

# DIRETRIZES DE SEGURANÇA PARA BONDAGE



La quarta corda



## **Diretrizes de segurança para bondage**

### **La quarta corda**

## **Versão 3.0**

### **Website**

[www.laquartacorda.it/en/safety-guidelines-for-bondage/](http://www.laquartacorda.it/en/safety-guidelines-for-bondage/)

### **Créditos**

Capa: Modelo: coldeyes – Cordas e foto: La quarta corda

Página 3: Modelo: Ishemia - Cordas: La quarta corda - Foto: Konstantin JazzLover Bertinin

Página 7: Modelo: Mel Rorshach – Cordas e foto: La quarta corda

Página 13: Modelo: coldeyes - Cordas: La quarta corda - Photo: Tentesion

Página 18: Modelo: Valentina – Cordas: La quarta corda – Photo: Riccardo Roto

Página 21: Modelo: coldeyes – Cordas e foto: La quarta corda

### **Licença**

Essa publicação está sob a licença de bens comuns Criativa BY-NC-ND. Você pode compartilhar livremente este material, fornecendo os créditos apropriados. Você não pode modificar esta publicação nem usar para fins comerciais.

## INTRODUÇÃO

Neste guia, nós iremos ver algumas regras para aprender e seguir a fim de manusear as cordas com segurança. Este guia é feito para ambos top e bottom, pois **conhecimento, consciência e comunicação** são essenciais para ambos.

Nós não trataremos de riscos de nós específicos. Você terá que lidar com esses tópicos durante uma aula presencial e não em um guia online.

Não é possível **evitar completamente todos os riscos**. Por essa razão, você tem que estar consciente e pró ativo/a, para pensar em antes nas consequências de seu comportamento e estar preparado para resolver, no seu melhor estado, situações perigosas.

Em Japonês a palavra “**joshiki**” significa “bom senso” e conhecimento geralmente aceito. Uma palavra que tem que ser lembrada durante o jogo da bondage.

NB: Por mais que esse guia possa ser aplicado para qualquer tipo de bondage, ele é focado na bondage por cordas.

### DEZ REGRAS DE OURO

1. Tenha um/a parceiro/a de cordas de **confiança** sincera.
2. Negocie seu **limites** antes de cada sessão.
3. Esteja ciente de suas **capacidades**, de seus conhecimentos e tenha bom senso.
4. Não manuseie cordas se você não tem **tempo o bastante** para fazê-lo.
5. Não faça bondage se estiver cansado/a ou sob influência de **álcool** ou **drogas** ou se tem algum tipo de patologia que não o/a permita amarrar ou ser amarrado/a de forma segura.
6. Dê **feedbacks** corretos ao/a seu/sua parceiro/a.
7. Se você sentir uma **sensação desagradável**, provavelmente alguma coisa está errada. Informe ao/a seu/sua parceiro/a imediatamente.
8. **Não deixe sozinho/a** o/a seu/sua bottom.
9. Sempre tenha tesouras de **emergência** a mão.
10. Tenha certeza de que a bondage sempre seja **uma experiência agradável e positiva**.

## UMA PREMISSE IMPORTANTE

Se algum acidente ocorrer, você definitivamente não fez algo de forma correta.

Evocar desgraça, destino ou dizer - como muitos fazem - “acontece!” é só uma forma de evitar de chamar para si as responsabilidades sobre seus atos. Você pode chamar de má sorte somente os eventos que foram contra todas as probabilidades (por exemplo, um mosquetão com defeito ou uma calamidade).

O manuseio da segurança é uma tarefa de **ambos/as tops** e **bottoms**. É uma tarefa para ambos/as se informar e adquirir sobre problemas ou características físicas e psicológicas dos bottoms.

A tarefa principal é **adaptar os nós** às características e experiências dos/as bottoms e **informando-os/as** sobre os riscos e atenção aos cuidados durante a amarração, se eles/elas não tiverem experiência o bastante.

**Culpabilizar os/as bottoms** quando não é culpa deles/delas é errado e covarde. Ao mesmo tempo que ameaçar ou pedir para que um/a bottom não fale sobre algum incidente é sério, é um ato de covardia.

**Ambos/as tops e bottoms devem estar cientes** que a margem de risco de incidentes é impossível de eliminar durante a amarração. Consciência pessoal e confiança mútua são essenciais para preveni-los.

## PALAVRA DE SEGURANÇA

Durante sua bondage você pode fazer uso de uma “palavra de segurança”, uma palavra combinada ou um gesto usado para indicar a vontade de parar imediatamente a sessão por qualquer razão e a qualquer momento.

Você pode escolher qualquer palavra simples para lembrar e não ser mal/má interpretado/a; por exemplo “Eu não aguento mais!” ou “Pare!” são expressões muito genéricas que podem ser ditas até mesmo quando se quer que continue.

Quando o bottom usa uma mordaca, a palavra de segurança usada é não-verbal, como um gesto particular.

Ter uma palavra de segurança não é necessária: alguns casais preferem ter uma comunicação direta.

Pronunciar a palavra de segurança ou pedir para acabar com o jogo por um problema ou porque você chegou ao seu limite não são sinais de falta de estamina para um/a bottom ou inabilidade de um/a top. É sinal de confiança mútua e boa consciência. O jogo não se tornará uma experiência negativa e vocês poderão continuar mais tarde.

## PARA UMA SESSÃO SEGURA E AGRADÁVEL



### CONSENSUALIDADE

Bondage deve ser **uma atividade consensual**, praticada por livre espontânea vontade em nenhuma coerção.

