

# **LINEE GUIDA SULLA SICUREZZA NEL BONDAGE**

**a cura de La quarta corda**

**[www.laquartacorda.it](http://www.laquartacorda.it)**

[www.laquartacorda.it/sicurezza.pdf](http://www.laquartacorda.it/sicurezza.pdf)

1. Introduzione
2. Alcune regole d'oro
3. Consensualità
4. Fiducia
5. Comunicazione
  - Safe word
6. Distanza di sicurezza
7. Condizioni psicofisiche
  - Eccesso di alcol, assunzione di sostanze stupefacenti, psicofarmaci, altro
  - Stanchezza, stress, fretta, mancanza di privacy
  - Fame e sete
  - Freddo
  - Piercing
  - Problemi fisici e di salute in generale
  - Altro
8. Cadute
9. Svenimenti
10. Errori nelle legature
11. Rischi per l'apparato respiratorio
12. Rischi per l'apparato circolatorio
13. Rischi per il sistema nervoso
  - Punti pericolosi
  - Ascelle
  - Braccia
  - Gomiti
  - Polsi
  - Inguine
  - Ginocchia
  - Caviglie
  - Spina dorsale
14. Rischi nelle sospensioni
15. Segni delle corde
  - Segni da pressione
  - Emorragia petecchiale
  - Ecchimosi
  - Bruciature
16. Altri problemi
  - Ambiente
  - Altre zone pericolose
  - Corda negli occhi
  - Attacco di panico
  - Crampi
17. Per chi lega
18. Per chi è legato
  - Ropespace
19. Sicurezza nei materiali
  - Corde
  - Strutture
20. Primo soccorso e dispositivi di sicurezza Per tagliare le corde
21. Aftercare

“Se qualcosa non vi sembra giusto, probabilmente non lo è” Esinem, Japanese rope bondage

“Non finirai quasi mai nei guai andando troppo lentamente” Jay Wiseman, SM101: A Realistic Introduction

“Fortunatamente la maggior parte dei problemi può essere evitata col buon senso e con un po' di attenzione” Esinem, Japanese rope bondage

## 1 INTRODUZIONE

Questa guida vuole informare sulle regole da conoscere e da adottare per fare bondage in sicurezza.

Riuscire a descrivere tutti i possibili rischi è un'operazione impossibile; la conoscenza delle regole è fondamentale, ma è importante soprattutto assumere un comportamento consapevole e proattivo, capace cioè di pensare in anticipo alle conseguenze dei propri gesti e pronto a risolvere al meglio le situazioni pericolose qualora si presentino. Per fare questo è utile leggere libri, articoli, fare corsi, informarsi e confrontarsi con chi è più esperto.

In giapponese esiste il termine “joshiki” che - difficilmente traducibile in italiano - indica il buon senso, le conoscenze generalmente accettate e il pensare rettamente in sintonia con un'altra persona; una parola che è bene ricordare quando si fa bondage.

## 2 ALCUNE REGOLE D'ORO

1. Siate consapevoli dei vostri limiti, della vostra preparazione e abbiate buon senso.
2. Non giocate con le corde se non c'è il tempo per farlo con la dovuta calma.
3. Non fate bondage se siete stanchi, se avete assunto alcol o droghe o se avete patologie che non consentono di legare in sicurezza.
4. Se provate una sensazione non piacevole, probabilmente c'è qualcosa che non va.
5. Non lasciate da solo chi è legato.
6. Abbiate sempre delle forbici di emergenza a portata di mano.
7. Non stringete eccessivamente le corde e non fate nodi che possano diventare scorsoi.
8. Non mettete mai corde intorno al collo.
9. Fate in modo che il bondage sia sempre un'esperienza piacevole e positiva.
10. Comunicate.

### **3 CONSENSUALITA'**

La prima parola sulla sicurezza nel bondage va detta riguardo al fatto che deve essere innanzitutto un'attività consensuale, praticata senza costrizioni e per libera scelta.

Può sembrare una premessa ovvia, ma si deve fare riferimento ad essa non solo riguardo ad eventuali forme di violenza, ma anche ad una consensualità priva di condizionamenti psicologici. Può capitare infatti che un fotografo faccia richieste che possono mettere a repentaglio la sicurezza del modello per la realizzazione di uno scatto o che all'interno di una relazione di dominazione e sottomissione uno dei partner obblighi l'altro ad attività pericolose; in questi casi può capitare di acconsentire per non deludere le aspettative dell'altra persona. Sono situazioni da evitare perché, oltre ad eventuali rischi fisici, fanno diventare il bondage un'esperienza negativa, precludendo a volte la possibilità di farlo con piacere in futuro.

È sempre bene dunque che chi lega e chi è legato discutano insieme i modi in cui fare bondage, eventualmente stabilendo alcuni limiti (durata, modalità, costrizioni, ecc) che poi potranno essere anche superati consensualmente col tempo.

### **4 FIDUCIA**

Il secondo prerequisito per fare bondage con piacere e in sicurezza è la fiducia in chi lega.

Nel giocare con le corde chi è legato spesso viene immobilizzato e dunque è fondamentale che conosca bene il rigger a cui si affida per evitare di trovarsi in situazioni spiacevoli o addirittura nell'impossibilità di poter uscire dal gioco perché in balia di una persona che non si è dimostrata di essere quella che si pensava che fosse.

Inoltre si deve essere anche certi che chi lega lo faccia in sicurezza. Un rigger esperto probabilmente è più affidabile, ma può anche darsi che abbia sempre praticato in maniera pericolosa; l'elemento da tenere presente è dunque la verifica dell'effettiva conoscenza e pratica di un bondage sicuro attraverso qualche domanda o testimonianza diretta o indiretta. Anche un rigger principiante può usare le corde in sicurezza se conscio delle proprie capacità e dei propri limiti.

Anche chi viene legato deve essere sincero: se non si ha esperienza è bene procedere per gradi senza la paura di dire che è la prima volta che si fa bondage oppure che non si è mai fatta una sospensione; questo non impedirà di provare ma consentirà a chi lega di adattare le legature.

