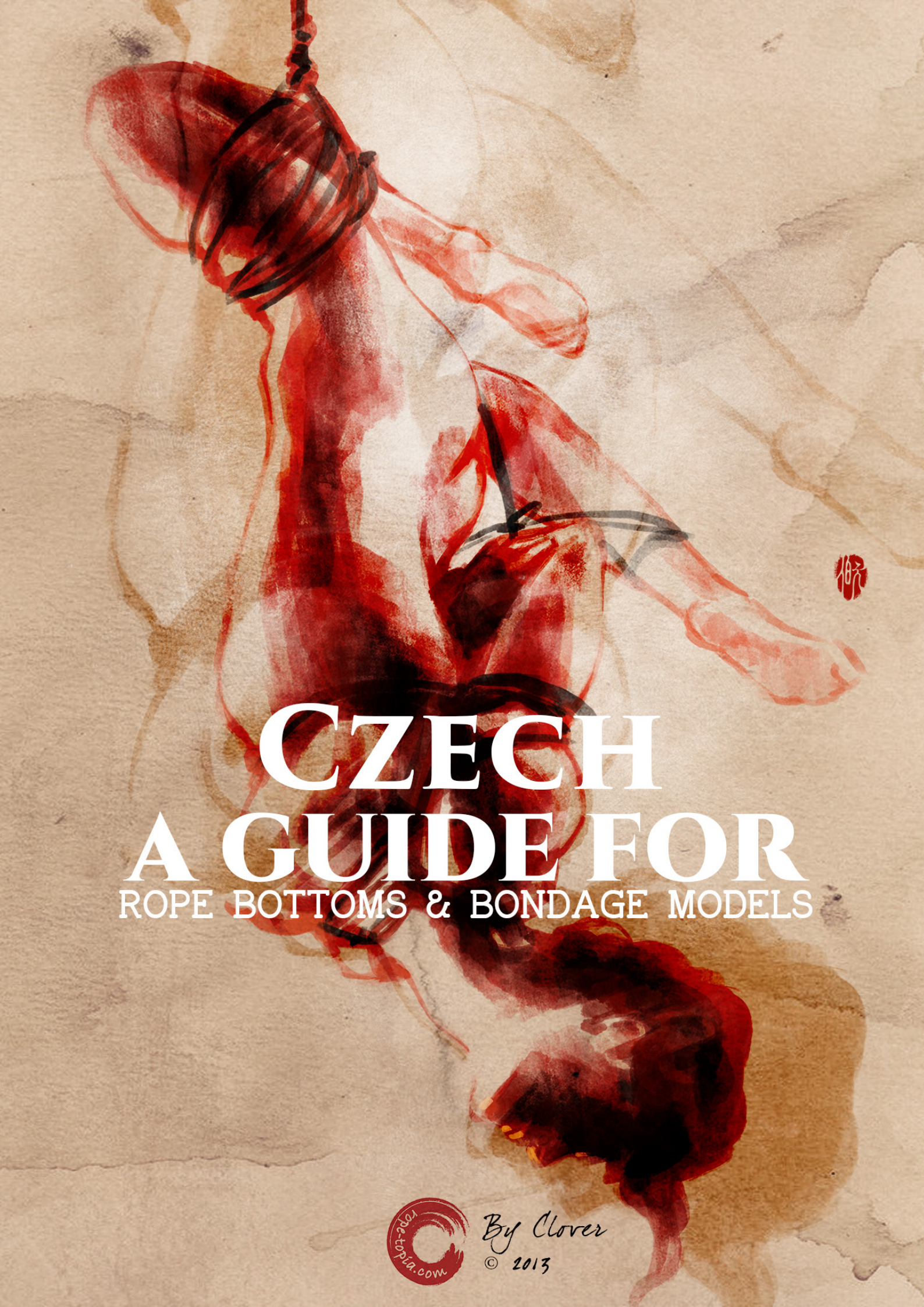


A watercolor illustration on aged, textured paper. It depicts a person in a bondage pose, rendered in shades of red and pink. The person is lying on their back, with their legs raised and bent, and their arms raised above their head. Black lines represent ropes or restraints. The background has faint, abstract watercolor washes in beige and light brown. A small red seal is visible on the right side of the illustration.

CZECH

A GUIDE FOR

ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Úvod

Cílem tohoto textu je poskytnout vám základní informace ohledně bezpečnosti vázaných osob, aby se vázaní i vázající mohli zodpovědně rozhodovat, a pro osvětu těch, kteří se na cestu provazů teprve vydávají.

Pozn. překladatelky: v následujícím textu budu používat výraz „rigger“ v mužském rodě a, modelka“ v ženském rodě, ale vše se vztahuje i na ženy-riggerky a muže-modely.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které si musíme pamatovat o provazové bondáži, je to, že kromě zábavy znamená vždy riziko. Rizika jsou spojená s každým vázáním, i když se jedná o ty nejlepší riggery a modelky.

Nelze dostatečně zdůraznit, jak je důležité vzít v úvahu tato rizika a porozumět jim. Pokud nevíte, jaká by mohla být, je to známka toho, že potřebujete víc informací.

Rizika je možné minimalizovat tím, že si jich budete vědomi, tím, že si budete vědomi sami sebe, a že budete pracovat s rozumnými riggery, kteří o nich vědí. Takto můžete rizika bondáže minimalizovat, ale nikdy se jich nezbavíte úplně.

Tento text je souhrnem obecných doporučení. Nevztahuje se na všechny situace, které mohou při bondáži nastat, na všechny tělesné typy a na každého vázaného člověka. A možná vyhledáváte věci, které jsou jiné než ty obsažené v mých radách.

