

A watercolor illustration of a person in a rope bondage pose, rendered in shades of red and black on a textured, aged paper background. The person is suspended or bound, with their body and limbs outlined in red and black. The text is overlaid on the central part of the illustration.

ESPAÑOL A GUIDE FOR ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Introducción.

Este artículo tiene como objetivo proporcionar información fundamental relacionada con la seguridad de las/os modelos de bondage para permitir, tanto a atadores/as como a modelos, a tomar decisiones fundamentadas y educar a aquellas personas que inician su camino con las cuerdas.

Uno de los puntos más importantes a recordar sobre el bondage, a parte de pasarlo bien, es que siempre hay algún riesgo. Existen riesgos asociados a cada situación de bondage posible, incluso con los mejores atadores/as o modelos.

No puedo enfatizar lo suficiente sobre lo importante que es considerar y entender realmente estos riesgos. No conocer cuáles podrían ser estos riesgos es un indicador de que necesitas más información.

Es posible minimizar el riesgo siendo consciente de ello y de ti mismo/a ,estando informado/a y trabajando con un atador/a con buena destreza y consciente de los riesgos. Reducirás significativamente los riesgos del bondage pero nunca los eliminarás completamente.

Esta guía es un conjunto de recomendaciones generales. No quiere decir que sea adecuada para todas las sesiones de bondage ni para todas las personas o tipos de cuerpo. Podrías tener preferencias que contradigan los consejos dados en esta guía.

Es importante recordar que el cuerpo de cada persona es diferente y que lo que es adecuado para ti podría ser peligroso para otra persona. A medida que adquieras experiencia y autoconsciencia con respecto al bondage podrías encontrarte con que tus preferencias personales y lo que tu cuerpo necesita difiere de las directrices dadas en este artículo.

Es responsabilidad del atador/a asegurarse de que está haciendo lo correcto para ti. Es tu responsabilidad comunicarte con tu atador/a. Ambos teneis responsabilidad con respecto al otro.

La comunicación es vital para reducir los riesgos relacionados con el bondage. Es tu responsabilidad comunicarte y dar feedback antes, durante y después de cada sesión. Cuando se es nuevo/a podrían no conocerse bien las sensaciones y reacciones.

Comunícate con tu atador/a y equivócate por precaución si no estás seguro/a. Si te comunicas abierta y libremente, tu atador/a debe ser capaz de confiar en que eres un/a modelo de confianza.

Si, por el contrario, te callas cosas cuando no estás seguro/a o sospechas que hay señales de peligro, puede haber consecuencias desastrosas, además romper la confianza de tu atador/a en ti como modelo responsable.

Para romper las reglas, primero debes entenderlas. En ocasiones, atadores habilidosos, con experiencia y conscientes de los riesgos pueden ir más allá de estas directrices con tu consentimiento. Esto puede hacerse con precaución, vigilando los riesgos, la seguridad y las posibles consecuencias. Sin embargo, un/a atador/a debe conocer las reglas que está rompiendo y por qué están ahí antes de decidir romperlas.

No temas cuestionar a tu atador/a en cualquier momento.

Recuerda, durante el juego, tu seguridad está antes que cualquier protocolo D/s.

Recuerda que durante una sesión de fotos o una performance tu seguridad está antes que hacer tu trabajo como modelo.



Responsabilidad

Eres responsable de ti mismo/a. Eres responsable de tu decisión sobre quién permites que te ate. Está en ti informarte de los riesgos relacionados con lo que vas a hacer. A veces, ese riesgo puede ser no saber sobre lo que está por suceder. Es importante expresarse sin vacilaciones si no eres feliz durante una sesión de bondage,

Educate a ti mismo/a, sé consciente, conoce tus límites; especialmente los límites de tu propio conocimiento.

Aprende sobre tu anatomía y debilidades personales.

Es bueno revelar cualquier problema de salud a tu atador/a e informarle de cualquier cosa que deba saber. Por ejemplo, cualquier lesión o condicionante físico o mental que pueda afectar a la sesión.

Pregunta a tu atador/a si tiene algo que decirte que pueda afectar a tu experiencia entre cuerdas.

El/La atador/a

Idealmente, tu atador/a debe ser bueno comunicándose, tener buenos conocimientos sobre anatomía, ser consciente de los riesgos potenciales y saber cómo reaccionar en casos de emergencia.

Tu atador/a debería demostrar su destreza y experiencia y estar abierto al aprendizaje para mejorar su conjunto de habilidades

Puede ser difícil saber cómo identificar a un/a buen/a atador/a.

Hay algunos indicadores que pueden identificar a un/a buen/a atador/a, pero no siempre son aplicables. Puede haber atado a un montón de gente diferente, aunque los números no hacen necesariamente bueno a un/a atador/a.

Puede estar involucrado/a en organización de eventos o ser conocido dentro de la comunidad BDSM; de nuevo, esto no hace automáticamente bueno a un/a atador/a

Decidir sobre quién permites que te ate dependerá de tu propio criterio. Nunca sabrás realmente lo compatibles que seréis hasta que no practiquéis bondage, por lo que es buena idea ir despacio, negociar la sesión y poner en uso gran parte de este artículo.

