



# **Sidonnan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus**

Ynspi

Kehittämistehtävä  
Tammikuu 2023  
Seksuaalineuvojakoulutus 2022-2023

## SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	3
2	SIDONTA	6
2.1.	Sidonnan tausta	6
2.2.	Sidonnan muodot, tyylit ja suosio	6
2.3.	Sidonnan kieli ja termit	8
2.4.	Suspensio prosessina	9
3	SIDONNAN TURVALLISUUS	11
3.1.	Riskiprofiilin kartoitus	11
3.2.	Uuden sidontakumppanin valinta	12
3.3.	Kommunikointi ja keskustelu sidontaprosessissa	14
3.4.	Turvasakset	16
3.5.	Varmistaja	17
3.6.	Pää ja kaula	17
3.7.	Päihdyttävät aineet	19
3.8.	Köysi	20
3.9.	Hermot ja verisuonet	20
3.9.1	Kehon yläosan hermot	21
3.9.2	Kehon alaosan hermot	23
3.9.3	Hermovaurion tapahtuessa	25
4	POHDINTA	28
5	LÄHTEET	30

### LIITTEET

Liite 1. Suspension alkeet: Tekninen toteutus -työpajarunko

Liite 2. Suspension alkeet: Sosiaalinen ketteryys -työpajarunko

Liite 3. Sidonnan muodot: Leikkisyys, riemu & ilo -työpajarunko

## Liite 4. Sidonnan muodot: Kipu -työpajarunko

## 1 JOHDANTO

Kehittämistehtävän aiheena on sidonnan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus. Tässä kehittämistehtävässä keskitytään japanilaiseen sidontataiteeseen eli shibariin ja kinbakuun, joiden työvälineenä ovat köydet.

Sidontataiteen suosio ja yleisyys harrastuksena ovat kasvaneet merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana niin maailmanlaajuisesti kuin myös Suomessa. Samalla on myös kasvanut esimerkiksi sosiaalisessa mediassa nähtävien sidontakuvien määrä ja myös sidontaharrastajien kesken näkee usein erilaisia pinnalla olevia sidontakaavoja ja tavoiteltuja lopputuloksia. Erilaisten työpajojen ja fyysisesti läsnä olevan liveopetuksen lisäksi sidontaa voi opetella myös sosiaalisesta mediasta löytyviä opetusvideoita seuraten ja lukemalla sidonnasta. Tämän myötä jokainen sidontaharrastaja pystyy rakentamaan oman osaamisensa löytämiensä tietojen pohjalta, jossa on paljon hyvää, mutta myös omat riskinsä.

Itsenäisesti opiskellessa jää vaille suoraa kohdennettua palautetta, omaa toimintaa voi olla vaikea verrata muihin eikä tarkentavia kysymyksiä voi tehdä oppimishetkessä. Lisäksi itsenäisesti opiskellessa voi tietämättään ohittaa tärkeitä pohjataitoja ja tietoa, jota vaadittaisiin joidenkin sidontojen toteuttamisessa. Sidonnasta on saatavilla käytännön tietoa varsin vähän suomen kielellä, jonka vuoksi kielimuuri voi tuottaa haasteita etenkin, kun sidonnassa puhutaan monista sidonnoista, kitkoista ja solmuista niiden alkuperäisillä japaninkielisillä nimityksillä. En henkilökohtaisesti koe, että itsenäisesti opiskellessa pystyisi saavuttamaan samaa kokonaisvaltaista osaamisen tasoa, joka on mahdollista saavuttaa työpajoihin osallistumisella ja läsnä olevalla opetuksella. Opiskelin itse ensimmäiset vuodet itsenäisesti sähköisten materiaalien pohjalta ja vasta viime vuosina olen päässyt aktiivisten fyysisten yhteisöjen pariin, jonka myötä osaamiseni ja kykyeni ottaa koko laaja kokonaisuus huomioon on kehittynyt paljon. Minulla on edelleen paljon pois opittavaa, koska monessa asiassa olen itsenäisen oppimisen myötä mennyt niin sanotusti perse edellä puuhun ja näitä työstän nyt muun muassa tämän kirjallisen työn muodossa. Olen tehnyt tämän tuotoksen toki

myös lukijoille, mutta ennen kaikkea itselleni ja oman oppimiseni ja kasvuni tueksi.

