

THAI
A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

บทนำ

บทความนี้ให้ข้อมูลความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยของผู้ถูกมัด หรือ Rope Bottom (ซึ่งในบางครั้งอาจจะเรียกว่า นางแบบ หรือ Rope Model ในบทความนี้) เพื่อให้ทั้งผู้มัด หรือ Rope Top และผู้ถูกมัดทราบถึงทางเลือกต่างๆ โดยสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้ และให้ความรู้ที่มีประโยชน์

การโดนมัดด้วยเชือกมีความเสี่ยงสูง การพันรัดการด้วยเชือกจะมาพร้อมกับความเสี่ยงเสมอในทุกสถานการณ์ แม้คุณจะเป็นผู้มัดหรือนางแบบ ที่มีประสบการณ์และมีสามารถมาก

ความเสี่ยงในการมัดและโดนมัดนั้นเป็นข้อสำคัญที่ควรจะเรียนรู้ รับทราบ และทำความเข้าใจให้แน่นอนก่อนที่จะลงมือยินยอมหรือปฏิบัติ

คุณสามารถลดความเสี่ยงถ้าคุณมีความรู้และเข้าใจในการเลือกผู้มัดที่ดี และได้รับการฝึกอบรมร่วมไปถึงมีความใส่ใจกับความปลอดภัย แต่ไม่ได้แปลว่าคุณจะสามารถลดความเสี่ยงได้ทั้งหมด

บทความนี้มีคำแนะนำแบบกว้างๆ ไม่เหมาะสมสำหรับทุกสถานการณ์ ทุกคน ทุกร่างกาย ทุกสรีระ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากที่อื่นๆ

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความเข้าใจว่าทุกคนและทุกสรีระไม่เหมือนกัน ฉะนั้นการยอมรับความเสี่ยงของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน

การยินยอมรับความอันตรายย่อมต่างกัน เช่น บางอย่างอาจไม่ถือว่าอันตรายเลยสำหรับคุณ แต่มันอาจจะเป็ขีตจำกัดของผู้ร่วมมือ การที่เราได้เรียนรู้ ฝึกซ้อมบ่อยๆ จะเพิ่มประสบการณ์ และความเข้าใจกับตัวเองมากขึ้นว่าเราชอบอะไรและไม่ชอบอะไร

ความรับผิดชอบของผู้มัดคือทำการกระทำที่เหมาะสมสำหรับคุณ
ความรับผิดชอบของคุณคือการสื่อสารอย่างชัดเจน และมีประสิทธิภาพ
ทั้งสองฝ่ายต้องมีความรับผิดชอบ

การสื่อสารคือสิ่งที่สำคัญที่สุด คุณควรจะปรึกษาพูดคุย ก่อนที่จะเริ่มมัด ขณะที่กำลังมัด และหลังจากการมัด ถ้าคุณเพิ่งเริ่มหัดโดนมัดคุณอาจจะยังไม่ค่อยรู้ตัว และเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายคุณเป็นอย่างไร

หากผู้ถูกมัดไม่กล้าพูดหรือไม่กล้าบอกความรู้สึกอัดอั้นหรือไม่สบายในขณะการมัด อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้นและผู้มัดอาจเสียความเชื่อใจในตัวคุณและคงไม่อยากจะมัดกับคุณอีกในอนาคต

ก่อนที่จะเราจะเลือกไม่ทำตามกฎนั้น เราควรเรียนรู้และทำความเข้าใจกับมันให้ดีก่อน บางครั้งเราอาจจะมีโอกาสที่จะได้มัดกับผู้มัดที่มีความชำนาญและมั่นใจได้ว่าเขารู้ว่าเขากำลังทำอะไรนอกเหนือจากกฎเกณฑ์ที่ทุกตั้งไว้ แต่การที่เราได้ศึกษาและรู้ว่าการนั้นคืออะไรบ้างจะเป็นตัวช่วยให้เราเลือกว่าจะยินยอมกับการกระทำนอกกฎหรือไม่

จงกล้าที่จะพูดและถามคำถามทุกครั้งที่ไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัย

จงจำไว้ว่า ทุกครั้งที่มีการเล่นความปลอดภัยของตัวเองต้องมาก่อนกฎของดอมนั้นๆ

จงจำไว้ว่าระหว่างการถ่ายรูปหรือเป็นโมเดล ความปลอดภัยของตัวเองต้องมาก่อนหน้าที่นางแบบ และ เรามีสิทธิที่จะไม่ลองแบบที่อันตรายเกินกว่าความสามารถที่เรา



ความรับผิดชอบ (responsibility)

คุณต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง

คุณต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัดสินใจว่าใครจะมัดคุณ

คุณต้องรับผิดชอบต่อศึกษาและอบรมตัวเองก่อนมีจะลองมัด

การโดนมัดอันตรายและอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นคุณต้องเตรียมตัวและเข้าใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคุณ

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่ามันไม่โอเคหรือมันไม่สนุกแล้วคุณควรที่จะกลับออกไปบอกกับผู้มัดว่า

คุณไม่โอเคและคุณอยากจะเลิก ถึงแม้ว่าคุณกำลังอยู่ในขณะการโดนมัด

หมั่นศึกษาและฝึกฝนหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อที่คุณจะได้รู้จักและทำความเข้าใจ

กับตัวเองมากขึ้น และรู้ว่าขีดจำกัดของตัวเองนั้นคืออะไรบ้าง

เรียนรู้และทำความเข้าใจกับร่างกายมนุษย์และรู้ว่าจุดอ่อนของตัวเองอยู่ที่ไหนบ้าง

ถ้าหากคุณมีปัญหาส่วนไหนของร่างกายหรือทางจิต คุณควรที่จะบอกให้ผู้มัดรู้ล่วงหน้าก่อนการมัด

