

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 and pink, with dark, swirling lines suggesting ropes or restraints. The person's head is tilted back, and their limbs are spread out. The background is a mix of light beige and brown washes. A small red seal is visible on the right side of the figure.

ROMANIAN

A GUIDE FOR

ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Introducere

Acest ghid isi propune sa ofere informatii cu privire la siguranta unui Rope Bottom, pentru a permite atat persoanelor Top cat si Bottom sa poata face alegeri in cunostinta de cauza si sa ii ajute pe incepatori sa se auto-educe.

Unul dintre cele mai importante lucruri despre bondage pe care trebuie sa le tii minte, in afara de faptul ca este distractiv, este ca intotdeauna exista riscuri, chiar si pentru cei mai buni Riggeri sau cele mai experimentate modele.

Este foarte important sa iei in considerare aceste riscuri si sa le intelegi. Daca nu intelegi care sunt acele riscuri este un semn bun ca ai nevoie de mai multe informatii.

Este posibil sa reduci aceste riscuri prin constientizarea lor, printr-o mai buna informare si prin colaborarea cu un Rigger experimentat si atent la riscuri. Vei putea reduce aceste riscuri dar nu le vei elimina niciodata in totalitate.

Acest ghid este un set recomandari generale. Nu este potrivit pentru orice scenariu de bondage si pentru orice Bottom sau orice tip de corp. E posibil sa ai preferinte care sa contravina sfaturilor din acest ghid.

Este important sa nu uiti ca fiecare trup este diferit, ceea ce este bine pentru tine s-ar putea sa fie periculos pentru alta persoana. Pe masura ce capeti experienta si devii mai constienta de sine, e posibil sa constati ca preferintele personale si ceea ce trupul tau are nevoie, difera de sfaturile din acest ghid.

Este responsabilitatea Rigger-ului sa se asigure ca face lucrurile potrivite pentru tine, insa este responsabilitatea ta sa comunici cu Rigger-ul. Amandoi sunteti responsabili unul pentru celalalt.

Comunicarea este vitala pentru reducerea riscurilor. Este responsabilitatea ta de a comunica si de a oferi feedback: inainte, in timpul si dupa bondage. Cand esti incepatoare e posibil sa nu iti cunosti atat de bine propriile sentimente sau reactii.

Comunica cu Rigger-ul ori de cate ori nu esti sigura de ceva anume. Daca vei comunica deschis, Rigger-ul va ajunge sa aiba incredere ca esti un Rope Bottom demn de incredere.

Pe de alta parte, daca vei ascunde lucruri atunci cand te vei simti nesigura de ceva anume sau vei ascunde semne ale unor potentiale pericole e posibil ca din aceasta cauza sa ajungi in numeroase situatii dezastruase, pe langa faptul ca vei pierde increderea Rigger-ului.

Pentru a incalca regulile trebuie mai intai sa le intelegi. Uneori Riggeri experimentati si constienti de riscurile implicate pot trece peste unele sfaturi, insa cu consimtamantul tau. Lucrul asta se face cu mare precautie, avand tot timpul atentia concentrata pe riscurile implicate, siguranta si consecintele posibile. Cu toate acestea, un Rigger trebuie sa cunoasca regulile pe care le incalca si de ce aceste reguli exista , inainte de a decide sa le incalce.

Nu iti fie teama sa il intrebi, orice, oricand simti tu nevoia asta.

Nu uita , ca in timpul oricarui scenariu de bondage siguranta ta vine inainte oricarui protocol D/s.

Nu uita, ca in timpul unei sedinte foto sau unei reprezentatii pe scena siguranta ta este mai importanta decat "meseria" de model.



Responsabilitate

You are responsible for you. You are responsible for the decision of who you allow to tie you. It is up to you to inform yourself of the risks involved in what you are about to do. Sometimes that risk might be not knowing what is about to happen. It is important to speak up without hesitation if you are not happy during a rope session.

Educate yourself. Be aware. Know your limits; especially know the limits of your own knowledge.

Learn about your anatomy and personal vulnerabilities.

It is good practise to disclose any health problems to your rigger and inform them of anything you think they should know, for example, any mental or physical conditions or injuries that may impact on your rope time.

Ask your rigger if they have anything to tell you that might impact on your rope experience.

Invata despre anatomia propriului corp si dar despre vulnerabilitatile personale.

Este o idee buna sa ii impartasesti Rigger-ului orice problema de sanatate si sa il informezi despre orice crezi tu ca ar trebui sa stie despre tine. De exemplu, orice probleme mentale sau fizice , rani sau leziuni, care ar putea sa te afecteze in timpul scenei de bondage.

Intreaba-ti Rigger-ul daca are sa iti spuna ceva care ar putea sa te afecteze in timpul sedintei de bondage.

Rigger-ul

In mod ideal , un Rigger ar trebui sa fie un foarte bun comunicator, sa aiba cunostinte de anatomie, sa fie constient de riscurile potentiale si sa stie cum sa reactioneze in situatii de urgenta.

Rigger-ul ar trebui sa aiba cunostinte solide si experienta si sa fie deschis spre a invata pentru a isi imbunatati cunostintele. Insa cu toate acestea, e posibil ca amandoi sa fiti incepatori. Sper ca aceasta sectiune sa va ajute pe amandoi.

Poate fi destul de dificil sa stii cum sa gasesti un Rigger bun.

