

Guida per Rope Bottom e Modelli/e di Bondage



by Clover
Italian translation by RedSabbath
© 2011

http://rope-topia.com/downloads/tutorials/rope_bottom_ita.pdf

Introduzione

Questa guida raccoglie una serie di linee guida per coloro che non hanno familiarità con l'essere legati e per chi voglia saperne di più sulla sicurezza affrontata dal punto di vista di chi si fa legare. Con l'aumento della diffusione del Bondage capita spesso di imbattersi in rigger che hanno una scarsa conoscenza delle norme di sicurezza, è importante quindi, che questo manualetto fornisca a chi si fa legare le informazioni di cui avranno bisogno per fare scelte consapevoli rispetto ad ogni esperienza nel Bondage.

Ci sono rischi legati a qualsiasi scenario di Bondage, anche con i migliori rigger, e non è mai possibile eliminare del tutto i rischi. Lavorando con un rigger è esperto e consapevole su come prendersi cura della vostra sicurezza, si ridurrà notevolmente il rischio anche se siate coscienti che non si elimina mai del tutto. E' molto importante capire e ricordare che ogni esperienza di Bondage contiene un rischio intrinseco che può essere ridotto ma mai eliminato del tutto.

Questo articolo è una guida generale, non è sicuramente adatta per ogni situazione di Bondage e per ogni tipo di conformazione fisica. E' importante ricordare che ogni corpo è diverso, ciò che è giusto per te, potrebbe essere pericoloso per un'altra persona. E' responsabilità di chi lega garantire che quello che sta facendo sia adatto al tuo livello di forma fisica ed al tuo tipo di conformazione, ma perché questo avvenga, sta anche a te che ti fai legare la responsabilità di comunicare. La comunicazione è la chiave per ridurre il rischio. E' tua responsabilità comunicare e dare un feedback prima, durante e dopo l'essere legato/a.

Qualche volta i rigger preparati, esperti e consapevoli dei rischi, possono anche decidere di andare contro queste linee guida con il tuo consenso consapevole del rischio, purché sia affrontato con cautela, tenendo a mente sia i rischi che la sicurezza. Tuttavia, un rigger deve conoscere le regole che sta infrangendo, e perché queste regole sono necessarie, prima di decidere di romperle. Non aver paura di fare domande alla persona che ti sta legando in qualsiasi momento.

Avere una buona conoscenza di base di anatomia umana e la conoscenza delle zone del corpo su cui la corda non dovrebbe essere collocata renderà la tua esperienza di Bondage più sicura e più piacevole.

Il rigger

Idealmente un rigger dovrebbe essere bravo a comunicare, possedere una buona conoscenza di anatomia, essere consapevole dei potenziali rischi e come agire in caso di emergenza. Il tuo rigger dovrebbe dimostrare abilità ed esperienza, insieme all'apertura rispetto all'imparare ed espandere questa abilità.

Ecco alcune domande da considerare prima di permettere a qualcuno di legarti:

Quale esperienza di bondage ha avuto?

Gli anni di esperienza non sempre equivalgono ad anni di Bondage sicuro. Potrebbe anche darsi che abbia praticato bondage non sicuro per anni, e che sia stato semplicemente molto fortunato.

Il livello di esperienza può naturalmente essere un buon indicatore, quando però venga preso in considerazione insieme ad altri fattori.

Quanto si sente sicuro delle propria capacità di legare?

Ci sono alcuni rigger che si sentono molto sicuri della loro abilità, anche se poi sono limitati. Anche se il rigger vanta anni di esperienza, cita nomi e parla delle tante persone che ha legato, ti prego di verificare le sue referenze: non basta prenderli sulla parola. Non confondere un atteggiamento di arroganza con uno di sicurezza in se stessi e padronanza della materia.

Ha referenze?

E' buona norma verificare le referenze di questa persona la prima volta che vi fate legare da lui/lei. Chiedete in giro per vedere se è possibile ottenere testimonianze da parte di persone che il rigger ha legato prima. E sempre più di una referenze, tra cui (se possibile) qualcuno che consideri persona che abbia esperienza di Bondage essa stessa.