คุณควรถามผู้มัดเพิ่มเติมว่าเขามีปัญหาหรือมีอะไรที่คุณควรรู้บ้างก่อนการมัดเช่นกัน

ผู้มัด

ผู้มัดต้อง สื่อสารเก่ง รู้เรื่องร่างกายมนุษย์ เข้าใจความเสี่ยง รู้ว่าเวลาที่มีเหตุการณ์ฉุกเฉินต้องทำอะไรบ้าง

ผู้มัดต้อง มัดเก่ง มีประสบการณ์ ชอบเรียนรู้เพิ่มเติมเสมอ

แต่ผู้มัดก็ต้องมีวันเริ่มเหมือนกัน

ส่วนนี้มีประโยชน์สำหรับผู้มัดด้วย

การหาผู้มัดที่เก่งอาจเป็นเรื่องอยาก เราจะได้รู้ได้ยังไงว่าเข้าเป็นผู้มัดที่ดีสำหรับเรา

มีกรณีนางขอที่ให้เราบอกถึงความสามารถของผู้มัดได้ แต่ไม่จำเป็นต้องตามทุกข้อ

เขาอาจจะมัดคนมาเยอะ แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเขามัดดีหรือเก่ง

เขาอาจจะเป็นคนชื่อดังในชุมชนและมีคนรู้จักเยอะ

การตัดสินใจเลือกผู้มัดขึ้นกับคุณและคุณเท่านั้น ฉะนั้นคุณจะต้องเชื่อมั่นว่าคุณเลือกถูกแล้วโดยเริ่มเจรจาต่อรองก่อนที่จะเล่น

เริ่มแบบช้าๆ จำบทความนี้ไว้

การแนะนำสำหรับการเจรจาต่อรองกับผู้มัด

มีประสบการณ์กับการมัดมากแค่ไหน

การที่ผู้มัดจะมีประสบการณ์กับการมัดมาเยอะ ก็ไม่ได้หมายความว่าเขา

ได้ฝึกฝนวิธีมัดอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาโดยเสมอมา



ผู้มัดมีความมั่นใจในความสามารถการมัดแค่ไหน

ผู้มัดบางคนอาจจะมีความมั่นใจในวิธีการมัดของตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าเขามีประสบการณ์การมัดมาก หรือเพราะว่าได้ศึกษามานาน ฉะนั้นเราจึงต้องใช้ความไว้วางใจและเชื่อใจว่าเขาสามารถมัดเราได้จริง

ผู้มัดที่คุณกำลังคุยด้วยอาจมีประสบการณ์การมัดมาหลายปี และได้มัดมาหลายคน หรือรู้จักคนชื่อดัง ไม่ได้หมายความว่าเขาจะเป็นผู้มัดที่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย และจะมัดคุณได้อย่างปลอดภัย คุณควรถามคนที่เคยมัดด้วยเพื่อที่จะได้เรียนรู้เพิ่มเติมว่าการมัดของเขาดีพอสำหรับคุณไหม ถามคนอื่นๆ อีกดีกว่า ประเมินผู้มัดที่คุณสนใจ

มีคนแนะนำหรือเปล่า

คุณควรตรวจสอบว่าผู้มัดนั้นมีผู้อ้างอิงบ้างไหม และควรที่จะติดต่อเพื่อที่จะสอบถามเพิ่มเติมว่าประสบการณ์การมัดกับผู้มัดเป็นอย่างไรบ้าง

เหมือนการสัมภาษณ์งาน คุณควรหาผู้อ้างอิงของผู้มัดให้ได้มากกว่าหนึ่งคน เพื่อที่คุณจะได้รู้ให้แน่ใจว่าผู้มัดคนนั้นๆ เหมาะสมสำหรับคุณ

ถ้าหากผู้มัดหรือคนอื่นๆ บอกคุณว่าคุณไม่สมควรหาผู้อ้างอิงของผู้มัด จำไว้ว่าสิ่งที่คุณกำลังจะยอมให้คนอื่นๆ กระทำกับตัวคุณมีความเป็นอันตรายสูงและไม่ใช่ว่าเรื่องเล่นๆ ฉะนั้นคุณสมควรที่จะทำทุกอย่างเพื่อความปลอดภัยของตัวเองก่อนเสมอ

ผู้มัดรู้จักจุดอ่อนและจุดที่มีการรับความบาดเจ็บบ่อยหรือไม่

ในขณะที่คุณถามผู้มัดเรื่องความรู้ด้านร่างกาย คุณควรรู้คำตอบที่ถูกต้องด้วยเช่นกัน คุณก็ควรจะเรียนมากที่สุดที่เป็นไปได้

ในช่วงที่คุณกำลังคุยกันอยู่นั้นคุณควรเปิดเผยจุดอ่อน และให้ผู้มัดทราบว่าส่วนไหนของร่างกายคุณไม่อยากให้โดนมัด

Does the rigger have a suitable means to cut the rope in an emergency?