Tämän kehittämistehtävän tavoitteena on luoda vapaaseen jakoon suomenkielinen kirjallinen tuotos, jossa käydään läpi joitain sidonnan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden kannalta olennaisia asioita. Tämän tietopakettin tarkoitus on vahvistaa sijoitajien ja sidottavien perustaitoja, joiden avulla he voivat löytää mielekkäitä sidontapartnereita, tunnistaa ja sanoittaa omia kokemuksia ja tunteita selkeästi sekä näiden seurauksena saavuttaa turvallisempia ja miellyttävämpiä sidontakokemuksia. Tähän teemaan liittyen toteutin osana kehittämistehtävää neljä sidontatyöpajaa, jotka tukivat omilla tavoillaan käsiteltävää aihetta. Rakensin työpajojen sisällöt itse omien kokemusteni ja osaamiseni pohjalta. Näiden työpajojen luomisen tavoitteena oli oman tietotaidon ja ohjauskokemuksen kartuttaminen sekä itsevarmuuden ja ammattitaidon vahvistaminen yhteisöpedagogina ja ammattiohjaajana.

Sidontataiteen suosio on tällä hetkellä varsin mielenkiintoisessa vaiheessa. Tietoa, virikkeitä, harrastusmahdollisuuksia ja muita kanssamielisiä on paljon tarjolla ja monissa yhteisöissä on valtavasti taitavia alan harrastajia opettamassa ja ohjaamassa. Laadukkaan ja turvallisen opetuksen ja ohjauksen saatavuus on kuitenkin monilla maantieteellisen sijainnin, taloudellisen tilanteen sekä elämäntilanteen vuoksi ulottumattomissa ja moni jää vaille tärkeää tietoa ja opetusta, vaikka intoa harrastamiseen olisikin paljon. Tämän vuoksi haluan tarjota kaikkien saataville omasta mielestäni tärkeää tietoa sidonnasta, jotta sidonnan pariin voisi astua turvallisista ja luottavaisista mielin. Valtaosa tästä kirjallisesta tuotoksesta on käännetty Gestaltan teoksesta, jossa hän ohjaa lukijan askel askeleelta suspensioiden eli köysien varassa ilmasta roikottamisten saloihin hyvin käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi. Gestalta näyttää mielestäni todella hyvää esimerkkiä sidonnan harrastajille siitä, millaisilla toimilla ja tietotaidoilla sidontayhteisöistä saadaan rakennettua turvallisia, avoimia ja yhteiseen luottamukseen perustuvia. Toivon, että omalla käännoistyölläni saan näitä tietotaitoja vietyä eteenpäin suomalaisille sidontayhteisöille.