Sunt unele indicii care te pot ajuta sa gasesti un Rigger bun, dar nu sunt valabile in orice situatie. Un Rigger e posibil sa fi legat multe persoane , dar asta nu il face un Rigger bun. E posibil sa fi fost implicat in organizarea de evenimente, sa fie cunoscut in comunitate si totusi asta nu inseamna automat ca este si un Rigger bun.

A decide pe cine lasi sa te lege va tine numai de propria ta judecata. Nu vei sti niciodata cat de compatibila vei fi pana nu cand ajungi sa lucrezi cu acea persoana. Din acest motiv este bine sa incepi mai usor, sa iti negociezi scena si sa pui in practica multe dintre sfaturile din acest ghid.

Iata cateva lucruri pe care sa le iei in considerare si care sa te ajute sa iei mai usor decizia cand negociezi o scena de bondage cu un Rigger .

Ce experienta are ?

A avea multa experienta suna bine , dar nu uita ca ani de experienta nu inseamna neaparat si cunosinte bune de bondage. E posibil ca in acesti ani sa se fi implicat in niste activitati de bondage riscante timp de multi ani si sa fie norocos de a nu fi ranit vreun Rope Bottom. Cu toate acestea, cand este luata in considerare impreuna cu alti factori , experienta poate fi un bun indicator de ansamblu al calitatii.



Cat de increzator este in legatura cu cunostintele sale de bondage ?

Sunt unii Riggeri care sunt indreptatiti sa fie increzatori in cunostintele lor de bondage la fel cum sunt si Riggeri care nu ar trebui sa aiba atata incredere in ei insisi. Increderea in propriile cunostinte nu este un bun indicator si trebuie sa fie doar unul dintre factori in luarea deciziei.

Chiar daca Rigger-ul are ani de experienta, iti ofera referinte si vorbeste despre cati oameni a legat, asta nu inseamna ca trebuie sa crezi toate lucrurile astea. Asigura-te ca faci toate verificarile necesare pentru a face o evaluare echilibrata a acelui Rigger.

Intreaba, obtine referinte, vorbeste cu oamenii la evenimente locale, la munch-uri. Incearca sa obtii o imagine corecta asupra reputatiei si cat de incredere este ca potential partener .

Iti poate oferi referinte ?

Iti poate oferi referinte ?

Este o idee buna sa verifici referintele daca te lasi legata de un Rigger pentru prima data. Intreaba in jur pentru a vedea daca poti obtine referinte de la oameni pe care i-a legat anterior.

Intotdeauna obtine mai mult decat o singura referinta, daca este posibil chiar de la o persoana pe care o consideri un Rope Bottom sau Rope Top cu experienta. Daca aflii de o persoana care nu s-ar lasa legata de acel Rigger intreaba pentru a afla de ce. E posibil sa fie o multime de motive. Nu permite oricui sa iti spuna ca gresesti cautand referinte. Este vorba de propria ta siguranta si este responsabilitatea ta de a face "cercetarile" astea.

Does the rigger know common vulnerable areas when placing rope and sites of common injury?

Cand pui intrebarea asta , este important sa cunosti tu raspunsul corect. Afla cat mai multe lucruri despre bondage si anatomie.

In acest moment, este important sa discuti despre zonele tale vulnerabile pe care le cunosti deja. Daca nu iti cunosti zonele vulnerabile sau nu crezi ca ai vreo zona vulnerabila, este recomandat sa ii spui Rigger-ului ca ii vei comunica orice problema apare.

Rigger-ul are o modalitate corespunzatoare de a taia sfoara in caz de urgenta ?

De exemplu, o foarfeca de paramedic. Subiectul asta este foarte controversat; cunosc multi Riggeri care considera ca a dezlega pe cineva intr-o maniera controlata este mai bine decat sa le pui in mana o foarfeca sau un cutit in momentele in care sunt in pericol sau chiar intra in panica.

Aceste tipuri de urgente sunt foarte rare pentru Riggerii experimentati dar pot fi utile pentru cei care abia invata sa lege pe cineva. Este o idee buna pentru un Rigger sa aiba o foarfeca de paramedic EMT la indemana pentru orice situatie , in cazul in care ar avea nevoie de asa ceva. Nu folosi foarfeca de paramedic EMT pentru alte scopuri decat a fost ea creata, pentru ca in felul asta se va toci.

Cum decurge o sedinta?

Daca este posibil urmareste Riggerul in timp ce ii leaga pe altii pentru a vedea cum interactioneaza cu ei si observa daca ti-ar placea o asemenea interactiune.

Te-ai putea oferi sa fii model pentru el in timpul unui workshop, in timpul unei prezentari sau in timp ce face practica , pentru a iti putea da seama daca v-ati potrivi pentru o scena mult mai intima sau mai intensa.

Anatomie

Avand cunostinte de baza despre anatomie umana si a cunoaste principalele vulnerabilitati, iti vei face experientele de bondage mult mai sigure si mult mai frumoase.

Daca sunt lezati nervii vei pierde abilitatea de miscare si simturile in anumite parti ale corpului. De aceea este foarte important sa faci eforturi sa eviti lezarea nervilor. Din pacate, nu este intotdeauna posibil, leziunile nervilor fiind destul de intalnite in bondage , mai ales cand vine vorba despre suspendari.

Probleme de nervi si circulatie

Furnicaturile sau "intepaturile de ace" pe care le simti in maini sau alte parti ale corpului reprezinta modalitatea prin care corpul iti spune ca ceva nu merge bine. Cele mai frecvente motive ale furnicaturilor sunt pierderea circulatiei si leziuni ale nervilor.

Sunt cateva semne care ne ajuta sa ne dam seama care este problema , dar aceste semne nu sunt prezente mereu.