ในภาวะฉุกเฉินผู้มัดของคุณมีมีดหรือกรรไกรฉุกเฉินเพื่อตัดเชือกให้คุณลงไหม ผู้มัดบางคนอาจไม่เห็นด้วยกับการตัดเชือกในภาวะฉุกเฉิน แต่ข้อนี้อาจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณ ถ้าหากคุณต้องการความมั่นใจและสบายใจในขณะการโดนมัด

เหตุการณ์ฉุกเฉินแบบนี้เกิดขึ้นได้ยาก ห้ามใช้กรรไกรฉุกเฉินสำหรับอย่างอื่นเพราะว่ามันอาจเสียความปลอดภัยของมันได้

ผู้มัดเล่นแบบไหน

ถ้าเป็นไปได้ให้เข้าไปดูว่าผู้มัดคนนั้นเล่นยังไปกับคนอื่นๆ และคุณคิดอย่างไรกับการเล่นของเขา ถามตัวเองว่าคุณจะชอบหรือเปล่า

ก่อนที่เล่นกันแบบส่วนตัว ก็เล่นสาธารณะได้ การอบรมหรืออะไรแบบนี้พอดี

ร่างกายมนุษย์ (anatomie)

การมีความรู้ในเรื่องร่างกายของมนุษย์ จะทำให้การมัดปลอดภัยขึ้นและมีความสุขกับการมัดมากขึ้น

ถ้าเส้นประสาทโดนทำลายหรือได้รับบาดเจ็บ คุณอาจเสียความรู้สึกจากส่วนนั้นๆ ของร่างกายไปเลย ฉะนั้นการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเป็นเรื่องที่สำคัญและควรศึกษาเกี่ยวกับสำคัญของร่างกาย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอุบัติเหตุจะไม่เกิดขึ้น

เส้นประสาทและการหมุนเวียนเลือด

ความรู้สึกรู้สึกในมือหรือที่อื่นแปลว่ามีบางสิ่งที่ไม่ปกติ สาเหตุของความชาวมักจะมาจากการขาดการหมุนเวียนเลือดหรือทำลายเส้นประสาท

บางอาการจะบ่งบอกคุณได้ว่ามีปัญหาอะไรตรงไหนบ้าง

ส่วนใหญ่อาการมีน้อยๆและไม่ชัด

การบาดเจ็บของเส้นประสาทจะสังเกตได้ง่ายที่สุดเมื่อปลายมือหรือเท้าเริ่มมีอาการชาทำลายเส้นประสาทจะรู้สึกชาในส่วนหนึ่งของมือเท่านั้นไม่ใช่ทั้งมือ

ขณะกำลังถูกมัด คุณสามารถคอย

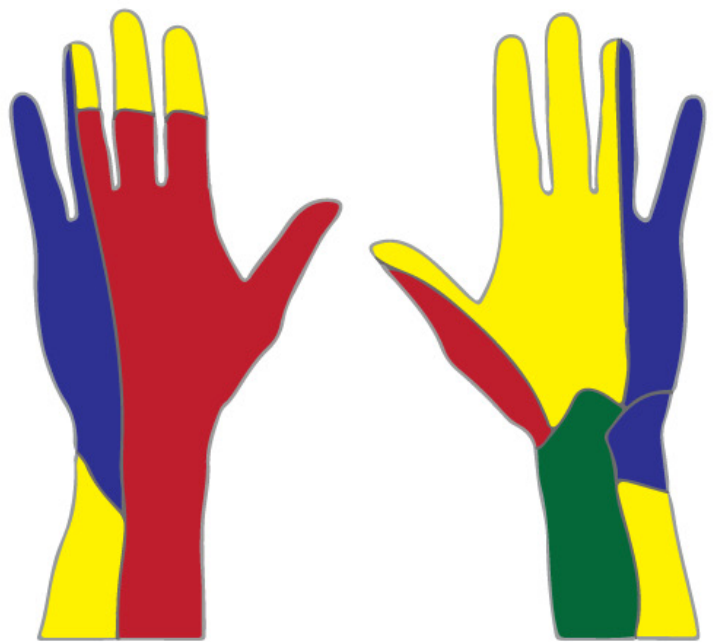
เช็คเพื่อความปลอดภัยได้ตามนี้:

- ผู้มัดควรขอให้คุณกำและบีบมือเขาเพื่อเช็คว่าคุณยังแข็งแรงอยู่และหลอดเลือดได้ปกติ
- ผู้มัดควรขอให้คุณผลักมือของผู้มัดด้วยหลังมือของคุณ ถึงแม้คุณจะมีแรงบีบแต่ถ้าเส้นประสาทโดนทำลายคุณจะไม่มีความรู้สึกด้านหลังมือ
- ผู้มัดอาจใช้เล็บเกาบนหลังมือของคุณเพื่อเช็คว่าคุณยังมีความรู้สึกหรือไม่
- คุณสามารถตรวจสอบความชาของมือตัวเองได้โดยวิธีกำมือและสัมผัสนิ้วที่ละนิ้วและดันมือเข้าตัวหรือเชือกด้วยตัวเอง

ถ้าหากเกิดมีอาการชาต่อหนึ่งมากกว่า 2 ชั่วโมง ขอแนะนำให้ไปหาหมอทันที และไม่ควรหาค่าปรึกษาจากอินเทอร์เน็ต

ปัญหาการไหลเวียนของเลือดมักมาจากการรัดเชือกแน่นเกินไป หรือรัดเชือกในตำแหน่งที่ไม่มีการขยับ ปัญหา

Radial
Ulnar
Median
Musculocutaneous



Back

Palm

การไหลเวียนของเลือดจะไม่อันตรายเท่าปัญหาเส้นประสาทแต่ก็ไม่สมควรมองข้าม การฝึกฝนบ่อยๆ จะทำให้คุณรู้ว่าส่วนไหนของร่างกายตัวเองช้าเร็วกว่า

