

מדריך לנקשרים ולדוגמניות אשר עובדות עם חבלים.



By Clover
Translated by Medlife
© 2013

http://rope-topia.com/downloads/resources/rope_bottom_guide_hebrew.pdf

הקדמה.

אלו הם קווים מנחים לאנשים אשר חדשים לעולם הקשירות והחבל, או לאלו המחפשים מידע על בטיחות הנושא מנקודת המבט של הנקשר. עם עליית מספר הקושרים אשר אינם מודעים לנושאי הבטיחות בחבל, מקור מידע זה הוא חשוב במיוחד, ומספק לנקשרים את כל מה שהם צריכים על מנת להגיע להחלטה מושכלת לגבי התנסויות עתידיות.

אחת מהנקודות החשובות שצריך לזכור לגבי קשירות, מלבד ליהנות, היא **שתמיד ישנו סיכון**. הסיכון קיים בכל סצנה של קשירות, גם עם הקושרים הטובים ביותר. **תמיד ישנו סיכון**. אתה יכול למזער אותו בכך שתמיד תהיה מודע לעצמך, מודע לגבי התהליך ותעבוד עם קושר מיומן אשר יודע את הסיכונים האפשריים. הסיכון יפחת בצורה משמעותית אך לא ניתן למנוע אותו לחלוטין. חשוב לזכור ולהבין שכל פעילות הכוללת קשירות מלווה בסיכון כלשהו.

זה הוא מדריך כללי, הוא איננו מותאם לכל סיטואציה ולכל סוג גוף. חשוב לזכור שלכל אחד יש גוף שונה, מה שמתאים לך, יכול להיות מסוכן למישהו אחר. האחריות מוטלת על הקושר לוודא שמה שהוא עושה מותאם ספציפית אליך, על מנת שזה יקרה, האחריות של הנקשר היא לשמור על תקשורת פתוחה. תקשורת היא דבר הכרחי על מנת למזער את הסיכון בקשירות.

האחריות היא **שלך** לתקשר ולתת פידבק לפני, בזמן ולאחר הקשירה.

לעיתים גם קושרים מוכשרים, מנוסים ובעלי הבנה של הסיכונים, הולכים כנגד קוים מנחים אלה בהסכמה וידיעה מלאה של הנקשר, ניגשים לכך בזהירות מרובה ולא שוכחים את כללי הבטיחות. על אף זאת, על הקושר לדעת היטב אילו כללים הוא שובר ומדוע הם קיימים מלכתחילה, לפני שהם מחליטים לשבור אותם. אל תפחד לשאול שאלות בכל נקודת זמן במהלך הקשירה.

אחריות.

אתה אחראי על עצמך. אתה אחראי על למי אתה מאפשר לקשור אותך. עליך מוטלת האחריות לברר ולדעת את הסיכונים שאתה לוקח בכך שאתה מסכים להיקשר, כמו גם לדווח לקושר שלך על כל בעיה בריאותית או כל מצב אחר שאתה חושב שהם צריכים להיות מודעים אליו. תלמד את הנושא. תהיה ערני. תתעניין כמה שיותר באנטומיה, במבנה ובנקודות הרגישות שספציפיות לך.

הקושר.

מבחינה אידיאלית הקושר צריך לדעת לתקשר איתך בצורה טובה ופתוחה, להיות בעל ידע באנטומיה, להיות מודע לסיכונים אפשריים ואיך להתמודד עם מצב חירום. עליו להפגין ידע וניסיון בקשירה כמו גם נכונות ללמוד ולהרחיב אותם.

כיצד לבחון האם הקושר שלך הוא טוב או לא?

זאת היא שאלה מסובכת בלי תשובה אחת מדויקת. להלן כמה אפשרויות לבחון כשפוגשים קושר פוטנציאלי:

האם יש להם ניסיון בקשירה?

שנים של ניסיון לא בהכרח שוות ערך לשנים של קשירה מיומנת. יכול להיות שבמשך כל הזמן הזה הם קושרים בצורה מסוכנת ועד עכשיו היה להם מזל. כאשר לוקחים בחשבון גם גורמים אחרים, שנים של ניסיון יכולות להצביע על איכות הקושר.