Pode ser uma premissa óbvia, mas é bastante importante que essa consensualidade seja concedida não somente para impedir qualquer forma de violência mas também sem qualquer condicionamento psicológico.

Por exemplo, um/a fotógrafo/a durante uma sessão pode ter alguns pedidos perigosos em relação a segurança do/a modelo, um/a dominante pode forçar um/a parceiro/a submisso/a a atividades perigosas se baseando na vantagem de seu poder em sua relação D/s ou alguém poderia concordar de amarrar ou ser amarrado/a para satisfazer o pedido de um/a parceiro/a, apesar de não querer.

Estas situações deveriam ser evitadas pois, além de possíveis danos físicos, eles tornam bondage numa experiência negativa, impedindo às vezes a possibilidade de fazê-lo serenamente no futuro.

## CONFIANÇA

O segundo pré-requisito, se você deseja uma prática de bondage prazerosa e segura é a **confiança em seu/sua parceiro/a** a fim de evitar situações ruins e até perigosas.

O/A bottom deve ter certeza que o/a top amarra de forma segura. Nós não estamos só falando de experiência: um/a iniciante pode usar as cordas de forma segura se está consciente de suas habilidades e limites e um/a top experiente pode sempre ter feito tudo de forma segura.

O/A top tem que confiar no/a bottom também. O/A bottom tem que ser honesto/a sobre seu tempo de experiência e suas características físicas e psicológicas, e eles/as têm que poder dar respostas corretas durante a prática, dar a impressão de ser uma pessoa forte ou não diminuir as habilidades do/a top é muito perigoso e pode arruinar a experiência da prática.

Narcisismo, o desejo de mostrar o quanto se é bom/boa e a emoção de experimentar novos nós audaciosos podem ser os inimigos de uma sessão segura de cordas.

## COMUNICAÇÃO

**Uma boa comunicação** é a raiz da boa prática de bondage.

Incidentes ou episódios ruins por vezes acontecem por conta da falta de comunicação. Às vezes uma boa comunicação é o bastante para solucionar poucos pequenos problemas, como a corda passar por um ponto que você não gosta ou uma corda com má tensão, um problema físico ou psicológico, um constrangimento, etc.

O/A bottom não deve omitir por medo de passar uma imagem ruim de si; ao mesmo tempo o/a top não deve pensar que perguntar como o/a bottom se sente denota insegurança.

Comunicação significa, acima de tudo, **ter no coração você mesmo/a e seu/sua parceiro/a** e é um sinal de boa competência.

## DISTÂNCIA SEGURA

A distância segura permite que o/a top possa intervir num tempo bom em caso de problemas. Essa distância pode variar dependendo do nó e outros fatores.

Por exemplo, para uma pessoa amarrada em pé com os braços amarrados atrás das costas, a distância será de 0 (zero), pois ela pode cair sozinha ou por conta de um empurrão se estiver num lugar cheio de pessoas.

Geralmente, **não deixe seu/sua bottom amarrado/a sozinho/a**.

## **CONDIÇÕES PSICOFÍSICAS**

### **Álcool, drogas, remédios controlados, remédios psiquiátricos, etc.**

Bondage é uma atividade que demanda extrema atenção e capacidade para determinar as consequências de uma ação. Toda substância que compromete sua habilidade de razão, seu senso de perigo ou que produz um senso distorcido da realidade não permite que você pratique bondage de forma segura.

### **Cansaço, estresse, pressa, falta de privacidade**

Ao fazer bondage, você deve estar relaxado/a, livre de preocupações e com o tempo e a privacidade de que precisa. Estas são as condições para amarrar e ser amarrado/a, em uma atmosfera pacífica e segura.

Quando você quiser praticar bondage, você deve escolher um local apropriado e preparar tudo de que precisa cuidadosamente; dessa forma, você viverá uma experiência linda e não uma corrida de obstáculos desajeitada, cheia de dificuldades inesperadas.

Se você amarrar quando estiver cansado/a ou preocupado/a sobre algo, você arrisca em transferir seus sentimentos para as cordas e isso pode causar danos. Todo estresse compromete uma boa prática de bondage.

### **Frio**

O/A bottom, como se mexem pouco e podem estar usando poucas roupas, sentem a temperatura da sala mais baixa do que o normal, então você precisa de aquecimento apropriado. Um ambiente aquecido deixa os músculos mais fortes e flexíveis e você pode relaxar mais facilmente.

### **Piercing, problemas de físicos e de saúde de forma geral**

Top e bottom devem discutir sobre qualquer problema de saúde ou físico do/a bottom para poderem adaptar os nós se necessário.

Preste atenção aos piercings que poderiam agarrar nas cordas e romperem.

## RISCOS

### RISCOS AO SISTEMA RESPIRATÓRIO

Muitas pessoas pensam que o maior risco ao praticar bondage é o sufocamento. Na verdade, isso é fácil de se evitar; simplesmente **não coloque cordas na frente do pescoço**. Amarrar o pescoço não é impossível, mas você tem que ser bastante experiente para fazê-lo.

Problemas na respiração pode ocorrer em outras situações. Quando seu peito está amarrado ou você está amarrado/a em posições com o torso dobrado para frente ou com o pescoço puxado para trás, você pode experimentar a sensação de opressão, verdadeira ou presumida. Nesse caso, você deve consertar ou remover o nó, dar um tempo, conversar e tentar novamente.

### RISCOS AOS SISTEMAS CIRCULATÓRIOS

Outro risco que vem a mente é o dano ao **sistema circulatório**. Na realidade, a eventualidade de se obter um dano causado pela redução de fluxo sanguíneo acontece se a restrição da circulação dura por um bom tempo, a não ser que você interrompa o fluxo sanguíneo para o cérebro ou se você tenha problemas físicos específicos. Além disso, a redução do fluxo sanguíneo causa sintomas facilmente reconhecíveis, logo o/a bottom pode **dar o retorno em caso de problemas**.