อาการที่จะบ่งบอกปัญหาการไหลเวียนของเลือด ดูปอกได้จากการเปลี่ยนสีบนผิวหนังตรงส่วนที่ถูกมัด สำหรับบางคนการเปลี่ยนสีของผิวไม่ได้มีผลกระทบกับการไหลเวียนของเลือด อันนี้ขึ้นอยู่กับผู้ทุพพลภาพโดยเฉพาะฉะนั้นการสื่อสารระหว่างผู้มัดและผู้ถูกมัดเป็นเรื่องที่สำคัญมากในขณะการมัด

อาการปัญหาการไหลเวียนของเลือดที่พบเจอมากที่สุดคืออาการชาและขาดความรู้สึกตามข้อมือและข้อเท้า หรือตามอวัยวะอื่นๆ ที่โดนมัด

วิธีการช่วยปัญหาการหมุนเวียนเลือด: (Relieving circulation)

- ผู้มัดปรับสายรัดเชือกได้โดยการสอดนิ้วใต้เชือกหลังมัด
- ถ้าแขนของคุณถูกมัดแบบขนาบกันก็แลกได้
- การเกร็งกล้ามเนื้อและทำกำปั้นมือบ่อยๆ จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น
- หลังจากได้ปลดลงจากเชือกแล้วอาการต่างๆ ควรจะหายไปอย่างรวดเร็ว

ปัญหาการหมุนเวียนเลือดไม่ได้แปลว่าจะเป็นปัญหาเส้นประสาทแต่จะมีโอกาสที่คุณจะรู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นประสาทแอบแฝงอยู่ ถ้าหากมือหรือเท้าของคุณมีอาการชาทั้งหมด คุณจะไม่มีความรู้สึกว่าเส้นประสาทของคุณกำลังมีปัญหา

หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับอาการชาที่กำเริบคุณควรบอกผู้มัดและขอปลดลงจากเชือก เมื่ออาการดีขึ้นและคุณพร้อมที่จะมัดอีกรอบก็สามารถเริ่มมัดอีกที่

การบาดเจ็บเส้นประสาทเกิดขึ้นได้ทันทีและต้องมีการดูแลพักฟื้นนาน แตกต่างกับปัญหาการไหลเวียนเลือดที่จะมีการรู้สึกลักษณะชาได้นานก่อนที่จะมีปัญหาสาหัส

การสื่อสารระหว่างผู้มัดและผู้ถูกมัดถึงได้เป็นเรื่องที่สำคัญมากในขณะกำลังโดนมัด

อาการการบาดเจ็บเส้นประสาทสามารถสะสมได้จากการมัดที่ใช้ทำยากหรือทำอันตราย ถ้าเคยประสบอาการการบาดเจ็บเส้นประสาทมาก่อน ควรจะพักจากการมัดประมาณ 6 เดือนเพื่อไม่ให้เป็นปัญหาเรื้อรัง

บังเหียนอก (chest harness)

บังเหียนอก มีวิธีมัดหลายวิธี และมีชื่อเรียกต่างๆ กันไปในบทความนี้เราจะอธิบายความแตกต่างพร้อมมีรูปประกอบเป็นตัวช่วย

ปกติบังเหียนอกผูกเชือกเป็นห่วงรอบหน้าอก บังครั้งรวมแขนบังครั้งไม่รวม ถ้ารวมแขนก็ชื่อ”มัดกล่อง”หรือ”โกเต”หรือ”TK” ลักษณะต่างกัน ก็ความเสี่ยงต่างกันด้วย คุณควรจะค้นพบแบบที่คุณชอบและที่เหมาะสมกับร่างกายของคุณ

ไม่มีแบบไหนที่ดีกว่ากัน มีเพียงแล้วแต่คุณจะชอบและแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับร่างกายคุณ

บังเหียนอกที่ไม่รวมแขนจะมีความเสี่ยงให้ร่างแหประสาทสำคัญบริเวณใต้รักแร้ เราจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงการผูกมัดบริเวณต้นแขนและใต้รักแร้ทั้งหมด

มัดกล่อง (Box ties)

วิธีมัดกล่องมีหลายวิธีและหลายการใช้งาน วิธีแต่ละแบบจะแตกต่างกันไปโดยทั่วไปเราจะแนะนำให้หลีกเลี่ยงการมัดปมช่วงบริเวณข้อพับมือและเท้าเพื่อไม่ให้หยุดการไหลเวียนเลือด

คนส่วนมากประณามมัดกล่องเพราะว่าทำลายเส้นประสาทแขน กักขังแขนไม่ได้อีกแล้วหรือแขนไม่มีความรู้สึกเลย วางเชือกที่ไหนก็สำคัญมากๆ โดยทั่วไปขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงบริเวณครึ่งล่างของต้นแขนไปถึงข้อศอก เป็นส่วนจุดอ่อนจริงๆ

จุดอ่อนของเส้นประสาทแขนมีที่ตั้งไม่ชัด วางเชือกขึ้นอยู่กับร่างกายของผู้ถูกมัดและคุณต้องให้ผู้มัดการตอบกลับ นะจะไม่สังเกตก่อนแขวนแล้ว จำไว้ดีๆว่าทำลายเส้นประสาทที่แขนจะมีอาการที่มือแทน

สายรัดเชือกรู้สึกแปลกก็ปรับเลยให้การตอบกลับเกี่ยวกับการวางเชือกจะช่วยเจอวิธีที่ถูกต้องสำหรับคุณ



มัดกล่องขนาน (parallel box tie)

มัดกล่องขนานมีจุดอ่อนเป็นข้อมือแขนท่อนล่างและต้นแขน เส้นประสาทผิวหนัง

ประสบการณ์ขึ้นคุณจะตัดสินใจว่าคุณชอบแบบไหน

เริ่มบังเหียนโดยผูกเป็นห่วงรอบแขนทั้งคู่ ถ้าความดันถึงห่วงนี้ก็ทำลายเส้นประสาทแขนได้