האם הם מרגישים בטוחים בעצמם ובכישורים שלהם?

ישנם קושרים שמאוד בטוחים בכישורי הקשירה שלהם אפילו אם כישורים אלה מוגבלים. גם אם הקושר מתרברב לגבי שנים של ניסיון, זורק שמות מסובכים לאוויר ומדבר על כמה אנשים הוא קשר עד כה, תמיד תבקש המלצות של אנשים אחרים שנקשרו על ידיו, אל תסתמך על המילה שלו בלבד. אל תבלבל יהירות עם ביטחון עצמי מוצדק.

האם יש להם המלצות מנקשרים אחרים?

חשוב לבדוק המלצות של אחרים במידה ואתה נקשר על ידי מישהו בפעם הראשונה. תברר עם אנשים שאתה יודע שהוא קשר לפני מה הם אומרים עליו. תמיד תבקש יותר מהמלצה אחת ועדיף ממישהו שמוכר כנקשר או קושר מנוסה. אם מתאפשר לך, נסה ליצור קשר עם אנשים שאתה יודע שסירבו להיקשר על ידי אותו בן אדם וברר מדוע הם סירבו. אל תקשיב לאנשים שאומרים לך שאתה לא פועל כשורה כאשר אתה מחפש את המידע הנ"ל, זה לביטחון האישי שלך.

האם הקושר מודע לאזורים בעייתיים או רגישים למיקום חבל כמו גם אזורים שכיחים של פציעות?

כאשר אתה מעלה את השאלה הזאת, רצוי גם שתדע את התשובה המדויקת והנכונה אליה, למד כמה שאתה יכול על קשירות ואנטומיה. בנקודה זאת יהיה נכון לדבר עם הקושר על בעיות בריאותיות שאתה מודע אליהן ונקודות מסוימות שאתה רואה לנכון להזכיר.

האם לקושר יש את האמצעים לחתוך את החבל במקרה חירום?

לדוגמה, מספרי טראומה אשר מכופפות בצורה מסוימת המונעת נזק לגוף במידה ויש צורך להשתמש בהן במהירות וכנגד לחץ. פתרון שימושי יכול להיות לרכוש מספריים שכאלה ולהציע אותם לקושר ובכך להיות בטוחים שיש להם אמצעי חיתוך אמין במקרה חירום. במידה ואין להם, זאת יכולה להיות אינדיקציה לכך שהם לא אחראיים מספיק לקשור אתכם.

אנטומיה .

על ידי רכישת ידע בסיסי באנטומיה האנושית והבנה טובה של האזורים הנוטים יותר לפציעות, אתה הופך את חווית הקשירה לבטוחה ומהנה יותר. אם מתרחשת פציעה של עצב, אתה עלול לאבד תחושה ואף את היכולת להזיז חלק מסוים מהגוף. חשוב להקפיד שלא תתרחש פציעה שכזאת. לרוע המזל, פציעות אלה הם השכיחות ביותר עם קשירות, במיוחד עם תלייה.

התייחסות לעצבים וסירקולציה.

תחושת נימול, עקצוץ או "סיכות ומחטים" בידיים או בכל איזור אחר היא הדרך של הגוף להזהיר אותנו שמשהו לא תקין. שתי הסיבות השכיחות ביותר לתחושות אלו הן פגיעה בעצבים או איבוד סירקולציה.

יש מספר תסמינים שיכולים לעזור בזיהוי של אחת מהפציעות הנ"ל, הם לא תמיד נוכחים אבל כשהם מופיעים הם יכולים להיות מאוד יעילים. פגיעות עצב הם ייחודיות מכיוון שלרוב רק חלק מהיד יושפע ובחלק הזה תופיע תחושת הנימול.

יש כמה דרכים לבדוק פגיעה בעצב:

- הקושר יכול לבקש ממך ללחוץ לו את היד על מנת לבדוק את כוח השריר והאם הוא עובד כראוי.

- הקושר יכול להניח את גב כף היד שלו על שלך ולבקש ממך לדחוף אותה. בדיקה זאת חשובה מכיוון שגם אם אתה יכול ללחוץ את יד הקושר ייתכן ועדיין התרחשה פגיעה עצבית וזאת דרך לבדוק זאת.
- הקושר יכול להעביר את ציפורניו בעדינות על גב היד שלך ולבדוק האם יש תחושה או לא.