Kehittämistehtävä kiinnittyy seksuaalineuvojakoulutukseen teemallisesti ydinrakenteeltaan. Seksuaalisuus on keskeinen ja laaja-alainen osa ihmistä sekä ihmisenä olemista koko tämän elämän ajan. Seksuaalisuus on kattotermi, johon kuuluu muun muassa WHO:n määritelmän mukaan sukupuoli, sukupuolinen identiteetti ja roolit, seksuaalinen suuntautuminen, eroottisuus, läheisyys, itsensä toteuttaminen ja lisääntyminen. (Defining sexual health 2006.) Suomen mielenterveysseuran artikkelin mukaan taas seksuaalisuus on aistillista mielihyvää, omaksi kokemansa sukupuolen tai sukupuoleettomuuden mukaan elämistä ja sen toteuttamista, sekä myös fyysisen tyydytyksen hakemista. Seksuaalisuus on läheisyyttä, hellyyttä, yhteenkuuluvuutta, turvallista ja avointa oloa. (Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä s.a.) WHO lisäksi täydentää, että seksuaalisuus tarkoittaa seksuaalista kehitystä, sosiaalista sukupuoli-identiteettiä ja sen mukaista roolia. Seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista moninaisin tavoin, kuten asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseen sekä toisiin. Omaan seksuaalisuuteen ja sen ilmaisuun vaikuttavat monet tekijät, kuten psykologiset, biologiset, sosiaaliset, kulttuuriset, poliittiset, historialliset, uskonnolliset, taloudelliset sekä henkiset tekijät. (Sexual health s.a.) Tämän vuoksi voidaan olettaa, että sidonnan perusluonteeseen seksuaalisuuden ilmentäminen tavalla tai toisella kuuluu. Lisäksi oman kokemukseni mukaan monet sidonnan harrastajat kokevat sidonnan esimerkiksi tantrisuuden, BDSM:n, queer-identiteetin tai muuten seksuaalisuutensa kautta, jolloin sidonta on vahva osa oman seksuaalisuuden ilmentämistä ja toteuttamista. Kaikille se ei tietenkään tätä ole, mutta itse olen kokenut, että ihmisen seksuaalisen hyvinvoinnin ja -itseilmaisun kannalta on tärkeää ottaa tämä huomioon sidontatapahtumia ja -opetusta järjestettäessä. Tästä konkreettisina esimerkkeinä koen tärkeänä, että opetus on sensitiivistä, sukupuolineutraalia, ihmisten fyysisiä ja psyykkisiä rajoja kunnioittavaa sekä turvallisemman tilan kriteerien mukaista. Minulle on tärkeää, että jokaisella on tila itse määrittellä ja ilmaista millä nimellä heitä tulee puhutella ja toivon, että omasta toiminnastani ja puheestani välittyisi sensitiivinen, turvallinen, huomioonottava ja luotettava vaikutelma.

## 2 SIDONTA

### 2.1. Sidonnan tausta

Köysitaiteilija Tinttu Henttosen mukaan alun perin sidonta oli samuraiden kiinniotto-, kuljetus- ja häpäisymuoto. Köysien värillä ja sidontatekniikalla osoitettiin vangin rikos ja yhteiskunnallinen asema. Eri samuraille oli toki eri tekniikoita, joita Henttosen tietojen mukaan he eivät opettaneet toisilleen. Häpäisevää tässä oli se, että vanki vietiin aina äidin kotikylään. Näin häpäistiin koko kylä ja mahdollistettiin laumakuri. (Henttonen, 2022.) Vasta myöhemmässä vaiheessa sidontaa alettiin käyttää seksuaalisessa ja eroottisessa tarkoituksessa. Julkiset sidontaesitykset herättivät ihmisten mielenkiinnon ja 1950-luvusta eteenpäin sidonnan harjoittaminen alkoi levitä myös muihin maihin. (Miumi-U, 2019.) Henttonen kuvaa modernin bondagen esi-isänä taiteilija Seiū Itoa, jonka postikorttitöitä toisen maailmansodan aikaan amerikkalaiset sotilaat veivät tuliaisiksi tuttavilleen ja näin sidontataidetta tuotiin näkyväksi maailmalle. Henttonen kertoo, että Euroopassa sidonta on levinnyt BDSM-kulttuurin kautta omaksi kulttuurikseen. Hän kokee, että edelleen on paljon nähtävissä viitteitä sidonnan bdsm-taustausta, mutta kovassa nousussa on sidonnan koristeellinen, meditatiivinen ja taiteellinen puoli. (Henttonen, 2022.) Myös Pohtinen toteaa, että toisinaan halutaan erotella toisistaan tämä historiallinen esteettinen sidonta muista bdsm-sitomisleikeistä, joissa välineenä voidaan käyttää esimerkiksi käsirautoja, huiveja tai nippusiteitä. (Pohtinen 2014, 5.)

