

# LINEE GUIDA SULLA SICUREZZA NEL BONDAGE



La quarta corda



## **Linee guida sulla sicurezza nel bondage**

### **La quarta corda**

## **Versione 3.0**

### **Website**

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

### **Crediti**

Copertina: Modella: coldeyes – Corde e foto: La quarta corda

Pag. 3: Modella: Ischemia - Corde: La quarta corda - Foto: Konstantin JazzLover Bertinin

Pag. 7: Modella: Mel Rorshach – Corde e foto: La quarta corda

Pag. 13: Modella: coldeyes - Corde: La quarta corda - Foto: Tentesion

Pag. 18: Modella: Valentina – Corde: La quarta corda – Foto: Riccardo Roto

Pag. 21: Modella: coldeyes – Corde e foto: La quarta corda

### **Licenza**

Questo opuscolo è in licenza Creative commons BY-NC-ND: può essere distribuito liberamente in forma non commerciale purché indicandone l'autore e senza modificarlo.

## INTRODUZIONE

In questa guida vedremo alcune regole da conoscere e da adottare per fare bondage in sicurezza. È una guida sia per top che per bottom, perché **conoscenza, consapevolezza e comunicazione** sono indispensabili sia per chi lega che per chi viene legato.

Questa guida non sostituisce la partecipazione a workshop e lezioni, fondamentali per apprendere a fare corde in sicurezza. Non parleremo quindi dei rischi di legature specifiche perché sono argomenti che devono essere affrontati durante una lezione dal vivo e non in una guida online.

Non è ovviamente possibile **riuscire ad eliminare completamente i rischi**. Per questo motivo è importante soprattutto avere 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.

In giapponese il termine “**joshiki**” 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.

NB: Per quanto questa guida possa essere considerata valida per ogni tipo di bondage il suo focus è sul bondage fatto con le corde.

### DIECI REGOLE D'ORO

1. Abbi una sincera **fiducia** nella persona con cui farai corde.
2. Negoziare i vostri **limiti** prima di ogni sessione.
3. Siate consapevoli delle vostre **capacità**, della vostra preparazione e abbiate buon senso.
4. Non giocate con le corde se non c'è il **tempo** per farlo con la dovuta calma.
5. Non fate bondage se siete stanchi, se siete sotto l'effetto **alcol o droghe** o se avete patologie che non consentono di legare o essere legati in sicurezza.
6. Date sempre i **feedback** necessari al vostro partner.
7. Se provate una **sensazione non piacevole**, probabilmente c'è qualcosa che non va. Comunicatelo subito al vostro partner.
8. **Non lasciate da solo** chi è legato.
9. Abbiate sempre delle **forbici di emergenza** a portata di mano.
10. Fate in modo che il bondage sia sempre **un'esperienza piacevole e positiva**.

## UN'IMPORTANTE PREMessa

Se avviene un incidente c'è stato sicuramente qualcosa che non è stato fatto in maniera corretta.

Invocare la sfortuna o il caso o dire – come molti fanno – “capita!” è solo un modo per non prendersi le proprie responsabilità. La sfortuna c'entra solo per eventi che andavano realmente oltre ogni possibile previsione (ad esempio un moschettone difettoso o calamità naturali).

La gestione della sicurezza è un compito che coinvolge **sia top che bottom**. È compito di entrambi informare e informarsi su eventuali problemi o caratteristiche fisiche o psicologiche di chi viene legato.

È compito del top **adattare le legature** alle peculiarità e all'esperienza del bottom e di **informarlo** dei rischi e delle attenzioni da avere durante il gioco qualora la sua esperienza non sia sufficiente.

**Scaricare la responsabilità sul bottom** quando non ne ha colpa è sbagliato e vigliacco. Allo stesso modo chiedere o **minacciare il bottom** di non dire nulla è un atto vile e grave.

Sia **top che bottom devono essere informati** che esiste un margine di rischio ineliminabile di avere un incidente durante il gioco ma ci deve essere anche la fiducia reciproca e la coscienza personale di fare il possibile per evitare che accada.

## SAFE WORD

Quando si fa 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.

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 anche se in realtà si vuole continuare.

Può però capitare che chi è legato indossi un bavaglio; in questo caso la safe word deve essere di tipo non verbale, come per esempio un gesto particolare.

Non è tuttavia obbligatorio usare una safeword: molte coppie preferiscono infatti avere una **comunicazione diretta** durante il gioco.