Em alguns nós, é normal que o membro do corpo seja amarrado de forma firme e o fluxo sanguíneo desacelera; tal situação pode causar formigamento, resfriamento, palidez ou vermelhidão, cianose. Com um retorno apropriado, você pode lidar todos os problemas, evitando irritações ou situações perigosas. Além disso, **participando de uma aula**, você aprenderá a **tensão e firmeza correta** dos diferentes nós.

Há métodos empíricos para determinar se o fluxo sanguíneo está reduzido em algum membro (por exemplo, checando a cor da pele e das unhas ou tentando mover as mãos), mas eles não são confiáveis. A melhor solução é aprender a **amarrar de forma correta e ter uma boa comunicação** com seu/sua parceiro/a.

Em qualquer caso, evite nós deslizantes (eles se tornam mais apertados quando puxados) e cordas muito perto dos lados do pescoço porque, empurrando uma carótida, pode causar interrupção do sangue para a cabeça.

## RISCOS AO SISTEMA NERVOSO

**Compressão do nervo** é provavelmente o risco mais perigoso quando jogamos com as cordas porque é impossível eliminar completamente e isso pode ocorrer de repente.

Todos nós já experimentamos os efeitos da compressão do nervo; por exemplo, quando sentamos de pernas cruzadas os pés ficam dormentes; então, você percebe que o pé ficou dormente e não consegue movê-lo. O problema disso é que, se você está amarrado/a, você não consegue se mover, logo isso pode dificultar a noção de uma possível compressão do nervo.

Compressão do nervo causa **formigamento**, mas também pode ser assintomático. Suas consequências são impossibilidade de mover uma parte do seu corpo por dias, semanas e até meses.

Apesar da compressão de nervo acontecer frequentemente na suspensão, pode ocorrer também no trabalho no chão mais comumente do que você pode pensar.

Além disso, a compressão de um vaso sanguíneo também pode ser responsável pela dormência, mas uma questão com o nervo causa formigamento somente numa parte do membro (por exemplo, somente em dois dedos da mão), enquanto que o sanguíneo se estende ao membro todo (a mão toda). Mais ainda, o formigamento causado pela redução do fluxo sanguíneo é progressivo enquanto que **os sintomas da compressão do nervo pode ser repentino**.

Em caso de problemas, o/a bottom tem que **falar imediatamente** para o/a top para que ele/ela corrija ou desfaça os nós da corda.



## POR ONDE PASSAM OS NERVOS MAIS PERIGOSOS?

Ambos top e bottom devem **saber o caminho dos nervos** que mais frequentemente se envolvem nos incidentes com as cordas.

### Nervo radial

Começa na axila desde o plexo braquial, depois passa por trás do úmero e continua pela parte externa do braço, passando superficialmente pela parte interna do cotovelo paralelo ao nervo medial, depois passa lateralmente, pelo raio do antebraço e passa pelo punho do lado do dedo polegar.

Esse nervo está sempre bem exposto: está vulnerável nas axilas, antebraços, cotovelos e punhos. Uma compressão no nervo radial particularmente causa perda na capacidade de segurar objetos com a mão e a caída de punho, a incapacidade de segurar o punho em linha reta com o antebraço.

### Nervo ulnar

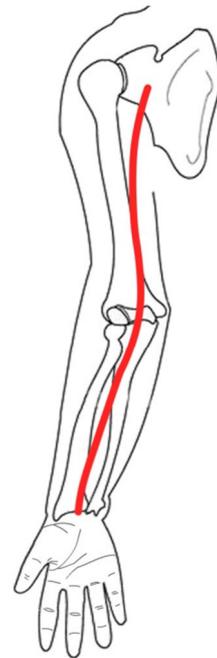
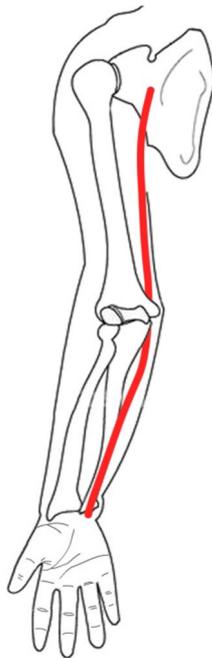
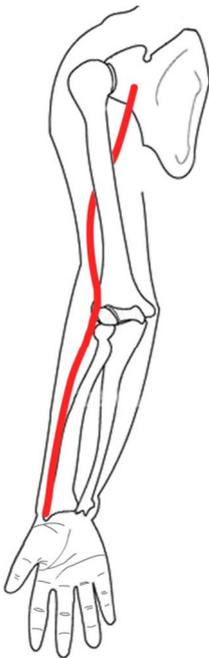
Começa na axila desde o plexo braquial, passa internamente no braço paralelamente ao nervo medial, depois passa externamente antes do cotovelo e desce ao punho do lado do dedo mínimo (é o oposto do nervo radial).

Mesmo que a neuropatia clássica do nervo ulnar seja verificada no cotovelo (o choque que você sente quando bate na mesa), para a bondage, os pontos mais sensíveis são os braços e os punhos.

### Nervo mediano

Começa na axila desde o plexo braquial, passa internamente pelo braço paralelamente ao nervo ulnar, passando pelo cotovelo protegido pela lacertus fibrosus, descendo centralmente pelo no punho e entra no túnel do carpo no início da palma da mão.

Geralmente não está submetido a danos durante a bondage.