אם אחד מהסימנים הנ"ל נמשך יותר משעתיים **גש לרופא או חדר מיון**.

בעיות סירקולציה נוצרות עקב הפרעה בזרימת הדם התקינה מ- או לגף הקשור או איבר אחר. סימן זה אינו חמור כמו נזק עצבי אך עדיין משמש כסימן מזהיר ואין להתעלם ממנו. ככל שהניסיון שלך בקשירה גדל כך תלמד להכיר את הגוף שלך ולזהות את חומרת הסימנים.

הפרעה בסירקולציה יכולה להופיע כשינוי בצבע העור לדוגמא, סגול או כחול. שינוי זה הוא מאוד אינדיבידואלי, חלק מהנקשרים יציגו שינוי מהיר אך עדיין ירגישו נוח עם הקשירה וחלק הקושר יצטרך להתיר. בנקודה זאת תקשורת טובה היא נקודת מפתח. בעיה נוספת שיכולה להיווצר עם הפרעה של הסירקולציה היא שגף או איבר שלם יכול להציג תחושת נימול.

הפתרונות הבאים יכולים להקל על הפרעות בסירקולציה:

- הקושר יכול להעביר את האצבעות מתחת לאזורים שבהם החבל יושב על מנת לאזן ולהתאים את הלחץ.
- אם מדובר על קשר קופסא, נסה להחליף את מיקום הזרועות.
- כיפוף והנעת השרירים תורמים לזרימת הדם, פתיחה וסגירה של כפות הידיים יכולים לעזור עם מצב של נימול.
- הסימנים אמורים להיעלם במהירות לאחר שחרור החבל.

הפרעה בסירקולציה לא אומרת שקיים נזק עצבי, אבל היא יכולה להסוות סימנים הנגרמים על ידי פגיעה בעצבים. אם אתה מרגיש תחושת נימול בכל איזור היד, אין לך דרך לדעת אם יש איזור ספציפי שנפגע עקב נזק לעצבים.

העצה הכי טובה לכל נקשר אשר איננו בטוח, היא כאשר ישנה תחושת נימול בכל איזור בגוף, בזמן שאתה קשור, הכי טוב לשחרר את החבל. תמיד אפשר לקשור מחדש מאוחר יותר.

הסכנה בפגיעה בעצבים היא שהיא שזה קורה מאוד מהר, עד שאתה שם לב שמהו לא בסדר הנזק כבר יכול להיגרם. לעומת זאת, עם איבוד סירקולציה, הסימנים יגיעו הרבה לפני שנעשה נזק ממשי. זאת היא הסיבה שחשוב לשמור על תקשורת פתוחה עם הקושר ולהגיד לו מיד כשמהו מרגיש לא במקום. אם הם פועלים באופן מיידי זה יכול לצמצם או למנוע את הנזק. נזק עצבי יכול להצטבר לאורך זמן עם אפיזודות נשנות של קשירה מסוכנת.



f1

ב'קשר קופסא' (fig 1), שורש כף היד הינו איזור פגיע, במיוחד פנים שורש כף היד והשקע שבין כף היד לעצמות האמה, מכיוון שעצבים וכלי דם עוברים שם. ככל שתרכוש יותר ניסיון כך תלמד איזה תנוחה הכי נוחה לך. במידה ואינך מנוסה ההמלצה הטובה ביותר היא ששורשי כף היד יפנו אחד כלפי השני ובכך ניתן להגן על אזור רגיש זה בצורה טובה יותר. בפוזיציה זאת החבל ייכרך סביב האזור החיצוני של שורש כף היד ותמנע פגיעה אפשרית באזור הפנימי.