È importante specificare che pronunciare la safeword o chiedere di interrompere per un problema o perché magari si è raggiunto il limite non è indice di scarsa resistenza per il bottom o di incapacità da parte del top, ma semplicemente di **buona coscienza e di fiducia reciproca**; significa semplicemente che si vuole terminare il gioco per non trasformarlo in un'esperienza negativa. Nulla vieta poi di riprendere in seguito!

## PER UNA SESSIONE DI CORDE SICURA E PIACEVOLE



### CONSENSUALITÀ

Il bondage 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 per evitare eventuali forme di violenza, ma anche come consensualità che sia priva di condizionamenti psicologici.

Potrebbe capitare che un fotografo faccia richieste che potrebbero mettere a repentaglio la sicurezza del modello per la realizzazione di uno scatto o che un partner dominante obblighi quello sottomesso a pratiche pericolose facendo leva sul loro rapporto di dominazione e sottomissione o ancora che si acconsenta a legare o essere legati per soddisfare la richiesta di chi ce lo chiede quando in realtà non se ne ha voglia.

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.

## FIDUCIA

Il secondo prerequisito per fare bondage con piacere e in sicurezza è la **fiducia nel partner** per evitare di trovarsi in situazioni spiacevoli o addirittura pericolose.

Inoltre si deve essere anche certi che chi lega lo faccia in sicurezza. Non si tratta solo di esperienza; un top principiante può usare le corde in sicurezza se conscio delle proprie capacità e dei propri limiti mentre un top che lega da anni può averlo fatto sempre in maniera pericolosa.

Anche il top deve avere fiducia nel bottom. Il bottom deve essere sincero riguardo alle sue esperienze, caratteristiche fisiche e psicologiche e essere in grado di dare i giusti feedback durante il gioco. Non informare di proposito il top di eventuali problemi per non interrompere la pratica o per non apparire abbastanza resistenti o ancora per paura di sminuire le capacità del top può essere molto pericoloso.

Il narcisismo, la voglia di fare vedere quanto si è bravi, l'ebbrezza di sperimentare legature spericolate sono nemici di una sessione di corde sicura.

## COMUNICAZIONE

**Una buona comunicazione** è alla base di un buon bondage.

Spesso capita di avere incidenti o episodi spiacevoli a causa solamente della mancanza di comunicazione; a volte basta solo comunicare efficacemente per risolvere piccoli problemi che si possono presentare durante il gioco, come ad esempio un problema di tensionatura in una legatura, una corda che passa in un punto in cui dà fastidio, eventuali problemi fisici o psicologici, imbarazzo, ecc.

Chi è legato non deve tacere per paura di fare una brutta figura; allo stesso modo chi lega non deve pensare che chiedere al partner come sta denoti insicurezza.

Comunicare significa innanzitutto **avere a cuore se stessi e il proprio partner** ed è indice di una buona preparazione.

## DISTANZA DI SICUREZZA

La distanza di sicurezza è la distanza che permette al top 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.

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



## **CONDIZIONI PSICOFISICHE**

### **Assunzione di alcol, sostanze stupefacenti, psicofarmaci, altro**

Fare bondage è un'attività richiede estrema attenzione e la capacità di poter determinare le conseguenze di ogni gesto. Ogni sostanza che comprometta 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 è bene 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, preparando con cura tutto quello che serve per non trasformare una bella esperienza in una goffa corsa ad ostacoli piena di imprevisti.

Legare quando siamo stanchi o abbiamo qualche preoccupazione che non ci fa stare tranquilli fa trasferire i propri sentimenti sulle corde, col rischio di produrre danni; qualsiasi tipo di stress impedisce di fare un buon bondage.

### **Freddo**

Chi viene legato, per il fatto che si muove poco e può essere 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 inoltre ai muscoli di avere una maggiore elasticità e resistenza e di rilassarsi con più facilità.

### **Piercing, problemi fisici e di salute in generale**

È importante che prima di iniziare la sessione top e bottom discutano riguardo ad eventuali problemi fisici o psicologici del bottom in modo da poter eventualmente adattare le legature.

Attenzione ai piercing che potrebbero rimanere presi tra le corde col rischio di essere strappati via.

## I RISCHI

### RISCHI PER L'APPARATO RESPIRATORIO

Per quanto si pensi al soffocamento come uno dei rischi più importanti nel fare corde, in realtà è un pericolo facilmente evitabile: basta **non mettere corde nella parte anteriore del collo**. Legare il collo non è impossibile ma è una legatura per persone molto esperte.

Oltre a questo è bene sapere che problemi di respirazione possono insorgere anche in altre situazioni. Ad esempio quando si lega il torace oppure in legature in cui il busto è piegato in avanti o il collo è piegato all'indietro è possibile che chi è legato sperimenti una sensazione di oppressione vera o presunta; in questi casi è meglio sistemare o rimuovere la legatura, fare una piccola pausa, parlare e riprovare più tardi.