## 5 COMUNICAZIONE

Un altro aspetto fondamentale del bondage è la comunicazione tra chi lega e chi è legato.

Spesso può capitare di avere incidenti o episodi spiacevoli a causa solamente della mancanza di comunicazione: una legatura può essere troppo stretta, una corda può passare in un punto in cui dà fastidio, ci possono essere problemi fisici o psicologici, imbarazzo, ecc. Chi è legato non deve tacere per paura di fare una brutta figura o di apparire inesperto o “poco resistente”; chi lega, per contro, non deve pensare che chiedere al partner come sta denoti insicurezza; comunicare significa infatti innanzitutto avere a cuore il proprio compagno, è indice di maturità e consente di crescere sia come rigger che come modelli.

Molto importante è la comunicazione non verbale: lo sguardo, il sorriso, il respiro di chi è legato sono ottimi indicatori del suo stato psicofisico che chi lega deve osservare e saper leggere; può capitare infatti che chi è legato menta sul suo stato anche solo per non smettere di fare bondage e in questo caso è essenziale che chi lega riesca a capire se è realmente il caso di continuare oppure no.

Una buona comunicazione è alla base di un buon bondage.

### Safe word

Nel fare bondage si può usare una “safe word”, ovvero una “parola di sicurezza”; essa è una parola o un gesto che viene stabilito prima di iniziare a legare e che può essere utilizzato durante il gioco per indicare la volontà di interromperlo per un qualsiasi problema in un qualsiasi momento.

Un codice spesso usato è quello “del semaforo”, in cui “verde” significa che va tutto bene, “giallo” che siamo in una situazione più difficile ma che consente di continuare ancora il gioco magari attuando qualche modifica nelle legature, “rosso” che si vuole smettere immediatamente, senza esitazioni. Si può ovviamente scegliere qualsiasi parola, purché non troppo difficile, semplice da ricordare e non fraintendibile; ad esempio “non ce la faccio più!” o “basta!” sono espressioni troppo generiche e che a volte possono essere dette con malizia anche se in realtà si vuole continuare. La safe word indica che si vuole essere subito liberati e va dunque usata solo in caso di effettiva necessità.

Può però capitare che chi è legato indossi un bavaglio; in questo caso la safe word deve essere di tipo non verbale: un esempio può stringere due volte quando chi lega prende la mano al partner per verificare che tutto vada bene.

## **6 DISTANZA DI SICUREZZA**

La distanza di sicurezza è la distanza che può separare chi è legato da chi lega e che permette a quest'ultimo di intervenire in tempo utile in caso di problemi; essa varia dal tipo di legatura e dalle condizioni in cui è realizzata.

Ad esempio una persona in piedi legata con le braccia dietro la schiena avrà una distanza di sicurezza pari a zero perché potrebbe cadere da sola o in seguito ad una spinta, se per esempio si è in un luogo affollato.

Possiamo dunque distinguere tra una distanza di sicurezza nulla, in cui chi lega deve essere accanto a chi è legato, una piccola, che permette un certo allontanamento ma richiede di mantenere il contatto visivo e la possibilità di intervenire in pochi secondi, e una grande, quando chi è legato non necessita della presenza continua del rigger.

In generale è bene non lasciare mai da solo chi è legato.

## **7 CONDIZIONI PSICOFISICHE**

### **Eccesso di alcol, assunzione di sostanze stupefacenti, psicofarmaci, altro**

Fare bondage è un'attività che presenta rischi e che richiede la capacità di poter immaginare le conseguenze di ogni gesto; chi è legato può non essere in grado di avere una comunicazione efficace, può essere su di giri o eccessivamente rilassato ed è dunque bene che chi lega "pensi per due", per sé e per la persona che si è affidata a lui.

Ogni sostanza che possa compromettere la capacità di ragionamento, di percezione del pericolo o addirittura che porti ad una visione alterata della realtà non consente di fare bondage in sicurezza.

### **Stanchezza, stress, fretta, mancanza di privacy**

Per fare bondage si deve essere rilassati e privi di preoccupazioni e avere il tempo e la privacy di cui si ha bisogno; tutte queste condizioni permettono infatti di avere la concentrazione e la tranquillità per legare e farsi legare in un clima di serenità e sicurezza.

Quando si vuole fare bondage si deve farlo in un luogo adatto e preparando con cura tutto quello che serve per non trasformare un'esperienza che dovrebbe essere profonda in una goffa corsa ad ostacoli piena di imprevisti.

Legare se si è turbati psicologicamente fa trasferire i propri sentimenti sulle corde, col rischio di produrre danni; qualsiasi tipo di stress impedisce dunque di fare un buon bondage.

### **Fame e sete**

Sebbene chi viene legato non si muova molto, fare bondage richiede un lavoro muscolare continuo anche se si è immobilizzati e può facilmente capitare di avere in seguito fame e sete; è bene dunque tenere vicino a sé dell'acqua e qualcosa da mangiare, anche per il rigger, perché legare ed essere legati richiedono un grande dispendio di energie.

**Freddo**

Chi viene legato, per il fatto che si muove poco e spesso è poco vestito, tende a percepire una temperatura ambientale più bassa di quella reale e dunque si deve prevedere un riscaldamento adeguato della stanza dove si fa bondage; un ambiente sufficientemente caldo consente infatti ai muscoli di avere una maggiore elasticità e resistenza e permette di rilassarsi con più facilità.

**Piercing**

È importante che chi lega sappia se e dove sono presenti dei piercing e adatti a tal proposito le legature; i piercing possono infatti rimanere presi tra le corde col rischio di essere strappati via.

**Problemi fisici e di salute in generale**

In generale è bene essere a conoscenza di eventuali problemi fisici o di salute di chi lega e di chi è legato; ad esempio persone con protesi articolari, asma, obese, con problemi circolatori o alla spina dorsale o con limitata mobilità possono ugualmente fare bondage ma nei modi a loro più adatti.

