, в котором вы не можете поменять руки местами. Постарайтесь располагать руки как фото справа.

К преимуществам Box tie относятся:

- Низкая степень риска в сравнении с другими обвязками
- Комфорт в разных позициях
- Возможность поменять руки местами, пока запястья связаны
- В идеале, между веревкой и запястьями должно быть свободное место, чтобы вы могли поменять руки местами, например, когда вы ощущаете покалывание или онемение.

High Hands Takatekote (TK)

Обвязка Gote сопряжена со всеми обычными рисками грудной обвязки. Помимо этого, для правильного расположения руки модели должны быть достаточно гибкими.

Обвязка туго стягивает запястья и не предполагает подпруг между верхней турой и под руками, поэтому убедитесь в том, что ваш бондажист владеет нужными навыками.

Под нагрузкой руки модели поднимутся еще выше вдоль спины, и расположение веревок может оказаться не таким, как изначально. Gote может оказаться тяжелой для модели обвязкой, в зависимости от гибкости рук и плеч.

Из-за сильно ограниченного положения рук и прогиба спины эта обвязка может вызвать ощущение большей беспомощности и уязвимости.

В случае нарушения кровообращения вы не сможете поменять руки местами, но эта обвязка может показаться вам более комфортной при вертикальном положении туловища.



Low Hands Gote

Эта обвязка подойдет тем, кто предпочитает более низкое положение рук за спиной. Например, если вам неудобно складывать руки в Box tie или вашей гибкости недостаточно для Gote. Степень риска этой обвязки ниже, чем других. Опять же, у вас могут быть личные предпочтения насчет положения веревок.

К обвязке можно добавить дополнительные петли, что отлично подойдет для тех, кто предпочитает больше веревок на своем теле.

В этой позиции может возникнуть желание скрестить руки и опустить их. Это вызывает излишнее давление на область запястий, поэтому старайтесь держать руки слегка приподнятыми.

Обвязка бедер и талии

Существует столько вариаций обвязки бедер, сколько вы способны придумать. Как и в случае с грудными обвязками, у каждой из них свои функции и своя эстетика. Вам может понравиться какая-то конкретная обвязка или несколько из них.

Как правило, обвязки с большим количеством веревок легче даются моделям, так как вес тела распределен более равномерно. Некоторые обвязки охватывают только бедра, а другие будут двойными, охватывая и бедра, и талию. Есть обвязки, охватывающие только одну ногу, и есть свободные вариации, которые могут принимать любую форму.

Обвязка на талии обычно состоит из пары петель вокруг талии, соединенных незатягивающимся узлом. Эта обвязка может оказаться довольно болезненной, особенно если это единственная точка подвеса, и вес всего вашего тела приходится на пару витков веревки.



Futumomo

Существует несколько достаточно тяжелых и болезненных обвязок, при которых от бондажиста требуется высокий уровень навыка, а от модели – высокий болевой порог. Futumomo Tsurī (подвес) часто относят к таким обвязкам. Этот подвес очень популярен, поэтому мы решили рассказать о нем.

Есть несколько факторов, которые нужно учесть при выполнении Futumomo Tsurī. Если вам никак не дается этот подвес, запомните: это заведомо болезненная обвязка, и то, можете ли вы ее вытерпеть или даже получить удовольствие, по большей части зависит от навыков вашего бондажиста. Если вам плохо или вы вообще не можете висеть в такой позиции, это НЕ ДЕЛАЕТ вас плохой моделью.

Полезно сделать подпругу между бедром и лодыжкой, таким образом сползающая веревка не соскользнет полностью. Есть много разновидностей этой обвязки. Чем больше веревки задействовано, тем более комфортным будет подвес. Неравномерное распределение веревок скорее всего принесут боль и возможно приведут к травме. Также следует избегать соединений веревок на голених.

Комфортное положение веревок индивидуально для каждой модели. Некоторые предпочитают веревку ближе к верхней части бедра, другие - ближе к колену. Обратите внимание на вариации, в которых для уменьшения давления Futumomo соединяют с веревкой на бедрах или талии. Попробуйте разные варианты и найдите то, что подходит вам. Может быть, вы из тех немногих, у кого нет предпочтений по положению веревок.