### RISCHI PER L'APPARATO CIRCOLATORIO

Un altro rischio a cui si pensa parlando di corde è un danno relativo al **sistema circolatorio**. In realtà l'eventualità di produrre danni gravi dovuti ad un ridotto afflusso sanguigno – a meno che non si interrompa l'apporto di sangue al cervello – si verifica generalmente se l'interruzione della circolazione dura per un tempo significativo o se si hanno specifici problemi fisici. Inoltre un ridotto afflusso di sangue determina dei sintomi che rendono facile **dare un feedback in caso di problemi**.

In alcune legature è normale che un arto venga legato stretto e che la circolazione sanguigna rallenti; questo può determinare formicolio, raffreddamento, pallore o arrossamento, cianosi, ma come già detto con un corretto feedback sarà possibile gestire eventuali problemi senza arrivare a situazioni eccessivamente fastidiose o pericolose. Inoltre **frequentando un corso** sarà possibile apprendere **la giusta strettezza e tensione** delle varie legature.

Esistono alcuni sistemi empirici per determinare se si è ridotto l'afflusso di sangue in un arto (ad esempio vedendo se si possono muovere le mani o controllando il colore della pelle o delle unghie), ma non sono affidabili; la soluzione migliore rimane quindi imparare a **legare correttamente** e **comunicare bene** col nostro partner.

In ogni caso vanno sempre evitate le legature scorsoie (ovvero che diventano sempre più strette quando vengono tirate) e le corde troppo vicine ai lati del collo, perché potrebbero provocare una diminuzione del sangue verso la testa premendo sull'arteria carotidea.

## RISCHI PER IL SISTEMA NERVOSO

La **compressione di un nervo** è forse più pericoloso dei rischi del giocare con le corde, in quanto è impossibile da eliminare completamente e si può verificare improvvisamente.

Tutti noi abbiamo sperimentato gli effetti della compressione di un nervo, ad esempio quando si intorpidisce un piede se si sta troppo a lungo con le gambe accavallate. In questo caso non abbiamo nessun sintomo percepibile fino a quando non proviamo a muovere l'arto; a quel punto ci accorgiamo che il piede è intorpidito e non riusciamo a muoverlo. Il problema è che se siamo legati potremmo non riuscire a muoverci e potrebbe essere difficile accorgersi di una eventuale compressione di un nervo.

La compressione di un nervo infatti generalmente determina **formicolio**, ma può anche essere asintomatica. Le sue conseguenze sono l'impossibilità di muovere una parte del corpo per periodi che vanno da qualche giorno a qualche settimana fino a qualche mese.

Sebbene sia un'eventualità che si presenta più frequentemente nelle sospensioni, può capitare che anche nelle legatura a terra più frequentemente di quanto si pensi.

Anche la compressione di un vaso sanguigno può determinare intorpidimento, ma mentre la compressione di un nervo provoca un intorpidimento in una zona specifica (ad esempio in due dita di una mano), quella di un vaso sanguigno interessa tutto l'arto (l'intera mano). Inoltre un ridotto afflusso sanguigno determina un informicolamento progressivo, mentre **i sintomi di una compressione nervosa possono essere improvvisi**.

In caso di problemi di questo tipo è importante che il bottom li **comunichi prontamente** in modo che il top sistemi oppure sciolga la legatura.



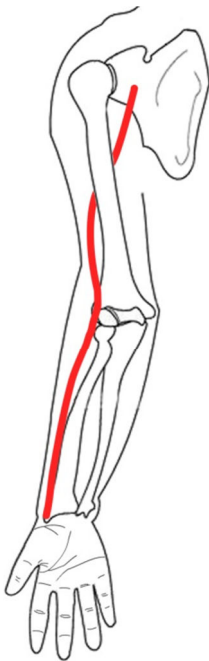
## DOVE PASSANO I NERVI PIÙ A RISCHIO NEL FARE CORDE?

Sia chi lega che chi viene legato devono **conoscere bene i percorsi dei nervi** più frequentemente coinvolti in incidenti con le corde.