אין להשתמש בקשר אשר עלול להתהדק מסביב לשורש כף היד, ויותר מכך, בין שני אלה צריך להיות מרווח אשר ישמש אותך להחלפת הידיים במידה והפוזיציה לא נוחה.



f2

מיקום מסוכן לחבל (fig 2). החבל קרוב מדי ליד, נמצא על אזור שורש כף היד ועל השקע שבו. סיטואציה זו אינה בטיחותית מכיוון שהעצב הרדיאלי והאולנרי פגיעים יותר. מיקום זה הוא הגורם הנפוץ ביותר לאיבוד תחושה באצבעות כף היד (נטורופתיה של אזיקים) בכל סוג של הגבלת תנועה.



f3

מיקום חבל עם הפחתת הסיכון (fig 3). החבל ממוקם רחוק יותר מהיד ומהשקע הפגיע בשורש כף היד. הקשר נמצא באזור שבו הסיכוי לפגיעה עצבית נמוך בהרבה.

זרועות.

העצב הרדיאלי מספק תחושה ותנועה לחלקים מסוימים בזרוע ופגיעה בו עלולה לגרום לאיבוד של שני אלה, תלוי ברמה של הפגיעה. קשה למקם בדיוק את האזורים היותר רגישים של העצב בכל בן אדם. באופן כללי העצב יותר פגיע באזור שבין שריר הדלתא ושריר התלת ראשי. מיקום החבל צריך להיעשות עם התחשבות במבנה והאנטומיה הספציפיים לכל נקשר. עליך מוטלת האחריות לתת לקושר פידבק ולהיות ערני לצורה שבה גופך מגיב למיקום החבל. זכור שפגיעה בעצב הרדיאלי בדרך כלל תגרום סימפטומים באזור היד.

אם כריכת החבל ב'קשר הקופסא' איננה מרגישה נכון או שאתה מרגיש פגיעה בעצב באופן מיידי, התאמה מחדש שלה יכולה להביא לשינוי משמעותי בתחושה. פידבק ותקשורת פתוחה מאוד חשובים במציאת המיקום הטוב ביותר לחבל.

בתי השחי.

באזור זה עוברים עצבים רבים כחלק מהפלקסוס הבריכיאלי שיוצא מעמוד השדרה, ביניהם העצב הרדיאלי, אולנרי, מדיאני ואקסילרי. כריכות חבל, קנוקי ומפרקי חבל אינם אמורים לעבור באזור זה וללחוץ עליו.

בסוגים מסוימים של רתמת חזה בהם הזרועות אינן חלק מהקשר, החבל איננו אמור לגרום ללחץ על בתי השחי. קשרים, בליטות ומפרקי חבל לא אמורים לעבור באזור זה וללחוץ על נקודות פגיעות מכיוון שדבר זה יכול להוביל לפגיעה עצבית.

המלצות:

אם הינך דוגמן אשר עובד עם צלם והתמונות כוללות שימוש בחבל וקשירה, רצוי לדאוג שקושר מקצועי יהיה נוכח במקום. אתה יכול לשכור אחד בעצמך או לבקש מהצלם לעשות זאת. על הקושר לדאוג שהקשירה הרצויה הינה בטיחותית, מבוצעת כמו שצריך ואסטטית, גם בעיני הנקשר וגם לדרישות הצלם, על מנת לאפשר לו להתרכז ביצירת התמונה שבה הוא מעוניין.

שיפור חוויית הקשירה שלך:

חשוב לזכור שבמהלך הקשירה, בטיחות באה לפני פרוטוקול מערכת D/s, כמו גם לפני עבודתך כדוגמן אשר מנסה להפיק צילום טוב.

תקשורת.

- דיווח על בעיות בריאותיות לקושר צריך להיעשות לפני שמתחילים לקשור;
- בעיות פנימיות כגון נשימה, קוצב לב, בעיות לב, סירקולציה ופגיעות עצב.
 - בעיות והגבלות בתנועה.
 - בעיות נפשיות או רגשיות שמשמעותיות להתנסות שלך עם חבל.

חשוב לשמור על תקשורת פתוחה במהלך הקשירה;

- איך הקשירה מרגישה. לעיתים התאמה מחדש, אפילו אם מינורית, יכולה להביא לשינוי משמעותי בתחושת הנקשר ובבטיחות הקשר.

- דיווח על כל תחושה לא נוחה, הרגשת נימול באצבעות או אזורים אחרים נותנת לקושר הזדמנות להגיב לבעיה ולשנות משהו אם צריך. ככל שתיידע את הקושר על הבעיה מוקדם יותר כך התוצאה הסופית תהיה טובה ובטוחה יותר.