He aquí algunos aspectos a considerar que ayudarán a hacer tu decisión un poco más fácil a la hora de negociar una sesión de bondage con un/a atador/a potencial.

¿Qué experiencia en bondage tiene?

Tener mucha experiencia suena muy bien y para muchos lo es, pero recuerda que los años de experiencia no siempre equivalen a años de habilidosa técnica. Podría significar que ha estado expuesto a riesgos innecesarios durante muchos años y ha tenido mucha suerte de no lesionar a nadie. Sin embargo, cuando se tienen en cuenta todos los demás factores, la experiencia puede ser un buen indicador de su calidad general.

¿Cuánta confianza tienen en sus propias habilidades?

Hay algunos/as atadores/as con derecho a confiar en sus propias habilidades y los hay sin el derecho a sentir esa confianza. La confianza en uno mismo no es un



gran indicador y necesita ser tomado como un factor supeditado a tu decisión.

Incluso si el/la atador/a cuenta con años de experiencia, arroja nombres y habla sobre cuánta gente ha atado, no hay que tomar lo necesariamente como un valor relevante.

Asegúrate de hacer todas las comprobaciones para obtener una evaluación objetiva de tu atador/a potencial

¿Tiene alguna referencia?

Es bueno comprobar las referencias si vas a ser atado/a por una/a atador/a por primera vez. Pregunta por ahí para ver si puedes obtener referencias de gente que haya sido atada por esa persona.

Intenta obtener siempre más de una referencia, incluidas (si es posible) referencias de alguien a quien consideres atador/a o modelo experimentado/a. Si conoces a alguien que no dejaría atarse por esa persona, pregunta para averiguar por qué. Podría haber miles de razones.

No permitas que nadie te diga que estás haciendo mal buscando referencias. Es por tu propia seguridad y es tu responsabilidad hacer ese trabajo.

¿El/La atador/a conoce las zonas comúnmente vulnerables al colocar la cuerda y las zonas de lesiones comunes?

Cuando hagas esta pregunta, es importante que estés familiarizado/a con la respuesta correcta. Investiga todo lo que puedas sobre bondage y anatomía.

En este punto, puede ser bueno hablar de cualquier zona vulnerable personal de la que seas consciente. Si no conoces tus zonas vulnerables o crees que no tienes ninguna, sería buena idea dejar claro a tu atador/a que le comunicarás cualquier problema a medida que surja.

¿Tiene el/la atador/a los medios adecuados para cortar la cuerda en caso de emergencia?

Por ejemplo, Tijeras de enfermería o garfios de rescate. Puede ser un tema controvertido, ya que se de muchos grandes atadores que creen que desatar a alguien de una forma tranquila y controlada es mejor que poner una navaja o unas tijeras sobre alguien que está en apuros y, posiblemente, puede entrar en pánico. Para tu propia tranquilidad puede ser adecuado tener un par de tijeras de enfermería a mano, de este modo se las puedes entregar a tu atador/a y saber que se dispone de un medio fiable para cortar la cuerda en caso de una emergencia que requiera de ello.

Este tipo de situaciones suelen ser muy poco comunes para atadores habilidosos, aunque las tijeras pueden ser útiles para aquellos que están aprendiendo a atar. Es buena costumbre para un atador tener unas tijeras de enfermería para situaciones que requieran de ellas. No uses tus tijeras para otro propósito, ya que se podrían desafilarse.

¿Cómo actúa?

Si fuera posible, observa a tu atador/a potencial practicar para ver como interactúa y pregúntate si disfrutarías de una interacción similar.

Podrías ofrecerte como modelo en una clase, taller, o entrenamiento como forma de entrar en calor y de ver si serías un buen partido para una escena más íntima e intensa.

Anatomía.

Teniendo un entendimiento básico de anatomía humana y un buen conocimiento de las zonas comúnmente vulnerables, podrás hacer tu experiencia con el bondage más segura y disfrutable.

Si se lesiona un nervio, puedes perder sensibilidad y movilidad en una parte de tu cuerpo. Sin duda, es importante hacer todo lo posible para evitar daños en los nervios. Desafortunadamente, no siempre es posible. Las lesiones en los nervios son las más comunes cuando se practica bondage, especialmente durante suspensiones.

Acerca de los nervios y circulación sanguínea.

Los hormigueos o esa sensación de pequeños pinchazos en las manos o en cualquier otra parte del cuerpo son signo de que algo va mal. Las dos causas más comunes de estas sensaciones son la pérdida de circulación sanguínea o una lesión en el nervio.

Existen unos cuantos síntomas que pueden decirnos cuál es el problema. Estos síntomas pueden no estar presentes en todo momento.

Una lesión en un nervio es evidente porque, en la mayoría de los casos, solo una parte de la mano se entumece o presenta sensación de hormigueo. Es característico de un problema en el nervio que esa sensación se presente solo en una parte de la mano.