Leziunile nervoase sunt o problema distincta deoarece in cele mai multe cazuri doar o parte a mainii va amorti sau va prezenta furnicaturi. O caracteristica a problemelor la nivelul nervilor este ca sunt prezente doar pentru o portiune a mainii.

Sunt cateva masuri de luat pentru a verifica problemele nervoase cand este legata sau suspendata;

- Rigger-ul tau te poate ruga sa strangi mana; asta demonstreaza ca ai putere in mana respectiva.
- Rigger-ul isi poate pune mana in spatele mainii tale si sa te roage sa impingi impotriva lui. Acest lucru este important deoarece e posibil sa ai leziuni la nivelul nervilor si totusi sa poti strange mana; acest test determina daca exista sau nu o leziune la nivelul nervilor.
- Rigger-ul te poate zgaria usor cu unghiile pe spatele mainii tale pentru a testa lipsa sau pierderea sensibilitatii.
- ti poti testa mobilitatea si sensibilitatea singura atingandu-ti degetele in mod secvential, strangand si impingand cu mainile impotriva propriului corp.

Daca ai simptomele astea pentru mai mult de 2 ore, du-te la un doctor . Discutiile virtuale nu reprezinta un profesionist in domeniul medicinei, du-te si cere ajutorul imediat. A apela la Social Media pentru a cere ajutor poate cauza cresterea enerva a nivelului de anxietate.

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

Problemele de circulație în bondage sunt cauzate de blocarea circulației de la / către membrul sau partea respectivă din corp. Aceste probleme nu sunt la fel de urgente precum leziunile de la nivelul nervilor dar sunt un semnal de alarmă și nu ar trebui ignorate. Cu cât practici mai mult cu atât vei deveni mai conștientă de propriul corp și vei fi capabilă să decizi cât de urgentă este problema respectivă.

Pierderea circulației poate fi identificată prin schimbările de culoare ale pielii, de exemplu pielea se poate învinetă. Schimbările de culoare diferă de la om la om, unele persoane se vor învinetă foarte ușor altele mult mai greu, iar unele persoane abia după ce au fost dezlegate e posibil să se învinetească. Comunicarea este vitală în aceste situații, iar dacă știi că ai asemenea probleme este recomandat să îi spui Rigger-ului despre ele înainte de a te lega.

O altă problemă frecventă legată de circulație este că toată mâna, bratul, piciorul sau partea de corp ce a fost legată să amortească sau să aibă furnicături.

Ameliorarea problemelor de circulație poate fi făcută astfel:

- Rigger-ul își poate plimba degetele pe sub sfoară, pentru ajustarea legăturii
- Dacă brațele sunt legate într-o poziție paralelă, prin schimbarea poziției antebratelor.
- Flexarea mușchilor va ajuta la o mai bună circulație a sângelui, încheștarea mainilor ajută la ameliorarea furnicăturilor.
- Când ești dezlegată, de obicei simptomele dispar aproape imediat.

Probleme de circulație nu înseamnă că nervii sunt afectați. Principala îngrijorare legată de problemele de circulație este că simptomele pot ascunde probleme la nivelul nervilor. Dacă întreaga ta mână este amortită și simți furnicături datorate unor probleme de circulație, nu ai de unde să știi dacă furnicăturile se datorează unor leziuni la nivelul nervilor.

Dacă nu ești sigură despre simptome și dacă ai furnicături în orice parte a corpului în timp ce ești legată, este timpul să fii dezlegată. Poți să fii legată și un pic mai încolo, după o mică pauză.

Leziunile la nivelul nervilor se întâmplă de obicei spontan. Tocmai asta le face și foarte periculoase deoarece în momentul în care le-ai observat, leziunea este deja cauzată și este nevoie de recuperare. În schimb, problemele de circulație au simptome înainte de a deveni periculoase.

De aceea este important să comunici cu Rigger-ul când nu te simți confortabil. Dacă Rigger-ul reacționează imediat poate reduce sau chiar elimina riscul de apariție al unor leziuni.

Leziunile la nivelul nervilor se pot acumula în timp datorită unor sesiuni de bondage periculoase. Dacă știi că ai leziuni la nivelul nervilor, este recomandat să eviți contactul cu sfoara în zona respectivă timp de 6 luni pentru a permite recuperarea și prevenirea altor leziuni la nivelul nervilor.

Chest harness - ham pentru piept

Sunt multe variatii ale clasicei legaturi "Chest harness" (ham pentru piept), fiecare avand denumirea proprie. Unii oameni tin foarte mult la aceste denumiri , altii nu. Cand voi face referire la o legatura voi explica si ilustra cu imagini ale acelei legaturi pentru o mai buna claritate si intelegere.

De obicei, un ham pentru piept consta in sfoara infasurata in jurul pieptului. Bratele pot fi sau nu de asemenea legate. Un ham de piept care incorporeaza si legarea mainilor este numita de obicei Gote sau Takatekote (TK). Toate aceste legaturi au versiuni care le fac unice. Unele pun accent pe estetica, altele pe functie sau pe nivelul de risc. Vei ajunge sa descoperi si tu care este legatura potrivita pentru trupul tau si e posibil sa descoperi mai mult de o singura legatura. Nu uita insa , niciuna nu este superioara celorlalte sau niciuna nu este "mai cu motz" , dar o vei gasi pe cea potrivita pentru tine.

Un ham pentru piept avand mainile libere poate pune in pericol manunchiul de nervi de la subtoara (brachial plexus); este vorba de nervul Radial, Median, Ulnar si nervul Axilar. Este bine de evitat plasarea sforii , kanuki si unirea sforilor in zona axilelor.