Je důležité uvědomit si, že tělo každého člověka je jiné. To, co je správné pro vás, může být nebezpečné pro někoho jiného. Jak budete získávat zkušenosti a vědomí sebe sama při bondáži, možná zjistíte, že vaše preference a potřeby vašeho těla se liší od mých doporučení.

Ujistit se o tom, že dělá to správné právě pro vás, je na zodpovědnosti riggera. Komunikovat s riggerem, je vaše zodpovědnost. Máte zodpovědnost vůči sobě navzájem.

Komunikace je životně důležitá pro omezení rizik spojených s bondáží. Vaše zodpovědnost je komunikovat a dávat zpětnou vazbu před, během a po vázání. Pokud jste začátečníci, možná ještě dost dobře neznáte své pocity a reakce. Mluvte s vaším riggerem a pokud si nejste jisti, buďte raději přehnaně opatrní. Pokud budete komunikovat otevřeně a bez zábrán, váš rigger bude vědět, že se na vás může spolehnout

Pokud ale budete věci skrývat, když si nebudete jistí nebo když budete mít podezření, že se u vás vyskytly nějaké varovné příznaky, může to mít různé tragické následky - a nejen to, že tak ztratíte důvěru vašeho riggera.

Když chcete porušovat pravidla, musíte jim nejdříve rozumět. Zruční, zkušení a rizik znalí riggeři mohou někdy tato doporučení s vaším informovaným souhlasem překročit. Ano, mohou, pokud jsou opatrní a mají na paměti bezpečnost a možné následky. Ale před tím, než se rigger rozhodne porušit pravidla, musí je znát a vědět proč vznikla.

Nemějte strach se v kterémkoliv okamžiku vašeho riggera na něco se zeptat.

Zapamatujte si, že i během hraní má vaše bezpečnost přednost před jakýmkoliv D/s pravidly.

Zapamatujte si, že i při focení nebo vystoupení má vaše bezpečnost přednost před vaší prací modelky.



Zodpovědnost

Jste odpovědní sami za sebe. Jste odpovědní za rozhodnutí, komu dovolíte vás svázat. Je na vás informovat se o rizicích, která jsou spojená s tím, co hodláte dělat. Riziko může mít někdy formu toho, že nevíte, co se bude dít. Je důležité bez váhání říct, pokud je něco při vázání v nepořádku.

Vzdělávejte se. Buďte bdělí a vnímaví. Znejte své limity. Obzvláště limity vašich vlastních znalostí.

Poznávejte svou anatomii a svá citlivá či zranitelná místa.

Je důležité říct vašemu riggerovi o jakýchkoliv zdravotních problémech, které máte, a informovat ho o všem, co si myslíte, že by měl vědět. Například jakékoliv psychické či fyzické potíže a zranění, která by mohla mít vliv na vaše společné vázání.

Požádejte vašeho riggera, aby vám sdělil cokoli, co by mohlo mít vliv na váš prožitek při vázání.

Rigger / riggerka

V ideálním případě by váš rigger měl umět dobře komunikovat, dobře znát anatomii, znát potenciální rizika a vědět, jak reagovat v případě nouze.

Váš rigger by měl projevovat dobré schopnosti a zkušenosti a být otevřený dalšímu učení a rozšiřování svých schopností. Nicméně provazová bondáž může být něco nového pro vás oba. V takovém případě bude tato sekce užitečná pro oba z vás.

Není úplně jednoduché identifikovat dobrého riggera.

Některé indicie mohou znamenat, že dotyčný rigger je dobrý, ale neplatí vždy. Možná už svázal hodně různých lidí, ale čísla samotná ještě nedělají dobrého riggera. Možná organizuje různé akce a je dobře znám v komunitě, ale ani to automaticky neznamená, že je dobrý rigger.

Rozhodnutí koho necháte, aby vás svázal, je nakonec vždy na vašem vlastním úsudku. Nikdy nebudete opravdu vědět, jak si budete navzájem vyhovovat, dokud se s ním nepustíte do vázání. Proto je dobré začít pomalu, předem projednat vaše hrátky, a použít informace z tohoto článku.

Zde jsou některé věci, které vám mohou usnadnit rozhodování, když se domlouváte o vázání s potenciálním riggerem.

Jaké má s vázáním zkušenosti?

Spousta zkušeností zní skvěle a pro některé riggery také skvělá je, ale mějte na paměti, že léta zkušeností se ne vždy rovnají létům dobře odvedené bondáže. Může to znamenat, že dlouhou dobu provozoval zbytečně riskantní bondáž a měl velké štěstí, že nikoho nezranil. Nicméně, pokud jde ruku v ruce s ostatními faktory, zkušenost může být dobrým vodítkem ohledně celkové kvality riggera.



Jak se cítí jistý svými schopnostmi pro vázání?

Někteří riggeři se cítí jistí sami sebou opodstatněně a někteří riggeři na takovou sebejistotu nárok nemají. Jistota sama o sobě není spolehlivým indikátorem a měla by být brána v potaz pouze jako jeden z faktorů ve vašem rozhodovacím procesu.

I když se rigger chlubí roky zkušeností, ohání se známými jmény a mluví o tom, kolik lidí už svázal, nepřijímejte to bez přemýšlení. Zkontrolujte i ostatní indikátory, abyste získali co nejúplnější obraz o vašem riggerovi. Poptejte se po okolí, ověřte reference, mluvte s lidmi ve vašich místních klubech a na srazích. Zkuste zjistit jakou má reputaci a jaký typ riggera je.

Má nějaké reference?

Je dobré sehnat si předem reference, jestliže se od nějakého riggera necháváte vázat poprvé. Zkuste se zeptat lidí, které dotyčný rigger už někdy vázal. Vždy si obstarajte víc než jednu referenci, včetně (pokud možno) informací od někoho, koho považujete za zkušeného riggera či zkušenou modelku. Pokud víte o někom, kdo by se od dotyčného riggera nenechal vázat, zeptejte se ho proč. Může k tomu mít spoustu různých důvodů.