Hay varias formas de verificar si hay problemas en algún nervio mientras estas atado/a o suspendido/a;

- Tu atador/a puede pedirte que aprietes su mano con la tuya; esto mostrará la fuerza en tus manos.
- Tu atador/a puede colocar sus manos en las tuyas y pedirte que las empujes. Esto es importante porque hay lesiones en las que puedes no tener problemas para apretar y, aun así, puedes tener una lesión. Esta prueba puede determinar si existe una lesión.
- Tu atador/a puede rozarte con las uñas por el dorso de la mano para determinar si hay pérdida de sensibilidad.
- Puedes comprobar la movilidad y sensibilidad tu mismo/a tocando tus dedos de forma secuencial, apretando y moviendo tus manos hacia atrás para empujar contra tu cuerpo o la cuerda si es posible.

Si tienes alguno de estos síntomas durante, al menos, dos horas, ve al médico o a urgencias. Las redes sociales no son médicos profesionales, acude al hospital y recibe la ayuda adecuada.

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

Los problemas de circulación sanguínea durante una sesión de bondage son causados por la imposibilidad de la sangre para fluir en una extremidad u otra parte del cuerpo. No es algo tan urgente como una lesión en un nervio, pero sigue siendo una advertencia y no debe ser ignorada. Mientras más práctica tengas con las cuerdas más consciente serás sobre esto y más fácil te será juzgar lo urgente que es.

La pérdida de circulación sanguínea puede identificarse por el cambio del color de la piel, por ejemplo, a azul o púrpura. Este cambio de color es relativo. En algunas personas este cambio de color puede producirse rápidamente sintiéndose totalmente cómodas entre cuerdas mientras que otras necesitan ser desatadas inmediatamente. De nuevo, la comunicación es vital y si es algo de lo que eres consciente, es buena idea dejar que tu atador/a lo sepa antes de atarte.

Otro síntoma común de un problema de circulación sanguínea es que toda la mano, brazo, pierna o cualquier parte del cuerpo atada se entumece o cosquillea.

Aliviar estos problemas puede conseguirse de las siguientes formas:

- Pasando tu atador/a sus dedos bajo las líneas de cuerda para ajustar la cuerda.
- Si tus brazos están atados en la posición típica de un TK, cambiando la posición de tus antebrazos.
- Flexionar tus músculos ayuda a activar la circulación; abrir y cerrar los puños puede aliviar el hormigueo.
- Los síntomas suelen desaparecer de inmediato cuando te desatan.

Los problemas circulatorios no implican que los nervios sufran; la principal preocupación con este tipo de problemas es que pueden enmascarar los síntomas de una lesión en el nervio. Si toda tu mano está adormecida y te hormiguea por la pérdida de circulación, no tienes manera de saber si una parte de tu mano lo está sufriendo por una lesión en el nervio.

Si no estas totalmente seguro/a de los síntomas y tienes hormigueo en cualquier parte del cuerpo mientras practicas bondage, es momento de que te desaten. Siempre puedes volver a ser atado/a más tarde.

Las lesiones en un nervio suelen ocurrir instantáneamente. Esto lo hace particularmente peligroso porque en el momento en que notas el problema es cuando el daño está hecho. Por el contrario, si hay pérdida de circulación, notas los síntomas mucho antes de que haya algún peligro.

Esta es la razón por la que es importante comunicar a tu atador/a cuando sientes que algo no va bien. Si se actúa inmediatamente se puede reducir o incluso eliminar el daño potencial.

El daño en el nervio puede ser acumulativo e ir empeorando con el tiempo y con repetidos episodios de bondage de riesgo. Si has sufrido una lesión en un nervio, es recomendable no colocar cuerda en la zona afectada durante, al menos, 6 meses para permitir una total recuperación y prevenir lesiones acumulativas

Arnés de pecho

Existen muchas variaciones del clásico arnés de pecho y vienen con muchos nombres diferentes. Algunas personas pueden ser un poco exigentes sobre estos nombres y otras no. Explicaré a qué figura me estoy refiriendo y lo ilustraré con imágenes claras de dichas ataduras.

Típicamente, un arnés de pecho consiste en cuerda atada alrededor del mismo, la figura podría, o no, incluir los brazos. Un arnés de pecho que incluye los brazos suele conocerse como “boxtie”, “gote” o “Takatekote”. Todas tienen variaciones que los hacen únicos. Tienen diferentes estéticas, funciones y grado de riesgo. Encontrarás uno de tu gusto para tu cuerpo, puede que, incluso, más de uno o todos por diferentes motivos.

Un arnés de pecho con las manos libres puede poner el grupo de nervios de la axila (plexo braquial) en riesgo; esto incluye el nervio radial, mediano, ulnar o cubital y axilar. Es mejor evitar cuerda, kanuki (cinchas) o uniones de cuerda dentro de la axila. Es algo común no colocar kanuku en las líneas superiores de un “boxtie” o “takatekote”; suele ser por razones estéticas pero también para evitar presiones en esa zona.

Boxties

Hay explicaciones para cada variación. Cada variación es construida de distinta forma, tiene funciones diferentes y presenta riesgos diferentes. Como norma general, lo mejor es evitar un nudo que apriete las muñecas en cualquier figura, ya que se incrementará el riesgo de problemas circulatorios o nerviosos.