Box Tie

Pentru fiecare versiune a acestei legaturi exista motive intemeiate pentru care a fost inventata. Fiecare versiune este construita intr-un anume fel, are diferite functii si prezinta diferite riscuri. Ca regula generala este bine sa eviti un nod care se strange in jurul incheieturilor , deoarece poate creste riscul de blocare a circulatiei si probleme la nivelul nervilor.

De cele mai multe ori legaturile Box Tie sunt criticate pentru problemele cauzate la nivelul nervilor. Nervul radial asigura simt si contro asupral muschilor bratului. Daca este lezat e posibil sa pierzi simturile si abilitatea de a misca anumite parti ale bratului. Infasurarea sforii in jurul bratelor si antebratelor joaca un rol important dar pentru a le deprinde corect este nevoie de timp si practica. Este recomandat sa eviti partea de jos a bratelor spre cot, deoarece este o zona vulnerabila cu multi nervi situati la suprafata.

Poate fi dificil sa determini exact punctul unde nervul radial este vulnerabil. Sfoara trebuie plasata cu mare grija si atentie tinand cont de fiziologia persoanei care se lasa legata (Rope Bottom). Depinde numai de tine sa ii oferi Rigger-ului feedback si sa fii constienta de cum reactioneaza trupul tau la plasarea sforii in aceasta zona. S-ar putea sa nu observi nimic pana cand nu esti suspendata sau pana cand nu este aplicata presiune in aceasta zona.

Daca nu te simti confortabil in cadrul unei legaturi Box Tie referitor la cum este infasurata sfoara pe trupul tau sau simti probleme la nivelul nervilor, ajustarea sforii poate face o mare diferenta. Comunicarea si oferirea de feedback sunt importante pentru gasirea modului cel mai potrivit de plasare a sforii pentru trupul tau.



Parallel Box Tie

Intr-o legatura Box Tie paralela , incheieturile si antebratele precum si bratul superior sunt zone vulnerabile , mai ales antebratul si “scobitura” formata intre brat si clavicula datorita nervilor care sunt aflati aproape de suprafata pielii.

Pe masura ce vei capata experienta , vei descoperi pozitia potrivita a bratelor si mainii.

Hamul incepe cu o bucla in jurul ambelor brate. In functie de flexibilitate aceasta bucla poate fi in jurul incheieturilor sau in jurul antebratelor. Antebratul este o zona foarte vulnerabila datorita nervului radial situat de-a lungul antebratului. Daca aceasta legatura cauzeaza presiune asupra buclei , e posibil sa afecteze nervul radial.

In mod eronat, oamenii cred ca in cazul legaturii Box Tie doar sfoara plasata in partea superioara poate cauza leziuni la nivelul nervilor dar de multe ori infasurarile din jurul incheieturilor sunt cele care cauzeaza leziunile.

Daca simti furnicaturi in maini roaga Rigger-ul sa te zgaria usor cu degetele pe sub sfoara din jurul buclelor, pentru a vedea daca lucrul asta te ajuta in vreun fel. In felul acesta poti rezista un pic mai mult in aceasta legatura, sau te poate ajuta sa te simti mai confortabil in timp ce Rigger-ul te dezleaga.

Daca nu ai experienta iti recomand sa ai incheieturile bratelor “una in fata celeilalte” pentru a proteja zona vulnerabila de pe partea interioara a incheieturii. Daca incheieturile sunt “una in fata celeilalte” sfoara va fi legata pe partea exterioara a incheieturii pentru a proteja zona interioara vulnerabila a incheieturii. Nu este o greseala sa iti misti bratele pentru a gasi pozitia confortabila pentru tine. Daca faci asta, insa fa-o cu mare precautie. Este important sa comunici cu Rigger-ul daca ai probleme sau nu esti sigura de ceva anume.

Uneori Rope Bottom-ul isi pozitioneaza degetul mare ca in imaginea alaturata, dar iti vei gasi si tu pozitia ta in care te simti confortabil. Este bine sa tii minte ca pozitia degetului mare poate cauza unele probleme. Uneori suspendarea poate face dificila miscarea bratelor , deoarece bratele vor fi imobilizate. In acest caz poate fi dificil sa iti misti mainile daca nu te simti confortabil.

Sunt multe cazuri in care aceasta pozitie a determinat leziuni la nivelul nervilor. In cazul in care ai dubii, iti recomand sa iti previi imobilizarea mainilor in aceasta pozitie asa cum vezi in imaginea din dreapta.



Avantajele unei legaturi Box Tie:

- Risc redus in comparatie cu alte legaturi
- Mult mai confortabila , in numeroase pozitii
- Este utila pentru ca iti permite miscarea mainile in timp ce esti legata
- In mod ideal ar trebui sa fie spatiu intre sfoara si incheieturile tale, pentru a putea sa iti misti mainile daca e nevoie, de exemplu daca simti furnicaturi “ca niste ace” in maini.

Gote sau TK cu mainile in sus

“Gote” este o legatura ce are toate riscurile asociate cu Box Tie dar in plus necesita si ca Rope Bottom-ul sa aiba membrele cat mai flexibile pentru a putea tine mainile in pozitia corecta.

Aceasta legatura este de multe ori plasata in jurul incheieturilor si fara kanuki (bucelele din jurul primelor infasurari de sfoara si sub brate) , asa ca asigura-te ca ai suficienta incredere in priceperea Rigger-ului. In momentul in care legatura Gote este supusa unei presiuni, mainile Rope Bottom-ului vor fi trase in sus. Aceasta legatura poate fi destul de stresanta in functie de cat de flexibile sunt bratele si umerii tai.