Nedovolte nikomu, aby vám říkal, že děláte něco špatného, když sháníte reference. Je to pro vaši vlastní bezpečnost a je vaší zodpovědností získat informace.

Ví rigger, která místa na těle jsou obecně zranitelná při bondáži? Ví, kde se nejčastěji vyskytují zranění?

Když pokládáte tyto otázky, je důležité abyste znali správné odpovědi. Zjistěte si co nejvíc o bondáži a anatomii.

V této fázi je dobrý nápad prodiskutovat jakákoliv místa, o kterých víte, že jsou zranitelná právě pro vás. Pokud o žádných nevíte, nebo si myslíte, že žádná taková nemáte, vyjasněte si s vaším riggerem, že s ním budete o problémech komunikovat hned jak se objeví.

Má rigger vhodné prostředky pro přestřižení provazů v případě nouze? Například záchranné nůžky, řezák na lana, atd. Toto může být kontroverzní téma, protože znám mnoho skvělých riggerů, kteří považují kontrolované rozvazování za lepší než přiblížit se s nůžkami nebo řezákem k někomu, kdo je v nesnázích a dost možná i panikaří. Ale pro klid vaší vlastní mysli může být dobré mít svoje záchranné nůžky po ruce. Takto je můžete dát vašemu riggerovi a mít jistotu, že má spolehlivý prostředek na přestřižení provazů, pokud by to situace vyžadovala.

Takové druhy krizových situací jsou u zkušených riggerů velmi vzácné, ale je dobré, obzvláště pro začínající riggery, mít po ruce záchranné nůžky. Nepoužívejte tyto nůžky k žádným jiným účelům, protože by se mohly ztupit.

Jak si hraje?

Pokud to jde, podívejte se, jak si váš potenciální rigger hraje, abyste viděli, jak interaguje s ostatními. Položte si otázku, jestli byste chtěli zažít podobnou interakci.

Můžete mu nabídnout, že mu budete dělat modelku na kurzu, workshopu nebo při tréninkovém vázání, abyste se vzájemně oťukali. Zjistíte tak, jestli byste si vyhovovali i pro intimnější či intenzivnější vázání.

Anatomie

Když získáte základní znalosti o lidské anatomii a dobrou znalost zranitelných míst, vaše vázání bude bezpečnější a budete si jej více užívat.

Při nervovém zranění můžete ztratit cit a/nebo pohyblivost v různých částech vašeho těla. Je tudíž důležité udělat všechno proto, abyste se nervovému zranění vyhnuli. Bohužel to ale není možné vždy. Poškození nervů je jedním z nejčastějších zranění při bondáži. Obzvláště při té závěsné.

Nervové zranění a omezení krevního oběhu

Pocit brnění, štípání a bodání v ruce nebo v jakékoliv jiné části těla je znakem toho, že něco je špatně. Dvě nejčastější příčiny těchto pocitů jsou omezený krevní oběh a nervové zranění.

Existuje několik symptomů, díky nimž poznáte, o jaký problém se jedná. Tyto symptomy se ale nemusí vyskytovat pokaždé.

Nervové zranění je unikátní v tom, že ve většině případů se vyskytne ztráta citu a/nebo brnění jen v části ruky.

Jak zkontrolovat, zda se jedná o nervové zranění:

- Váš rigger vás může požádat, abyste stiskli jeho ruku. Pokud to dokážete, znamená to, že jste neztratili sílu v ruce.
- Rigger může položit svou ruku na hřbet vaší ruky a požádat vás, abyste proti jeho ruce zatlačili. Toto je důležité, protože můžete být schopni stisknout ruku (viz předchozí bod), i když máte nervové zranění. Tento test pomůže rozhodnout, jestli k poškození opravdu došlo.
- Rigger může jemně přejet svými nehty po kůži vaší ruky, aby zjistil, zda jste neztratili cit v ruce.
- Hybnost a cit v ruce můžete sami kontrolovat tím, že se budete postupně palci dotýkat svých prstů, zatínat ruce v pěst a tláčit jimi proti provazům nebo proti vašemu tělu.

Pokud máte jakýkoliv z těchto symptomů déle než 2 hodiny, neodkladně navštivte lékaře. Facebook, ani jiné sociální sítě, nejsou lékař, takže jděte a vyhledejte tu správnou pomoc. Hledání pomoci na sociálních sítích, může vyvolat velké úzkosti a obavy.

Odkrvení při bondáži vzniká, pokud je omezen průtok krve do anebo z některé končetiny či části těla. Není to tak bezodkladný problém jako nervové zranění, ale je to varovný znak, který by neměl být ignorován. Čím více zkušeností s vázáním získáte, tím lépe budete schopni posoudit, jak naléhavé toto varování je.



Odkrvení se pozná podle změny barvy kůže z normální na modrou nebo fialovou. Změna barvy je u každého jiná. Někteří lidé změní barvu velmi rychle, ale i přesto je pro ně bondáž stále pohodlná, zatímco jiné lidi je potřeba hned rozvázat. Komunikace je v takových momentech klíčová. Pokud je to něco, co o sobě už víte, je dobré informovat o tom vašeho riggera ještě předtím, než vás začne vázat.

Další běžný symptom odkrvení je brnění nebo ztráta citu v celé končetině nebo svázané části těla.

Co dělat při problémech s odkrvením:

- Váš rigger vám může pomoci tak, že projede prsty pod provazy a srovná je, nebo mírně posune.
- Pokud máte ruce svázané v Takatekote, vyměňte si pozici vašich předloktí.
- Oběhu krve pomůže protahování svalů. Zatínání a uvolňování rukou může zmírnit pocity brnění a štípání.
- Jakmile jste rozvázáni, tyto symptomy by měly rychle zmizet.