El “boxtie” es frecuentemente criticado por causar lesiones del nervio radial. El nervio radial provee de sensibilidad y control muscular a ciertas partes del brazo. Si se daña, podrás perder movilidad y sensibilidad en esas partes. La colocación de las líneas en tus brazos y antebrazos juega un papel importante. Conseguir la colocación correcta de las líneas lleva su tiempo. Normalmente, se recomienda evitar la mitad baja del brazo hacia el codo, esta zona es altamente vulnerable con muchos nervios fácilmente dañables cerca de la piel.

Puede ser difícil de determinar el punto exacto donde el nervio radial es vulnerable. La cuerda debería colocarse con precaución y solidaridad por la particular fisiología de la persona atada.

De ti depende dar feedback a tu atador/a y estar atento/a a cómo tu cuerpo reacciona a la cuerda en esa zona. Podrías no notar nada hasta estar suspendido/a o hasta aplicar presión a esa zona. Recuerda, los síntomas de problemas en el nervio radial en la zona superior del brazo suelen presentarse en las manos.

Si las líneas que envuelven el “boxtie” no te hacen sentir bien o sientes problemas en el nervio inmediatamente, ajustar un poco esas líneas puede suponer una gran diferencia. El feedback y la comunicación son importantes para encontrar la mejor colocación de la cuerda para ti.



Boxtie Paralelo

En un “boxtie” paralelo, las muñecas y los antebrazos, así como el brazo superior son zonas vulnerables, particularmente el antebrazo y dentro de la cuenca entre la mano y el hueso de la muñeca donde los nervios están muy cerca de la piel. A medida que ganes experiencia, descubrirás cuál es tu posición de manos y brazos preferida. No hay nada malo en tener una preferencia.

El arnés comienza con una vuelta alrededor de ambos brazos. Dependiendo de la flexibilidad, esta vuelta puede ir alrededor de las muñecas o de los antebrazos. El área del antebrazo es bastante vulnerable debido al nervio radial, que recorre toda la parte posterior del antebrazo. Si se aplica presión en el “boxtie” causándola en la parte inferior de la atadura de las muñecas, puede afectar al nervio radial.

Generalmente, la gente piensa que es solo la zona del “boxtie” en el brazo superior es la que causa el daño en el nervio radial. Pero suelen ser las líneas de las muñecas las que causan esa lesión.

Si sientes hormigueo en las manos, pide a tu atador/a que pase los dedos por la zona inferior de la atadura en las muñecas y veras si se nota alguna diferencia. Esto puede darte más tiempo en una atadura o comodidad mientras te desatan.

Si eres inexperto/a te recomendaría que pusieras tus muñecas enfrentadas una a la otra para que puedan proteger la zona vulnerable del interior de las mismas. Si las muñecas están enfrentadas una con otra, las líneas solo tocaran la zona exterior de las mismas. No tengas miedo de mover tus manos para encontrar la mejor posición para ti. Si vas a hacer esto, hazlo con precaución y conocimiento. Es importante comunicar a tu atador/a si tienes problemas o estas inseguro/a.

En ocasiones, algunas personas acoplan su pulgar en el brazo como en la imagen de la izquierda. Notarás que esa posición es cómoda para ti. Es bueno tener en cuenta que esa posición con el pulgar acoplado puede causar problemas. A veces, en una suspensión, puede ser difícil mover tu mano a otra posición y, como tus brazos, puede quedar bloqueada. Por tanto, puede ser muy difícil cambiar la posición de los brazos en caso de sentirte incómodo/a. Ha habido situaciones en las que esta posición ha causado problemas. Si te preocupa, te recomendaría mantener las manos libres de bloqueos imitando la posición de la imagen de la derecha.



Entre las ventajas del “boxtie” se incluyen:

- Menor riesgo en comparación con otras figuras
- Comodidad en muchas posiciones
- Ideal para cambios y transiciones y puedes acomodarr tus manos mientras estas atado/a
- Idealmente, debería haber espacio entre la cuerda y tus muñecas. De este modo puedes acomodar tus manos si es necesario. Por ejemplo, si sientes hormigueo en ellas.

Gote o TK con manos alzadas

El “Gote” viene con todos los riesgos habituales del “boxtie”, pero también requiere que el/la modelo tenga flexibilidad en los brazos para poder poner sus manos en la posición correcta.

Esta figura suele atarse apretada alrededor de las muñecas y sin “kanuki” (las cinchas que aseguran las líneas superiores e inferiores bajo los brazos), así que asegúrate de la confianza depositada en la destreza de tu atador/a.

Cuando se aplica una presión ascendente al “gote”, las manos son arrastradas hacia arriba por la espalda. Un “gote “ puede ser estresante dependiendo de la flexibilidad de tus brazos y hombros. Con la rotación adicional debido a la posición de tus brazos, es posible que encuentres diferente la colocación de la atadura en tus brazos.

Esta figura puede provocar una sensación de más vulnerabilidad debido a la posición de los brazos, el arqueamiento de la espalda y el incremento de restricción en las manos.

No te será posible acomodar tus manos si tuvieras algún problema circulatorio, aunque puedes encontrar la figura mas comoda en posiciones donde el torso está en vertical.