Datorita miscarilor suplimentare in cauza pozitiei bratelor e posibil sa ajungi sa observi ca de fapt sfoara ajunge in alta pozitie.it a more vulnerable feeling due to the position of the arms, arch of the back and increased restriction of the hands.

Aceasta legatura poate cauza o vulnerabilitate suplimentara datorita pozitiei bratelor , arcuirii spatelui si imobilizarii accentuate a mainilor.

Daca ai probleme de circulatie iti va fi greu in aceasta legatura sa schimbi pozitia bratelor, desi e posibil sa ti se para mai confortabila aceasta legatura in pozitii in care spatele este in pozitie verticala.



TK cu mainile indreptate in jos

Aceasta legatura poate fi utila cand preferi ca mainile sa fie pozitionate mai jos decat spatele. Este utila cand ai probleme cu tinerea mainilor la spate ca intr-o pozitie Box Tie sau nu ai flexibilitatea necesara pentru o legatura Gote sau TK cu mainile in sus. Desi prezinta un risc mult mai redus decat alte genuri de legaturi e posibil sa ajungi sa preferi plasarea sfoarii in alte pozitii.

Pentru cei care prefera mai multa sfoara, se pot folosi bucle suplimentare ca in imaginea alaturata.

Datorita naturii acestei legaturi este foarte usor "sa scurtcircuitezi" mainile si sa determini o presiune suplimentara ce poate fi ameliorata prin ridicarea usoara a mainilor pentru a indeparta presiunea din zona incheturilor.

Ham pentru talie si sold

Multitudinea de versiuni ale acestui tip de legatura este limitata doar de imaginatia ta. La fel ca si in cazul hamului pentru piept fiecare versiune are o functie si estetica proprie. E posibil sa iti placa una dintre ele sau mai multe.

De obicei legaturile care necesita mai multa sfoara vor fi mai putin stresante deoarece se foloseste mai multa sfoara care sustine intreaga greutate. Unele versiuni vor folosi mai multa sfoara in jurul soldului , altele vor folosi un strat dublu in jurul soldurilor si taliei. Unele versiuni de ham se pozitioneaza doar in jurul unui picior , altele pot lua diverse forme.

Un ham pentru talie va consta in mai multe bucle in jurul taliei, legate cu un nod care nu se poate desface singur. O astfel de legatura poate fi foarte intensa, mai ales daca se foloseste un singur punct pentru suspendare deoarece intreaga greutate va fi sustinuta doar de cateva fasii de sfoara.



Futomomo

Sunt cateva legaturi , de obicei cele mai stresante, care necesita un nivel ridicat de pricepere din partea Rigger-ului si abilitatea din partea Rope Bottom-ului de a face fata durerii. Futumomo Tsuru (suspendare) este de multe ori considerata ca fiind o astfel de legatura. Deoarece aceasta legatura este foarte populara am decis sa scriu cateva idei despre ea.

Referitor la aceasta legatura sunt cativa factori de luat in calcul iar daca incerci aceasta legatura si nu iti iese, nu uita ca acest tip de legatura implica durere iar priceperea Rigger-ului joaca un rol foarte important in a fi capabila sa suporti o asemenea legatura sau chiar sa iti placa. Faptul ca nu iti place aceasta legatura sau nu poti sta atarnata intr-o asemenea legatura nu inseamna ca esti un Rope Bottom slab.

Este util sa ai pense intre coapsa si glezna deoarece daca sfoara scapa cumva nu se va desface complet. Vei vedea multe variatii si versiuni ale acestei legaturi. Cu cat se foloseste mai multa sfoara, cu atat mai confortabila va fi.

Franghii inegale legate impreuna de cele mai multe ori vor cauza durere si poate chiar leziuni. Imbinarile de sfoara la nivelul tibiei vor cauza de asemenea un disconfort absolut inutil.

Fiecare Rope Bottom va avea preferintele proprii privind modul de plasare a franghiei. Unele persoane vor prefera ca franghia sa fie plasata in partea superioara a tibiei iar altele mai spre genunchi. Vei vedea multe versiuni ale acestei legaturi avand o franghie in jurul taliei sau atasata soldului care va prelua o parte din presiunea suportata de Futumomo. Incearca diferite moduri de plasare a franghiei si vei descoperi propriile tale preferinte dar e posibil sa fii si una dintre persoanele norocoase care n-au nicio problema privind plasarea franghiei.

Single column tie

Legaturile simple sau duble, care sunt foarte similare dar presupun legarea a doua membre sau a unui membre de altceva, sunt utile dar este nevoie sa se acorde atentie catorva factori. Evita sa folosesti un nod care se va strange asupra unei parti din corp, deoarece poate cauza probleme de circulatie si leziuni ale nervilor. Incearca sa eviti zona vulnerabila dintre mana si osul incheieturii deoarece sunt expuse unele vene si nervi. Franghia ar trebuie sa fie plasata ca in imaginea din stanga nu ca in cea din dreapta.



Strappado

Exista mai multe moduri de a face o astfel de legatura. Denumirea de “strappado” se refera la pozitia bratelor si nu la legatura in sine. Bratele sunt orientate in jos de-a lungul spatelui, mainile fiind tinute impreuna iar coatele se pot atinge dar nu este neaparat necesar acest lucru. De multe ori se ajunge la probleme de circulatie datorita acestei legaturi care de multe ori sunt din cauza plasarii franghiei in jurul coatelor si strangerii prea tare. Un strappado nu trebuie sa fie o legatura stransa. Mai jos sunt doua exemple de strappado , amandoua fiind foarte diferite.