Omezení krevního oběhu neznamena, že vaše nervy trpí. Problém je v tom, že symptomy způsobené odkrvením, mohou zamaskovat symptomy případného poškození nervů. Pokud celá vaše ruka brní a/nebo jste v ní ztratili cit, nemáte možnost poznat, zda část vaší ruky nebrní kvůli nervovému zranění.

Pokud jste jen trochu nejistí a pokud cítíte brnění v jakékoliv části těla, je čas na rozvázáni. Pokud to byl planý poplach, můžete být potom svázáni znovu.

Nebezpečí nervového zranění spočívá v tom, že nastává v krátkém okamžiku. V momentě, kdy si všimnete problému, bývá už pozdě, protože škoda už se stala. Naproti tomu při omezení krevního oběhu se symptomy objeví dlouho předtím, než hrozí reálné nebezpečí.

Proto je důležité, abyste komunikovali s vaším riggerem, když máte pocit, že je něco špatně. Pokud rigger zareaguje ihned, může to snížit rozsah poškození, nebo mu zabránit úplně.

Nervové zranění může být kumulativní a můžete si ho vybudovat i postupně – vícero epizodami riskantní bondáže. Pokud jste měli nervové zranění, je doporučováno nenechat se vázat na té části těla, která byla zraněna, po 6 měsíců, aby se vaše tělo mohlo zotavit a předešli jste kumulativnímu nervovému poškození.

Hrudní úvaz

Existuje mnoho variací klasického hrudního úvazu a každá může mít i několik různých jmen. Někteří lidé mohou být velmi puntičkářští, co se týče jmen, a někteří ne. Budu vždy vysvětlovat, o kterém úvazu mluvím, a doplním to ilustracemi, aby vše bylo jasné.

Hrudní úvaz je obvykle uvázaný přes hrud', může a nemusí zahrnovat ruce. Hrudní úvaz, který zahrnuje ruce, se běžně nazývá Gote nebo Takatekote (TK), v angličtině „box tie“. Všechny varianty těchto úvazů jsou něčím zvláštní. Mají odlišnou estetiku, funkci a stupeň nebezpečí. Pravděpodobně najdete nějakou variantu, kterou si vaše tělo oblíbí. Možná si jich oblíbí víc, anebo každou z nich z různých důvodů. Žádná varianta není ta nejlepší, ani ta jediná pravá, ale některá může být ta pravá pro vás.

Hrudní úvaz s volnými rukama může ohrozit shluk nervů v podpaždí (brachiální plexus - pažní pleteň), který zahrnuje radiální, mediální, ulnární a podpažní nerv. Z tohoto důvodu by se provazy, napojení provazů, ani kanuki neměly zařezávat do oblasti podpaží. Je běžné nevázat u Takatekote horní kanuki. Nejen z estetických důvodů, ale i kvůli tomu, aby v této oblasti nevznikal tlak.

Různé varianty Takatekote

Každá varianta Takatekote má své důvody, svou funkci, svá rizika a váže se různým způsobem. Obecné doporučení je vyhnout se uzlům, které by se mohly samovolně stáhnout kolem zápěstí, protože to zvyšuje riziko odkrvení a nervového zranění.

Takatekote je často kritizováno za to, že způsobuje poškození radiálního nervu. Tento nerv vede od ramene až po dlaň. Zajišťuje cit a kontrolu některých částí paže/ruky. Pokud je poškozen, můžete v těchto částech ztratit hybnost a/nebo cit. Umístění provazů na vašich pažích a předloktích hraje velkou roli. Může to nějakou dobu trvat než najdete správné umístění. Obecné doporučení je vyhnout se spodní polovině horní části paží (nad loktem), protože zde se nervy nachází blízko pod povrchem kůže a jsou tudíž nejsnáze zranitelné.

Může být těžké zjistit, kde je radiální nerv nejcitlivější, protože je to individuální. Rigger by měl být s vázáním v této oblasti opatrný a věnovat pozornost individuální fyziologii modelky. Na vás je, abyste riggerovi poskytli zpětnou vazbu a pozorně vnímali, jak tato část vašeho těla reaguje na provazy. Všechno se může zdát v pořádku, dokud se neocítíte v závěsu, nebo dokud se tato část těla neocítne pod tlakem. Mějte na paměti, že i když jste svázáni v horní části paží pod rameny, symptomy poškození radiálního nervu se často vyskytují v oblasti dlaní.

Pokud se v Takatekote necítíte dobře, nebo cítíte možné nervové problémy, i jemné upravení a posunutí provazů může způsobit velký rozdíl. Abyste našli to správné umístění provazů, komunikujte a dávejte zpětnou vazbu.

Takatekote s předloktími rovnoběžně za zády

U varianty Takatekote s předloktími rovnoběžně za zády jsou nejzranitelnější zápěstí (obzvláště vnitřní strana a karpální tunel, protože tam jsou nervy nejblíže k povrchu), předloktí a horní část paží.

Poté, co získáte víc zkušeností, zjistíte, jaká pozice rukou a paží vám vyhovuje. Není nic špatného na tom něco preferovat.

Takatekote začíná smyčkou okolo obou rukou. V závislosti na vaší flexibilitě může tato smyčka vést okolo zápěstí, nebo okolo předloktí. Předloktí jsou poměrně zranitelná, protože radiální nerv vede na horní straně předloktí. Pokud je vyvinut tlak na celé Takatekote a na spodní část smyčky kolem rukou, může to tláčit na radiální nerv.

Mnoho lidí si myslí, že nervové poškození vyvolávají jen otáčky provazu na horních částech paží, ale často jsou to právě otáčky blízko zápěstí, které toto poškození vyvolávají.