### Nervo ciático

Começa no plexo sacral ao final da espinha, passa por trás da coxa e no início da cavidade poplíteia, é dividido em dois ramos: nervo tibial e nervo fibular comum. O nervo fibular inerva a porção anterior da perna, o nervo tibial continua na parte de trás e chega ao pé.

Um dos sintomas mais comuns de uma pressão prolongada do nervo tibial é a dormência do pé. Quando ficamos muito tempo sentados de pernas cruzadas. Durante a bondage ele pode ser comprimido por exemplo por uma amarração de arreio no quadril.



### Nervo femoral

Começa da espinha dorsal, passa por cima dos ossos do quadril e embaixo do ligamento inguinal, depois se divide em quatro ramos que inervam toda a perna.

Pode ser comprimido por uma amarração de arreio no quadril ou por amarrações tipo ebi shibari onde o peito é dobrado para frente em cima das pernas. Algumas pessoas são particularmente vulneráveis a essa posição porque o nervo femoral passa incomumente sobre o ligamento inguinal.



## **Aquele formigamento nos dedos...**

Um dos mais frequentes problemas em fazer bondage é o sentimento de **formigamento nas mãos** para aquelas amarrações que envolvem braços.

Como já visto anteriormente, esse problema pode ser causado por uma **desaceleração da circulação sanguínea** ou pela compressão de um nervo.

Se o problema vier de uma **desaceleração da circulação sanguínea** a dormência se estende para **a mão toda**. Você não precisa desfazer a amarração imediatamente porque, a não ser por problemas físicos específicos, a desaceleração do fluxo não implica numa situação de perigo imediato. Alguns/algumas bottoms não se importam com essa sensação, outros/as não suportam, com alguns/algumas esse formigamento acontece imediatamente, com outros/as com menos frequência. No entanto, é um sinal de um problema em andamento que precisa ser resolvido de alguma forma.

Se o problema é causado pela **compressão de um nervo**, o formigamento é restrito somente a **uma área específica** da mão, por exemplo só dois dedos.

Infelizmente, algumas vezes a compressão do nervo pode surgir quando a mão já está dormente por conta de uma questão de fluxo sanguíneo ou até mesmo ser assintomático. Nessa situações, reconhecer o problema pode ser muito difícil.

Um dano no nervo pode **surgir repentinamente** e causar um dano sério em alguns segundos, especificamente se você estiver suspenso/a.

A respeito do nervo radial (e medial) o mais importante é tentar **levantar o polegar ao fechar os outros dedos** (posição de positivo). Se você não conseguir fazer esse movimento, o nervo radial foi comprimido.

Além disso, você pode tentar tocar e **empurrar os outros dedos com o polegar** (fazendo o sinal de “ok” com cada um deles) para checar se a funcionalidade é a mesma em todos os dedos. Se alguns estiverem mais sensíveis ou fracos do que os outros, isso pode ser causado por um nervo comprimido.

Você também pode checar a funcionalidade da mão **abrindo-a completamente**; a dificuldade em abrir completamente o dedo mínimo é sinal de uma compressão no nervo ulnar.

Lembre-se que é **melhor alertar** do que ignorar o sinal de uma queixa ou perigo e acabar com a amarração com um dano maior ou menor.

Tenha em mente que a segurança para esses tipos de amarrações não é somente em relação a “onde se amarra, mas também “como” a corda passa. Por essa razão é **muito importante ter aulas com professores experientes** que podem dar recomendações fundamentais sobre a melhor forma de fazer essas amarrações.

**Bottoms** devem se preparar. Um/a bottom que responde corretamente e que sabe os caminhos de seus nervos e conseqüentemente os melhores locais para colocar as cordas em seu próprio corpo consegue informar ao/à top sobre suas necessidades, contribuindo para uma sessão de cordas prazerosa e segura. Esse comportamento não faz parecer que o/a bottom está apreensivo ou menosprezando o/a top; pelo contrário, é sinal de atenção e preparação.

## O que fazer em caso de compressão do nervo?

Primeiro de tudo **fique calmo/a**. O/A top tem que prover apoio emocional e prático ao/à bottom que pode estar receoso/a ou carente. Então, você pode considerar se há necessidade de **atendimento médico**. Um formigamento sem comprometimento da funcionalidade e com resolução rápida não precisa de terapia específica.

Já, uma séria perda da mobilidade que não melhora por volta de 10 ou 20 minutos ou a presença de forte dor, deformação membro ou hematoma precisam de atenção médica.

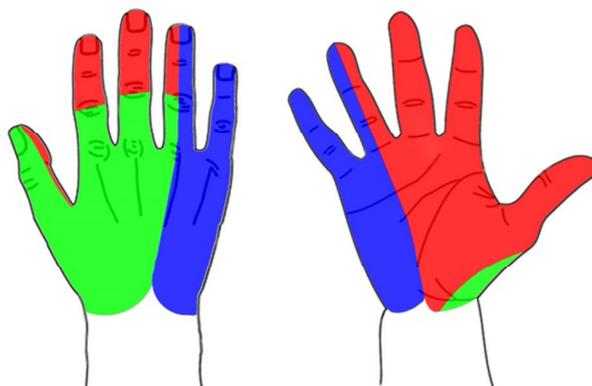
Se você ligar para os serviço de emergência ou seu/sua médico/a, **diga claramente a origem do seu acidente** (fazendo bondage), a fim de evitar exames desnecessários, perda de tempo ou suspeitas de violência.