Single Column Ties

Single column или Double column ties используются для того, чтобы привязать конечность (конечности) к чему-нибудь еще. Избегайте затягивающихся узлов, которые могут нарушить кровоток и повредить нерв. Избегайте наложения веревки на ложбинку между костями предплечья и запястья, где проходят вены и нервы. Веревка должна располагаться как на фото слева, а не как на фото справа.



Strappado

Есть множество способов сделать Strappado. Это название больше относится к положению рук, чем к положению веревок. Руки модели вытянуты вдоль спины, кисти соприкасаются, локти могут соприкасаться, но не обязательно. В этой обвязке часто нарушается кровообращение. Как правило, это происходит из-за наложения веревки вокруг локтей и зависит от того, насколько сильно локти притянуты друг к другу. На фото ниже представлены два совершенно разных варианта Strappado.



Рекомендации для фотосессий

Если вы модель и сотрудничаете с фотографом для бондажной фотосессии, наймите на время съемки компетентного бондажиста. Пригласите его сами или попросите фотографа сделать это.

Бондажист обеспечит безопасность, надежность и эстетику обвязок в соответствии с запросами фотографа. Фотограф же, в свою очередь, сможет полностью сосредоточиться на получении желаемых снимков.

Общение

Мы еще раз хотим подчеркнуть важность общения и обратной связи для каждого бондажного экшена: до него, во время и после. Вербальная и невербальная коммуникация абсолютно необходимы.

До экшена

Обязательно сообщите бондажисту об имеющихся проблемах со здоровьем, включая следующие:

- Проблемы с дыханием, сердечно-сосудистой системой и кровообращением, наличие кардиостимулятора, полученные травмы нервов
- Проблемы с подвижностью
- Психологические или эмоциональные состояния, которые могут повлиять на ваш экшен
- Другие особенности, которые могут повлиять на экшен или повысить степень риска
- Любые другие обстоятельства, даже если вы сомневаетесь в их важности

Во время экшена

Общение во время бондажного экшена необходимо.

Расскажите о своих ощущениях партнеру:

- Как вы чувствуете себя в бондаже? Зажата ли кожа? Тяжело ли вам? Испытываете ли вы удовольствие? Вы можете сказать об этом и выразить иным способом: довольный стон, тяжелое дыхание, крик или взгляд «я-убью-тебя-когда-ты-меня-развяжешь» - это только некоторые примеры невербальной коммуникации
- Если веревка сильно давит, скажите об этом. Небольшое смещение веревки может избавить вас от неприятных ощущений
- Если вы чувствуете онемение или покалывание, скажите об этом. Чем раньше ваш партнер узнает о проблеме, тем больше времени будет на ее решение, и тем ниже вероятность травмы

После экшена

Поделитесь своими впечатлениями с бондажистом:

- Какие эмоции вы испытывали? Какие физические ощущения? Осмыслить новый опыт полезно вам, как модели, а также поможет бондажисту улучшить свои навыки и знания
- Если вы ожидали других впечатлений от экшена, или что-то было вам неприятно, обязательно обсудите это с партнером

Самосознание

Повышения самосознания можно добиться, отслеживая свой бондажный опыт в динамике. Анализируйте свои экшены, и вы сможете заметить определенные тенденции в реакциях вашего тела на нагрузку и боль, а также в ваших эмоциональных реакциях.

Очень полезно вести дневника бондажа, записывая по итогам экшена свои ощущения и эмоции, подобно тому, как спортсмены ведут дневник тренировок. По прошествии времени дневник поможет вам получить полную картину вашего прогресса.

Физическая и эмоциональная нагрузка

Веревочный бондаж подвергает ваше тело нагрузкам разной интенсивности.

Вы будете ощущать напряжение в большинстве видов полных и частичных подвесов и иногда даже во время связывания на полу.

Физически подготовленная модель может оставаться связанной значительно дольше, чем неподготовленная. Помимо этого, у нее значительно быстрее проходят синяки и другие повреждения кожи, а дыхание в бондаже не настолько сильно затруднено. В случае повреждения нерва скорость заживления также напрямую зависит от физической формы: чем она лучше, тем быстрее вы восстановитесь.

Бондаж – это еще и серьезная эмоциональная нагрузка, поэтому перед экшеном прислушайтесь к себе и убедитесь в том, что вы морально готовы к связыванию.