Pokud cítíte v rukou mravenčení, požádejte vašeho riggera, ať projede prsty pod spodní částí smyčky kolem zápěstí, a uvidíte, jestli



se něco změní. Může vám to dát víc času v provazech, nebo vám alespoň usnadnit dobu nutnou k tomu, než vás váš rigger rozváže.

Pokud jste začátečníci, doporučuji vám pozici, při které jsou vnitřní strany zápěstí u sebe a tím pádem chráněné. Provaz tak může být omotaný kolem vnějších stran zápěstí. Nebojte se rukama pohnout, abyste našli tu pro vás nejlepší pozici. Hýbejte jimi, ale opatrně. Je důležité, abyste komunikovali s vaším riggerem, pokud se u vás vyskytnou nějaké problémy, anebo si nejste jistí.

Modelky někdy zaháknou palec za svoji druhou paži (obrázek vlevo), což může být pohodlné, ale buďte si vědomi toho, že tato pozice může způsobit problémy. Pokud jste v závěsu, může pro vás být obtížné z této pozice vytáhnout ruku, protože vaše paže jsou zamčené/zatlačené do sebe. Proto může být pak těžké prohodit si předloktí, když už vám stávající poloha nevyhovuje.

Některým lidem tato poloha způsobila nervové zranění. Pokud máte obavy, doporučuji držet ruce volně tak, aby se nezamkly, jako na obrázku dole.



Výhody Takatekote:

- Nízké riziko v porovnání s jinými úvazy
- Pohodlnost v mnoha pozicích
- Je skvělé pro přechody mezi pozicemi
- Ideálně byste měli mít kolem zápěstí dostatečný prostor k tomu, abyste si mohli prohodit ruce, například když v nich cítíte brnění a píchání.

Takatekote s vysoko položenými rukama (Gote)

Gote v sobě zahrnuje všechna obvyklá rizika Takatekote, ale také vyžaduje flexibilitu paží, aby je modelka byla schopná dát do správné pozice.

Tento úvaz se běžně váže okolo zápěstí a bez kanuki (smyčky, které jdou přes vrchní obtočení Takatekote a pod pažemi). Ujistěte se proto, že můžete vašemu riggerovi důvěřovat. Pokud je Gote taženo směrem vzhůru, ruce modelky se posunou po zádech směrem nahoru. Gote může být velmi zatěžující v závislosti na tom, jak ohebné jsou vaše paže a ramena. Když se k tomu přidá ještě dodatečná rotace ramen, možná zjistíte, že provazy na vašich pažích se dostaly do jiné pozice.

Tento úvaz může vyvolat pocit větší zranitelnosti, díky pozici rukou a většímu omezení jejich hybnosti a díky prohnutí zad.

Když se u vás vyskytne problém s odkrvením, nebudete si moct prohodit ruce, ale může se stát, že ve vertikální pozici pro vás bude Gote pohodlnější.



Takatekote s nízko položenýma rukama

Tato varianta Takatekote může být dobrá, pokud máte raději ruce položené nízko za zády. Také se může hodit, pokud máte potíží dát ruce za záda pro klasické Takatekote, anebo nemáte dostatečnou flexibilitu pro Takatekote s výše položenýma rukama. Tato varianta je méně riziková. Opět platí, že u tohoto úvazu můžete dávat přednost různému umístění provazu.

Je možné přidat víc obtočení, tak jako na obrázku, což je skvělé pro lidi, kteří mají na sobě rádi víc provazů.

Vzhledem k povaze tohoto úvazu se můžou vaše ruce snadno dostat do pozice nůžek a způsobit tak přílišný tlak. Pokud je trochu nadzvednete, vašim zápěstím se uleví.

Úvazy okolo boků a pasu

Těchto úvazů je tolik, kolik si jen dokážete představit. Podobně jako u hrudních úvazů má každá varianta jinou funkci a estetiku. Můžete dávat přednost jednomu, anebo vícero úvazům.

Obecně jsou úvazy, kde je víc provazů, méně náročné, protože vaše váha je rozložena na více provazech. Některé úvazy se skládají jen z obtočení provazu okolo boků, některé z obtočení okolo boků a okolo pasu. Některé vedou jen okolo jedné nohy. Jsou i různé variace ve volném stylu, které mohou mít jakoukoliv formu.

Úvaz okolo pasu se většinou skládá z pár obtočení okolo pasu zajištěných nestahujícím se uzlem. Úvazy okolo pasu mohou být intenzivní, obzvláště pokud jsou jediným bodem pro závěs, protože v takovém případě celá vaše váha spočívá na pár otáčkách provazu.



Futumomo

Některé úvazy, obzvláště ty stresující, vyžadují dobré schopnosti na straně riggera a schopnost dobře snášet bolest na straně modelky. Futumomo Tsuru (závěs za stehno) je někdy považován za jeden z takových úvazů. Vzhledem k tomu, že je tak oblíbený, rozhodla jsem se o něm napsat pár řádků.

Co se týče tohoto úvazu, je potřeba vzít v úvahu několik faktorů. Pokud to zkusíte a nepůjde to, vzpomeňte si, že je cílem tohoto úvazu, aby byl bolestivý. Schopnosti vašeho riggera hrají velmi důležitou roli v tom, abyste úvaz vydržely nebo si ho dokonce byly schopné užít. Pokud si ho nedokážete užít, natož v něm viset, nedělá to z vás v žádném případě špatnou modelku.

Pokud je Futumomo zpevněné příčným vázáním mezi stehnem a kotníkem, může to pomoci, protože i když ostatní provazy sklouznou, toto vázání zabrání tomu, aby sklouzly úplně. Můžete se setkat s mnoha formami tohoto úvazu. Čím víc je na něj použito provazu, tím pohodlnější bude. Nerovnoměrný chumáč provazů ale velmi pravděpodobně způsobí bolest anebo zranění. Napojení provazů přímo na holenní kosti taktéž způsobí zbytečné nepohodlí.