O/A médico/a provavelmente irá receitar um tratamento (por exemplo, injeção de cortisona o prescrição de suplementos), então ele/a levará em consideração a possibilidade de fazer uma eletromiografia ou uma eletroneuromiografia a fim de verificar a funcionalidade dos músculos e nervos e a presença de outras patologias.

Se você não procurar orientações médicas, você pode simplesmente esperar pela total recuperação da funcionalidade do membro. Não estique nem massageie de forma agressiva ou comprima a área afetada. Colocar gelo provavelmente é desnecessário para a recuperação. Se você estiver com dor, poderá tomar **um analgésico ou um anti inflamatório** mesmo que não ajude diretamente na recuperação. Uma deficiência de vitaminas do grupo B pode piorar os danos nos nervos, portanto, tomar um suplemento pode ser útil. Você pode usar uma cinta removível para proteger a articulação de movimentos repentinos ou durante a noite. Você pode mover o membro após o dia do incidente sem força-lo.

A presença do/a top durante a recuperação é muito importante para prover suporte às necessidades do/a bottom.

Atenção: **danos por conta da compressão de nervo pode ser cumulativo!** Tenha certeza da total recuperação antes de comprimir novamente a mesma área com cordas.



Formigamento e perda de sensibilidade numa área específica indica compressão de um nervo.

Área verde: nervo radial.

Área azul: nervo ulnar.

Área vermelha: nervo mediano

## **ONDE TER CUIDADO**

### **Axilas**

Qualquer corda que passe embaixo da axila não pode ser usada para suspensão e não deve ter nenhum nó que adentre a axila; neste local se encontram o plexo braquial (de onde os nervos radial, ulnar e medial começam) e algumas artérias importantes (artéria axilar e braquial)

### **Braços**

Qualquer corda tensionada no braço pode pressionar em pontos onde os nervos não estão protegidos, especialmente os nervos radial e ulnar. Isso pode acontecer com arreios que envolvem os braços, por exemplo gote, causando uma compressão bem perigosa. Para participar de um workshop com esse tipo de amarração, é recomendado saber a realização correta e limitar os riscos de danos.

### **Cotovelos**

A parte interna dos cotovelos não devem ser comprimidas, por exemplo com um nó que empurra nessa área. Alguns nervos braquiais podem se danificar.

### **Punhos**

Em amarrações de punhos, cordas e nós não podem empurrados nos lados na altura do túnel do carpo (as covinhas dos lados do punho onde você sente o pulso); nesse caso, os nervos radial e ulnar podem ser comprimidos (a chamada “neuropatia das algemas”). Tenha cuidado para que as cordas ou nós não batam nas costas da mão, uma área sensível onde alguns tendões podem sofrer dano.

### **Virilha**

Assim com as axilas, a virilha é uma área perigosa para as cordas; você pode fazer uma amarração na virilha, mas sem colocar pressão na direção vertical para evitar comprimir nervos e vasos sanguíneos.

### **Joelhos**

Assim como os cotovelos, nós que pressionem na parte interna do joelho são perigosos porque na região poplíteia está a artéria poplíteia e o nervo tibial cuja compressão pode causar perda de sensibilidade nos pés.

### **Tornozelos**

Diferente dos punhos, tornozelos são bem protegidos. Tenha cuidado para não colocar cordas e nós na parte de trás dos pés, como dito para as mãos.

### **Espinha dorsal**

Colocar cordas ou nós na espinha dorsal não é perigoso a não ser que seja empurrado nela, por exemplo se o/a bottom está deitado/a.

### **Rosto**

Cordas podem ser colocadas no rosto, mas tenha cuidado porque uma corda muito apertada, em cima dos olhos e orelhas podem ser irritantes ou até mesmo perigoso.

## OUTROS RISCOS

### QUEDAS

Quando se está imobilizado, a não ser que você esteja preso a uma estrutura, o risco de cair aumenta por simplesmente estar em pé ou se você receber um empurrão; além disso, um/a bottom com as mãos ou braços amarrados não conseguem se proteger se caírem, arriscando em bater a cabeça ou os ombros.

O/A bottom tem que ter cuidado para não se mover desnecessariamente, se estiverem com equilíbrio afetado. Mas, acima de tudo, o/a top não deve deixar seu/sua parceiro/a sozinho/a e devem segurá-lo/a quando ele/ela estiver em pé ou se movendo.

### DESMAIOS

Desmaios podem acontecer por conta de queda de pressão, hipoglicemia, por estar parado/a por muito tempo, por influência de medicamentos, por fatores emocionais, etc.

O desmaio pode ser perigoso durante a bondage pelas mesmas razões listadas nas quedas; além disso, essa situação pode ser mais problemática se o/a bottom estiver suspenso/a porque podem se tornar um “peso morto” difícil de se manusear.

No caso de perda de consciência durante uma suspensão, se você estiver sozinho, não corte as cordas que suportam o corpo, mas desça uma parte do corpo de cada vez ou solte gradualmente o corpo todo para evitar que o/a bottom se torne um peso sobre você, fazendo o resgate perigoso. No caso de queda, coloque a pessoa deitada com as pernas levemente levantadas, apoiando a cabeça para evitar que a língua volte para trás, sufocando-o/a. No geral, o melhor a se fazer é desamarrar rapidamente ou até mesmo cortar as cordas, especialmente se elas não permitem um fluxo sanguíneo normal ou uma respiração boa.

Se a pessoa não ganhar consciência rapidamente, se não identificar batimentos cardíacos ou a respiração ou outros sintomas surgirem, ligue imediatamente para o serviço de emergência e siga as instruções.



## OUTRAS PEQUENAS ATENÇÕES

### Cordas nos olhos

Tenha cuidado para não jogar as cordas nos olhos por acidente, sempre tenha controle sobre o movimento das cordas.