Chiedi l'opinione di tutti coloro che hanno rifiutato di farsi legare da quel rigger, per capirne il motivo. Non permettere a nessuno di dirti che stai facendo la cosa sbagliata nel cercare queste informazioni. È per la tua sicurezza.

Il rigger conosce le zone in cui la corda non deve essere collocata?

Quando fai questa domanda, è importante avere familiarità con la risposta corretta. Quindi ti consiglio di leggere più avanti per scoprire cosa dovresti aspettarti come risposta dal tuo rigger.

Il rigger ha a sua disposizione mezzi adatti per tagliare le corde in situazioni di emergenza?

Ad esempio, forbici di sicurezza (con punte arrotondate, usate dai paramedici per tagliare gli abiti in presenza di un trauma) o ganci di soccorso etc

Anatomia

Se i nervi vengono danneggiati si può perdere sensibilità e la capacità di muovere una parte del corpo, sino a provocare danni permanenti e disabilità. Chiaramente, è importante assicurarsi che i nervi non vengano danneggiati. Purtroppo, questa è una delle lesioni più comuni nel Bondage, soprattutto in sospensione.

La cosa peggiore rispetto ai danni ai nervi è che non producono sempre immediatamente sintomi evidenti. Quando noti il problema, il danno è fatto. Al contrario, con la perdita della circolazione, avrai sintomi molto prima che vi sia pericolo. Ecco perché è importante comunicare al tuo rigger quando qualcosa non va come dovrebbe, e non ti senti bene; se si agisce immediatamente si può ridurre o eliminare il danno. I danni ai nervi possono peggiorare nel tempo con ripetuti episodi di Bondage non sicuri.

Polsi

In un 'box tie' (Fig 1) i polsi dovrebbero sempre essere uno di fronte all'altro per proteggere le zone più vulnerabili all'interno del polso. Se i polsi sono uno di fronte all'altro la corda essere legata intorno alla parte esterna dei polsi, per proteggere la zona vulnerabile all'interno del polso.

La corda non deve essere mai legata con un nodo che si può stringere attorno ai polsi. Si consiglia di lasciare uno spazio di movimento tra la corda ed i polsi, in modo che si possa 'scambiare' la posizione delle mani sopra, se necessario, per avere sollievo durante la legatura.



Braccia legate con la parte vulnerabile interna dei polsi una di fronte all'altro per proteggerli. Le braccia sono allineate e rilassate. Il nodo lascia spazio sufficiente per permettere ai polsi di scambiarsi in alto e in basso, se diventasse scomodo.

Posizionamento SCORRETTO della corda (Fig 2).

La corda è vicino alla mano, al di sopra della giunzione del polso e nel solco del polso. Questo non è sicuro perché i nervi radiale e ulnare sono vulnerabili in questo solco. Questa posizione è una delle cause più comuni di una perdita della sensibilità nelle dita (detta neuropatia da manette).



Corda posta sul lato del polso dove questo può portare ad una neuropatia da manette.



Corda posta sulla parte più forte del polso.

Posizionamento CORRETTO della corda (Fig 3).

La corda è più lontana dalla mano, lontano dalla scanalatura vulnerabile del polso. La corda si trova sul lato del braccio all'altezza della giunzione del polso, questo posizionamento dà molta meno probabilità di danni ai nervi.

Parte superiore delle braccia

Il nervo radiale consente di muovere volontariamente le braccia, quindi se è danneggiato, si può perdere la capacità di muovere le braccia.

È possibile verificare dove si trova il nervo radiale nella parte superiore del braccio percorrendo con le dita il braccio lungo la parte esterna. Il nervo radiale è in una 'valle' tra il deltoide ed i tricipiti (la maggior parte delle persone dovrebbe essere in grado di percepire questa valle). La corda non deve essere collocato in questa 'valle' o nella zona immediatamente sotto di essa. In un 'box tie' i giri della corda dovrebbero in genere trovarsi sopra o in modo significativo sotto di essa, evitandola completamente. Questo avvallamento potrebbe trovarsi in un posto diverso sulle braccia di persone diverse (f4). Potrebbe essere necessario che il tuo rigger tasti il tuo braccio per individuare il punto.