Большинство моделей предпочитают спокойное и расслабленное состояние во время экшена, но при этом находятся «здесь и сейчас», внимательны и алертны.

Бондаж не должен приносить боль. Исключением может быть только заведомо болевой бондаж либо конкретное намерение вашего партнера. Болевые ощущения по другим причинам – это плохой бондаж, который вы не должны терпеть.

Если ваш партнер не причинял боль намеренно или не понимает, что вам больно - экшен вышел из-под контроля и может угрожать вашему здоровью. Чаще всего причиной является недостаток опыта и/или навыков бондажиста.

Гибкость и растяжка

Развитие и повышение гибкости – это длительный процесс. Добиться результатов и удерживать их возможно только путем регулярных тренировок. Для развития гибкости рекомендуем посетить занятия по растяжке (стретчингу) с хорошим тренером.

Перед бондажным экшеном, как и перед любыми физическими нагрузками, необходима разминка. Подвигайтесь, разогрейте мышцы и сделайте небольшую растяжку, чтобы избежать травм.

Пока вы связаны, вы можете улучшить кровообращение, понемногу двигаясь и напрягая мышцы вашего тела. Это поможет справиться с ощущением покалывания и предотвратить появление боли в мышцах.

Если вы чувствуете покалывание в пальцах – немедленно сообщите своему партнеру. Сжимайте и разжимайте кулаки, чтобы избавиться от покалывания.

Сильные мышцы живота, боков и спины (core muscles) помогут вам нормально дышать и легче выдерживать целый ряд сложных позиций, особенно в подвесах.

Мы рекомендуем делать растяжку мышц рук, плеч, спины и ног, и помимо этого – любую другую растяжку, которую вы считаете для себя полезной.

Парная растяжка

Вы можете делать парную растяжку со своим бондажистом - со временем это повысит вашу гибкость для грудных обвязок. Также, парная растяжка может служить началом экшена и помогать настроиться на бондаж.

Модель встает или садится спиной к партнеру, руки за спиной в позиции для box tie. Партнер очень осторожно сводит локти модели по направлению друг к другу.

Когда руки модели окажутся в предельном положении, нужно задержаться в такой позиции на 10-20 секунд и следить за дыханием. По готовности модели партнер еще немного сводит ее руки друг к другу. После этого можно расслабиться и повторить растяжку еще несколько раз.

Преимущество парной растяжки в том, что с помощью партнера вы сможете достичь лучших результатов, чем в одиночку. Полезно потянуться дальше финальной позиции в обвязке — это снизит нагрузку на ваши руки во время бондажа.

Будьте терпеливы к себе. Для повышения гибкости нужно время.

Парная растяжка как на фото поможет вам подготовиться к Parallel box tie, High hands TK и Strappado.

Температура

Если вам холодно, то ваши мышцы тоже «холодные» и гораздо менее гибкие, а суставная жидкость становится густой. Как следствие - вы не выдержите бондаж так же долго, как могли бы в комфортной для себя температуре.

Позаботьтесь о том, чтобы в помещении было достаточно тепло. Особенно если во время экшена вы будете обнажены.

Если вас будут связывать вне дома, на природе или в холодном помещении, в перерывах обязательно надевайте теплую одежду, держите ноги в тепле и пейте горячие напитки. Если возможно, включите обогреватель.

Даже если вы будете находиться в тепле, подготовьте плед или одеяло. После интенсивной практики часто становится холодно.

Старайтесь избегать экстремально низких и высоких температур, если это возможно.



Питание

Не пропускайте приемы пищи перед экшеном, но и не переедайте. Со временем вы узнаете индивидуальные потребности вашего организма до бондажа и после. Подготовьте небольшие перекусы и сахаросодержащие напитки – они могут вам понадобиться в перерывах или после экшена.

Со стороны бондаж может казаться статичным, но простое пребывание в обвязке требует много энергии и может быть физически, психологически и эмоционально тяжелым. Динамические переходы оказывают еще большую нагрузку. Старайтесь пить достаточно воды и воспользуйтесь уборной перед началом практики.

Предварительные договоренности

Необходимо обсуждать условия экшена заранее. Чем чаще вы это делаете, тем проще вам будет выражать свои потребности. Ваши условия могут меняться в зависимости от вашего состояния в конкретный день и в зависимости от партнера. При обсуждении условий с бондажистом у вас есть полное право решать, что приемлемо для вас в каждом предстоящем экшене.