### 2.2. Sidonnan muodot, tyyli ja suosio

Henttosen mukaan perinteinen japanilainen sidontatyyli pitää sisällään montaa erilaista lähestymistä sidontaan. Se voi olla leikkisää, hellää läsnäoloa, teknistä, taiteellista, meditatiivista, kurinalaista, villiä ja sotkuista, kehon aloilleen laittavaa, kehoa esittelevää/koristelevaa, eroottista, esineellistävää, alistavaa, kipua tuottavaa tai show-elementtejä sisältävää. (Henttonen, 2022)

Oman kokemukseni mukaan sidontaa voidaan käyttää mm. sessiointiin, kehoyhteyteen, akrobatiaan, itsetuntemuksen harjoittamiseen, meditointiin, treenaamiseen, tekniikoiden opetteluun, rituaaleihin ja taideilmaisuun. Usein sidonnassa olennaista on mm. kehollisuus, läsnäolo sekä fyysinen ja psyykkinen läheisyys. Myös Gestaltan mukaan sidonnan muotoja on todella monia, joista kaikki eivät kiinnosta kaikkia. Suspensiot eli ilmassa köysien varassa roikottamiset ovat yksi osa tätä kokonaisuutta, mutta on myös monia taitavia sitoja, joita suspensiot eivät kiinnosta lainkaan ja jotka pitävät enemmän lattiasidonnan intiimiydestä ja yhteyden luomisesta. Sidonnassa on valtavan laaja skaala erilaisia tyylejä, tapoja, muotoja, tavoitteita ja menetelmiä, joista jokainen sidonnasta kiinnostunut voi löytää omansa. Sidonnassa on monia erilaisia tapoja ja tyylejä saavuttaa sama lopputulos. Lisäksi on monia erilaisia tyylejä ja tapoja suspensioidenkin toteuttamisessa, jonka vuoksi aloittelijan voi olla hyvä tutustua useampiin erilaisia tyylejä edustaviin sitoihin ja sidonnan opettajiin, jotta jokainen voi löytää itselle mieluisan toteutustavan. (Gestalta, 2019.)

Gestaltan mukaan jotkut yleisimmät suspensiotyyliä sisältävät:

1. Dynaamisia siirtymiä, joissa sidottavaa liikutellaan ilmassa erilaisten asentojen välillä. Tämä tyyli voi näyttää vaikuttavalta esityksellisestä näkökulmasta. Tämän tyylin hyöty on siinä, että session pituutta pystyy pidentämään merkittävästi, vaikka sidottava olisi haastavissa asennoissa, sillä hänen ei tarvitse kestää yhtä asentoa kerrallaan kovin pitkään ja kehon tuntemuksia pystyy muuttamaan nopeasti. Sidontakokemuksen toistettu jännitteen kasvattaminen ja vapautus voivat myös viedä sidottavan miellyttävään meditatiiviseen tilaan, josta monet nauttivat. Tämän kaltainen tyyli vaatii paljon sulavan ja jouhevan sidonnan harjoittelua sekä kykyä suunnitella seuraavia askeleita eteenpäin.
2. Jotkut henkilöt keskittyvät mielellään vankkojen ja mukavien harnessien ja asentojen luomiseen, jolloin sidottavan pystyy jättämään suspensioon pidemmäksi aikaa. Tämä tyyli on suositelluin, mikäli sidontasession aikana haluaa toteuttaa muitakin toimintoja samalla, kun sidottava on suspensiossa.



3. Semenawa – köysillä kiduttaminen – ei ole ainut tapa toteuttaa sadomasokistista sidontaa, mutta erottavana tekijänä semenawassa itse köydet sekä kehon asennot ovat ensisijaiset kipua ja kärsimystä aiheuttavat tekijät enemmän, kuin muut sessioon lisätyt elementit. Suspensioissa toteutettu semenawa on usein melko hidasta verrattuna muihin tyylihin, jolloin kivun ja stressin intensiteetin kasvamiselle annetaan aikaa.

Moni harjoittaa näiden kolmen tyylin erilaisia yhdistelmiä. (Gestalta, 2019.)

### **2.3. Sidonnan kieli ja termit**

Japanilaisissa sidontatermeissä kuvataan kehon asentoa sidonnassa enemmän, kuin sidonnan teknistä toteutusta. Tämä on hyvä pitää mielessä sitoessa, jotta oma keskittyminen pysyy sidottavan kehossa ja poissa liiallisesta takertumisesta oikeaoppisiin sidontakaavoihin ja yksittäisten solmujen oikeaoppisuuteen. (Gestalta, 2019.)