ความเสี่ยงไม่มีที่ต้นแขนที่เดียว ที่ข้อมือก็มี

ถ้ามือรู้สึกชา ให้ผู้มัดเลื่อนไหลนิ้วข้างในห่วงนั้น มันอาจจะช่วย
ทำการมัดสบายกว่าและให้การเล่นทนไว้นานกว่า

ถ้าคุณยังไม่มีประสบการณ์ก็ควรจะมีหัดมือเข้าหากันเพื่อป้องกันเส้นเลือดและ
เส้นประสาทในข้อมือ ขยับแขนจนสบาย และบอกผู้มัดตอนที่รู้สึกไม่ดี

เกี่ยวหัวแม่มือแบบรูปซ้ายมือได้ แต่ถ้าทำแบบนั้นนะจะมีปัญหาเพราะ
ว่าขยับแขนไม่ค่อยได้ ไม่สบายก็เปลี่ยนท่าแขนไม่ได้

ก็ใช้ท่าแบบรูปขวาอาจจะปลอดภัยกว่า

มัดกล่องมีประโยชน์:

- ไม่ค่อยอันตราย
- หลายท่าสบาย
- การเปลี่ยนแปลงทำได้
- ถ้ารู้สึกชาก็ขยับมือได้



โกเต/TKมือสูง (Gote or High Hands TK)

มีความเสี่ยงเหมือนมัดกล่องอื่นๆและผู้ถูกมัดต้องมีแขนที่ตึงง่ายด้วย
กติจะมัดข้อมือแน่นๆและไม่ใช้เงื่อนสายรัด ต้องมีผู้มัดที่เก่ง
ตอนที่ตั้งขึ้น มือของผู้ถูกมัดจะยกขึ้นด้วย
นะจะเครียดขึ้นอยู่กับแขนและไหล่เป็นแบบไหน
การหมุนรอบของแขนเลื่อนไหล่เชือกได้

ทำนี้ให้รู้สึกกลัวเจ็บ เพราะว่าหลังขดและมือมัดแน่นเลย

ทำนี้ขยับมือไม่ได้

บางคนรู้สีกว่าทำนี้สบายตอนที่ร่างกายตรงตั้ง



TKมื่อต่ำ

ทำนี้มีมื่อต่ำกว่า มีประโยชน์ถ้าคุณทนTKธรรมดา
ไม่ค่อยได้ และทำนี้อันตรายน้อยกว่า

เพิ่มห่วงเพิ่มเติมได้แบบรูปนี้

บางครั้งทำนี้กดดันมื่อ ยกขึ้นมื่อ

นิดๆก็ลดความกดดัน

บังเหียนสะโพก (hip and waist)

มีหลายๆยัง ลักษณะต่างๆ คนบางคน
ชอบยังเดียว บางคนชอบหลายยัง

ถ้าบังเหียนไซ้เชือกมากก็สบายกว่า เพราะ
ว่าค้ำน้ำหนักดีกว่าบางครั้งมีแต่สะโพก
บางครั้งมีสะโพกและเอว หรือขา

ปกติบังเหียนสะโพกจะล้อมรอบสะโพกสองครั้งแล้วก็
ปิดด้วยเงื่อนมันคง

แขวนจากบังเหียนสะโพกจุดเดียวนี้จะรุนแรง



ฟูโตโมโม (futomomo)

ฟูโตโมโมเป็นท่าที่นิยม

แขวนจากฟูโตโมโม ต้องมีผู้ถูกมัดที่เข้าใจและ
ยอมรับความเจ็บ แล้วก็ ผู้มัดที่ความสามารถสูง

แขวนจากฟูโตโมโมจะเจ็บจริงๆ

ถ้าคุณไม่ชอบไม่หมายความว่า你是ผู้ถูกมัดไม่ดี

ต้องมัดโดยมีเงื่อนไขสายรัดในระหว่างข้อเท้ากับโคนขา
และ สายรัดเชือกต้องเรียบร้อย ก็ปลอดภัยกว่า
ทำนี้มีหลายแบบ

ใช้เชือกมากกว่าก็ก็สบายกว่า

มีเงื่อนไขบนแข้งก็เจ็บ

ตำแหน่งของเชือกต้องเป็นแบบที่คุณ
ชอบ คนบางคนชอบสูงหรือต่ำ หรือรวม
ถึงสะโพก ลองหลายแบบดีกว่า



แถวเดี่ยว

มัดแถวเดี่ยวแปลว่ามัดแขนขาเดี่ยว

มัดสองแถวแปลว่ามัดแขนขาทั้งคู่กัน

ไม่ต้องใช้เงื่อนไขที่เลื่อน

ไม่มัดในส่วนระหว่างมือกับข้อมือที่มีเส้นประสาทต้นๆ

มัดเช่นรูปดีกว่า



สเตรปาโด (strappado)

มัดสเตรปาโดมีหลายวิธี แขนอยู่ข้างหลัง มือติดกัน

ทำนี้จะขาดการหมุนเวียนเลือดบ่อยๆ

สเตรปาโดไม่ต้องแน่นมาก

นี่รูปสเตรปาโดสองรูปที่ต่างกันมาก



ขอแนะนำสำหรับการมัดเพื่อถ่ายรูป (rec for photosh)