## 8 CADUTE

Quando vengono legate le mani o ancor più le caviglie aumenta il rischio di cadere, anche solo stando fermi in piedi o se si riceve una piccola spinta; inoltre una persona con le mani o le braccia legate non può proteggersi in caso di caduta, col rischio di sbattere la testa o le spalle.

Chi è legato deve stare attento a non muoversi inutilmente se è in una situazione di equilibrio precario, ma soprattutto chi lega non deve mai abbandonare il partner ed eventualmente sostenerlo sia da fermo che nei movimenti, evitando gli spostamenti in luoghi con ostacoli, scale, troppe persone o se si indossano tacchi alti.

Se si legano le gambe o i piedi è preferibile fare assumere a chi è legato una posizione seduta o sdraiata o sorreggerlo tramite un punto di sospensione.

Se chi è legato dovesse cadere, innanzitutto verificate la gravità dell'incidente, se ci sono lesioni e se è stata persa conoscenza; valutate quindi come prestare soccorso al partner e, se necessario, tagliate le corde per liberarlo.

## 9 SVENIMENTI

Abbiamo già detto del fatto di fare bondage in buone condizioni di salute; tuttavia può capitare di avere dei piccoli svenimenti per il caldo, per ipoglicemia, per essere stati fermi troppo a lungo nella stessa posizione, per essersi sollevati troppo velocemente, per l'effetto di farmaci, per semplici fattori emotivi, ecc.

Lo svenimento diventa pericoloso nel bondage per gli stessi effetti indicati riguardo alle cadute; inoltre può produrre danni fisici in condizioni particolari, come in sospensioni o se la persona è legata ad una struttura, perché in quel caso il corpo diventa un peso morto difficile da sostenere. In caso di perdita di coscienza durante una sospensione se si è da soli è consigliabile non tagliare le corde che sorreggono la persona ma portare a terra una parte del corpo alla volta o fare discendere progressivamente tutto il corpo, in quanto altrimenti chi è legato graverebbe a peso morto su chi lo sta liberando, rendendo impossibile il soccorso.

In caso di svenimento si può mettere il soggetto disteso con le gambe leggermente sollevate avendo cura di sostenergli la testa per evitare che la lingua possa andare all'indietro soffocandolo; in generale è bene anche togliere velocemente le corde tagliandole, specialmente se non consentono un regolare afflusso del sangue o una buona respirazione. Se lo svenimento non si risolve rapidamente, se vi è mancanza di battito cardiaco o di respirazione o se si presentano sintomi secondari chiamate subito il Servizio sanitario di emergenza (il 118) e seguite le istruzioni degli operatori.

Una perdita di coscienza può essere determinata anche da cause non riconducibili al bondage e dunque non va mai sottovalutata.



## 10 ERRORI NELLE LEGATURE

Prima ancora di vedere quali punti del corpo è bene non legare e quali rischi possano presentarsi nel fare bondage è importante chiarire che non conta solo dove viene messa una corda ma anche come è realizzata una legatura.

L'elemento chiave è sicuramente la tensione: una tensione eccessiva può determinare troppa compressione ma una legatura troppo larga può essere altrettanto - se non di più - pericolosa. Non solo: anche una scorretta distribuzione della tensione tra le varie parti di una legatura - specialmente in sospensione - può creare gravi problemi. Partecipare a corsi e a lezioni con un maestro ben preparato è fondamentale per comprendere quale sia la gestione corretta della tensione; in questo caso infatti un tutorial non potrà mai fornire la fondamentale verifica dal vivo.

Evitate inoltre di applicare tensioni diverse nei vari passaggi di una stessa legatura: anche in un semplice single column tie l'intera funzionalità della legatura è compromessa se uno dei due passaggi è più largo dell'altro, in quanto non si riuscirà a fornire un sostegno adeguato e corretto.

Fate attenzione infine a non sovrapporre e incrociare i vari passaggi di una legatura e a non creare nodi scorsoi che finirebbero per creare legature estremamente pericolose.

## 11 RISCHI PER L'APPARATO RESPIRATORIO

La prima regola da tenere a mente riguardo ai rischi per la respirazione è quella di non mettere mai corde nella parte anteriore del collo; se una corda stringe in questa zona il soffocamento sopraggiunge infatti in pochi secondi.

Oltre a questo è bene sapere che problemi di respirazione possono insorgere anche in altre situazioni. Quando si lega il torace ad esempio è possibile che chi è legato sperimenti una sensazione di oppressione vera o presunta; in entrambi i casi si deve allentare la legatura o rimuoverla. Non sempre c'è un reale problema di respirazione, ma è meglio fare una piccola pausa, parlare, bere qualcosa e riprendere magari più tardi con rinnovato entusiasmo che voler portare avanti una situazione non piacevole per chi è legato. Ci sono inoltre posizioni che possono provocare difficoltà respiratorie, come quelle in cui la schiena è flessa in un senso o nell'altro, se si indossa un bavaglio e nelle sospensioni.

Legare il collo è possibile ma è una legatura da lasciare solo a persone molto esperte.

## 12 RISCHI PER L'APPARATO CIRCOLATORIO

Sebbene sia forse il secondo tipo di rischio a cui si pensa parlando di corde, in realtà l'eventualità di produrre danni gravi dovuti ad un ridotto afflusso sanguigno non è così probabile (a meno che non si interrompa l'apporto di sangue al cervello), in quanto si verifica solo se l'interruzione della circolazione dura per molto tempo e se non si fa nulla per ripristinarla.

Se un arto viene legato molto stretto l'afflusso e il reflusso di sangue avvengono con difficoltà; questo determina inizialmente un leggero formicolio e un raffreddamento dell'arto stesso, poi la cute può diventare più pallida o arrossarsi, quindi l'arto diviene cianotico e sopraggiunge un dolore sempre più penetrante, fino a che non si verifica, dopo molto tempo, la necrosi.