פידבק לאחר הקשירה גם הוא יכול לעזור;

- בחינה של איך החוויה הייתה בשבילך, כיצד הרגשת רגשית ופיזית, יכולה לעזור לא רק לך כנקשר אלא גם יכולה לתרום לשיפור הכישורים והמודעות של הקושר.

לחץ.

קשירה יכולה לגרום לדרגות שונות של לחץ על הגוף. זה נכון בעיקר עם תליות מלאות או חלקיות כמו גם חלק מקשירות הקרקע. מצב גופני וכושר טובים ככל האפשר יכולים לעזור מאוד בהתמודדות עם לחץ זה. נקשר בכושר פיזי טוב יוכל להתמודד עם הלחץ למשך זמן ארוך יותר מאשר נקשר שאיננו בכושר טוב. הם יחלימו מחבורות ופגיעות עצב מהר יותר ולא ירגישו שהנשימה שלהם מוגבלת כל כך במהלך הקשירה.

קשירה יכולה להיות מלחיצה מבחינה רגשית ולכן חשוב לוודא שאתם מוכנים מבחינה מנטאלית ונמצאים בהלך הרוח הנכון. אנשים רבים מוצאים שלהיות רגוע ונינוח אך באותו זמן מודע לסביבה ולמתרחש מאוד עוזר להם עם חווית הקשירה.

מתיחות.

גמישות איננה מושגת בין רגע והיא תהליך שעליו צריך לעבוד בצורה מתמשכת וקבועה על מנת לשמור עליה ולהעצים אותה. לפני הקשירה רצוי להזיז את השרירים ולמתוח אותם קלות על מנת שיהיו מוכנים לעמוד בלחץ של החבל. אם התנוחה שבה תהיה קשור ידועה לך מראש, נסה לעבוד יותר על האזורים הספציפיים שעליהם יופעל הלחץ.

מתיחות והזזת השרירים בזמן שהינך קשור יכולים לעזור לסירקולציה, מניעת תחושת הנימול ופגיעה בעצבים. אם אתה מתחיל להרגיש עקצוצים באזור מסוים אמור זאת לקושר מיד. פתיחה וסגירה של כף היד יכולים לעזור עם תחושת עקצוץ באצבעות.

טמפרטורה.

טמפרטורה נמוכה תגרום לכך שלא תוכל להיות קשור לאורך זמן, מכיוון שהנוזל שבמפרקים שלך יהיה סמיך יותר והשרירים לא יתחממו כראוי ולכן גם הגמישות תפחת.

וודא שהחדר מחומם כראוי במיוחד אם אתה יודע שאתה הולך להיות ערום.

אם אתה הולך להיות קשור בחלל פתוח או קר, לבש או כסה את עצמך במשהו חם בין קשירה לקשירה ודאג למספיק שתייה חמה. העצה הכי טובה היא להימנע מטמפרטורות קיצוניות.

אוכל.

אל תפסח על ארוחות לפני הקשירה. דאג לכך שיהיה לך משקה עם סוכר וחטיף בין קשירות או אחריהן. קשירה יכולה להיתפס כמשהו סטטי אך שמירה על פוזיציה מסוימת דורש מהגוף הרבה אנרגיה, הרבה יותר אם מדובר בקשירה עם תזוזה מרובה והחלפת תנוחות תכופה. דאג לשתות הרבה מים בכל זמן נתון.

התרת החבלים.

בזמן שהחבלים יורדים זה יכול להיות מאוד מפתה להיות כפוף ולהצליב את הזרועות בתנוחת מספריים. זאת יכולה להיות תגובה טבעית לסיום חווית הקשירה. ישנן מספר בעיות הנובעות מתנוחה זאת. קודם כל, זה יכול להקשות על הקושר להתיר אותך ושנית, בתנוחה זאת החבל יכול להתהדק מסביב לזרועות ולגרום לפגיעה בעצבים או בסירקולציה.

כמו בכל פעילות גופנית אחרת, מתיחות בסיום יכולות להיות מאוד מועילות להחלמה מהירה יותר של הגוף ומניעת פציעות. תנועה איטית ומתחילות קלות מומלצים, תנועות פתאומיות עלולות לגרום לפגיעה של המפרקים והשרירים.