### 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.

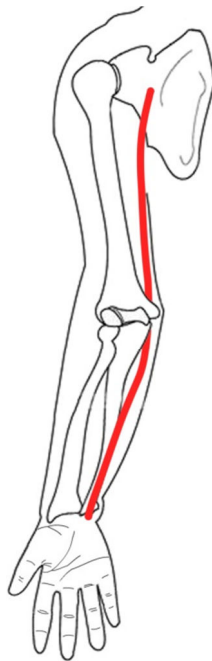
Questo nervo è sempre molto esposto: è vulnerabile infatti all'altezza dell'ascella, nell'avambraccio, nel gomito e nel polso. Una compressione di questo nervo determina in particolare una ridotta capacità di poter afferrare oggetti con la mano e il "wrist drop" (la "caduta del polso") ovvero l'incapacità di poter tenere il polso in linea con l'avambraccio.



### Nervo ulnare

Ha origine nella cavità ascellare dal plesso brachiale, scorre poi nel lato interno del braccio parallelamente al nervo mediano, passa esternamente prima del gomito e scende al polso dal lato del mignolo (è dunque opposto al radiale).

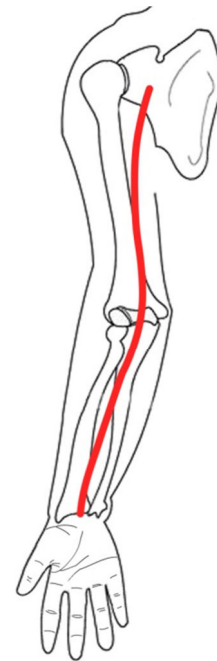
Sebbene la neuropatia classica del nervo ulnare si verifichi a livello del gomito (la tipica scossa che si prende quando si batte il gomito su un tavolo), riguardo al bondage i punti più sensibili sono nel braccio e nel polso.



### 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.

Non è generalmente soggetto a traumi durante il bondage.



### Nervo ischiatico (o sciatico)

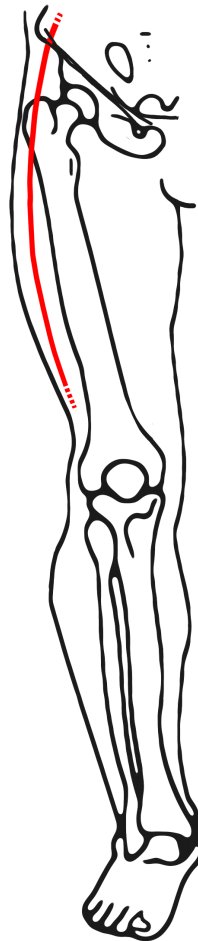
Parte nel plesso sacrale alla fine della colonna vertebrale e corre lungo la parte posteriore della coscia e all'inizio della cavità poplitea (il retro del ginocchio) si divide in due diramazioni: nervo tibiale e nervo peroneo comune. Il nervo peroneo va ad innervare la parte anteriore della gamba, il nervo tibiale continua nella parte posteriore fino ad arrivare al piede.

Uno dei più comuni sintomi di una pressione prolungata sul nervo tibiale è l'intorpidimento del piede quando si sta per lungo tempo con le gambe accavallate. Nel bondage può essere compresso ad esempio da un harness del bacino.

### Nervo femorale

Nasce dalla colonna vertebrale, procede davanti alle ossa del bacino passando sotto il legamento inguinale, quindi si divide in quattro rami che innervano tutta la gamba.

Può essere compresso da harness del bacino o da legature come l'ebi shibari, in cui il busto è piegato in avanti sulle gambe. Alcune persone sono particolarmente soggette a questa posizione in quanto eccezionalmente il nervo passa sopra il legamento inguinale.



## Quel formicolio alle dita...

Uno dei problemi più frequenti nel fare bondage è la sensazione di **formicolio alle mani** nelle legature che prendono anche le braccia.

Come già abbiamo visto, questo problema può essere dovuto al rallentamento della circolazione oppure alla compressione di un nervo.

Se il **problema è circolatorio** questo determina un informicolamento di **tutta la mano**. Non necessariamente bisogna slegare immediatamente perché, a meno di problemi fisici particolari, un rallentamento della circolazione non determina una situazione pericolosa immediata. Ci sono bottom a cui non dà molto fastidio questo formicolio e altri che invece non lo tollerano minimamente, alcuni in cui insorge subito, altri in cui insorge meno frequentemente. Tuttavia è indice di un problema in corso che dovrà essere comunque risolto.

Se il problema invece è dovuto ad una **compressione nervosa**, il formicolio è localizzato **solo in una parte della mano**, ad esempio solo in due dita di una mano.

Purtroppo a volte un problema nervoso può insorgere quando per esempio la mano è già leggermente informicolata per un problema sanguigno oppure addirittura una compressione nervosa può non avere sintomi apparenti e questo rende a volte molto difficile riuscire a riconoscere il problema.