I danni dovuti alla circolazione non compaiono improvvisamente; un leggero raffreddamento delle mani o un arrossamento della pelle tra due fasci di corde non sono pericolosi se la legatura viene sciolta entro breve tempo. Per questo motivo è bene non lasciare mai da solo chi è legato; immobilizzare una persona al letto e uscire di casa è un cosa da vedere solo nei film.

In linea generale fate attenzione a non realizzare legature scorsoie, ovvero che diventano sempre più strette. Evitate di fare passare le corde troppo vicine ai lati del collo perché potrebbero provocare una diminuzione del sangue verso la testa premendo sull'arteria carotidea.

Per evitare di rallentare la circolazione le legature non devono essere strette in misura eccessiva. Frequentando un corso con un maestro sarà possibile apprendere la giusta strettezza delle varie legature; ad esempio un single column tie sulla gamba deve essere sufficientemente ampio ma un gote o un futomomo devono essere sufficientemente stretti per essere stabili e sicuri.

Esistono diversi sistemi empirici che possono aiutare a controllare se stiamo rallentando la circolazione ad un arto della persona legata, ma non sono assolutamente efficaci; la soluzione migliore rimane imparare a legare correttamente e comunicare col nostro partner.

## 13 RISCHI PER IL SISTEMA NERVOSO

È questo il più pericoloso dei rischi riguardo al bondage, ovvero quello di comprimere un nervo, o - come si dice in gergo - di "pizzicarlo", in quanto è impossibile da eliminare completamente e si può verificare in maniera improvvisa e senza segnali di allarme.

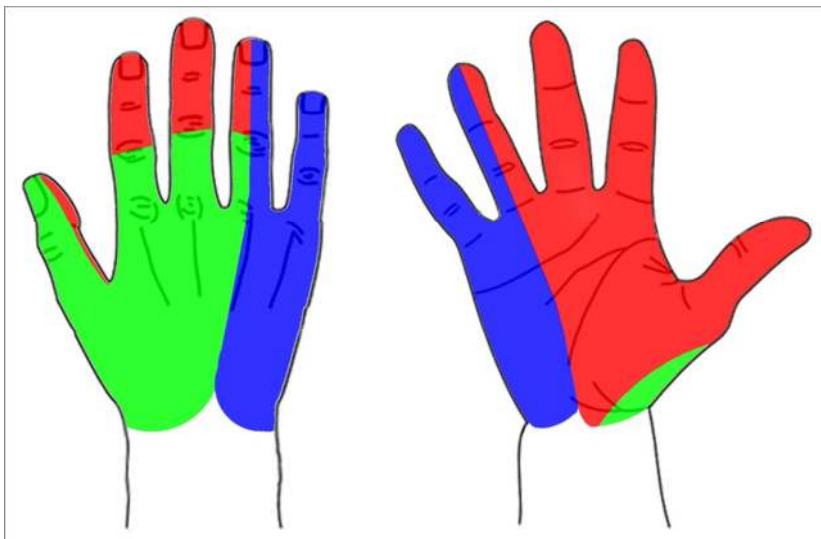
È perciò fondamentale mettere sempre in atto tutti gli accorgimenti di sicurezza al proposito e avere una buona comunicazione con il partner; la conoscenza dei punti pericolosi per il sistema nervoso consente di ridurre il pericolo di produrre questo tipo di danni.

Tutti noi abbiamo sperimentato gli effetti della compressione di un nervo quando si intorpidisce un piede se si sta troppo a lungo con le gambe accavallate o una mano se ci si addormenta con un braccio sotto il corpo del partner. Quando un nervo viene compresso si può verificare formicolio e perdita di sensibilità; assai difficilmente si producono danni irreversibili e gravi (neurotmesi, lacerazione del nervo), ma, se la pressione è significativa e prolungata, si può arrivare all'incapacità di muovere una mano o un piede per alcune settimane (neuroaprassia), situazione che in genere regredisce da sola, ma che è estremamente fastidiosa.

Sebbene sia un'eventualità che si presenta soprattutto nelle sospensioni, dove la pressione delle corde sul corpo è significativa, può capitare che anche una legatura a terra, apparentemente innocua e indolore, se va a premere su un nervo, provochi ad esempio la perdita di sensibilità ad una mano. Ovviamente non è la corda in sé, ma la forza e la durata della pressione che essa esercita a determinare un danno neurologico.

Anche chi è legato deve contribuire alla propria salute avvertendo in caso di formicolii o di sensazioni spiacevoli alle mani o ai piedi; essi potrebbero essere dovuti solamente ad un minore afflusso di sangue e scomparire nel giro di qualche minuto, tuttavia è bene in questi casi modificare la posizione delle corde oppure sciogliere la legatura.

Nel caso si verifichi un danno al sistema nervoso è bene farsi vedere da un medico; come primo soccorso si può applicare del ghiaccio nella zona dove il nervo è probabilmente stato compresso, evitando di scuotere la parte che ha perso sensibilità. Per fare questo è necessario sapere quale nervo sia stato interessato e dove. A grandi linee se si è persa sensibilità nel palmo della mano è stato interessato il nervo mediano, se nell'anulare e nel mignolo il nervo ulnare, se nel pollice, indice e medio il nervo radiale; quest'ultimo nervo è inoltre interessato anche quando si verifica la cosiddetta "caduta del polso" ("wrist drop") ovvero l'impossibilità di sollevare il polso e di estendere le dita.



Formicolio e perdita di sensibilità in una certa zona della mano indicano la compressione di un nervo.