สำหรับโมเดลที่จะถูกมัดเพื่อการถ่ายรูป การที่จะมีผู้มัดที่มีประสบการณ์ที่สูงที่สถานที่ถ่ายทำจะช่วยให้คุณหายห่วงและรับรองความปลอดภัยของคุณได้ดี คุณสามารถจ่ายผู้มัดมืออาชีพหรือให้ช่างภาพจ่ายให้เพื่อเพิ่มความปลอดภัยสำหรับทุกฝ่าย

ผู้มัดเก่งจะต้องสามารถตรวจสอบว่าการมัดนั้นถูกต้องและได้มาตรฐานความปลอดภัยและดูสวยงามเรียบร้อย สำหรับโมเดลและช่างภาพ เพื่อให้ช่างภาพได้ตั้งใจถ่ายรูปได้ง่ายขึ้น

การสื่อสาร (communication)

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการมัตคือการสื่อสารจากทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นการพูดเจรจาก่อนมัต ในขณะที่กำลังมัตหรือหลังจากการมัต วิธีการสื่อสารมีทั้งการใช้คำพูดหรือกริยา

ก่อนเริ่ม (before)

หากคุณมีปัญหาสุขภาพควรแจ้งให้ผู้มัตทราบ:

- อาการเกี่ยวกับ การหายใจ หัวใจ การหมุนเวียนเลือด เส้นประสาท
- เกี่ยวกับความยืดหยุ่น
- ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกกับการโดนมัต
- สิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการโดนมัตหรืออันตราย
- ถ้าคุณไม่มั่นใจกับออกดีกว่าไม่บอกเลย

ในระหว่างการมัต (During)

การสื่อสารในระหว่างการมัตสำคัญมาก ฉะนั้นจะต้องบอกผู้มัตให้รู้:

- เชื่อกู้สึกยังง รัดแน่นเกินไปไหม เกรียดหรือกังวลไหม มีความสุขไหม หรือส่งเสียงครางก็ได้ด้วยถ้าไม่ยากพูด
- หากเชื่อกู้สึกแน่นหรือขัดเกินไป ควรบอกให้ผู้มัตรู้เขาสามารถที่จะแก้ได้ก่อนที่จะย้ายไปมัตส่วนอื่นๆ
- ถ้านิวเริ่มรู้สึกชาควรบอกให้ผู้มัตทราบเพื่อที่จะได้ปรับเชื่อกให้หรือแก้ไปมัตส่วนอื่นแทน ยิ่งบอกเร็วเมื่อไหร่ก็จะมีเวลาแก้ไขเร็วขึ้น

หลังการมัต (After)

หลังจากการมัตควรมีการให้การติชมจากทุกฝ่ายเช่น:

- อธิบายว่าการมัตเป็นอย่างไรสำหรับคุณ สนุกไหม เป็นไปตามขาดหมายไหม คุณรู้สึกโอเคไหม มีอะไรที่ควรปรับปรุงหรือสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ การสื่อสารและการที่คุณให้และรับการติชมจะทำให้ผู้มัตและผู้ถูกมัตพัฒนาในการมัตขึ้น
- หากมีบางอย่างที่เกิดขึ้นโดยที่คุณไม่ได้ขาดหมาย การสื่อสารพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพื่อจะไม่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างสองฝ่ายแตกแยก

การรู้ตนเอง (Self awareness)

คุณสามารถที่จะพัฒนาการรู้ตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อคุณได้ประสบการณ์ และมีการทำความเข้าใจกับกริยาของร่างกายและจิตใจของตัวเองเวลาถูกมัต

ข้อแนะนำที่มีประโยชน์คือเขียนสมุดบันทึกเชื่อก ช่วยเพราะว่าคุณจะมีประวัติของเชื่อกที่คุณเคยทำ

อาการเครียด (Stress)

การถนอมมัดจะสร้างแรงกดดันภายในร่างกายของคุณ แรงกดดันนั้นจะมีมากโดยเฉพาะการมัดแบบลอยตัว และการมัดบนพื้นบางท่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยผ่อนคลายแรงกดดันของการมัดแต่ละครั้งได้

คนที่มีร่างกายแข็งแรงจะสามารถใช้เวลาอยู่ในการโดนมัดได้นานกว่าคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย เขาจะมักจะฟื้นตัวได้เร็วกว่าจากรอยฟกช้ำและอาการบาดเจ็บ เส้นประสาท เขาจะสามารถหายใจได้คล่องกว่าในขณะที่โดนมัด

การโดนมัดสามารถสร้างความเครียดไปถึงสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน ฉะนั้น การเตรียมใจที่จะยอมลွ่งหน้าโดนมัดคือสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

ก่อนที่จะคุณจะตอบตกลงและยินยอมให้คนมัดคุณควรถามตัวเองให้แน่ใจก่อนว่าทั้งร่างกายและจิตใจนั้นพร้อมไหม

คนส่วนมากจะอยู่ในสภาพความสงบและมีสมาธิระหว่างการมัด แต่ ก็ต้องคอยรับรู้ด้วยว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับตัวเอง

การมัดส่วนมากจะไม่มีทำให้คุณเจ็บ ยกเว้นผู้มัดจะตั้งใจว่าจะมัดเพื่อให้เกิดความเจ็บปวด คุณไม่ควรที่จะต้องทนรับความเจ็บปวดใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากคุณเริ่มรู้สึกเจ็บหรืออึดอัดแปลว่าผู้มัดของคุณได้มัดผิดวิธีหรือมัดไม่ดีพอ ฉะนั้นคุณควรบอกให้เขาทราบว่าส่วนไหนของคุณกำลังเจ็บ.