Každá modelka má jiné preference, co se týče umístění provazů. Některé na horní části stehna a některé blíže ke kolenu. Také existují varianty zapojující do tohoto úvazu i pas nebo boky, což může snížit zátěž na stehně. Zkuste různá umístění a najděte to pravé pro vás. Možná budete mezi pár vyvolenými šťastlivci, kteří žádné preference nemají.

Vázání jedné ruky (Single Column Tie)

Pozn. překladatelky: I v českém prostředí se většinou používá anglický výraz single column tie).

Vázání jedné nebo dvou ruk/končetin (double column tie) jsou podobná a liší se jen v tom, jestli je



vázána jen jedna končetina, nebo dvě, případně jedna končetina k nějakému předmětu. Jsou to užitečné úvazy, ale je třeba znát několik klíčových věcí. Vyhněte se uzlům, které se samy stahují okolo končetiny, protože by mohlo dojít k odkrvení nebo nervovému zranění. Zkuste se vyhnout zúženému místu mezi rukou a zápěstní kostí, protože zde jsou nervy a žíly zranitelné. Ideálně by provaz měl být umístěn tak jako na obrázku vlevo, ne jako na obrázku vpravo.



Šněrovačka (strappado)

Jsou různé způsoby jak uvázat šněrovačku. Název strappado označuje spíš pozici paží než úvaz samotný. Paže jsou za zády a směřují dolů, dlaně se dotýkají. Předloktí se mohou taktéž dotýkat, ale nemusí. Odkrvení je v tomto úvazu velmi časté, většinou v důsledku těsnosti tohoto úvazu v kombinaci s provazy uvázanými kolem předloktí. Strappado ale nemusí být těsné. Na obrázcích dole můžete vidět velmi rozdílné ukázky strappada.

Doporučení pro focení

Pokud jako modelka spolupracujete s fotografem na snímcích s tématem bondáže, je lepší, pokud je přítomen schopný a zkušený rigger. Najměte ho vy samy, nebo o to požádejte fotografa. Zkušený rigger se postará o to, aby vázání bylo bezpečné, estetické a dle požadavků fotografa a modelky. Fotograf se tak může soustředit jen na svou práci.

Komunikace

Nemohu dostatečně zdůraznit, jak je komunikace při vázání klíčová. Před, během a po každé scéně či tréninku. Nejen verbální, ale i neverbální komunikace.

Před

Před vázáním informujte vašeho riggera, jestli máte nějaké zdravotní problémy:

- Chronické potíže, např. problémy s dýcháním, kardiostimulátor, problémy se srdcem, problémy s krevním oběhem, nervové zranění.
- Potíže s pohyblivostí.
- Psychické nebo emoční problémy, které by mohly mít vliv na vázání.
- Cokoliv dalšího, co může mít dopad na vázání a/nebo zvýšit riziko.
- Tento seznam by mohl pokračovat ještě dále. Pokud si nejste jisti, jestli něco říct, řekněte to.

Během

Je důležité komunikovat během vázání. Můžete chtít sdělit například tyto informace:

- Jak se v provazech cítíte. Štípe to? Jste ve stresu? Užíváte si to? Může to být slovní vyjádření, anebo třeba vzdechy, těžké dýchání, výkřik, pohled typu „až mě rozvážeš, tak tě uškrtnu“, atd.
- Pokud cítíte štípání, řekněte to vašemu riggerovi. I malá úprava provazů může mít velký vliv na celý úvaz.
- Pokud začnete cítit mravenčení v prstech, řekněte to hned. Dáte tím vašemu riggerovi čas, aby mohl na problém zareagovat. Čím dříve mu to nahlásíte, tím lépe.

Potom

Zpětná vazba po vázání je velmi nápomocná. Například:

- Ohlédnutí se za vašimi zážitky a sdílení, jak jste se cítili emočně a fyzicky. To vám může pomoci nejen stát se lepší modelkou, ale také pomoci vašemu riggerovi zlepšit jeho schopnosti, znalosti, vnímavost a vědomí.
- Pokud se něco lišilo od vašich očekávání, nebo bylo něco špatně, je pro vás oba velmi důležité, abyste to prodiskutovali.

Vědomí sebe

Vědomí sebe můžete kultivovat prostřednictvím dostatečně dlouhé doby zkoumání sebe sama. Když věnujete dost času tomu, abyste se zamysleli a zpracovali své zážitky, možná si začnete všímat vzorců ve vašich emočních reakcích a toho, jak vaše tělo reaguje na stres.

Psaní provazového deníku je jedna z velmi užitečných metod, jak zaznamenat vaše zážitky, podobně jako si atleti píší tréninkový deník.

Stres

Při bondáži zažívá vaše tělo různě velký stres. To platí obzvlášť pro většinu částečných i plných závěsů, a dokonce i pro některá vázání na zemi. Pokud budete v tak dobré zdravotní a fyzické kondici, jak jen můžete být, pomůže vám to tento stres zvládnout.

Člověk v dobré fyzické kondici vydrží delší vázání než člověk ve špatné kondici. Nebude mít takové potíže s dýcháním během bondáže a případné modřiny a otlaky se zahojí rychleji. Dobrá fyzická kondice vám pomůže rychleji se zotavit, pokud přece jen dojde k nervovému poškození.

Bondáž může být také psychicky a emočně stresující. Proto je důležité postarat se o to, abyste na ni byli duševně připraveni.

Dřív než se necháte vázat, zeptejte se sami sebe, jestli jste pro vázání v tom správném stavu mysli.

Většině lidí pomůže být klidní a uvolnění, ale zároveň pozorní a soustředění na přítomný okamžik.