Zone verdi: nervo radiale

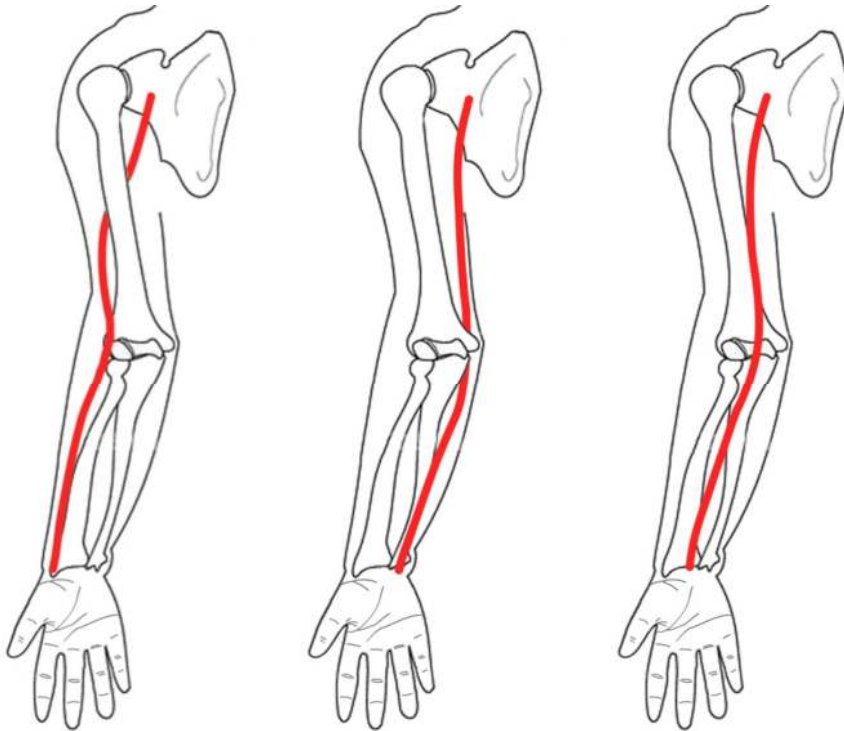
Zone blu: nervo ulnare

Zone rosse: nervo mediano

### Punti pericolosi

Chi lega deve conoscere bene i punti su cui non far passare le corde, stare attento a dove vengono posti nodi e giunzioni e a come le corde vengono messe; non è importante infatti solo dove passa la corda ma anche con quale tensione. Anche in questo caso un corso è molto utile per capire come legare in sicurezza.

Questi sono i percorsi di alcuni importanti nervi che, se compressi, possono produrre patologie.



I principali nervi degli arti superiori: le figure indicano nell'ordine il nervo radiale, l'ulnare e il mediano.

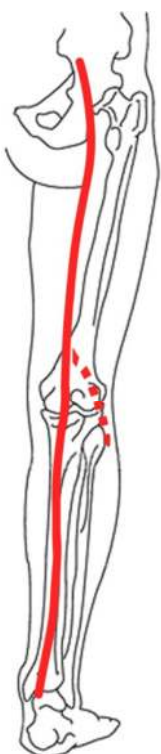
**Nervo radiale:** ha origine nella cavità ascellare dal plesso brachiale, poi gira posteriormente all'omero e prosegue sul lato esterno del braccio, passa superficialmente nella parte interna del gomito parallelamente al nervo mediano quindi scorre lateralmente al radio nell'avambraccio e passa il polso dalla parte del pollice. Questo nervo è sempre molto esposto: è vulnerabile infatti all'altezza dell'ascella, nell'avambraccio, nel gomito e nel polso.

**Nervo ulnare:** ha origine nella cavità ascellare dal plesso brachiale, scorre poi nel lato interno del braccio parallelamente al nervo mediano, al gomito passa

esternamente e scende al polso dal lato del mignolo (è dunque opposto al radiale). Sebbene la neuropatia classica del nervo ulnare si verifichi a livello del gomito (la tipica scossa che si prende quando si batte il gomito su un tavolo), riguardo al bondage i punti più sensibili sono nel braccio e nel polso

**Nervo mediano:** ha origine nella cavità ascellare dal plesso brachiale, scorre poi nel lato interno del braccio parallelamente al nervo ulnare, al gomito passa internamente protetto dal lacerto fibroso, scende al polso centralmente e entra nel tunnel carpale all'inizio del palmo.

**Nervi degli arti inferiori:** il nervo principale degli arti inferiori è il nervo ischiatico (o sciatico) che parte dalla fine della colonna vertebrale e che, all'inizio della cavità poplitea (il retro del ginocchio) si divide in due diramazioni nel nervo tibiale e in quello peroniero comune. Il nervo ischiatico nasce nel plesso sacrale (alla fine della colonna vertebrale) e corre lungo la parte posteriore della coscia; quando si divide, mentre il nervo peroniero va ad innervare la parte anteriore della gamba, il nervo tibiale continua nella parte posteriore fino ad arrivare al piede. Uno dei più comuni sintomi di una pressione prolungata sul nervo ischiatico o tibiale è l'intorpidimento del piede quando si sta per lungo tempo con le gambe accavallate.



Nervo ischiatico e tibiale (in tratteggio l'inizio del nervo peroniero comune)

**Ascelle**

Il passaggio di corde sotto le ascelle non è pericoloso purché le corde non affondino all'interno con eccessiva pressione; nell'ascella infatti sono situati il plesso brachiale (da cui partono i nervi radiale, ulnare e mediano) e alcune grosse arterie (arteria ascellare e brachiale). Per lo stesso motivo non devono essere presenti nodi sotto le ascelle e questa parte del corpo non deve essere utilizzata direttamente per sospensioni.

**Braccia**

Nel braccio è presente una zona pericolosa – situata esternamente all'incirca a metà del braccio - su cui le corde non devono premere e che corrisponde al punto in cui il nervo radiale non è protetto; questa zona varia da persona a persona ma può determinare una compressione molto pericolosa. È importante tenere presente questa indicazione soprattutto nella realizzazione del gote (o di un box tie); un corso dedicato a questa legatura può essere molto utile per comprenderne la corretta realizzazione e ridurre il rischio di danni.