Potrebbe essere necessario che il tuo rigger tasti il tuo braccio per individuare il punto.

Corretto posizionamento della corda (Fig 4) con il nodo ed i giri di corda che evitano la "valle".

Ascelle

C'è un gruppo di nervi sotto l'ascella (plesso brachiale), che includono il radiale, il mediano, l'ulnare e l'ascellare.

Le corde non dovrebbero affondare sotto le ascelle.

In alcuni tipi di chest harness (legature del petto) le braccia non sono legate. Nel Bondage non dovrebbero esserci corde che fanno pressione sulle ascelle. Non ci devono essere nodi, rigonfiamenti o giunzioni di corda nella zona ascellare perché questo aumenta la pressione e il rischio di danni ai nervi.

Il posizionamento della corda varierà a seconda della fisiologia della persona legata. Questa immagine è a puro scopo illustrativo.

Collo

E' pericoloso avere pressione su questa parte del corpo, perché si può bloccare la circolazione sanguigna al cervello e si può perdere coscienza.



Corda in tensione che tira ai lati del collo. Questo può limitare l'afflusso del sangue in numerosi vasi e potenzialmente danneggiare il collo.



Corda in grado di evitare di fare pressione sul lato del collo e con una frizione (tensione non eccessiva)

Il posizionamento della corda varierà a seconda della fisiologia della persona legata. Questa immagine è a puro scopo illustrativo.

Raccomandazioni

Se sei un/a modello/a, e stai lavorando con un fotografo per un servizio di Bondage, può essere una buona idea quella di assicurarti che un rigger professionista sia presente, sia magari assumendolo tu personalmente o chiedendo al fotografo di provvedere. Un rigger professionista dovrebbe garantire che il Bondage praticato sia sicuro ed esteticamente bello sia per il/la modello/a e rispetto ai requisiti del fotografo, permettendo al fotografo di concentrarsi sulla realizzazione delle immagini desiderate.

Come migliorare la tua esperienza nel Bondage

Ricorda che durante il gioco la sicurezza viene prima del Protocollo D/s.

Ricorda che durante un servizio fotografico la sicurezza viene prima del tuo servizio come modello/a.

Comunicazione

E' importante informare il rigger di problemi di salute prima di farsi legare:

- su ogni problema di salute interno che tu possa avere, compresi respirazione, cuore, circolazione e problemi ai nervi.
- problemi di mobilità.
- problemi mentali o emotivi che siano rilevanti per la tua esperienza con le corde.

E' importante comunicare durante il Bondage:

- Come lo senti addosso A volte anche un piccolo aggiustamento può cambiare radicalmente la percezione che hai della legatura e renderla più sicura.
- Qualsiasi sensazione di formicolio alle dita percepita durante il Bondage, ciò darà il tempo al rigger di reagire al problema. Prima lo rendi consapevole dei problemi, migliore sarà il risultato.

E' utile anche fornire un feedback al termine, dopo essere stati slegati.

Stress

La maggior parte delle sessioni di Bondage causa uno stress al corpo. Questo è particolarmente vero per la maggior parte delle sospensioni o sospensioni parziali e alcune legature a terra. E' utile fare in modo che tu sia in forma e nella migliore condizione fisica possibile, per aiutarti a resistere a questo stress fisico. Una persona fisicamente in forma sarà in grado di resistere al Bondage più di una persona non in perfetta forma. Questo le permetterà anche di guarire da qualsiasi contusione rapidamente, e scoprirà ad esempio che la respirazione non è poi così limitata nelle corde.

Il Bondage può essere anche emotivamente stressante, per cui è importante assicurarsi che tu sia mentalmente preparato/a ad essere legato/a, e nel giusto stato d'animo ad essere messo/a in condizione di restrizione fisica.

La maggior parte delle persone trova utile essere tranquilla e rilassata ma al tempo stesso vigile e presente durante una sessione di Bondage.

Stretching

Una maggiore flessibilità non può essere ottenuta immediatamente, ma ci si deve lavorare in modo continuo e regolarmente per poterla mantenere e potenziare. Ci si dovrebbe muovere ed allungare delicatamente prima di venire legati per scaldare i muscoli e le articolazioni.

