

WIAZANIE (PRAWIE) BEZ RYZYKA

Bezpieczeństwo w shibari - przewodnik ^{vr}

Shibari to wspaniała rzecz

Shibari może być formą komunikacji, może być technicznym wyzwaniem, a przy tym jest po prostu piękną dyscypliną. Shibari nie jest dla każdego, i jednocześnie staje się coraz bardziej popularne - nie bez powodu.

Problem w tym, że liny to nie tylko tajemniczość i kreatywność - kryją się tu też ryzyka, których na pierwszy rzut oka nie widać. Możesz zrobić krzywdę sobie - albo komuś innemu, a nawet nabawić się trwałej kontuzji, nie zdając sobie z tego sprawy. Chcemy ci pomóc zrozumieć, jakie są najczęstsze ryzyka i jak sobie z nimi radzić.

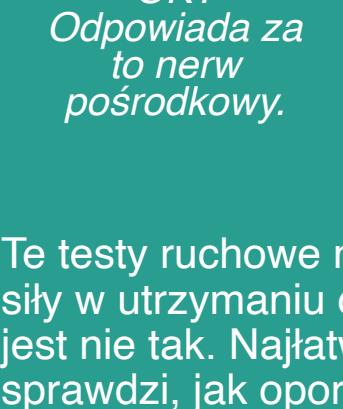
To nie jest zamiennik porządnej nauki wiązania - a raczej lista typowych wypadków oraz sposobów, jak ich unikać.

01. NERWY SĄ DELIKATNE

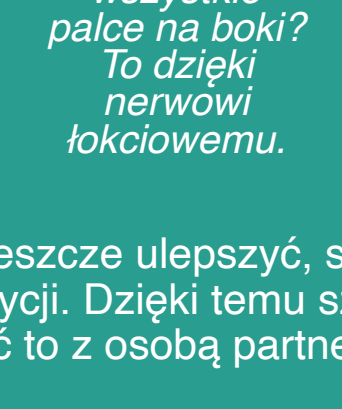
Nerwy pozwalają ci poruszać ciałem i odczuwać bodźce. Lina może naciskać na nerwy (szczególnie przy podwieszaniach) - sporo osób doświadczyło przez to uszkodzeń nerwów.

Na szczęście, jeśli rozumiesz, jak działają nerwy, możesz sprawdzać potencjalne oznaki uszkodzeń już w trakcie wiązania. Nerwy, które odpowiadają za ruch twoich dłoni, zaczynają się w kręgosłupie, wychodzą pod pachami i biegną spiralnie aż do opuszków palców.

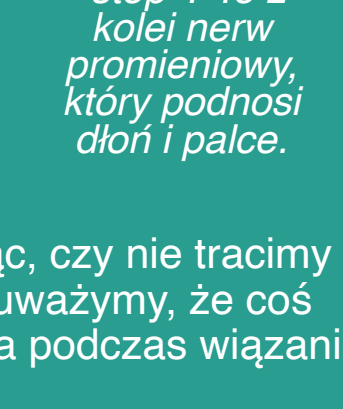
Zła wiadomość - lina uciskająca ramiona może sprawić, że stracisz władzę w dłoniach. Dobra wiadomość - da się to wcześniej wychwycić. Jeśli coś zaczyna być nie tak z którąś z trzech grup nerwów w rękach, możesz to sprawdzić, badając konkretne ruchy dłoni.



Potrafisz zrobić znak OK?
Odpowiada za to nerw pośrodkowy.

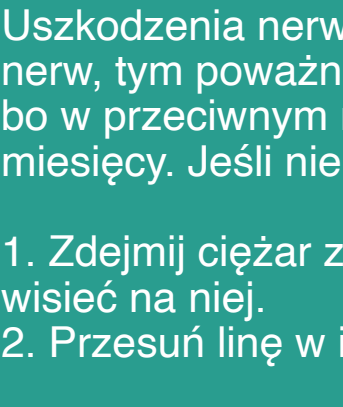


Możesz rozłożyć wszystkie palce na boki?
To dzięki nerwowi łokciowemu.

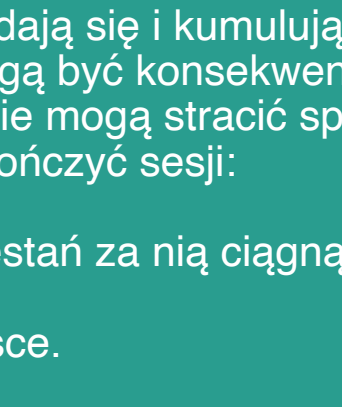


Potrafisz pokazać gest "stop"? To z kolei nerw promieniowy, który podnosi dłoń i palce.