Bondáž by neměla bolet, pokud to vyloženě není riggerův úmysl. Neměli byste trpět jen kvůli špatnému vázání. Pokud trpíte bolestí a váš rigger to neměl v úmyslu, nebo o tom neví, potom se scéna kvůli ne zkušenosti nebo neschopnosti riggera vymyká kontrole.

Protahování

Vaše tělo se nestane pružným ze dne na den. Musíte cvičit pravidelně, abyste pružnost získali a posléze i udrželi. Doporučuji chodit cvičit k nějakému dobrému lektorovi.

Před vázáním, tak jako před jinou fyzickou aktivitou, je potřeba tělo zahřát, aby se předešlo zraněním. Je dobré se rozhýbat a zvolna protahovat svaly. Tím je před vázáním zahřejete. Během vázání můžete dělat pomalé a plynulé pohyby a protahovat svaly. To podpoří krevní oběh, sníží pocity brnění a zamezí bolestem svalů.

Pokud vás začnou brnět prsty, hned to řekněte vašemu riggerovi. Zatínání a povolování pěstí může při brnění prstů pomoci.

Posilování středu těla je prospěšné i pro bondáž. Umožní vám to snazší dýchání a budete schopni vydržet různé náročné pozice, obzvlášť v závěsech. Dále doporučuji protahování paží, ramen, zad a nohou, a jakékoliv jiné protahování, které uznáte za vhodné.

Asistované protahování

Můžete dělat cviky na protažení paží s pomocí vašeho riggera. Časem vám to dá větší flexibilitu pro Takatekote. Také to může být dobrý způsob, jak se dostat do nálady před vázáním.

Postavte se, nebo si sedněte před vašeho riggera, s rukama rovnoběžně za zády, jako v pozici Takatekote, aby vám váš rigger mohl jemně stisknout předloktí směrem k sobě. Dejte mu vědět, až dosáhnete vaší hranice, a tam se držte 10 – 20 vteřin, sledujte váš dech a až budete připraveni, požádejte ho ať stiskne ještě o něco více. Potom povolte a několikrát celé cvičení zopakujte.

Výhodou asistovaného protahování je, že se dostanete dále, než byste se dostali sami. Může být dobré protahovat se o něco dále, než je finální pozice, do které jste vázáni, protože potom pro vás vázání nebude tak náročné.

Mějte sami se sebou trpělivost. Zvyšování pružnosti zabere nějaký čas.

Asistované protahování je technika, kterou můžete použít pro všechny varianty takatekote a strappada.

Teplota

Pokud je vám zima, nevydržíte tak dlouhou bondáž, jako kdyby vám bylo teplo. Tekutina ve vašich kloubech bude hustší, vaše svaly studené a méně poddajné, díky čemuž se sníží vaše celková pružnost.

Pokuste se zajistit dostatečnou teplotu v místnosti. Obzvláště pokud budete nazí. Jestliže bude svazování probíhat venku nebo ve studeném prostoru, mějte na sobě mezi jednotlivými vázáními teplé oblečení a po ruce něco teplého na pití. Pokud je možné zajistit přenosné topení, udělejte to.

Mějte po ruce deku, protože i když se vám zdá, že je dostatečné teplo, po intenzivním vázání je člověku často zima. Extrémnímu vedru nebo zimě je nejlepší se vyhnout.



Jídlo

Před vázáním nevynechávejte jídla. Je ale lepší vyhnout se velkému množství těžkého jídla. Časem zjistíte, co vaše tělo chce před vázáním a po něm. V přestávkách mezi vázáním a po vázání mějte po ruce něco malého k jídlu a něco sladkého k pití.

Být svázaný se sice může na první pohled jevit jako něco statického, ale jen samotné bytí v některých pozicích vyžaduje spoustu energie a je pro tělo namáhavé. Dynamické změny pozic mohou být ještě namáhavější. Pijte proto dostatečné množství vody a dojděte si před scénou na WC.

Domlouvání

Před vázáním by vždy mělo proběhnout domlouvání. Čím častěji to budete dělat, tím lepší budete ve vyjadřování vašich potřeb. Domlouvání může být jiné v průběhu času a v závislosti na tom, kdo je vaším riggerem. Máte právo rozhodnout se před každým vázáním, co byste rádi dělali, a mluvit o tom s vaším riggerem.

Můžete se domlouvat o všem, od tréninkového vázání, workshopů, přes hraní si doma, hraní si v klubech, až po vystupování. Pamatujte si, že všechno a cokoliv může být projednáno. Vyjednávání nemusí obrátit vaše hrátky o zábavu, jen nastaví očekávání a pravidla pro zábavu, která přijde. Může to být dokonce příjemná činnost, která vám oběma pomůže navázat spojení a začít se na scénu těšit.

Domlouvání je oboustranný proces. Je o riggerovi stejně tak jako o modelce. Žádný rigger, který po vás chce něco, o čem jste řekli, že to pro vás není v pořádku, si nezaslouží důvěru. Nejlepší bude nedovolit takové osobě, aby vás vázala.

Vlastní hranice má také rigger. I on má právo se před každým vázáním rozhodnout, co by rád dělal a nedělal, a mluvit o tom s modelkou. Nebo například také odmítnout nerealistické požadavky modelky.

Neexistuje žádný zaručený způsob, jakým si můžete zajistit své bezpečí, když si s někým hrajete poprvé. Můžete si sehnat reference, prověřit si dotyčnou osobu na internetu, dát vašim přátelům vědět, kde se budete nacházet, stanovit v kolik zavoláte, že je všechno v pořádku, ale ani to není stoprocentní záruka bezpečnosti. To platí pro modelku i pro riggera

Používejte svůj vlastní rozum a poslouchajte svou intuici. Nedoporučuji dát se dohromady jen tak s někým a jít se k němu hned nechat svázat (pokud to není někdo, koho znáte a věříte mu). Může se to zdát samozřejmé, ale jsou případy, kdy se lidé nechali přesvědčit k vázání riggerem, kterého sotva potkali a plně mu nevěřili, což může potom vést k lítosti anebo k něčemu horšímu...