TK con manos bajadas

Esta figura puede ser buena si prefieres tus manos en una posición más baja en tu espalda. Puede ser útil si tienes dificultades para colocar tus manos de forma paralela o no tienes flexibilidad para un “gote”. El riesgo es menor que en otras ataduras y, de nuevo, podrás encontrarte con diferentes formas de posicionarte en la atadura.

Pueden añadirse líneas de cuerda como se muestra en la imagen, lo cual es ideal para quien le gusta ser atado/a con más cuerda.

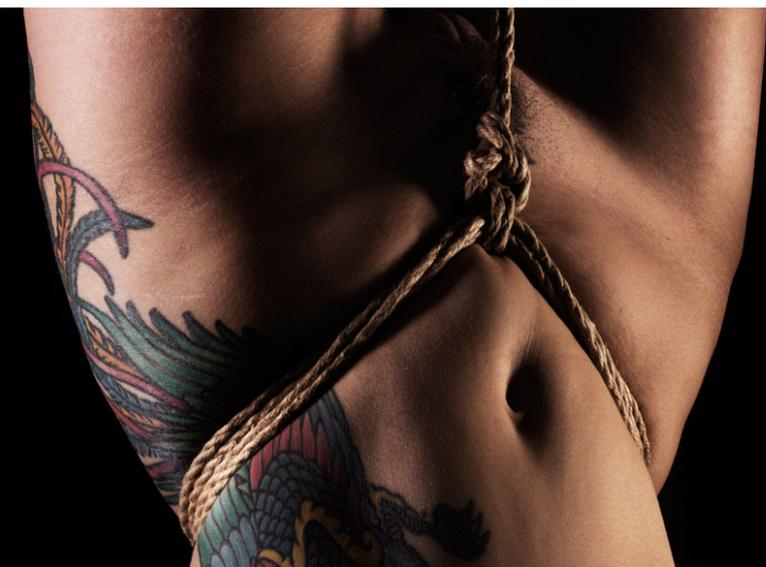
Debido a la naturaleza de esta posición, puede ser fácil dejar caer las manos y causar un exceso de presión. Levantar las manos ligeramente para aliviar la presión de las muñecas debería servir de ayuda.

Arneses de cintura y cadera

Existen muchas variaciones diferentes de arneses de cadera, tantos como tu imaginación pueda crear. Del mismo modo que los arneses de pecho, cada cual con sus funciones y estéticas diferentes.

Generalmente, aquellos con más cuerda serán menos estresantes, ya que hay más cuerda soportando tu peso. Algunos tendrán líneas sólo alrededor de la cadera y otros ocuparán el doble de superficie si además de las líneas que envuelven las caderas las hay también en la cintura. Hay arneses que solo van alrededor de una pierna y variaciones de estilo libre que pueden tomar cualquier forma.

Un arnés de cintura normalmente consiste en una par de vueltas alrededor de la cintura, atada con un nudo. Un arnés de cintura puede ser intenso, especialmente si es el único punto de suspensión, ya que todo el peso de tu cuerpo está sostenido solamente por unas cuantas fibras de cuerda.



Futomomo

Hay unas cuantas ataduras, especialmente las estresantes, que requieren un buen nivel de destreza del/la atador/a y habilidad para aceptar el dolor de la persona atada. "Futomomo Tsuru" (suspensión) suele considerarse como una de esas ataduras. Ya que es tan popular, he decidido escribir unos cuantos puntos sobre ello.

Hay varios factores a considerar en esta atadura. Si lo intentas y no funciona recuerda que esta en atadura pretende que duela y que la destreza de tu atador/a jugará un papel significativo haciendo que seas capaz de resistirlo o, incluso, de disfrutarlo. No poder disfrutarlo o incluso decir NO en cualquier momento no te hace mal/a modelo.

Puede ser de ayuda tener la atadura cinchada entre el muslo y el tobillo porque si hay cualquier deslizamiento de cuerda, esta no se saldrá. Podrás ver muchas variaciones de esta atadura. Mientras más cuerda se use, mayor será la comodidad. Las cuerdas amontonadas o colocadas de forma desigual son muy susceptibles de causar dolor y posibles lesiones. Las uniones de cuerda sobre la espinilla causarán, además, una innecesaria incomodidad.

La colocación de la cuerda adecuada es única para cada modelo. Hay quien la prefiere cerca de la zona superior del muslo y hay quien prefiere hacia la rodilla. Podrás ver variaciones con una cuerda añadida a la cintura o la cadera que puede quitar algo de la presión al "futomomo"



Ataduras de una extremidad

Las ataduras de una o dos extremidades, las cuales son muy similares con la única diferencia en atar un miembro o dos, son muy útiles aunque es importante ser consciente de algunos puntos clave. Evitar usar un nudo que apriete la parte del cuerpo concreta, ya que puede causar problemas de circulación o nerviosos. Intentar evitar la zona vulnerable de la cuenca entre la mano y el hueso de la muñeca donde venas y nervios están expuestos. La cuerda debería estar colocada como en la imagen de la izquierda y no como en la imagen de la derecha.