Un danno ai nervi inoltre può **insorgere improvvisamente** e determinare un danno grave anche nel giro di pochi secondi, soprattutto se siamo in sospensione.

Per quanto riguarda il nervo radiale (e quello mediano) il controllo più importante è quello di vedere se si è capaci di **tirare su il pollice chiudendo le altre dita** (la posizione di "pollice recto"). Se non ci riusciamo vuol dire che il nervo radiale è stato compresso.

Inoltre si può provare a toccare e a **spingere col pollice la punta di ogni dito** (facendo una specie di "ok" un dito alla volta) per vedere se la funzionalità è la stessa per tutte le dita oppure se alcune sono più deboli o meno sensibili e quindi capire se questo è dovuto alla compressione di un nervo.

Inoltre un altro test può essere quello di **aprire completamente la mano**; una difficoltà a estendere completamente il mignolo indica un problema al nervo ulnare.

Ricordate che è sempre **miglior dare un falso allarme** rispetto a ignorare un segnale di fastidio o di pericolo e poi terminare la legatura con un danno più o meno grave.

È importante tenere presente che la sicurezza per questo tipo di legature non riguarda solo "dove" passa una corda ma anche "come". Per questo motivo è **importante fare corsi con insegnanti preparati** che forniranno indicazioni fondamentali realizzare al meglio questo tipo di legature.

Anche i **bottom** devono essere preparati al proposito. Un bottom che sa dare dei feedback utili e che conosce i percorsi dei propri nervi e di conseguenza sa qual è il miglior piazzamento delle corde sul proprio corpo potrà informare il top da cui si farà legare delle proprie esigenze, contribuendo a una sessione di corde più sicura e piacevole. Questo atteggiamento non fa apparire il bottom apprensivo o svalutante nei confronti del top, ma al contrario è segno di attenzione e preparazione.

## Che cosa fare in caso di compressione nervosa?

Innanzitutto è bene **mantere la calma**. In particolare il top deve fornire supporto emotivo e pratico al bottom che potrebbe essere spaventato e bisognoso di aiuto.

Quindi si dovrà valutare se è necessario un **intervento medico** oppure no. Un formicolio senza compromissione della funzionalità e che si risolve nel breve periodo non necessita di particolari trattamenti.

Al contrario una perdita grave di mobilità che non migliora nei successivi dieci/venti minuti o la presenza di forte dolore, di deformità dell'arto o di ematomi richiedono l'intervento di un medico.

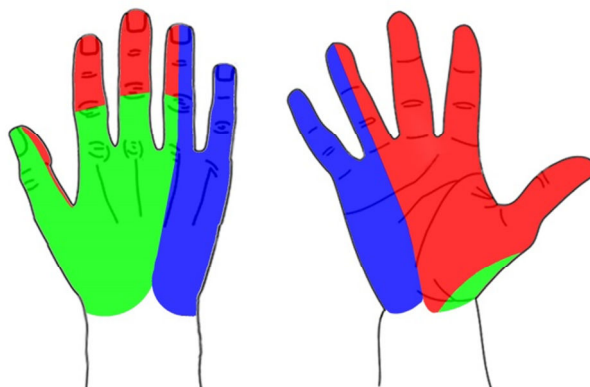
Nel caso vi rivolgete al pronto soccorso o al medico è fondamentale innanzitutto **dire chiaramente come ci si è fatti il danno** (ovvero facendo bondage) per evitare esami e perdite di tempo inutili o far sospettare una violenza.

Il medico probabilmente effettuerà una prima terapia (ad esempio un'iniezione di cortisone e la prescrizione di un integratore) e poi valuterà l'opportunità di effettuare un'elettromiografia o un'elettroencefalografia per verificare la funzionalità dei muscoli e dei nervi e per vedere se sono presenti altre patologie.

Se invece non vi rivolgete ad un medico, l'unica cosa che potete fare è aspettare di recuperare la funzionalità dell'arto. Non fate stretching, non massaggiate con forza e non comprimate la zona colpita. Anche applicare ghiaccio si è visto che non determina alcun miglioramento nella ripresa. Nel caso ci sia dolore è possibile **assumere un antinfiammatorio o un antidolorifico** anche se questo non contribuirà direttamente alla guarigione. Un danno ai nervi può essere aggravato in caso di carenza di vitamine del gruppo B, quindi può essere utile assumere un integratore. Si può utilizzare un tutore removibile per proteggere l'articolazione da movimenti bruschi o durante la notte. È infine possibile muovere l'arto nei giorni successivi ma senza forzare.