**Gomiti**

Non deve essere compresso l'interno del gomito in quanto si potrebbe andare a premere contro il nervo e l'arteria radiale; inoltre il nervo radiale è vulnerabile anche all'altezza del cosiddetto tunnel radiale, una zona all'inizio dell'avambraccio subito dopo il gomito, che, se compressa, può portare ad una neuropatia simile a quella del gomito del tennista, con dolore e ipersensibilità nella parte esterna del gomito.

**Polsi**

Nella legatura del polso la corda e i nodi non devono schiacciare il dorso della mano o il palmo all'altezza del tunnel carpale; la legatura non deve inoltre premere sul carpo ovvero sulla parte non protetta dalle ossa lateralmente all'articolazione per evitare danni al sistema nervoso (la cosiddetta "neuropatia da manette").

È bene tenere presente questa problematica quando si legano i polsi dietro la schiena in un gote (o in un box tie); anche in questo caso ad un corso si potrà apprendere a legare in sicurezza.

**Inguine**

Anche l'inguine, come le ascelle, è una zona in cui le corde possono passare, ma senza eccessiva pressione.

**Ginocchia**

È bene non comprimere l'articolazione del ginocchio in quanto sul retro (nella cavità poplitea) passano il l'arteria poplitea e il nervo tibiale la cui compressione può provocare perdita di sensibilità al piede.

**Caviglie**

Diversamente dai polsi, le caviglie sono abbastanza protette, ma, similmente alle mani, se le corde battono sul collo del piede si può andare incontro a vari tipi di sindrome del tunnel tarsale, una neuropatia che determina una perdita di sensibilità in alcune zone del piede e di cui ad esempio soffrono coloro che stanno spesso in ginocchio con i piedi piegati o con scarpe rigide.

## Spina dorsale

Un'ultima indicazione è doveroso darla anche riguardo alla spina dorsale: non è pericoloso porre corde o nodi sulla spina dorsale a meno che essi non vadano a premere su di essa, come può accadere se chi è legato sta con la schiena a terra.

## 14 RISCHI NELLE SOSPENSIONI

Più che elencare tutti i pericoli di cui tenere conto nelle sospensioni, in questa sede si può fare una piccola riflessione riguardo al fatto che spesso il primo fattore di rischio è la non conoscenza dei propri limiti da parte di chi lega; capita infatti che chi si avvicina al bondage rimanga colpito dalle possibilità delle sospensioni e decida di sperimentare senza aver fatto corsi e senza avere una sufficiente esperienza con le legature a terra. Le cose da sapere e a cui pensare sono tante e quindi si devono realizzare sospensioni solo se si è veramente preparati.

## 15 SEGNI DELLE CORDE



### Segni da pressione

Quando le corde premono sulla pelle è normale che lascino un segno, un solco più o meno profondo a seconda della zona del corpo e della pressione esercitata; questi segni scompaiono nel giro di poco tempo e non comportano problemi.

### Emorragia petecchiale

L'emorragia petecchiale è un'emorragia sottocutanea che produce delle macchie rosse puntiformi (le "petecchie") sulla pelle; si può verificare facendo bondage quando ad esempio la pressione di un fascio di corde determina una rottura dei capillari. Si può verificare a volte anche intorno agli occhi in caso di sospensione a

testa in giù. Le petecchie non sono dolorose e si riassorbono da sole in alcuni giorni; tenete però presente che segni come petecchie e ecchimosi potrebbero risultare difficili da giustificare in alcune situazioni pubbliche, come palestre, piscine, al mare, ecc.



### Ecchimosi

Può capitare a volte che la pelle venga "pizzicata" tra due corde, soprattutto durante le sospensioni; in questo caso si producono delle striature rossastre che non sono pericolose e che scompaiono nel giro di qualche giorno. Questo problema, sebbene dipenda anche dalla pelle particolarmente sensibile di chi è legato, può essere ridotto posizionando al meglio le corde.

Ecchimosi

## **Bruciatore**

Quando si fa scorrere una corda sulla pelle, lo sfregamento produce calore e questo può provocare una lesione cutanea.

Ogni corda ha la sua "velocità di abrasione"; le fibre naturali hanno un'alta velocità di abrasione e possono scorrere velocemente sulla pelle senza produrre bruciatore, mentre le sintetiche vanno maneggiate con maggiore cautela.

È buona norma comunque non fare scorrere con troppa velocità le corde - specialmente quando si fanno passare in zone strette come ad esempio le ascelle - per evitare di danneggiare la cute.

## **16 ALTRI PROBLEMI**

### **Ambiente**

Anche il luogo dove si fa bondage deve essere sicuro: non giocate con le corde in ambienti con arredi su i quali chi è legato potrebbe inciampare o sbattere o con oggetti che potrebbero cadere se colpiti involontariamente con una corda.

### **Altre zone pericolose**

Le corde possono essere messe anche sul viso, ma bisogna usare cautela quando sono su occhi, naso e orecchie; una corda troppo stretta in questi punti, oltre che pericolosa, può essere fastidiosa per chi è legato.

Infine attenzione ai seni; per quanto siano organi robusti e resistenti è bene non stringerli o comprimerli troppo, specialmente se sono presenti delle protesi al silicone; a volte per una persona con un seno molto grosso può essere fastidioso anche solo stare a pancia in giù con una corda che passa sul petto.

### **Corda negli occhi**

Quando si lavora con le corde davanti al viso e quando si fanno passare sul petto può capitare che l'estremità di una corda sfugga e finisca fastidiosamente sugli occhi di chi è legato; è bene dunque in questi casi che chi lega protegga il viso della persona legata con una mano e controlli il movimento delle corde.

### **Attacco di panico**

Può succedere che chi è legato abbia un attacco di panico dovuto alla sensazione di costrizione data dalle legature; in questo caso è bene che chi lega mantenga la calma e sciolga la legatura velocemente, preoccupandosi soprattutto di cercare di calmare e di rassicurare il compagno.

## **Crampi**

I crampi sono un'eventualità che si verifica a volte facendo bondage; in questi casi se l'arto interessato è immobilizzato non c'è soluzione che tagliare le corde e fare un movimento che tenda a sciogliere il muscolo.