Recomandari pentru sesiuni foto

Daca esti un model si lucrezi cu un fotograf pentru o sesiune bondage, poate fi o idee buna sa te asiguri ca este de fata si un Rigger experimentat, fie ca il platesti pentru asta fie ca ii ceri fotografului acest lucru.

Un Rigger competent se va asigura ca sesiunea de bondage se desfasoara in conditii sigure pentru model si conform cerintelor fotografului, permitand fotografului sa se concentreze doar pe producerea fotografiilor dorite.

Comunicarea

Comunicarea este un element cheie pentru orice experienta de bondage: inainte si dupa o asemenea scena. Comunicarea verbala si non-verbala este absolut necesara.

Inainte

Este important sa iti informezi Rigger-ul despre problemele de sanatate inainte de bondage, de exemplu:

- Deficiente pe care le-ai putea avea, cum ar fi : deficiente de respiratie, cardiace, de circulatie, leziuni ale nervilor.
- Probleme de mobilitate.
- Probleme psihologice sau emotionale care pot afecta sesiunea de bondage.
- Orice altceva care poate afecta sau care poate duce la cresterea riscurilor.
- Lista poate continua la nesfarsit. Daca ai dubii despre orice, e bine sa le spui.

In timpul

Este important sa comunici in timpul sesiunii de bondage.

Iata cateva informatii pe care le-ai putea comunica:

- Cum te simti . Simti furnicaturi ? Este o pozitie sau legatura stresanta ? Iti place? Lucrurile astea se pot exprima fie prin cuvinte fie prin alte semne, de exemplu poti geme intr-o maniera placuta, sau printr-o respiratie greoaie, printr-un tipat sau printr-o privire de genul “te-omor-cand-o-sa-ma-dezlegi”.
- Daca simti furnicaturi spune-i imediat Rigger-ului. Se poate face o mica ajustare a franghiei.
- Spunei Rigger-ului daca simti ca iti amortesc degetele ceea ce ii va oferi timp Rigger-ului pentru a reactiona la problema respectiva. Cu cat stie mai devreme despre orice problema cu atat va fi mai bine .

Dupa

Este o idee buna sa oferi feedback dupa o sesiune de bondage, de exemplu:

- A vorbi despre experienta respectiva, despre cum te-ai simtit din punct de vedere fizic si emotional te va ajuta sa evoluezi ca Rope Bottom dar il va ajuta si pe Rigger sa isi imbunatateasca abilitatile si cunostintele, sa devina mult mai constient.
- Daca ceva a fost diferit fata de cum te asteptai sau ceva nu a mers cum trebuie , este foarte important sa discutati despre lucrurile astea.

Constiinta de sine

Constiinta de sine se cultiva printre auto-examinare pe o perioada lunga de timp, cand acorzi timp pentru a reflecta asupra intregii experiente si vei incepe sa constati anumite tendinte referitoare la reactiile trupului tau si reactiile emotionale.

O tehnica foarte utila in acest sens este sa tii un jurnal in care sa inregistrezi tot ceea ce simti si experimentezi , aproape cam cum fac sportivii . Te va ajuta foarte mult sa iti faci o idee corecta asupra lucrurilor in timp.

Stres

Sesiune de bondage pot cauza foarte stres la nivelul trupului.

Stresul apare mai ales in cazul suspendarilor complete sau partiale dar chiar si in timpul unor legaturi facute doar la nivelul podelei. Este bine sa fii intr-o forma fizica cat mai buna pentru a rezista stresului fizic cauzat de folosirea franghiei.

O persoana cu o forma fizica buna poate face fata pentru o perioada mai lunga decat cineva care nu are o forma fizica atat de buna. Se vor recupera mai usor vanataile iar respiratia nu va fi atat de ingreunata. In cazul unor leziuni la nivelul nervilor, o persoana cu cat este intr-o forma fizica mai buna cu atat se va recupera mai usor.

Bondage poate cauza de asemenea si stres emotional , nu doar fizic. Asa ca este important sa te asiguri ca esti pregatita din punct de vedere mental pentru bondage.

Inainte de a lasa legata, intreaba-te daca ai starea mentala necesara pentru bondage.

Multora li se pare util sa fii calm si relaxat, dar tot timpul intr-o stare de alerta in timpul unei scene de bondage.

Bondage, daca nu are ca scop principal cauzarea durerii, nu ar trebui sa duca la durere decat daca asta este intentia Rigger-ului.

Nu ar trebui sa suferi din cauza unui Rigger nepriceput. Daca simti durere iar Rigger-ului nu a avut aceasta intentie sau nu este constient de asta atunci inseamna ca nu controleaza cum trebuie lucrurile si cauzeaza durere modelului datorita lipsei sale de experienta sau din cauza cunostintelor sale precare.

Stretching

O flexibilitate crescuta nu poate fi obtinuta imediat ci prin efort sustinut si indelungat. Daca vrei sa iti imbunatatesti flexibilitatea iti recomand sa participi la cursuri tinute de o persoana cunoscuta.

Bondage-ul, ca orice activitate fizica, necesita o incalzire usoara inainte pentru a evita aparitia accidentelor. Este recomandat sa te misti si sa te intinzi usor inainte de bondage pentru a iti incalzi muschii. Miscari usoare in timpul bondage-ului si flexarea muschilor vor ajuta la o mai buna circulatie a sangelului. Aceste tipuri de miscari sau intinderi vor reduce senzatiile de furnicaturi si vor ajuta preverirea durerilor de muschi.