Strappado

Hay muchas formas de atar un “strappado”. El nombre “strappado” se refiere más a la posición de los brazos que a la atadura. Los brazos se colocan estirados a la espalda, manos juntas. Los codos pueden estar tocándose, aunque no tienen por qué. Es muy común perder circulación en esta atadura, lo cual suele ser resultado de la colocación de la cuerda alrededor de los codos combinado con lo apretada que esté la atadura. Un “strappado” no tiene por qué estar apretado. Abajo hay dos ejemplos de “strappado”, aunque ambos muy diferentes.



Recomendaciones para sesiones de fotos

Si eres modelo, al trabajar con un/a fotógrafo/a para una sesión de bondage, puede ser buena idea asegurarse de que esté presente un/a atador/a competente, ya sea por su contratación o porque tú se lo pidas al/la fotógrafo/a.

Un/a atador/a competente debería asegurarse de que el bondage realizado sea seguro y estético a requerimiento de modelo y fotógrafo/a, permitiéndoles concentrarse en obtener las imágenes deseadas.

Comunicación

No puedo enfatizar lo suficiente que la comunicación es clave en todas y cada una de las sesiones de bondage antes, durante y después de cada sesión. Es necesaria comunicación verbal y no verbal.

Antes

Es importante informar a tu atador/a sobre problemas de salud antes de la sesión de bondage:

- Condicionantes que puedas tener, ej, marcapasos, problemas de respiración, corazón, circulación y nerviosos.
- Problemas de movilidad.
- Problemas psicológicos o emocionales que puedan ser importantes para la experiencia en bondage.
- Cualquier otra cosa que pueda afectar a la experiencia o incrementar el riesgo.
- La lista continua. Si tienes dudas de cualquier tipo, deberías mencionarlo

Durante

La comunicación es importante durante la sesión de bondage.

Puedes comunicar la siguiente información:

- Cómo te hace sentir. ¿Te pellizca? ¿Te hace sentir estresado/a? ¿Estás disfrutando? Esto puede ser hablado o reconocido de algún modo, un gemido de placer, respiración pesada, un grito, un alegato tipo “voy a matarte en cuanto me desates” y la mirada son unos cuantos ejemplos.
- Si sientes un pellizco de la cuerda, deja que tu atador/a lo sepa. Un pequeño ajuste puede transformar una atadura.
- Deja que tu atador/a sepa si tienes sensaciones de hormigueo en los dedos mientras estás atado/a para que tenga tiempo de reaccionar al problema. Mientras más pronto le hagas consciente de cualquier problema, mejor será el resultado.

Después

Puede ser de ayuda dar feedback posterior, como:

- Reflexionar sobre tu experiencia, cómo te has sentido emocional y físicamente... puede no solo ayudarte a crecer como modelo, también ayudará a tu atador/a a mejorar su destreza y conocimiento.
- Si algo ha sido diferente a tus expectativas o crees ha ido mal, es realmente importante que ambos lo discutais.

Autoconsciencia

La autoconsciencia puede cultivarse a través de un extenso periodo de autoexamen, cuando te tomas tu tiempo en procesar y reflexionar sobre tu experiencia puedes empezar a notar las tendencias emergentes relacionadas con las respuestas de tu cuerpo al estrés y tus reacciones emocionales.

Una técnica útil consiste en guardar un diario de bondage para recordar todas tu experiencias y sensaciones de un modo parecido que un atleta guarda su diario de entrenamientos. Esto puede ayudarte realmente a crearte una imagen precisa con el paso del tiempo.

Estrés

El bondage causará un variable grado de estrés en el cuerpo. Esto ocurre en la mayoría de suspensiones totales o parciales e incluso durante bondage de suelo. Sirve de ayuda asegurarse de que estás sano/a y en buena forma en la medida de lo posible para poder resistir el estrés físico causado por el juego con cuerdas.

Una persona que está en buena forma podrá resistir ataduras más tiempo que una persona que no lo está. Se recuperará de cualquier magulladura más rápido y notará que su respiración no está tan restringida.

En caso de una lesión nerviosa, mientras en mejor forma estés más rápido te recuperarás .

Antes de aceptar que te aten, pregúntate si estás en un estado mental adecuado para ello.

La mayoría de la gente encuentra útil estar calmada y relajada pero en alerta y atenta al momento.

El bondage que no esté específicamente destinado a causar dolor, no debería causarlo a menos que esa sea la intención del/la atador/a.

No deberías tener que sufrir por una mala atadura. Si estás sufriendo y no es la intención de tu atador/a o no es consciente de que la situación no está controlada y puede causar dolor, es debido a su inexperiencia o la falta de destreza.

Estiramientos

Incrementar la flexibilidad no se consigue de forma inmediata, aunque debe trabajarse y mantenerse regularmente. Si quieres aumentar tu flexibilidad, te recomiendo que asistas a clases impartidas por algún/a maestro/a acreditado/a.

El bondage, como cualquier otra actividad física, debe tener un calentamiento para evitar lesiones. Es bueno practicar ejercicios de calentamiento y estirar un poco antes del bondage para calentar los músculos.

Movimientos suaves y lentos y flexionar los músculos durante el bondage ayudará a la circulación sanguínea. Este tipo de movimientos o estiramientos lentos reducirán el hormigueo y ayudarán a prevenir dolores musculares.