È importante che il top segua il decorso del trauma stando vicino al bottom e continui a fornire il **necessario sostegno**.

Attenzione che i **danni da compressione sono cumulativi!** Assicuratevi di aver completamente recuperato la funzionalità di un arto prima di comprimere nuovamente la zona con corde.



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

## **DOVE FARE ATTENZIONE**

### **Ascelle**

Eventuali corde che passano sotto le ascelle non devono essere usate per sospendere e non devono presentare nodi che possano affondare dentro l'ascella; 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).

### **Braccia**

Eventuali corde in tensione sul braccio possono andare a premere su punti in cui i nervi non sono protetti, soprattutto i nervi radiale e ulnare. Questo può accadere soprattutto con legature del busto che prendono anche le braccia, come ad esempio il gote, determinando una compressione estremamente pericolosa. Si raccomanda di seguire un corso dedicato a questo tipo di legature per comprenderne la corretta realizzazione e ridurre il rischio di danni.

### **Gomiti**

Non deve essere compresso l'interno del gomito – ad esempio con un nodo che preme in quella zona – in quanto si potrebbe andare a premere contro i nervi del braccio.

### **Polsi**

Nella legatura del polso la corda e i nodi non devono premere lateralmente all'altezza del carpo (le fossette ai lati del polso dove si sentono le pulsazioni); in questo caso potrebbero venire compressi i nervi radiale e ulnare (la cosiddetta "neuropatia da manette"). Fate attenzione inoltre che corde o nodi non battano sul dorso della mano, una zona sensibile per la presenza di tendini che potrebbero essere compressi.

### **Inguine**

A livello dell'inguine è necessario fare attenzione in modo simile alle ascelle: è possibile mettere corde ma senza che queste siano in tensione in verticale, col rischio di comprimere nervi o vasi sanguigni.

### **Ginocchia**

Similmente ai gomiti è bene che internamente al ginocchio non siano presenti nodi che premano sull'articolazione in quanto sul retro (nella cavità poplitea) passano 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. Attenzione a non porre corde e nodi sul dorso del piede come si è detto per le mani.

### **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 viene messo con la schiena a terra.

### **Viso**

Un'ultima indicazione è doveroso darla anche riguardo alle corde sul viso. Le corde possono essere messe anche sul viso, ma bisogna usare cautela perché una corda troppo stretta, oltre che fastidiosa, può essere pericolosa per chi è legato.



## ALTRI RISCHI

### CADUTE

Quando si viene immobilizzati, a meno che non si sia assicurati ad una struttura, 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 sostenerlo sia in piedi che nei movimenti.

### SVENIMENTI

Può capitare di avere degli svenimenti per un calo di pressione, per ipoglicemia, per essere stati fermi troppo a lungo nella stessa posizione, 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 rendere complessa la gestione della situazione se la persona che è svenuta è sospesa e dunque diventa un peso morto difficile da gestire. 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, altrimenti chi è legato graverebbe a peso morto su chi lo sta liberando, rendendo scomodo 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 – se necessario 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.



## ALTRE PICCOLE ATTENZIONI

### Corda negli occhi

Fate attenzione a non far finire inavvertitamente le corde sugli occhi quando legate controllando sempre 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 o da fattori psicologici. In questo caso è bene che chi lega mantenga la calma e sciolga o eventualmente tagli le corde velocemente, preoccupandosi soprattutto di cercare di calmare e di rassicurare il partner.

### 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 sciogliere o tagliare le corde e fare un movimento che tenda a rilassare il muscolo.

Attenzione che i crampi possono insorgere anche in chi lega. Soprattutto se si lega da molte ore può insorgere un crampo alla mano; se questo succede, ovviamente si deve pensare innanzitutto a mettere in sicurezza chi è legato, magari chiedendo aiuto a qualcuno se presente.

### Altro

Chi è legato è meglio che non indossi braccialetti, orologi, cavigliere, collane, anelli o qualsiasi altro monile che potrebbe finire sotto le corde risultando fastidioso o d'impiccio.

## L'IMPORTANZA DELLA TECNICA

È bene ricordare ancora una volta che la tecnica è **uno dei fattori più importanti** nel ridurre il rischio di avere un incidente con le corde: una legatura eseguita correttamente e gestita bene difficilmente potrà evolvere in una situazione problematica.

In linea generale possiamo dire che i passaggi di **una legatura corretta** rispondono alle seguenti caratteristiche generali:

- **non devono incrociarsi** tra di loro o presentare nodi in punti sbagliati,
- devono **essere tensionati** allo stesso modo,
- devono avere **la giusta strettezza**.