Daca degetele incep sa te furnice , spune-i imediat Rigger-ului. Inclestarea si desclestarea pumnului te poate ajuta in aceasta situatie.

Lucrarea muschilor abdomenului te va ajuta in scenele de bondage. Te va ajuta sa respiri si sa te sustii multe pozitii dificile, mai ales cand vei fi suspendata. Iti recomand sa iti intinzi mainile, umerii, spatele si picioarele si sa faci orice intinderi pe care le consideri tu utile.

Intinderi asistate

Poti realiza intinderi asistate ale bratelor cu ajutorul Rigger-ului care in timp vor ajuta la cresterea flexibilitatii in cadrul legaturilor Box Tie. Acestea pot fi un bun mod de a incepe o scena si de a intra in starea necesara pentru bondage inainte de a inceperea scenei.

Stai in fata Rigger-ului cu bratele la spate in pozitie paralela in pozitia ca pentru o legatura Box Tie si roaga-l sa iti stranga usor coatele si sa le traga unul spre celalalt. Spune-i cand ajungi la limita si nu mai poti rezista si mentine aceasta pozitie 10-20 secunde, acordand atentie respiratiei si modului cum te simti cand coatele sunt presate, apoi destinde-te si mai incearca de cateva ori.

Avantajul intinderilor asistate este ca poti merge mai departe decat daca ai face intinderile singura. Este bine sa te intinzi dincolo de pozitia finala a legaturii deoarece in timpul legaturii trupul va fi mai putin afectat.

Ai rabdare. Flexibilitatea se obtine in timp.

Este o tehnica utila ce o poti folosi atat in cadrul legaturilor BoxTie, TK cu mainile in sus si strappado asa cum vezi in imaginea alaturata.

Temperatura

Daca iti este frig nu vei putea sustine prea mult o sesiune de bondage spre deosebire de situatia in care ar fi mai cald deoarece muschii vor fi mai reci si mai putin flexibili.

Asigura-te ca incaperea este suficient de incalzita, mai ales daca esti dezbracata.

Daca esti legata intr-un spatiu deschis sau intr-un spatiu rece, imbraca ceva care sa te incalzeasca , sa iti mentina calde picioarele si bea lichide calde. Daca este posibil foloseste chiar un incalzitor sau radiator.

Asigura-te ca ai la indemana o patura chiar daca afara este cald deoarece dupa o sesiune de bondage mai intensa este destul de frecvent vei simti ca iti este frig. Este bine sa eviti temperaturile extreme, atat caldura cat si frigul.



Alimentatie

Nu sari peste mese inainte de bondage. E bine sa eviti sa mananci destul de mult. Vei ajunge sa cunosti mai bine ceea ce are nevoie corpul tau, inainte si dupa bondage. Asigura-te ca ai la indemana gustari si bauturi dulci pentru scenele dintre legaturi sau chiar dupa terminarea scenei de bondage. Poate ca ti se pare ca in timpul bondage-ului nu se depune prea mare efort, dar a fi legata cu franghii necesita multa energie si poate fi o experienta stresanta atat din punct de vedere fizic, mental dar si emotional. Trecerea de la o legatura la alta pot cauza si mai mult stres. Asigura-te ca bei suficienta apa si sa mergi la baie inainte de inceperea scenei.

Negocierea

Negociera ar trebui sa se faca intotdeauna inainte de inceperea scenei. Cu cat negociezi mai des cu atat mai buna vei deveni la a iti comunica nevoile si dorintele tale. E posibil sa ti se schimbe preferintele de la o zi la alta, de la o persoana la alta. Ai dreptul sa decizi asupra a ceea ce te face sa te simti confortabil in timpul fiecarei sedinte de bondage.

Poti negocia orice , de la timpul alocat practicii, la workshopuri, sedinte in privat, sedinte in cluburi, reprezentatii pe scena. Nu uita : totul este negociabil. Negocierea nu trebuie sa indeparteze partile distractive dintr-o sedinta de bondage, ci doar sa puna in centrul atentiei asteptarile tale si regulile principale . Negocierea poate fi distractiva si sa ajute la consolidarea relatiei.

Negocierea este de ambele parti , se refera la nevoile lui ca Rigger la fel de bine ca si la nevoile tale ca Rope Bottom. Orice Rigger care pune presiune sa faci ceva care tu ai spus ca nu te simti confortabil, nu este o persoana de incredere si ar fi bine sa nu lasi o asemenea persoana sa te lege.

Nu exista un mod sigur pentru a te mentine in siguranta in timp ce te lasi legata de cineva pentru prima data. Indiferent cat de multe referinte, apeluri de siguranta, oricat de multi oameni ar sti sau te-ar verifica nu vei fi in siguranta la prima intalnire. Ar trebui sa te ajute sa iti dai seama cam ce fel de om este, dar nu este o garantie.

Trebuie sa iti folosesti propriul rationament si sa iti asculti instinctele. Nu iti recomand sa te cuplezi cu oricine si sa mergi la el acasa pentru a te lasa legata decat daca il cunosti suficient pentru a avea incredere . Poate parea evident dar uneori oamenii pot fi convinsi sa se lase legati de Riggeri pe care abia i-au intalnit si in care nu au suficient incredere ceea ce poate avea rezultate dezastruoase.

Negocierea poate acoperi orice doresti sa discuti inainte de a te lasa legata, mai ales daca doresti sa aiba grija de tine si dupa terminarea sedintei sau daca ai alte nevoi sau cerinte.