Si tus dedos comienzan a hormigear díselo a tu atador/a inmediatamente.

Apretar y aflojar el puño puede ser de ayuda con ese hormigueo.

Trabajar con tu fuerza base será beneficioso para el bondage. Ayudará con la respiración y te habilitará para resistir variedad de posiciones estresantes, particularmente en suspensiones.

Te recomendaría estirar tus brazos, hombros, espalda y piernas, además de cualquier otro estiramiento que creas que pueda ser beneficioso.

Estiramiento asistido

Puedes ser ayudado/a a estirar los brazos con tu atador/a, lo que ayudará a incrementar tu flexibilidad para los "boxties". Puede ser un buen modo de preparar la escena y ponerse en el estado de ánimo adecuado antes del bondage.

Situate o siente delante a tu atador/a con los brazos a tu espalda en la posición del "boxtie" paralelo. Tiene que llevar los codos, con una leve compresión, uno contra otro.

Deja saber a tu atador/a cuando llegues a tu límite y aguanta durante 10- 20 segundos. Se consciente de tu respiración y, cuando estés listo/a, tiene que comprimir un poco más. Después, relaja y inténtalo un par de veces más.

Los beneficios del estiramiento asistido es que puedes moverte más estando asistido/a de lo que podrías moverte tú solo/a. Puede ser de utilidad estirar más allá de la posición final de la atadura, ya que, cuando seas atado/a, será menos estresante para tu cuerpo.

Se paciente contigo mismo/a. Aumentar la flexibilidad lleva su tiempo.

Esta es una técnica útil que puedes usar para el "boxtie paralelo", "gote" o "strappado"

Temperatura

Si tienes frío no podrás resistir el bondage tanto tiempo como podrías si estuvieras caliente porque el fluido en tus articulaciones será más denso y tus músculos estarán más fríos y, por consiguiente, menos flexibles.

Intenta asegurarte de que la habitación está lo suficientemente aclimatada, particularmente si vas a estar desnudo/a. Si estás siendo atado/a al aire libre o en un espacio frío, lleva algo que te caliente entre ataduras, mantén tus pies calientes y bebe bastante líquido caliente. Si es posible tener un calefactor, obviamente, hacer eso también.

Ten una manta a mano, ya que, incluso cuando hace calor, después de una sesión intensa de bondage es normal tener frío. Lo mejor es evitar temperaturas extremas de calor o frío, si fuera posible.



Nutrición

No te saltes ninguna comida antes de hacer bondage. Es buena idea evitar comidas pesadas. Llegarás a saber lo que tu cuerpo necesita antes y después de una sesión de bondage. Ten snacks y bebidas con azúcar a mano para tomar entre ataduras o al final de la sesión. Ser atado/a puede parecer estático pero, ciertamente, consume un montón de energía y puede ser física, mental y emocionalmente estresante. Las transiciones en suspensiones dinámicas pueden causar incluso mayor esfuerzo. Asegúrate de beber suficiente agua y usa el baño antes de la sesión.

Negociación

La negociación debe realizarse antes de una sesión. Mientras más frecuentemente negocies mejor comunicarás tus necesidades. Tu negociación puede cambiar día a día y persona a persona. Tienes derecho a decidir lo que te hace feliz hacer durante cada sesión de bondage conversando con tu atador/a.

Puedes negociarlo todo, desde entrenamientos, workshops, juegos en casa, juegos en clubs, performances; recuerda que nada y todo puede ser negociado. La negociación no tiene que absorber la diversión del juego si se establece alguna expectativa y reglas para el tiempo de juego que estás a punto de tener.

La negociación tiene dos direcciones, y se trata de la del/la atador/a, así como de la del/la modelo. Si cualquier atador/a ejerce presión en ti para hacer algo que tu has dicho que no te hace sentir cómodo/a y con lo que no esté de acuerdo, es mejor que no permitas a esa persona que te ate.

No hay un modo exacto de mantenerte seguro/a cuando practicas con alguien por primera vez. Ni amontonar referencias, ni llamadas de seguridad, ni dejar que la gente sepa dónde estés ni investigarle online puede mantenerte a salvo. Debería empezar a darte una idea del tipo de persona que es, pero no es una garantía.

Tienes que usar tu propio criterio y escuchar a tu instinto. Yo no recomendaría verse con alguien e ir a su casa para ser atado/a a menos que le conozcas lo suficientemente bien como para estar seguro/a de que confías en él/ella. Puede parecer obvio, pero, a veces, la gente ha sido persuadida para ser atada por alguien que acababa de conocer y en quien no confiaba plenamente. Eso suele dar lugar a arrepentimientos o algo peor.

La negociación puede abarcar cualquier cosa que quieras discutir antes de la sesión, incluso si quieres atención posterior o si necesitas algo después.