**Partecipare a corsi e a lezioni è fondamentale** per apprendere una buona tecnica.

## I SEGNI DELLE CORDE

I segni delle corde sulla pelle non sono generalmente pericolosi, ma bisogna tenere presente che potrebbero risultare **difficili da giustificare** per alcune persone in alcune situazioni pubbliche, come palestre, piscine, al mare, ecc. o per modelli che hanno bisogno che il loro corpo non presenti inestetismi.

È bene chiarire all'inizio col bottom la possibilità che giocando rimangano dei segni sulla pelle, ma che non sono permanenti.

**Segni da pressione**



**Ecchimosi**



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.

A volte la pressione delle corde può invece provocare dei veri e propri lividi ma può anche capitare che la pelle venga "pizzicata" tra due corde, soprattutto se le corde non sono state sistemate bene, se si lega direttamente sulla pelle, se la pelle è particolarmente sensibile, durante le sospensioni e soprattutto in zone delicate, come ad esempio la vita. In questo caso si producono delle striature rossastre che non sono pericolose e che scompaiono nel giro di qualche giorno.

### Emorragia petecchiale



### Bruciature



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 delle corde determina una rottura dei capillari superficiali. Alcune persone sono particolarmente sensibili a questa patologia. 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.

Quando si fa scorrere una corda sulla pelle troppo velocemente, lo sfregamento produce calore e questo può provocare un'abrasione. Si possono verificare anche delle ustioni dovute alla pressione delle corde sulla pelle. È possibile che si formino delle piccole vesciche (flittene) che si riassorbiranno nel giro di qualche giorno.

## DALLA PARTE DI CHI LEGA E DI CHI È LEGATO

### PER CHI LEGA

Uno dei compiti di chi lega è quello di **formarsi tecnicamente**.

Qualora un top legni una persona che non è al corrente degli aspetti relativi alla sicurezza, dovrà **informare** quest'ultima in modo che possa collaborare attivamente alla realizzazione di un bondage sicuro.

Inoltre è importante informarsi su **eventuali problemi fisici e psicologici** del vostro partner e negoziare chiaramente quali saranno i **limiti** entro i quali potrà svolgersi il gioco.

**Non superate mai i limiti** concordati; nelle corde come nella vita "no" significa "no".

### PER CHI VIENE LEGATO

La sicurezza non è un aspetto del gioco che riguarda solo i top; **un bottom informato** e capace di una buona comunicazione durante la sessione contribuisce attivamente alla sicurezza.

Abbiamo già parlato dell'importanza di **essere sinceri** durante le legature: se c'è un problema, non farlo presente per evitare di apparire poco resistenti, per paura di sminuire le capacità del top oppure per non interrompere la sessione potrebbe essere estremamente pericoloso.

A volte basta solo una piccola modifica per poter continuare senza problemi a fare corde: un dito passato tra la corda e la pelle, una corda spostata di qualche millimetro, un aggiustamento nella posizione possono fare la differenza tra un'esperienza pericolosa o anche solo fastidiosa e una piacevole e appagante.

Sempre meglio un falso allarme che un vero incidente.

Fate presente all'inizio della sessione se avete qualche **problema fisico o psicologico** particolare al top e negoziate chiaramente quali saranno i **limiti** entro i quali potrà svolgersi il gioco.

Inoltre, soprattutto se fate bondage regolarmente, fare **attività fisica e stretching** con regolarità può essere utile: un corpo in forma sarà meno soggetto a problemi fisici durante le legature.

Se volete fare un po' di movimento anche prima della vostra sessione di corde, evitate di fare uno stretching troppo invasivo: meglio **riscaldare i muscoli** muovendoli e allungandoli un po'. Lo stretching è utilissimo ma è un'attività che richiede tempo e che deve essere praticata con regolarità per portare risultati utili.

Infine, come a chi lega è richiesto il massimo rispetto per il proprio partner, così anche chi è legato deve avere un atteggiamento positivo; abbiate dunque pazienza con chi è alle prime armi, non siate aggressivi in caso di piccoli errori o disattenzioni involontarie e non dimenticate nel caso di esprimere la vostra soddisfazione al top che vi ha legato.

## ROPESPACE

Il “ropespace” è uno stato di coscienza alterata, di straniamento, che chi è legato può sperimentare quando 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, una ridotta percezione del dolore.

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 stia vicino al proprio partner per confortarlo dopo che le corde sono state tolte.

Attenzione che chi è in ropespace potrebbe non accorgersi e non comunicare eventuali problemi durante il gioco: è dunque importante essere estremamente attenti nel legare e saper gestire la situazione.