Suomen kielessä yleisimpiä käsitteitä sidonnan osapuolille on sitoja ja sidottava. Tämä helpottaa sanojen valta-asetelmallista haastetta, joka esimerkiksi englannin kielessä on monilla sitojaa ja sidottavaa kuvaavilla sanoilla. Gestaltan mielestä ”rigger” ja ”model” ovat englannin kielellä neutraaleimmat ilmaisut osapuolille ja haluaakin painottaa, että sidonnassa ei ole pakko olla D/s-asetelmaa tai epätasa-arvoista voimadynamiikkaa. Gestalta kokee korostamisen arvoiseksi sen, että sidottava ei ole epätasa-arvoinen osapuoli sidontaprosessin oppimisessa, vaan molemmat osapuolet ovat yhdenvertaisia ja yhtä lailla kontrollissa. (Gestalta, 2019.)

Sidonta on inklusiivista ja sukupuolineutraalia. Sukupuolineutraalissa kielessä voidaan puhua esimerkiksi rinnallisista henkilöistä, leveäharteisista ihmisistä sekä kehoista, joissa kehonpaino painottuu alavartaloon. Tämä johtuu siitä, etteivät köydet ja sidonta katso ihmisen sukupuolta vaan kehon rakennetta, joka on ihmisillä yksilöllinen ja turvallisen sidontakokemuksen takaamiseksi tärkeä huomioonotettava asia. Taitava sitoja osaa muokata omaa sidontaansa yksilöllisten kehon ominaisuuksien mukaan. (Gestalta, 2019.)

## 2.4. Suspensio prosessina

Osa suosittelee, että sidontaa harjoitellaan lattiatasolla vähintään vuosi ennen kuin sidontaan aletaan lisäämään roikotusköysiä, riippuen yksilön kehittymistahdista. Toiset opettavat jo alkutasolla roikotusköyden linjojen teon ja kehityksen edetessä sidontoihin lisätään enemmän ja enemmän suspensiota. Osan mielestä riittävä taitotaso on saavutettu, kun jonkin tietyn perussidonnan pystyy tekemään tietyssä minuuttimäärässä, jolloin sidontaan on riittävän harjaantunut. Ei ole olemassa yhtä oikeaa mittaria tälle, mutta on kuitenkin joitain universaaleja kriteerejä, jotka voidaan nähdä hyödyllisinä ohjenuorina. Mikäli huomaa pysähtyvänsä miettimään sidonnan seuraavia askeleita tai huomaa, ettei sidonnan kireyttä saa tasaiseksi on hyvä vielä harjoitella lattiatasossa. Ainut keino oppia riittävä sidonnan sujuvuus on harjoitella aktiivisesti, kunnes sidonta tulee lihasmuistista. Sidonnan purkaminen samalla sujuvuudella on yhtä tärkeää. Ennen suspension tekemistä on hyvä harjoitella suspensiolinjan tekemistä eloton paino köyden päässä, jolloin linjan nostoa, lukitsemista, avaamista ja laskemista saa harjoiteltua useilla toistoilla. (Gestalta, 2019.)

Lattiasidonnassa kehittymisen jälkeen voi alkaa harjoitella osasuspensioita eli osittaista roikottamista, joissa on pienemmät riskit kuin kokosuspensioissa. Osasuspensiossa osa kehosta on köysien varassa ilmassa ja osa kehosta on edelleen lattiaa vasten. Osasuspensioissakaan ei riskejä saa täysin poistettua, mutta niistä on pois monet potentiaaliset komplikaatiot, jotka johtaisivat kriittisiin tilanteisiin ja näin osasuspensiossa sitoijalla on enemmän aikaa miettiä sidonnan seuraavia vaiheita. Osasuspensio antaa myös enemmän tilaa sekä sidottavalle, että sitoijalle tunnustella kokemuksiaan ja tuntemuksiaan sidontatilanteessa, kun kokemus ei ole yhtä intensiivinen kuin kokosuspensiossa. Ennen suspension tekoa pitäisi sitoijalla olla jo suunniteltuna sidonnan laskuprosessi. Tämä voi kuulostaa itsestään selvältä, mutta sen voi helposti sitoja unohtaa. (Gestalta, 2019.)