Attenzione che i crampi possono insorgere anche in chi lega; quando si armeggia tra le corde può capitare addirittura che un dito faccia un movimento sbagliato facendo insorgere un crampo alla mano. Se questo succede, ovviamente si deve pensare innanzitutto a mettere in sicurezza chi è legato.

## **Altro**

Chi è legato non deve indossare braccialetti, orologi, cavigliere, collane o qualsiasi altro monile che finendo sotto le corde potrebbe provocare una pressione eccessiva in un determinato punto o essere fastidioso o d'impiccio.

## **17 PER DI CHI LEGA**

Non stiamo qui a ripetere indicazioni sulla sicurezza che già abbiamo esposto. È bene invece a questo punto soffermarsi a riflettere sul fatto che a volte succede che chi lega voglia copiare immagini che ha visto su libri o su internet senza avere le competenze necessarie per capire come sia stata creata la legatura. Certe fotografie sono state realizzate da persone esperte con modelle esperte, spesso molto magre e flessibili, addirittura con una équipe di persone che aiutava il rigger. È bene dunque essere realistici sia sulle proprie capacità che su quelle del modello; eventuali esperienze di più complessa realizzazione vanno preparate con attenzione e svolte nelle condizioni di maggiore sicurezza possibile.

Infine un compito fondamentale di chi lega è quello di informare anche il partner sulla sicurezza; in questo modo anche chi è legato può collaborare attivamente alla realizzazione di un bondage sicuro.

## **18 DALLA PARTE DI CHI E' LEGATO**

Abbiamo ripetuto più volte l'importanza della comunicazione: uno dei doveri di chi è legato è di informare il rigger prima di iniziare a giocare con le corde delle proprie condizioni fisiche ed emotive e poi, mentre si è legati, di segnalare eventuali fastidi o problemi, in modo da poter evitare danni e da ricevere le migliori sensazioni possibili.

Inoltre chi fa bondage con regolarità deve fare stretching: un corpo agile permette di evitare crampi muscolari, di poter durare più a lungo nelle posizioni imposte dalle corde e di poterne assumere di più complesse.

Infine, come a chi lega è richiesto il massimo rispetto per il proprio partner, così anche chi è legato deve avere un atteggiamento positivo e corretto; abbiate dunque pazienza con chi è alle prime armi e non siate aggressivi in caso di errori o disattenzioni.

Un'ultima curiosità. Spesso chi è legato ama "lottare" con le corde; sentire la tensione delle legature sul corpo e provare ad opporvisi può essere piacevole, ma senza finire per assumere comportamenti



totalmente oppositivi. Innanzitutto, per quanto possa piacervi l'idea di "ribellarvi" al vostro partner che cerca di immobilizzarvi tra le corde, una totale mancanza di collaborazione generalmente è poco apprezzata dai rigger che invece preferiscono modelli che permettono loro di concentrarsi maggiormente sulle sensazioni che le corde danno e sul disegno estetico. Dimenarsi tra le corde quasi per dispetto a chi ci ha legato ed esclamare fieri, magari con le braccia e i polsi arrossati, "Hai visto? Ce l'ho fatta a liberarmi!" è indice di non aver capito il significato di fare bondage con piacere e sicurezza. A meno che il gioco non sia proprio quello!

### **Ropespace**

Il "ropespace" è lo stato di abbandono che chi è legato può sperimentare quando è rilassato e le sensazioni date dalle corde sono sentite come particolarmente intense; in questo caso è come se si andasse "in estasi" dimenticandosi del mondo intorno e abbandonandosi completamente al gioco delle corde; questo determina un allentamento delle tensioni muscolari, una respirazione più profonda, la volontà di non parlare, una ridotta percezione del dolore e una minore consapevolezza di sé.

Per chi è legato cadere in ropespace è un'esperienza molto profonda e forte, tanto che alla fine, quando si torna alla realtà, si può avvertire un senso di spaesamento, di solitudine e addirittura di tristezza e può anche capitare di piangere. È bene che si conosca questa eventualità per evitare di confonderla con un errore nella gestione del gioco o con una sensazione spiacevole dovuta al bondage.

È dunque importante che chi ha avuto un'esperienza di ropespace intensa e in seguito avverta un senso generale di sconforto non si vergogni di abbandonarsi a queste sensazioni e chi ha legato sia vicino al proprio partner per confortarlo dopo che le corde sono state tolte.

## 19 SICUREZZA DEI MATERIALI

### Corde

Per fare bondage si possono usare corde in fibra naturale (cotone, iuta, canapa) o sintetiche; sono da evitare le corde troppo sottili (rischiano di tagliare la pelle), quelle elastiche (hanno il difetto di non poter regolare la tensione finendo con lo stringere troppo sul corpo) e quelle troppo dure.

Alcune persone sono allergiche - anche solo leggermente - ad alcuni materiali; se vedete che la pelle a contatto della corda si arrossa potrebbe voler dire che la persona è allergica.

Un discorso particolare sulle corde è infine quello relativo al carico di rottura in caso di sospensioni, ovvero al peso che una corda riesce a sostenere senza rompersi. Ci sono materiali che hanno un carico di rottura molto basso (ad es. il cotone) e altri che invece generalmente sono particolarmente resistenti (ad es. il lino, la canapa e la maggior parte delle fibre sintetiche); tuttavia è impossibile stabilire a priori quale sia la capacità di carico di una corda, in quanto tale valore è pesantemente influenzato dal tipo di fibra, dal sistema con cui è stata realizzata la corda, dallo spessore, dal trattamento che ha subito quando è stata preparata, dal suo stato di usura, dal tipo di sostegno a cui la corda viene agganciata in caso di sospensioni (ad esempio i moschettoni, essendo molto sottili, riducono il carico di rottura delle corde). La conoscenza delle caratteristiche della corda che si sta usando e le capacità tecniche personali relative al bondage dovrebbero sempre essere tali da poter effettuare sospensioni in sicurezza. Pur non entrando nei particolari, è bene ricordare che per realizzare sospensioni si devono usare corde adatte e in buono stato; ad esempio le corde di cotone non offrono sufficiente resistenza e anche con quelle in iuta non si deve scendere sotto i 5/6mm di diametro. È molto importante inoltre verificare costantemente lo stato di usura delle corde. Purtroppo quando una corda si rompe, “esplode” improvvisamente e può determinare un incidente anche grave per chi è sospeso. Per maggiore sicurezza si può decidere di utilizzare corde di canapa o corde rinforzate con fibre sintetiche per le corde che devono sostenere i carichi maggiori in una sospensione.