Během vyjednávání se také můžete dohodnout na tom, jestli a případně jakou péči budete potřebovat po skončení.

Další vhodná témata k domluvě:

- Kde si budete hrát.
- Kdy a kdo všechno se toho bude účastnit?
- Bude součástí scény sex? Co definujete jako sex? Zkuste být jasní i v těchto intimních tématech. Například na kterých místech se vás může rigger dotýkat, jestli souhlasíte s penetrací, atd. Zkuste se vyhnout dvojsmyslným odpovědím. Buďte přímí.
- Chcete do hraní zahrnout i jiné aktivity než vázání?
- Je v pořádku, když na vás zůstanou nějaké stopy? Pokud ano, jak moc?

- Používáte stopku? Nezapomeňte si vyjasnit, které slovo bude stopka. Je to obvyklé slovo „červená“, anebo raději vyberete jiné?

Ani toto není vyčerpávající seznam. Proberte cokoliv, co si myslíte, že je důležité pro vaše hraní, vaši pohodu nebo vaši zábavu.

Může se stát, že budete zrovna uprostřed nějaké scény a uvědomíte si, že je nějaká hranice, kterou jste zapomněli zmínit. Není nic špatného na tom říct to a vysvětlit, že je to hranice, kterou jste zapomněli zmínit (nebo jste si ji neuvědomili).

Poznámka pro riggery: Nechte stranou pohoršené vzdychání a rozčilování se. Nebuďte blbci a nekažte si potenciálně skvělou scénu jen proto, že události nabraly jiný směr.

Berte to jako poučení, přijměte to a dělejte místo toho něco jiného. Zkušené riggery by něco takového už vůbec nemělo vyvést z míry.

Rozvazování

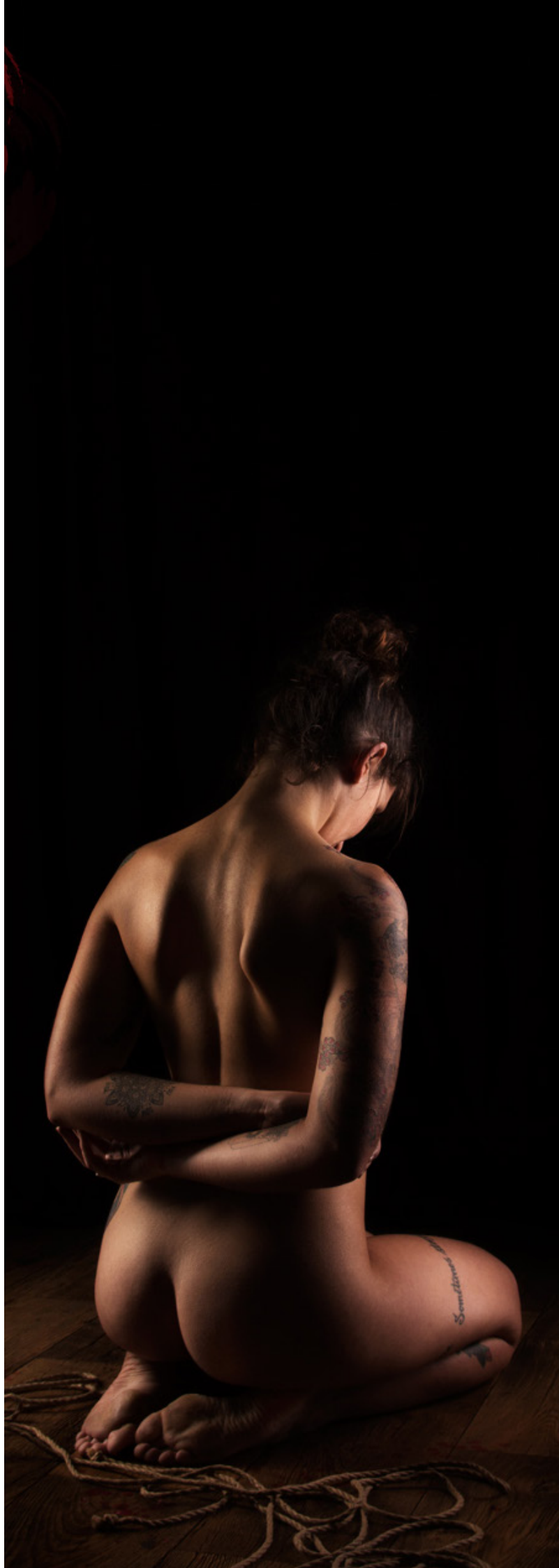
Když jste rozvazováni, možná se budete chtít nahrbit a zaklesnout předloktí do pozice nůžek. Na jednu stranu je to přirozená reakce na konec vázání, ale na druhou stranu si tím můžete ublížit.

Pro riggera může být totiž obtížné vás rozvázat. Také zde hrozí riziko nervového poškození nebo odkrvení, protože provaz se stáhne kolem vašich předloktí.

Po bondáži je dobré se protáhnout. Pomůže vám to zotavit se a předejít zranění.

Protahujte se raději plynule a pomalu. Prudké pohyby mohou poškodit vaše svaly a klouby.

Doufám, že vám tento text poskytl užitečné informace a že vázání pro vás bude zábavou, při které si zároveň budete vědomi možných rizik.





© 2018

V4.1

Autorka: Clover

Modelka: Adreena Winters

Rigger: WykD Dave

Fotografie: Clover Brook

Obálka: Singing Tree

Překlad: Mila J.

Korektura: Ala

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