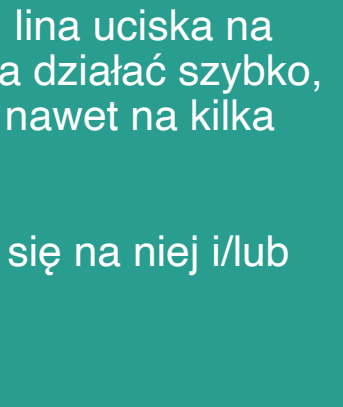
Te testy ruchowe możemy jeszcze ulepszyć, sprawdzając, czy nie tracimy siły w utrzymaniu danej pozycji. Dzięki temu szybciej zauważymy, że coś jest nie tak. Najłatwiej zrobić to z osobą partnerską, która podczas wiązania sprawdzi, jak oporujesz.



Jeśli twój znak OK zaczyna być słabszy, to sytuacja nie jest OK.



Jeśli rozłożone palce da się łatwo ścisnąć razem, zmniejsz nacisk.



Jeśli coraz trudniej ci zrobić gest „stop”, to znak, że trzeba przerwać wiązanie.

Uszkodzenia nerwów nakładają się i kumulują. Im dłużej lina uciska na nerw, tym poważniejsze mogą być konsekwencje. Trzeba działać szybko, bo w przeciwnym razie dłonie mogą stracić sprawność - nawet na kilka miesięcy. Jeśli nie chcesz kończyć sesji:

1. Zdejmij ciężar z liny: przestań za nią ciągnąć, opierać się na niej i/lub wisieć na niej.
2. Przesuń linę w inne miejsce.

Jeśli to nie pomaga, usuń linę całkowicie.

A co z nogami?

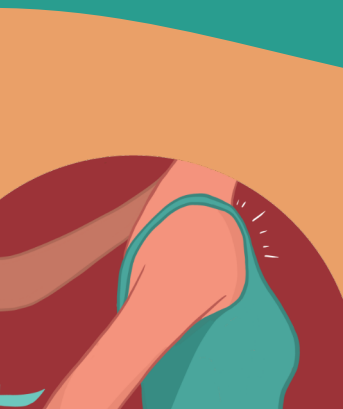
Nogi trudniej sprawdzić pod kątem uszkodzeń nerwów, ale na szczęście są mocniejsze i mniej wrażliwe. Oto miejsca, w których warto unikać mocnego wiązania...



Unikaj wiązania stawu kolanowego i okolicy nerwu strzałkowego.



Nerw udowy nie lubi mocnego ucisku w pachwinie.



Unikaj nacisku na staw skokowy.

Myślisz, że masz uszkodzenie nerwu?

Jeśli podejrzewasz uszkodzenie nerwu, zgłoś się do lekarza. Jeśli nie chcesz mówić, że to przez sesję shibari, możesz zamiast tego powiedzieć, że lina ucisnęła ci to miejsce podczas wspinaczki.

Nie panikuj - wiele osób całkowicie wraca do formy w ciągu kilku dni lub tygodni.

02. RAMIONA ŁATWO USZKODZIĆ

Gdybyśmy dostawali grosik za każdą historię o kontuzji barku spowodowanej tym, że ktoś w nieprzemyślany sposób ciągnął drugą osobę za ramiona znajdujące się za plecami, mielibyśmy już całą skarbonkę.

Wiele osób w kinkowej społeczności lubi mieć ręce związane za plecami — i nic dziwnego, to może być super doświadczenie...

... ale twoje stożki rotatorów (mięśnie w barku) nie lubią, gdy ktoś szarpie rękę z tyłu za plecami - barki potrzebują ostrożności i troski. Nie odcinając na siłę ramienia od pleców, zwłaszcza jeśli jest zgięte. Zachowaj uważność i nie spieszyć się - dzięki temu będziesz mieć czas, by zauważyć ewentualny problem.

Jeśli chcesz wiązać i/lub podwieszać osobę z rękami za plecami, koniecznie poszukaj szkolenia na ten temat.