### Strutture

Verificate sempre la solidità delle strutture che volete utilizzare, sia per sospensioni che per legature a terra, provando ad appendervi voi stessi; una struttura deve poter sopportare un peso molto maggiore di quello di una persona in quanto il carico che grava sul punto di ancoraggio è dinamico e una struttura non sufficientemente resistente può cedere con uno strattone. Non utilizzate strutture di cui non conoscete la capacità di carico.

Ovviamente anche tutti i ganci, i moschettoni, le catene, gli anelli che utilizzate devono poter reggere a sufficienza; verificate sempre i dati di fabbricazione in cui dovrebbe essere presente la capacità di carico dell'oggetto espressa in chilogrammi o in newton (dieci newton equivalgono a circa un chilogrammo), in quanto ad esempio una catena dall'aspetto abbastanza solido potrebbe invece avere una resistenza solo di qualche decina di chilogrammi.

## 20 PRIMO SOCCORSO E DISPOSITIVI DI SICUREZZA

Chi lega è bene che abbia sempre a portata di mano delle forbici di sicurezza per tagliare le corde.

In caso di un imprevisto è bene valutare subito se è risolvibile da soli o se richiede l'intervento di un medico: un leggero svenimento non comporta nessun problema, ma se se dura più di qualche secondo o se si verificano sintomi secondari è bene chiamare un'ambulanza; un formicolio alle mani che passa in qualche minuto non è grave, ma la perdita di sensibilità e movimento a una o più dita richiedono una visita medica. Il buon senso e l'esperienza permettono di valutare al meglio ogni situazione.

### Per tagliare le corde

Vi è una soluzione ottimale per tagliare le corde in caso di emergenza: le forbici di sicurezza.

Vanno scartati attrezzi quali coltelli, taglierine, forbici o cesoie, sia perché possono non essere sufficientemente affilati da tagliare velocemente le corde, sia perché possono esserlo troppo e tagliare anche la carne sottostante oppure perché possono avere punte non stondate e ferire, specialmente se il soggetto è in una crisi di panico.



Forbici EMT o di sicurezza

Le forbici di sicurezza - o forbici di emergenza o di primo soccorso o forbici EMT (Emergency Medical Technician) - hanno la punta arrotondata e appiattita per entrare bene sotto le corde e non graffiare la pelle e la lama seghettata per non tagliare accidentalmente. Costano pochi euro e, nonostante all'aspetto sembrino piccole e poco efficienti, funzionano benissimo anche con corde di 10mm. Sono garantite solo per un utilizzo (ovvero andrebbero considerate come "usa e getta"). È bene averne anche un paio di riserva.

Un'alternativa sono i rescue hook, ovvero dei ganci molto affilati in acciaio con i quali agganciare la corda e tagliarla tirando; anche questi dispositivi sono sicuri e funzionali, sebbene meno "intuitivi" di un paio di forbici e più cari.

Attenzione che le forbici non basta averle: vanno portate con sé e messe in un luogo di facile accesso. Da qualche parte in mezzo alle corde non è un luogo adatto; in una tasca apposita nella borsa delle corde o - ancor meglio - in una tasca del proprio vestito è la soluzione migliore.



Rescue hook

## 21 AFTERCARE

Con “aftercare” si indicano le attenzioni che si devono avere dopo che si è fatto bondage.

Il momento in cui si tolgono le corde deve essere carico di attenzione e sentimento come quando si lega; un modello che è stato legato e di punto in bianco si trova a sentire scorrere via le corde una dietro l'altra con fretta è come una persona che viene svegliata di colpo. Non sprecate questo momento del gioco!

Una volta tolte le corde si può fare sesso oppure avere un momento di intimità, abbracciarsi e stare vicini, si può voler restare da soli, parlare o avere bisogno di silenzio; in genere se il gioco è stato molto impegnativo la cosa migliore è abbracciarsi e stare insieme ascoltando il respiro dell'altro, percependo il suo contatto col nostro corpo, il suo odore...

“Gran parte della componente emotiva dell'aftercare risiede in un desiderio di apprezzamento” (Midori, La seducente arte del bondage giapponese). Sia chi lega che chi è stato legato dopo lo sforzo fisico e mentale del bondage ha bisogno di essere rassicurato, di sentirsi dire che è stato bello, che si è stati bravi sia come modelli che come legatori; spesso un abbraccio e qualche parola a bassa voce sono la migliore gratificazione.

Quando si fa bondage la circolazione periferica di chi è legato tende a rallentare a causa dell'immobilità e della pressione delle corde, determinando un raffreddamento del corpo; una volta tolte le corde il sangue più freddo e meno ossigenato, tornando in circolo, può aumentare la sensazione di freddo. Chi è stato legato può inoltre avere fame o sete; è buona cura preparare in anticipo una coperta, dell'acqua e qualche biscotto, magari da mangiare insieme.

Anche se avete poco tempo prevedete un adeguato momento di aftercare; anche questo farà di voi un rigger migliore.

“Giocate sano, sicuro e consensuale, e soprattutto...divertitevi!” (Twisted Monk)

Si ringraziano Stefano Laforgia per i consigli e le integrazioni al testo e Tommaso per le informazioni mediche.

**Versione 3.1 - @2015**