เตรียมอุ่นร่างกาย (Stretching)

การเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายต้องมีความผ่อนคลายและใช้เวลา ร่างกายปรับตัว คุณสามารถเข้าคลาสเพื่อเรียนรู้ให้ถูกวิธี

การมัดก็เหมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง คุณควรยืดเอ็นยืดสายอุ่นกล้ามเนื้อก่อนที่จะลงมือเล่นเพื่อลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุหรือสร้างอันตรายต่อร่างกาย

ในขณะที่กำลังมัดคุณควรขยับอย่างช้าๆ และบีบกล้ามเนื้อต่างๆ เพื่อการไหลเวียนของเลือดและลดความกดดันของกล้ามเนื้อและจะช่วยลดความเมื่อย

หากนิ้วของคุณเริ่มมีอาการชา บอกผู้มัดของคุณทันที การกำมือและปล่อยมือจะช่วยลดอาการชาในนิ้วมือได้

การสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว จะช่วยให้คุณหายใจได้ง่ายขึ้นในระหว่างการมัด และคุณสามารถอยู่ในท่ามัดแบบลอยได้นานขึ้น

เตรียมอุ่นร่างกายโฟกัสกับ แขน ไหล่ หลัง และ ขา

เตรียมอุ่นร่างกายพร้อมกัน (Assisted stretching)

ก่อนที่จะเริ่มการมัดผู้มัดสามารถช่วยคุณเตรียมอุ่นร่างกายได้ การยืดกล้ามเนื้อช่วงไหล่และแขน จะช่วยให้คุณอยู่ในท่ามัดกล่องได้อย่างสบาย และช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายก่อนเริ่มการมัดได้ดี

วิธีอุ่นร่างกายกับผู้ร่วมมือ

ยืนตรงข้ามกับผู้มัดและนำแขนไว้ด้านหลังในท่ามัดกล่อง ให้ผู้มัดบีบข้อศอกคุณเข้าหากันอย่างช้าๆ จนกว่าจะถึงจุดที่แน่นพอเหมาะ จับไว้ประมาณ 10 - 20 วินาทีและค่อยๆ ปล่อยและอย่าลืมหายใจเข้าออกให้ตามจังหวะ ทำท่างี้ประมาณสามสักรอบพอสบาย

การเตรียมอุ่นร่างกายกับคนอื่นนั้นดีกว่า เพราะว่าคุณจะมีคนช่วยออกแรงดึงและดัน เพื่อที่จะยืดเส้นให้ได้ ไกล่มากที่สุด เวลาโดนมัดนั้นจะง่ายขึ้นสำหรับร่างกายคุณ

การสร้างคามยืดหยุ่นให้ร่างกายต้องใช้เวลา อย่ารีบทำ

‘ไม่ต้องรีบ ต้องใช้เวลา

ใช้วิธีนี้ได้สำหรับ มัดกล่องขนาน TKมือสูง และ สเตรปาโด เหมือนในรูป

อุณหภูมิ (Temperature)

ถ้าคุณรู้สึกหนาวเกินทน คุณจะ
ไม่สามารถโดนมัดได้นาน

ถ้าคุณหนาวก็อดทนเชือกไม่ค่อย
ได้เพราะว่ากล้ามเนื้อไม่อุ่น

พยายามทำให้ร่างกายคุณอุ่นตลอดเวลาในขณะการมัด โดยเฉพาะถ้าคุณจะมัดแบบเปลือยร่าง หากคุณจะมัดข้างนอกหรือในสถานที่ที่มีความหนาวอาจใช้ผ้าห่มและดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ระหว่างมัดด้วยเพื่อให้ความอบอุ่น

เอาผ้าห่มมาด้วยมีประโยชน์หลังจากถูกมัด ช่วยสบาย



โภชนาการ (Nutrition)

ห้ามขาดมื้ออาหารก่อนการมัต แต่ควรกินอาหารเบาๆ ก่อนที่จะมัต คุณจะเริ่มมีความเข้าใจว่าร่างกายคุณต้องการอะไรก่อนและหลังการมัต

ถูกมัตจะใช้พลังงานมาก ต้องดื่มน้ำเยอะล่วงหน้า อย่าลืมไปห้องน้ำ

การเจรจาต่อรอง (Negotiation)

ทุกครั้งก่อนที่คุณจะมัตกับใครควรมีการเจรจาต่อรองกับผู้มัตก่อนที่จะลงมือ การเจรจาต่อรองต้องมีการฝึกฝนเช่นกัน ความต้องการและขีดจำกัดของคุณอาจเปลี่ยนไปแล้วแต่วัน แล้วแต่อารมณ์และผู้มัตแต่ละคน คุณสามารถเปลี่ยนใจและเลือกที่จะทำสิ่งที่คุณอยากทำหรือไม่อยากทำได้ตลอดโดยไม่มีข้อยกเว้นกับผู้มัต

ในการเจรจาคุณสามารถต่อรองได้ทุกอย่าง เริ่มจากเวลาไปถึงวิธีมัตท่าต่าง การทำเวรีชอป การเล่นที่บ้าน เล่นที่ปาร์ตี้ การแสดงสด การต่อรองไม่จำเป็นจะต้องเป็นเรื่องซีเรียสแต่ควรเป็นสิ่งที่ตั้งกฎและขีดจำกัดของคุณ

การต่อรองเป็นการเจรจาจากทั้งสองฝ่าย ทั้งผู้มัตและผู้ถูกมัต ผู้มัตคนไหนที่พยายามกดขี่บังคับให้คุณทำอะไรที่คุณรู้สึกไม่อยากทำนั่นคือผู้มัตที่ไม่ดี และไม่สมควรที่จะยินยอมให้เขามัตคุณ