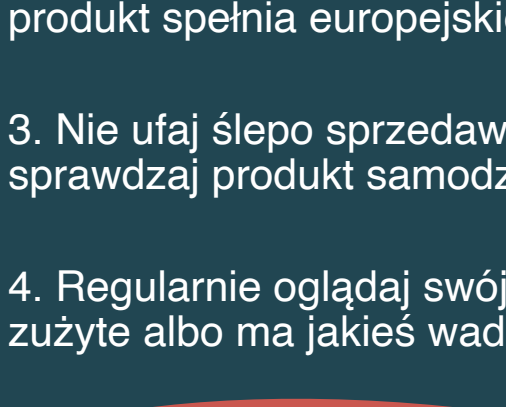


Bardzo ryzykowny sposób zmiany pozycji ramion



Przesuwaj ramiona blisko ciała, powoli i w kontrolowany sposób.

03. UŻYWAJ ODPOWIEDNIH NARZĘDZI



To ty decydujesz, jaką liną wiążesz. Ważne jednak, by była ona na tyle miękka, żeby nie naruszać skóry.

Lina musi też być na tyle mocna, żeby spełniała swoje zadanie. Naturalne włókna, takie jak konopie czy juta, są najpopularniejsze, ale nie mają oznaczonej nośności. To znaczy, że nie można im do końca ufać przy podwieszaniu człowieka. Wiele zerwań lin przy podwieszaniach wynika właśnie z tego, a osoby modelujące spadają na podłogę i doznają kontuzji.

1. Metalowe klamry i karabinki mogą wyglądać solidnie, ale żeby były bezpieczne, muszą mieć wytrzymałość określoną normami.
2. Szukaj oznaczenia kN na pasach i karabinkach. Znak CE potwierdza, że produkt spełnia europejskie normy.
3. Nie ufaj ślepo sprzedawcy (nawet jeśli to znana firma) - zawsze sprawdzaj produkt samodzielnie.
4. Regularnie oglądaj swój sprzęt i nie używaj niczego, co wygląda na zużyte albo ma jakieś wady.

04. PRZYGOTUJ SIĘ NA NAGŁE WYPADKI

Nieprzewidziane sytuacje się zdarzają. Gdy jedna osoba jest związana, musisz mieć gotowość na radzenie sobie z nietypowymi wyzwaniami. Brzmi to trochę ponuro, ale... co, jeśli twoja osoba partnerska zemdleje? Co, jeśli zabraknie prądu? Co, jeśli wybuchnie pożar? Nie da się przygotować na wszystko, ale kilka dodatkowych środków ostrożności pozwoli ci poradzić sobie z większą liczbą potencjalnych kryzysów.



Nożyczki ratownicze (EMT) pozwolą przeciąć linę - bez ryzyka zranienia związanej osoby.



Miej telefon pod ręką w razie konieczności wezwania pomocy.



Leki doraźne, takie jak inhalatory czy epipepy.



Przeciągnij sobie linę po dłoniach - sprawdzisz dzięki temu, przy jakiej prędkości robi się oparzenie od liny.

05. CZY PODOBNIIE MYŚLICIE I CZUJECIE?

Shibari przyciąga ludzi z bardzo różnych powodów. To wspaniałe, ale jednocześnie prowadzi do powtarzających się problemów, kiedy wasze oczekiwania wobec sceny są zupełnie inne. Wyobraź sobie ilość stresu i rozczarowania, gdy ktoś zakłada tylko jedno z poniższych...

1. Shibari jest seksualne.
2. Scena z linami musi zawierać aktywności BDSM.
3. Sesja z linami to początek związku.
4. Wiazanie linami musi wiązać się z bólem.

Nie ma nic złego w tym, że chcesz którejs z tych rzeczy - ważne natomiast, żeby to jasno określić i zakomunikować. Wiele osób zniszczyło swoje (i cudzo) życie przez to, że opierały się na domysłach zamiast na świadomej i klarownej komunikowanej zgodzie. Zgoda jest złożona, ale poniższe podejście to minimum:

- * porozmawiajcie wcześniej o tym, czego chcecie i czego się spodziewacie,
- * miejcie gotowość, by sygnalizować problemy w trakcie wiązania,
- * po wszystkich porozmawiajcie o tym, co się sprawdziło, a co nie.

CZY TEN PRZEWODNIK BYŁ DLA CIEBIE PRZYDATNY?

Udostępnij ten dokument, jeśli uważasz go za przydatny.

Ten przewodnik został sfinansowany przez Christiana Reda i osoby go wspierające. Możesz wspierać tego typu darmowe materiały tutaj: [Patreon.com/BondageTuition](https://www.patreon.com/BondageTuition)

Koncepcja i tekst: Christian Red (www.christian-red.co.uk)

Ilustracje i projekt: Cherry Blossom

Konsultacje medyczne: Yokai, DY

Tłumaczenie Polskie: katarzyna_wielka

Ten dokument „Knot Without Risk” jest objęty licencją Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>