Sidottavat voivat valmistautua suspensioon lukemalla suspensioiden yleisimmistä ongelmista ja riskeistä sekä käyttämällä aikaa omaan kehoon tutustumiseen yleisimmissä sidonnoissa. Sidottava voi esimerkiksi istua lattialla ja pyytää sitojaa kiinnittämään suspensioköyden eri kohdista sidontaa niin, että sidottava voi itse laskea painoa sidonnalle kokemuksiin tunnustellen. Tärkeää on saada tuntuma siihen, miten eri vetosuunnat ja painopisteet muuttaa aistikokemusta. Tämä voi auttaa ymmärtämään roikotuspisteen valinnan merkitystä ja sen vaikutuksia kehoon kohdistuvaan paineeseen. Lisäksi suositellaan, että sitoja ja sidottava rakentaa hyvän kommunikointiyhteyden alusta lähtien. Sidonnan opettelu voi olla joskus turhauttavaa ja on hyödyllistä käyttää aikaa hyvän kommunikoinnin opetteluun, jotta molemmat tietävät kuinka ilmaista kokemuksiin rakentavasti etenkin, jos joku on mennyt pieleen. (Gestalta, 2019.)

Ajatusprosessi suspensioiden teossa usein rakentuu kolmen teeman tasapainoilulle; turvallisuus, tehokkuus ja estetiikka. Joskus jonkun näistä uhraaminen on väistämätöntä toisen saavuttaakseen. Se on sitojalle asteittainen omien aivojen kouluttamisen prosessi, jotta näitä päätöksiä pystyy tekemään nopeasti ja luontevasti etenkin paineen alla. Joskus suspensiossa voi olla teknisesti turvallisempi vaihtoehto, mutta sen toteuttaminen olisi hidasta, jolloin sidottava voi joutua olemaan haastavassa asennossa pidempään kuin tälle olisi hyväksi. Toisinaan taas suspensiossa voi olla tehokas vaihtoehto, mutta sen toteuttamisessa jouduttaisiin joustamaan estetiikassa ja niin edelleen. Etenkin aloittelevan suspensioiden tekijän on hyvä priorisoida turvallisuus ensimmäiseksi, tehokkuus toiseksi ja esteettisyys viimeiseksi teemaksi, jonka perusteella päätöksiä tekee. Taitojen kehittyessä näitä pystyy hitaasti lähtemään uudelleen järjestämään. (Gestalta, 2019.)

### 3 SIDONNAN TURVALLISUUS

Sidonnassa on tapaturmariskinsä niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla. Monet sidonnan turvallisuusriskit ovat varsin kontekstisidonnaisia, jolloin niitä pystyy välttämään tiettyjä toteutustapoja välttämällä. Sidonnassa on kuitenkin yleiset turvallisuusasiat, jotka tulee pitää mielessä koko ajan. Sidonnan turvallisuudesta lukiessa voi tulla sellainen kuva, että sidonta olisi erityisen vaarallinen harrastus, missä tapaturmat olisivat jatkuvasti läsnä ja väistämättömiä. Onneksi kuitenkin vakavat tapaturmat sidonnassa ovat äärimmäisen harvinaisia, mutta ne pysyvät harvinaisina juuri siitä syystä, että sidonnan harrastajat käyttävät aikaa itsensä kouluttamiseen ja käyttäytyvät vastuullisesti. Niin ylivoimaiselta kuin opiskeltava tietomäärä voikin alussa tuntua, jonkin ajan kuluttua riskitietoisuudesta tulee luontainen asia ja se rakentuu vakaasti tavoiksi toteuttaa sidontaa, jonka myötä koko sidontaprosessiin tulee rentoutta turvallisuuden tunteen myötä. (Gestalta, 2019.)