การมัตกับผู้มัตคนใหม่ แน่ใจว่าจะไม่มีการรับประกันว่าคุณจะได้รับการดูแลและปลอดภัยได้ 100% ไม่ว่าคุณสามารถหาคนแนะนำหรือผู้อ้างอิงมาเยอะขนาดไหน หรือได้เจรจาตั้งกฎและขีดจำกัดไว้แล้ว แม้ถึงได้บอกให้คนรอบตัวรู้ว่า你会ไปมัตกับเขา แต่สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าผู้มัตคนๆ นั้นเชื่อถือและไว้ใจได้หรือไม่

การมัตไม่ใช่เรื่องเล่นๆ คุณจะต้องใช้ความคิดและสัญชาตญาณของตัวเองว่าไว้ใจเขาได้ไหม เราจะไม่แนะนำให้ยินยอมโดนมัตกับคนแปลกหน้าหรือคนที่เพิ่งพบกันเป็นครั้งแรก โดยเฉพาะคนที่ไปเที่ยวไปนอนด้วยที่เช่าซั่มมัตคุณในระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ ผู้มัตที่ดีจะไม่ขอมัตโดยไม่มีการเจรจาล่วงหน้า และถ้าคุณยินยอมให้คนแปลกหน้ามัตคุณ คุณจะต้องยอมรับกับความอันตรายและความผิดหวังภายหลัง

การเจรจาสามารถคุ้มครองทุกอย่างที่คุณต้องการไปถึง การดูแลตอนหลังมัตแบบไหนที่คุณต้องการก่อนการมัตต้องอธิบายว่าคุณต้องการการดูแลตอนหลังแบบไหน

เรื่องที่เข้าประเด็น:

- จะเล่นที่ไหน
- เล่นเมื่อไร มีใครจะเล่นด้วย
- การมีเพศสัมพันธ์หรืออะไรที่คุณคิดว่าเป็นเพศสัมพันธ์ คุณยอมรับการกระทำอะไรได้บ้าง จับตรงไหนได้บ้าง ต้องใช้ถุงยางอนามัย ต้องบอกให้แน่นอนและตรงไปตรงมาถ้าหาก你不อยาก让他ทำอะไร หรือยอมที่จะทำอะไร
- จะมีกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการมัตหรือเปล่า
- ถ้าคุณมีรอยจะโอเคหรือเปล่า
- คุณจะใช้คำปลอดภัย หรือ Safeword ไหม เซฟเวิร์ดของคุณคืออะไร

อย่างที่เคยบอกไว้บทความนี้เป็นแค่ตัวอย่างของคำถาม และการเจรจาต่อรองก่อนการมัด หากคุณมีอะไรที่คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสุขและความปลอดภัยของคุณ ควรจะคุยให้รู้เรื่องและเข้าใจกันก่อนที่จะเริ่มมัด

ในขณะที่กำลังมัดอยู่คุณอาจนึกขึ้นได้ว่าลืมบอกจุดกำจัดบางอย่าง ควรจะบอกผู้มัดในขณะนั้นเลยและอธิบายว่าลืมบอกล่วงหน้า

สำหรับผู้มัด: กรุณาอย่าบ่นหรือว่าหรือถอนหายใจแสดงความไม่พอใจให้ผู้ผูกมัดใหม่ ช่วยเข้าใจด้วยว่าเรามีประสบการณ์ที่น้อยกว่าอยู่แล้วและทำให้ดีที่สุดที่จะให้เขาเห็นถึงความสุขและความปลอดภัยของการเล่นการมัด อย่าเอาแต่ใจตามตัวเองชอบ อย่างนี้เสียไม่ดี เอาเป็นว่านี่คือการเรียนรู้ใหม่ และลองทำอย่างอื่นกับคนอื่นในคราวหน้า สำหรับผู้มัดที่มีประสบการณ์มามากแล้วเรื่องเล็กๆ อย่างนี้ไม่หน้าจะเป็นปัญหาสำหรับคุณ

การโดนปลดจากเชือก

ในขณะที่คุณกำลังโดนปลดจากการมัดนั้น เป็นธรรมชาติอยู่แล้วที่ร่างกายคุณจะอยากขยับหรือปลดตัวเองออกจากเชือก

การที่คุณขยับหรือพยายามปลดตัวเองออกจากเชือกในระหว่างที่ผู้มัดกำลังปลดคุณลงนั้น อาจทำให้เกิดปัญหาและอุบัติเหตุได้ อย่างแรกคุณกำลังทำให้ผู้มัดแก้มือยากขึ้น และการที่คุณย้ายจุดมัดบางส่วนของร่างกายนั้นจะดึงเชือกที่มัดไว้จากส่วนอื่นๆ โดยเฉพาะข้อมือและข้อเท้าให้แน่นขึ้นและอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บเส้นประสาทได้ เหมือนกับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ควรยืดเส้นยืดสายหลังจากการปลดเชือกได้เรียบร้อยแล้ว

หลังการมัดได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว เราแนะนำให้ยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวฉับพลันนั้นอาจทำให้กล้ามเนื้อ

ยึดร่างกายแบบเบาๆ ก็ได้

กระตุกแบบรุนแรงทำลายกล้ามเนื้อและข้อได้

เราหวังบทนี้ได้ให้ข้อมูลที่มีประโยชน์

ทำให้คุณเล่นเชือกแบบที่สนุกและปลอดภัยกว่า





© 2018

V4.0

Author: Clover

Translation: Fox

Model: Adreena Winters

Rope: WykD Dave

Photography: Clover Brook

Cover Illustration: Singing Tree

<http://theropebottomguide.com>