### Ataque de pânico

Pode acontecer que a pessoa que você amarre tenha um ataque de pânico por conta da sensação de restrição causada pelas amarrações ou simplesmente por fatores psicológicos. Nesse caso, fique calmo/a e rapidamente desamarre ou até mesmo corte a corda, cuidando do/a bottom e tentando acalmá-lo/a.

### Cãibras

Algumas vezes, cãibras podem surgir; se o membro afetado estiver amarrado, você terá que desamarrar ou cortar as cordas para permitir que o/a bottom se libere e mexa o músculo.

Preste atenção ao fato de que o/a top também podem ter cãibras! Se você estiver amarrando por muitas horas, uma cãibra pode surgir nas suas mãos; se isso acontecer, será necessário pensar sobre a segurança do/a bottom, pedindo ajuda a alguém que estiver presente.

### Outros

É melhor que os/as bottoms não usem braceletes, relógios, tornozeleiras, colares, anéis ou outros tipos de jóias que possam ser um obstáculos ou até mesmo perigoso ao fazer bondage.

## A IMPORTÂNCIA DA TÉCNICA

Vale a pena lembrar que a técnica é o fator mais importante para reduzir o risco de acidentes com as cordas: uma amarração bem feita ou bem manuseada mal causa uma situação problemática.

Em termos gerais, as passagens para uma amarração bem feita devem ter as seguintes características:

- elas **não se cruzam** nem tem nós em lugares errados,
- elas tem que **tensionadas uniformemente**,
- elas tem que **ser apertadas com precisão**.

**Assistir aulas ou workshops é fundamental** para aprender uma boa técnica.

## MARCAS POR CORDAS

As marcas feitas pelas cordas geralmente não são perigosas, mas você deve levar em consideração que elas podem ser **pouco justificáveis** para algumas pessoas em situações nos espaços públicos tais como academias, piscinas, na praia, etc, ou para modelos que precisam ter os corpos livres de manchas.

O melhor é deixar claro para o/a bottom sobre a possibilidade de haver marcas feitas pelas cordas deopis da sessão, mas que elas não são permanentes.

### Marcas por pressão da corda



Quando as cordas pressionam em cima da pele, elas deixam uma marca, um sulco mais ou menos profundo, dependendo da área do corpo e da pressão exercida; essas marcas irão desaparecer em pouco tempo e não são perigosas.

### Equimose



Algumas vezes, pode acontecer da pressão da corda resultar em contusões, mas a pele pode ser beliscada entre duas cordas, principalmente se as cordas não estão bem colocadas, se a pele é muito sensível, durante suspensões e especialmente em áreas sensíveis, como o quadril. Neste caso, listras vermelhas aparecem, elas não são perigosas e irão desaparecer em alguns dias.

### Hemorragia petequeial



### Queimaduras



Hemorragia petequeial é um sangramento subcutâneo que produz pontos vermelhos pontuais (petéquias) na pele. As petéquias podem aparecer na pele durante a bondage quando a pressão da corda causa a ruptura dos capilares superficiais. Algumas pessoas são mais sensíveis a essa patologia. No caso da suspensão de cabeça para baixo, isso também pode acontecer envolta dos olhos. As petéquias não são dolorosas e são reabsorvidas em alguns dias.

Quando uma corda corre na pele muito rápido, o atrito gera calor que pode causar uma queimadura. As queimaduras podem ocorrer também pela pressão das cordas na pele. É possível que pequenas bolhas (vesículas) se formam. Elas são reabsorvidas em alguns dias.

## AO LADO DO/A TOP E DO/A BOTTOM

### PARA AQUELES QUE AMARRAM

Uma das tarefas daqueles que amarram é **ter um bom conhecimento técnico**.

Se você amarrar alguém que não está ciente sobre os aspectos de segurança, você tem que **informar** a eles a fim de contribuir ativamente para a realização de uma bondage segura.

Investigue sobre possíveis **problemas físicos e psicológicos** de seu/sua parceiro/a e negocie os **limites** dentro dos quais o jogo pode acontecer.

**Não ultrapasse os limites** acordados com o seu/sua parceiro/a. Nas cordas, como na vida, “não” significa “não”.

### PARA AQUELES QUE SÃO AMARRADOS

A segurança é um aspecto importante que diz respeito a ambos/as top e bottom. Um/a bottom **bem informado/a**, capaz de uma boa comunicação, contribui ativamente para a segurança.

Nós já falamos sobre a importância de **não mentir** durante as amarrações: se um problema ocorrer, não dizer nada para não parecer fraco/a, por medo de diminuir as habilidades do/a top ou não interromper a sessão pode ser muito perigoso.

Algumas vezes, uma pequena mudança é o bastante para continuar o jogo sem preocupações: um dedo entre as cordas, uma corda movida em alguns milímetros, uma posição ajustada podem fazer a diferença entre um evento perigoso ou simplesmente chato e um que seja agradável e satisfatório.

Um alarme falso é sempre melhor que um incidente

Diga claramente logo ao início da sessão se você tiver algum **problema físico ou psicológico** e negocie os **limites** dentro dos quais o jogo pode acontecer.

Além disso, principalmente se você praticar bondage regularmente, **treinamento e alongamento** podem ser benéficos: um corpo em forma é menos vulnerável durante as amarrações.

Não faça alongamentos intensos antes da sessão. É melhor fazer um **aquecimento muscular** movendo e alongando um pouco. Alongamentos são muito úteis para atividades, mas requerem tempo para serem feitos de devidamente. Faça isso de forma constante se você quiser resultados duradouros.