#### 3.1. Riskiprofiilin kartoitus

Sidottavana on tärkeää hahmottaa millaiset riskit ovat sellaisia, joita voit ottaa ja millaisia et suostu ottamaan ollenkaan. Mahdollisia riskejä voivat olla esimerkiksi:

1. Jäljet iholla, joiden lähteminen voi kestää tunnista viikkoon (joissain harvinaisissa tapauksissa jäljet voivat kestää jopa kuukauden), mutta ovat muutoin pinnallisia vaurioita, jotka eivät aiheuta muuta haittaa.
2. Ihon pintaa vasten nopeasti vedetty köysi voi aiheuttaa palovamman. Joissain tapauksissa tämä voi olla kivuliasta ja parantuminen voi kestää pari viikkoa, mutta on muutoin vaaraton oikein parantuessaan.
3. Hermovaurio voi aiheuttaa tuntoaistin menetyksen ja motorisen toiminnan häiriintymisen. Hermovaurio voi kestää minuuteista kuukausiin. Tuntoaistin

häiriöt eivät yleisesti vaikuta paljoo arkeen, mutta motorisen toiminnan häiriintymisellä voi olla suuri vaikutus.

4. Venähtänyt lihas, vaurioitunut nivel jne. Voi aiheuttaa kipua ja epämukavuutta jonkin aikaa session jälkeen. Vakavammissa tapauksissa on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon ja kertoa rehellisesti tapahtuneesta, jotta vaivaa voidaan hoitaa oikein. (Gestalta, 2019.)

Nämä riskit mielessä on tarpeellista arvioida omaa elämäntilannettaan ja sitä, millaisia riskejä on mahdollista ottaa. Joillain ihmisillä työpaikalla tai yksityiselämässä voisi olla sopimatonta, jos kehossa näkyisi köydenjälkiä, jonka vuoksi köyksiä voidaan välttää esimerkiksi kaulan ja ranteiden alueella. Vaikka kukaan ei tietoisesti halua saada hermovaurioita on hyvä huomioida tämä riskiprofiilissa erityisen tarkasti, mikäli työskentelee ammatissa, jossa vaaditaan yläkehon voimaa tai vakaata kättä. Osa ei hetkellinen puutuminen haittaa, kun taas osa ei voi sitäkään riskiä ottaa ja haluaa sidonnan purettavan välittömästi, mikäli käsiin tulee normaalista poikkeavia tuntemuksia sen sijaan, että pyytäisi sitojaa siirtämään köyksiä ja näin katsomaan, josko tuntemukset muuttuisivat. (Gestalta, 2019.)

### **3.2. Uuden sidontakumppanin valinta**

On molempien osapuolten vastuulla, että sitoja ja sidottava valitsee tarkasti kenen kanssa he sitovat sekä päättävät kommunikoida avoimesti ja rehellisesti toistensa kanssa. Jos aiot sitoa uuden ihmisen kanssa ensimmäistä kertaa, on hyvä idea kysyä tästä ihmisestä palautetta muilta ihmisiltä, joiden kanssa tämä on ennen sitonut. Hyödyllisiä kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

- Millä lailla hän kuunteli sinua sidontaa suunnitellessa?
- Miten hän kunnioitti sinun rajojasi?
- Kuinka hyvin hän kuunteli sinua sidonnan aikana tai sen jälkeen?
- Miten hän otti vastaan antamasi palautteen?

- Sitoisitko hänen kanssaan uudelleen? Miksi?