Otros temas útiles a negociar son:

- Dónde se practicará.
- Cuándo y quién estará involucrado/a
- ¿Habrá sexo? ¿Qué entiendes por sexo? intenta ser claro/a sobre temas íntimos, por ejemplo, donde está bien tocar y si se permite penetración. Intenta evitar respuestas ambiguas. Se directo/a.
- ¿Qué prácticas además del bondage podrían incluirse?
- ¿Estas de acuerdo con que te dejen marcas? Si es así, ¿cómo de intensas?
- ¿Usas palabra de seguridad? No olvides ser claro/a con las palabras de seguridad. Por ejemplo, ¿La palabra de seguridad es "rojo" o prefieres otra palabra de seguridad?

No es una lista exhaustiva. Cualquier cosa que sientas que es importante para la sesión, tu bienestar o tu diversión debería ser comentado.

Es posible que a mitad de la sesión descubras que tienes algún límite que has olvidado mencionar. No hay nada malo en explicar que has olvidado mencionar ese límite.

Nota para atadores/as: Nada de suspiros de irritación o desaprobación, no seáis idiotas. No dejéis que una sesión potencialmente genial se convierta en mala porque las cosas hayan tomado un giro inesperado.

Miradlo como la gran curva de aprendizaje que puede ser, abrazadlo y hacer cualquier cosa. A los/as atadores/as más experimentados esto no debería molestaros lo más mínimo.

Desatando

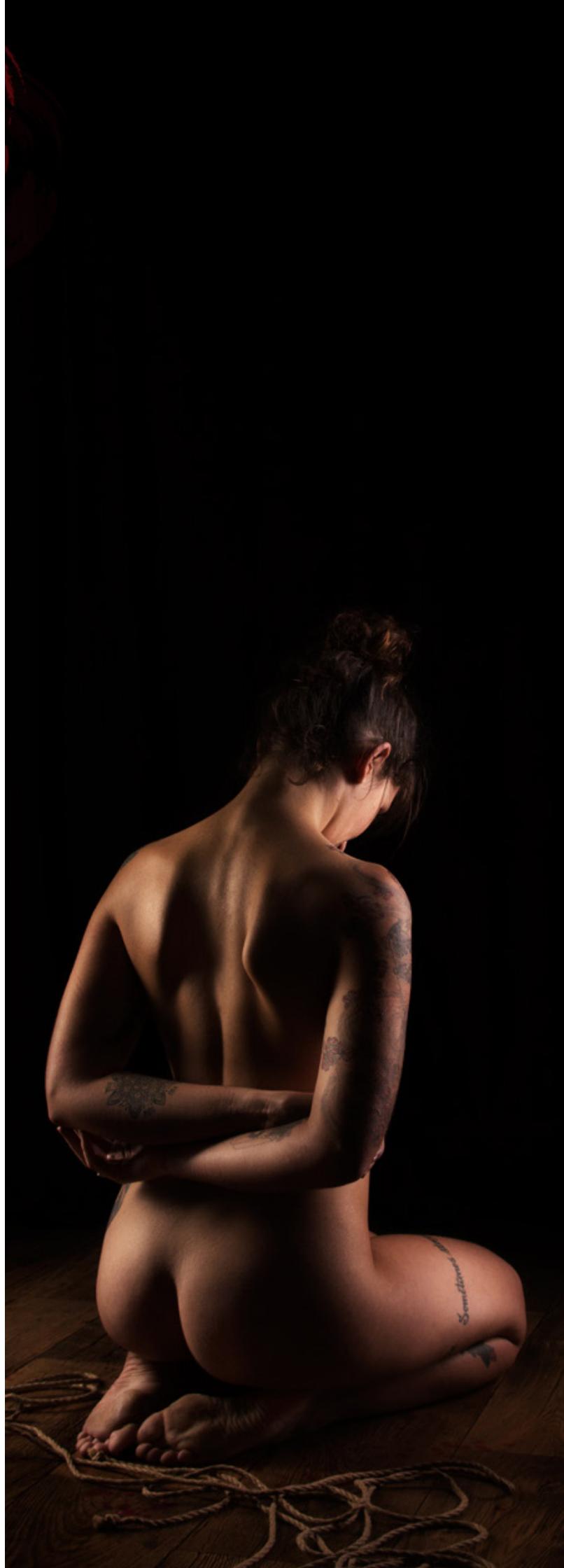
Cuando estás siendo desatado/a puede ser tentador encorvarse y cruzar los antebrazos en posición de tijera (X) o incluso tratar de moverlos libremente. Puede ser una reacción natural al final de una sesión de bondage.

Existen varios problemas causados por esta acción. En primer lugar, puede dificultar que tu atador/a te desate y, en segundo lugar, la tendencia a cruzar las manos, te pone en riesgo de sufrir un lesión nerviosa o pérdida de circulación sanguínea, ya que la cuerda se apretará sobre tus antebrazos y muñecas.

Como con cualquier ejercicio, los estiramientos posteriores son muy efectivos, ayudan a recuperarse y prevenir lesiones.

Se recomiendan estiramientos suaves y movimientos lentos después de una sesión de bondage, los movimientos bruscos pueden ser dañinos y peligrosos para tus músculos y articulaciones.

Espero que esta guía te haya dado información útil para que puedas tomar parte de la diversión del bondage siendo consciente de los riesgos.





© 2018

V4.1

Author: Clover

Model: Adreena Winters

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

Translation: Miguel Makido

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