Ao final, assim como o/a top precisa ter respeito pelo/a bottom, aqueles/as que são amarrados/as devem ter um comportamento positivo. Seja paciente com aqueles/as são novatos/as, não seja agressivo em caso de pequenos erros ou descuidos acidentais e não esqueça de expressar sua satisfação ao/à top que o/a amarrou.

## ROPESPACE

“Ropespace” é **um estado alterado de consciência**, de alienação, que um/a bottom pode experimentar quando as sensações entre as cordas é muito intenso. É como **um estado de ruptura** que faz o/a bottom esquecer sobre o mundo em sua volta, abandonando completamente a si mesmo/a para o jogo com as cordas. Isso causa relaxamento das tensões musculares, uma respiração mais profunda, uma redução da percepção.

Para aqueles/as que são amarrados/as, estar no “ropespace” é **uma experiência muito profunda e intensa**, tanto que ao final, quando você volta para a realidade, você pode se sentir desorientado/a, sozinho/a, triste e pode te fazer chorar. Sabendo dessa possibilidade é muito importante evitar em confundir isso com um erro no manejo do jogo ou com uma mau sentimento.

A pessoa que teve a experiência com um “ropespace” intenso, sentindo um senso de descorajamento, não deve se sentir envergonhado e a pessoa que amarrou tem que estar perto de seu/sua parceiro/a a fim de confortá-lo/a depois de remover as cordas.

Seja cuidadoso, se o/a bottom estiver no “ropespace”, eles/elas não estão capazes de comunicar possíveis problemas: neste caso, é muito importante ser extremamente cuidadoso.



## SEGURANÇA DE MATERIAIS



### CORDAS

Geralmente as cordas de fibras naturais (algodão, juta, cânhamo) ou sintéticas são usadas na bondage.

Algumas pessoas são alérgicas, mesmo que ligeiramente, a alguns materiais; se a pele do/a bottom ficar vermelha, talvez a pessoa seja alérgica.

Um aspecto particular a ser considerado é sobre a **carga de ruptura** na suspensão, ou ao invés o peso que a corda consegue carregar sem romper. Alguns materiais têm uma carga de ruptura bem baixa (ex.: algodão), outras são particularmente resistentes (ex.: linho, cânhamo, a maioria das fibras sintéticas). No entanto, é impossível estabelecer a priori uma carga de ruptura de corda, porque esse valor é influenciado pelo tipo de fibra usado e como ela é usada (tipo de preparação, desgaste, etc). Infelizmente, quando uma corda rompe, ela de repente “explode” e isso pode causar um sério acidente para a pessoa que está sendo suspensa.

Especialmente para suspensões, as cordas devem ser apropriadas para esse tipo de uso e em boas condições; por exemplo, cordas de algodão não oferecem resistência o bastante e as de juta ou cânhamo não devem ter menos que 6 milímetros de espessura para ser usadas como as principais linhas de suspensão.

### EQUIPAMENTO

Verifique (se possível) a estabilidade da estrutura que você quer usar tanto para suspensão quanto para trabalho no chão; a estrutura pode aguentar um peso maior que o da pessoa uma vez que a carga que pesa no ponto de ancoragem é dinâmica. Uma estrutura que não seja robusta o suficiente pode desmoronar após uma sacudida. Não use estruturas se você não sabe sua capacidade de carga.

## DISPOSITIVOS DE SEGURANÇA

Tops devem sempre ter em mãos **um dispositivo de segurança para cortar as cordas**.

A melhor solução são as **tesouras de segurança (tesouras EMT ou de primeiros socorros)**. Dispositivos com facas, aparadores, tesouras de jardim, tesouras genéricas não podem ser usadas porque elas podem não ser eficientes o bastante ou muito afiadas. No segundo caso, elas podem cortar a pele ou não ter a ponta redonda o bastante, elas podem feir, especialmente se a pessoas estiver em pânico.

Em caso de acidente, você nem sempre deverá cortar as cordas; às vezes você pode simplesmente desatar uma parte do corpo rapidamente para proteger o/a bottom e então desamarrar calmamente o resto da amarração. Algumas vezes, cortar as cordas pode ser mais perigoso, por exemplo se o/a bottom estiver suspenso/a ou desmaiado/a, porque você não conseguirá suportar o corpo.

Tente considerar cuidadosamente, mas prontamente toda situação de perigo.

### Tesouras de segurança

Tesouras de segurança – ou tesouras de emergência ou tesouras EMT (Emergency Medical Technician) – têm pontas redondas e planas para entrar entre as cordas sem arranhar a pele e uma lâmina serrilhada para não cortar acidentalmente. Elas são baratas e muito eficientes. Devem ser usadas somente em emergências para que estejam na sua eficiência máxima quando usadas.



### Ganchos de resgate

Ganchos de resgate – ganchos de aço muito afiados com os quais você pode prender e cortar a corda puxando-a – são um dispositivo de segurança alternativo. São seguros e funcionais mas menos intuitivos do que as tesouras. Eles funcionam somente com cordas tensionadas e são mais caras.



## CUIDADOS POSTERIORES

“Cuidados posteriores” referem-se a atenção a ser dada e recebida após a bondage.

Nós falamos sobre isso no guia sobre segurança já que uma sessão com cordas, assim como segura, ela também deve ser **agradável e prazerosa** também. Para fazer isso, você precisa de um momento final para “voltar à realidade” e se sentir satisfeito e protegido.