Se si conosce già in quale posizione si verrà legati, ci si può concentrare sulle parti del corpo che saranno messe a dura prova in quella posizione.

Continuare ad allungarsi e a flettere i muscoli mentre si è legati aiuterà a pompare il sangue nel corpo.

Impedirà il formicolio e aiuterà a prevenire dolori muscolari.

Se le dita cominciano a sentire formicolio, dillo al tuo rigger.

Stringere e rilasciare il pugno può aiutare ad allontanare la sensazione di formicolio alle dita.

Temperatura

Se si sente freddo non si sarà in grado di resistere al Bondage per tanto tempo come quando invece si sta caldi, perché il liquido nelle articolazioni sarà più denso ed i muscoli saranno più freddi e meno flessibili.

Cerca di assicurarti che la stanza sia abbastanza calda, in particolare se sarai nudo/a.

Se sei legato/a all'aperto o in uno spazio freddo, indossa qualcosa di caldo tra una legatura e l'altra e bevi molti liquidi caldi. E' meglio evitare temperature estreme.

Cibo

Non saltare i pasti prima del Bondage. Tieni uno snack ed una bevanda zuccherata a portata di mano durante o dopo una sessione di Bondage.

Essere legati sembra comporti solo un equilibrio statico, ma mantenersi in una legatura in realtà fa usare molte energie e può essere piuttosto sfidante per il tuo corpo.

Assicurati di bere molta acqua.

Essere slegati

Quando si viene slegati, si può essere tentati di dondolare. Questa è una reazione naturale alla fine di una esperienza di Bondage.

Fig. 6 Mostra un movimento scorretto. La rope bottom in questa foto ha fatto cadere le mani in attesa di essere sciolta. Questo ha fatto sì che la corda si sia stretta attorno ai suoi polsi, provocando la posizione delle mani a forbice, che può portare a danni ai nervi e problemi di circolazione.

Fig. 7 Mostra la posizione CORRETTA da tenere. La rope bottom in questa foto ha mantenuto polsi e braccia allineati, in attesa di essere slegata. Questo riduce il rischio di danni alle braccia e alle mani.



Polsi caduti (a forbice), che aumentano la pressione sui polsi e tirando giù il nodo aumentano la pressione sulle braccia.

I polsi sono inoltre estroflessi, il che significa che la pressione è sulla parte interna vulnerabile.



Braccia legate con la parte vulnerabile interna dei polsi una di fronte all'altra per proteggerli.

Le braccia sono allineate e rilassate. La frizione lascia spazio sufficiente per permettere ai polsi di scambiarsi verso l'alto ed il basso, se diventasse scomodo.

Posizioni scorrette delle mani

Di seguito sono riportati alcuni esempi di posizionamento delle mani che possono portare problemi.

Ricordate che la parte interna del polso e il lato del polso verso il lato dell'articolazione sono più vulnerabili alle lesioni indotte da pressione.

Ciò può essere evitato incrociando i polsi uno all'altro, così che la corda si trovi sul lato del braccio all'altezza del polso. I polsi vanno mantenuti uno di fronte all'altro per proteggere le aree vulnerabili.

Il nodo ai polsi dovrebbe lasciare sufficiente spazio per permettere ai polsi di muoversi di cambiare posizione alle braccia (quella sopra va sotto e quella sotto sopra), per alleviare il disagio.



Polsi girati verso il basso, che espongono l'interno del polso alla massima pressione della corda.



Polsi girati, che mettono pressione sulla parte vulnerabile interna.



Polsi girati, gomiti spinti in fuori. La corda è sulle parti più vulnerabili dei polsi, la parte interna e sulla superficie esterna del polso sul lato della mano della giunzione del polso.

Tutte le immagini in questa guida sono fornite solo a scopo illustrativo. Alcune immagini mostrano posizioni della corda esagerate per illustrare un punto in modo più evidente.

Non sono da intendersi come una guida completa per legare.

Non si deve tentare di emulare le immagini in questa guida.

Il posizionamento della corda varierà sempre a seconda della fisiologia della persona legata.

04/01/12