Вы можете договориться обо всем: о времени для практики, о совместном посещении семинаров, об экшенах в домашних условиях и в клубах, о выступлениях. Помните: вы можете обсудить все, что угодно, и это не испортит вам удовольствие от экшена. Наоборот, вы сможете определиться с ожиданиями и основными правилами для предстоящей игры. Переговоры могут быть увлекательным и помогут вам настроиться и наладить взаимопонимание с партнером.

Обсуждение условий – это взаимный процесс, и он касается бондажиста в той же степени, что и модели. Если бондажист настаивает на том, что вы объявили неприемлемым, ему нельзя доверять. Лучше не позволять такому человеку связывать вас.

Нет универсального способа полностью себя обезопасить на время первого экшена с новым партнером. Отзывы, наблюдение за партнером в социальных сетях, контрольные звонки и оставленный близким людям адрес – все это поможет составить представление о партнере, но не гарантирует вашу безопасность.

Вы должны опираться только на собственные суждения и чутье. Мы не советуем соглашаться на бондаж наедине с партнером, которого вы слишком плохо знаете, чтобы довериться. Это может казаться очевидным, но иногда модели поддаются на убеждения едва знакомых бондажистов. Такие экшены часто заканчиваются сожалением или чем-то худшим.

Во время предварительного обсуждения вы можете обговорить все вопросы, включая последующее наблюдение и уход за вами после экшена (aftercare).

Вопросы для предварительного обсуждения:

- Где и когда будет проходить экшен?
- Кто будет присутствовать и/или участвовать?
- Будут ли сексуальные взаимодействия? Что вы понимаете под этим? Постарайтесь четко определить эти вопросы, например, к каким частям вашего тела можно прикасаться, и допустимо ли проникновение. Избегайте двусмысленных ответов, будьте прямолинейны.
- Какие практики, помимо веревочного бондажа, для вас приемлемы?

- Допустимы ли для вас следы на коже и какие именно?
- Какое стоп-слово вы используете? Например, «красный» или какое-нибудь другое слово?

Это не исчерпывающий список вопросов для предварительного обсуждения. Следует обсудить все, что важно для вашего удовольствия и благополучия в предстоящем экшне.

Может получиться так, что вы вспомните об ограничении, которое забыли упомянуть перед экшном. В этом нет ничего плохого, просто честно объясните ситуацию.

Для бондажистов: на этом моменте не надо неодобрительно вздыхать или демонстрировать раздражение. Не будьте козлом и не портите возможно отличный экшен только потому, что обстоятельства изменились.

Извлеките из ситуации урок, примите ее и подстройтесь. Если вы опытный бондажист, такая ситуация вообще не доставит вам неудобств.

Развязывание

Когда вас развязывают, вы можете захотеть ссутулиться и скрестить руки или даже выпутаться самостоятельно. Это может быть естественной реакцией организма на окончание бондажного экшена.

Однако этими действиями вы можете вызвать ряд проблем. Во-первых, вашему партнеру может оказаться труднее вас развязать. Во-вторых, скрещивая руки вы подвергаете себя риску повредить нерв или нарушить кровообращение, потому что веревка вокруг ваших предплечий и запястий натягивается.

Как и после любой физической нагрузки, после бондажа полезно сделать растяжку. Это ускорит ваше восстановление и предотвратит травмы.

После бондажа рекомендуется двигаться медленно и аккуратно растянуть мышцы. Резкие движения могут навредить вашим мышцам и суставам.

Мы надеемся, что данное руководство поможет вам получать удовольствие от веревочного бондажа и помнить о рисках.





©2020

V4.2

Автор: Clover

Модель: Adreena Winters

Редактор: WykD Dave

Бондаж: WykD Dave

Фото: Clover Brook

Иллюстрация обложки: Singing Tree

Перевод: Ichi Storm, Wonder

В переводе руководства на русский язык использовано слово «бондажист» для обозначения Верхнего (Верхней) в бондажном экшене, и слово «модель» для обозначения нижнего (нижней) или модели в бондажном экшене. Местоимения «он» и «она» использованы соответственно, согласно правилам русского языка.

Данное руководство подходит для партнеров любых полов и вне зависимости от того, состоят ли они в Д/с отношениях. (прим. перев.)