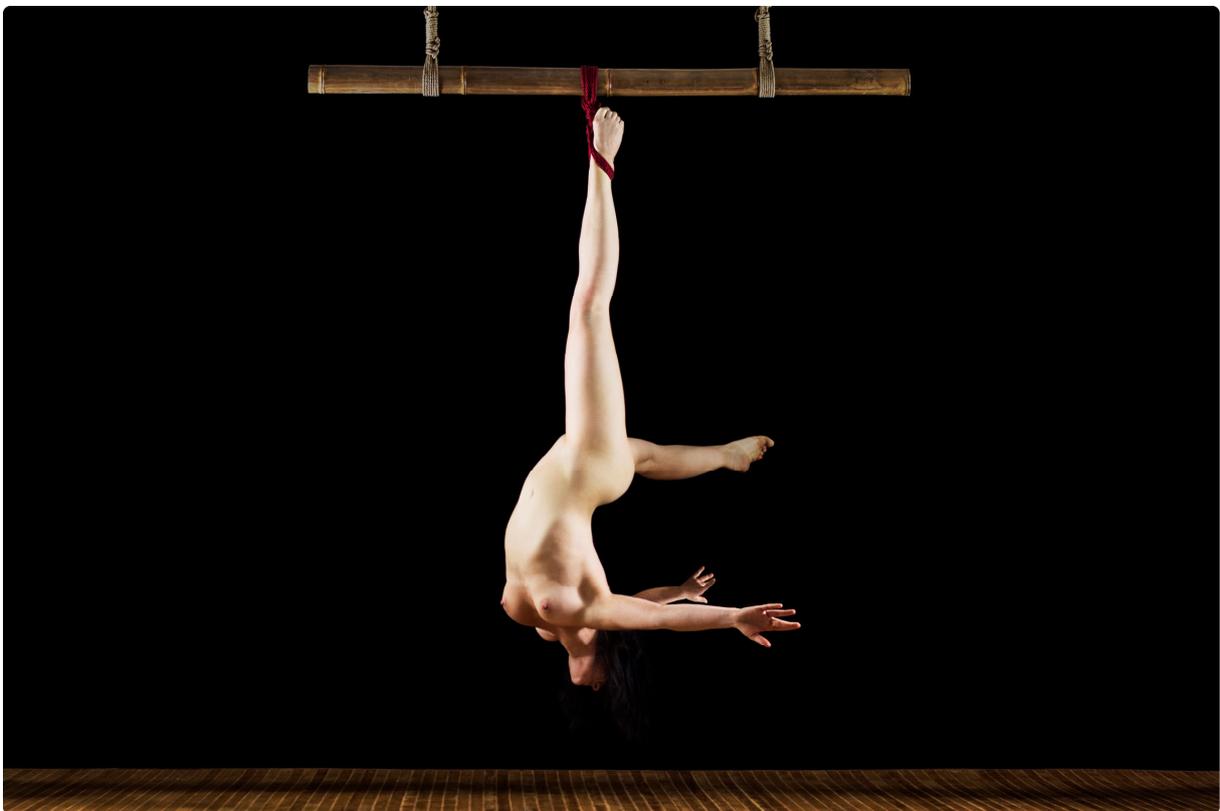
Tenha em mente que, ao final da sessão de bondage, o/a bottom pode ficar com frio, fome e sede. É útil ter um cobertor, uma bebida ou algo para comer.

O momento em que as cordas são retiradas deve ser cheio de atenções e emoção assim como durante as amarrações. **Não desperdice esse momento!**

“A maior parte do componente emocional de cuidados posteriores está em **um desejo de apreciação**” (Midori, “The seductive art of Japanese bondage”). Ambos/as tops e bottoms, após o esforço físico e mental de fazer bondage, precisam ser tranquilizados/as, para sentir que foi uma experiência maravilhosa, para se sentir bem como modelos e riggers; muitas vezes um abraço ou palavras sussurradas são as melhores gratificações.

Todo mundo pode achar o melhor cuidado posterior: uma vez retirada as cordas, você pode transar ou ter um momento íntimo, abraçar um ao outro e estar perto, ficar sozinho/a, conversar ou ficar em silêncio.

Lembre que tops e bottoms apreciados irão jogar de bom grado com você na próxima vez!



## LA QUARTA CORDA



Andrea é o artista La quarta corda. Ele participou de aulas com os/as mais importantes professores/as europeus e japoneses. O encontro com Naka Akira e Yukimura Haruki em Tóquio foi fundamental para passar para a bondage tradicional japonesa. O estilo de La quarta corda é baseado na comunicação pelas cordas, um kinbaku muito cativante com um forte controle do/a bottom. Atravessando um processo contínuo de desenvolvimento, Andrea adaptou alguns padrões e criou seus próprios, alcançando um estilo pessoal, onde tradições e inovações caminham juntas. Ele é um expert da La valigia rossa, um projeto sobre sexualidade e saúde feminina. Andrea ensina e performa pela Europa como um convidado importante em eventos como Shibari Showparty, Moscow knot, Shibari dojo Varsaw, London Festival of Rope Art, BoundCon, Rome

BDSM Conference, Bound, EURIX, Ecole des cordes, etc. Em 2017, ele começou um novo projeto: Nawame, o primeiro web book grátis sobre a bondage japonesa, com tutoriais, vídeos e artigos sobre o mundo do Kinbaku e sobre o estilo de La quarta corda.

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

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

La quarta corda shibari   

## TRANSLATION BY SHIBARI JU

### Shibari Ju

I'm Julia, a rope studios from Brazil. Still learning about the art and never going to stop. To exchange about experiences and/or talk to me about possible translations and such, you can e-mail me to [shibari\\_ju@gmail.com](mailto:shibari_ju@gmail.com). Hope you like what you read. I certainly loved to be a part of this!