## SICUREZZA DEI MATERIALI



### CORDE

Per fare bondage si usano generalmente corde in fibra naturale (cotone, iuta, canapa) o sintetiche.

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 sia dal tipo di fibra sia da come è stata utilizzata (eventuali preparazioni subite, usura, ecc). Purtroppo quando una corda si rompe, “esplode” improvvisamente e può determinare un incidente anche grave per chi è sospeso.

Soprattutto 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 o canapa è bene non scendere sotto i sei millimetri per le linee di sospensione principali.

### HARDWARE

Verificate se possibile la solidità delle strutture che volete utilizzare, sia per sospensioni che per legature a terra; 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 in seguito a uno strattone. Non utilizzate strutture di cui non conoscete la capacità di carico.

## DISPOSITIVI DI SICUREZZA

Chi lega deve sempre avere a portata di mano **un dispositivo di sicurezza per tagliare le corde**.

La soluzione migliore a mio avviso è quella di utilizzare un paio di **forbici di sicurezza (EMT scissor)**. Attrezzi quali coltelli, taglierine, cesoie o forbici generiche non devono essere usati, sia perché possono non essere sufficientemente affilati, sia perché possono esserlo troppo e tagliare anche la pelle sottostante oppure perché possono avere punte non stondate e ferire, specialmente se il soggetto è in una crisi di panico.

In caso di imprevisti non è sempre necessario tagliare le corde; a volte può essere sufficiente sciogliere velocemente una parte del corpo per mettere in sicurezza il bottom e poi slegare con calma il resto della legatura. A volte potrebbe essere addirittura pericoloso tagliare le corde, ad esempio se il bottom è sospeso e svenuto e se tagliamo una corda potremmo non essere capaci di sorreggerlo.

Cercate di valutare con attenzione ma prontamente ogni situazione di pericolo.

### Forbici 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 sembrino piccole e poco efficienti, funzionano benissimo. Non vanno usate come forbici per tutti i giorni ma usate solo in caso di emergenza in modo che al loro utilizzo siano sempre al massimo della loro efficienza.



### Rescue hook

Un'alternativa sono i rescue hook, ovvero dei ganci in acciaio molto affilati con i quali si aggancia la corda e la si taglia tirandola; anche questi dispositivi sono sicuri e funzionali, ma meno "intuitivi" di un paio di forbici, inoltre funzionano bene solo con le corde in tensione e sono più cari.





## AFTERCARE

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

Ne parliamo a proposito della sicurezza perché una sessione di corde oltre che sicura deve essere anche **piacevole e appagante** e per fare questo è necessario anche un momento finale in cui “ritornare alla realtà” e sentirsi appagati e protetti.

Il momento in cui si tolgono le corde deve essere carico di attenzione e sentimento come quando si lega. **Non sprecate questo momento del gioco!**

“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.

Ognuno potrà trovare il miglior aftercare per se stesso: 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.

Tenete infine presente che alla fine di una sessione di bondage chi è stato legato può sperimentare una sensazione di freddo oppure avere fame o sete. Nel caso potranno tornare utili una coperta, una bevanda e qualcosa da mangiare.

Ricordate che top e bottom felici e apprezzati giocheranno con voi più volentieri in futuro!



## LA QUARTA CORDA



Andrea è l'ideatore e il rope artist de La quarta corda.

Dopo essersi formato con importanti maestri europei e giapponesi, il suo interesse si è orientato verso il bondage giapponese tradizionale. Fondamentale è stato l'incontro con Akira Naka e Haruki Yukimura con cui ha studiato in Giappone.

Il suo stile si fonda sulla comunicazione attraverso le corde, un kinbaku molto coinvolgente basato sul controllo della persona legata.


Un profondo lavoro di elaborazione lo ha inoltre portato alla creazione di legature eleganti e originali, in cui si uniscono tradizione e innovazioni tecniche.

E' uno degli esperti de La valigia rossa, un progetto sulla sessualità femminile.

Andrea performa e insegna in tutta Europa, ospite di importanti manifestazioni quali Shibari Showparty, Moscow knot, Shibari dojo Warsaw, London Festival of Rope Art, BoundCon, Rome BDSM Conference, Bound, EURIX, Ecole des cordes, ecc.

Nel 2017 ha lanciato un nuovo progetto: Nawame, il primo webbook sul bondage giapponese, una risorsa completamente gratuita che raccoglie tutorial, video e articoli sul mondo del kinbaku e sullo stile de La quarta corda.

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

[laquartacorda@gmail.com](mailto:laquartacorda@gmail.com) 

La quarta corda shibari 