Subiecte utile de abordare in cadrul negocierii:

- Unde va avea loc
- Cand si cine va fi implicat?
- Va exista contact sexual , ce anume intelegi tu prin contact sexual ? Incearca sa fii cat mai explicita in cazul subiectelor privind lucruri intime, daca este ok sa te atingi si daca este ok sa te penetreze. Incearca sa eviti raspunsurile ambigue. Fii directa
- Ce alte activitati vor mai fi implicate ?
- Esti de acord sa iti ramana urme ?
- Vei folosi cuvinte de siguranta ? Nu uita sa fii explicita in privinta cuvintelor de siguranta. De exemplu, este "Rosu" un cuvint de siguranta sau vei avea altul ?

Repet, aceasta lista nu este exhaustiva, orice simti tu ca este important pentru tine trebuie discutat.

E posibil sa iti dai seama despre o limita chiar in timpul sesiunii de bondage despre care ai uitat sa vorbești. Este absolut OK sa ii spui ca ai uitat despre acea limita.

Nota pentru Rigger: Nu dezaproba si nu te irita in astfel de momente, nu fii un nesimtit. Nu transforma o scena frumoasa intr-una urata din cauza ca lucrurile au luat o alta intorsatura.

Sunt recomandate intinderi usoare si miscari lente dupa terminarea sedintei de bondage, miscarile bruste putand sa provoace leziuni atat la nivelul muschilor dar si incheieturilor.

Sper ca acest ghid sa iti fi oferit informatii utile care sa te ajute sa iei parte intr-un mod distractiv in activitati de bonage si constienta de riscuri.

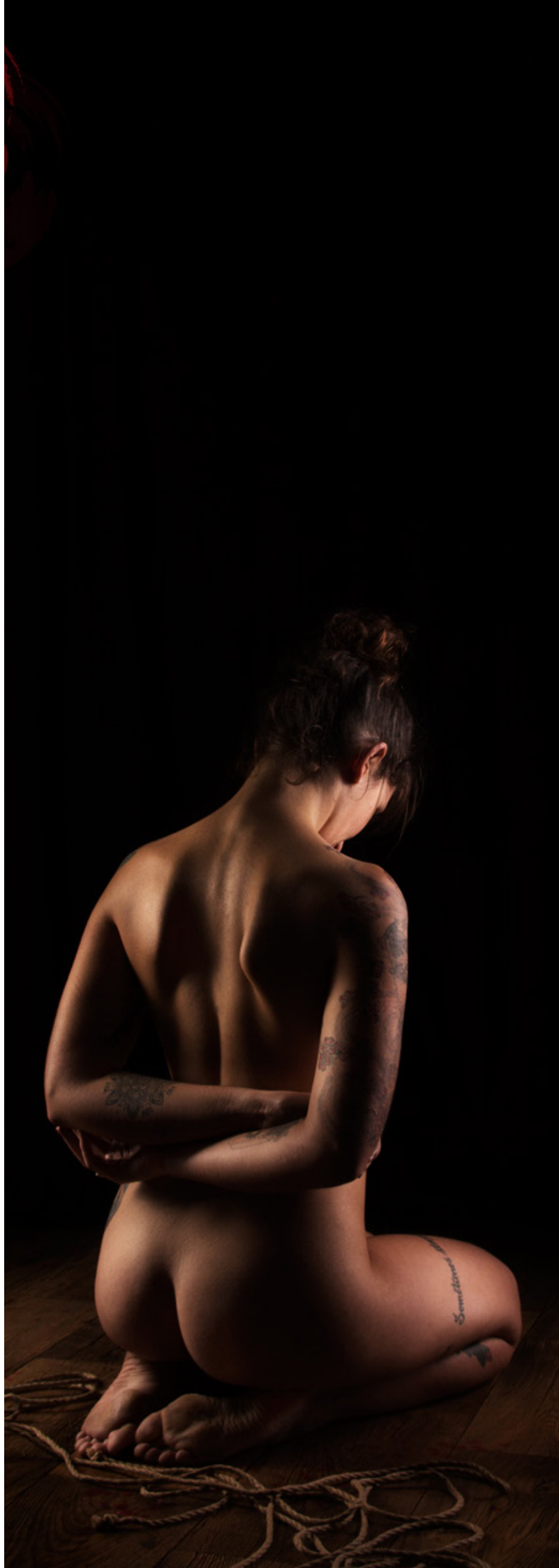
Desfacerea franghiei

Cand este dezlegata este foarte posibil sa iti "scurtcircuitezi" bratele sau sa fie tentant chiar sa te eliberezi singura. Este o reactie normala la sfarsitul unei sedinte de bondage.

O astfel de reactie insa poate cauza unele probleme. In primul rand, ii ingreunezi munca Rigger-ului si in al doilea rand, creste riscul de a avea leziuni la nivelul nervilor sau pierderea circulatiei datorita strangerii franghiei in jurul antebratelor si incheieturilor.

Sunt recomandate intinderi usoare si miscari lente dupa terminarea sedintei de bondage, miscarile bruste putand sa provoace leziuni atat la nivelul muschilor dar si incheieturilor.

Sper ca acest ghid sa iti fi oferit informatii utile care sa te ajute sa iei parte intr-un mod distractiv in activitati de bonage si constienta de riscuri.





© 2016

V4.0

Author: Clover

Model: Adreena Winters

Editor: WykD Dave

Proof reading: Kitty Sprite

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

Translation by: InefableDom

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