Näitä kysymyksiä tulisi sekä sitojan, että sidottavan kysellä. On yhtä todennäköistä, että esimerkiksi sitojalle voi jäädä negatiivinen kokemus sidottavasta, joka ei sessiossa antanut sidonnasta palautetta kuin se, että sidottavalle jää negatiivinen kokemus siitä, ettei sitoja kuunnellut tämän palautetta. Jos mahdollista, voi myös olla hyvä idea katsoa potentiaalisen uuden sidontaparin sessiota jonkun toisen kanssa ensin. Itseltään voi kysyä, että näyttääkö sessio sellaiselta, josta itse nauttisi. Näyttääkö se sadistiselta, sensuellilta, seksuaaliselta, haastavalta, pehmeältä, alistavalta, humoristiselta, häpäisevältä? Pidä mielessä, että toisen ihmisen kanssa näyttäytyvä dynamiikka ei välttämättä ole sama, mikä sinun ja hänen välillään voisi olla, mutta tämä on teema, joka on hyvä tuoda etukäteiskeskusteluun mukaan uuden ihmisen kanssa. Esimerkiksi ”näin, että sidontasessiosi henkilön X:n kanssa sisälsi häpäisyleikkiä. En usko, että itke kokisin oloni mukavaksi sellaisessa tilanteessa. Onko tämä sinulle ratkaisevan tärkeää, vai haluaisitko tehdä kanssani jotain muuta?” Tai toisaalta ”lähestyn sinua, koska näin miten sessioit henkilö X:n kanssa ja se näytti sellaiselta, jollaista haluaisin itekin toteuttaa.” (Gestalta, 2019.)

Kokemattoman sidontaharrastajan voi olla vaikea arvioida sitojan tai sidottavan taitoja ja turvallisuutta. ”Olen harrastanut sidontaa kymmenen vuotta” ei välttämättä tarkoita, että sitoja tai sidottava on turvallinen ja tiedostava minkä vuoksi Gestalta suosittelee aina kommunikoidaan ensin yhteisön kanssa henkilöstä, mutta toinen hyödyllinen tapa on kehittää omaa ymmärrystä sidonnasta, jotta osaa tehdä omia johtopäätöksiä oman tiedon varjolla ihmisistä. On kuitenkin hyvä muistaa, että sidontatyylejä on monia erilaisia, jonka vuoksi jonkin näyttäminen vieraalta ei välttämättä tarkoita sitä, että se olisi vaarallista tai väärin. Jos näet jotain, josta olet epävarma, niin kysy rohkeasti sitojalta suoraan. Helpoin tapa on lähestyä asiaa uteliaisuudella: ”Kuinka tämä nostolinjan lukitus toimii?” tai ”kuinka tämä väline toimii?” Gestalta sanoo, että hän itse välttäisi sidotuksi tulemistä sellaisen sitojan toimesta, jolle tällaisten kysymysten vastaanottaminen olisi ongelma ja hän arvostaa sitojaa, joka uskaltaa myös tietämättömyydestään olla rehellinen, jonka myötä vastauksia ja ratkaisuja voi etsiä yhdessä. Myös

sidottavien on tärkeää olla rehellisiä heidän kokemustensa ja osaamisen tasostaan. Jos kerrot sitoja olevasi hyvin kokenut, niin sitoja todennäköisesti olettaa sinun tuntevan kehosi hyvin ja taitavan kyvyn tunnistaa ja kommunikoida ongelmista. Tämän seurauksena sitoja voi tarkistaa vointiasi vähän harvemmin tai kokeilla haastavampaa sidontaa kuin mitä tämä lähtisi tekemään kokemattomamman sidottavan kanssa. Luottamus on vastavuoroinen asia ja pohjautuu rehellisyyteen. Ensimmäistä kertaa yhdessä sitoessa on hyvä miettiä sidontapaikka huolella. Monet tapaavat ja sitovat mielellään julkisissa sidontatapahtumissa ja jos tämä ei ole mahdollista on järkevää esimerkiksi kutsua ystäviä samaan tilaan, jotta uuden sidontaparin kanssa ei ole kahdestaan. (Gestalta, 2019.)

### **3.3. Kommunikointi ja keskustelu sidontaprosessissa**

Kommunikointi ja keskustelu ovat asioita, joiden kuuluisi kulkea rinnalla koko sidontaprosessin ajan ennen, sen aikana sekä sen jälkeen, mutta tyylit ja tavat ovat varsin yksilöllisiä. Jotkut haluavat keskustella yksityiskohtaisemmin asiat selviksi etukäteen välttääkseen väärinkäsitykset, toiset taas kokevat, että tämä vie sidontakokemuksesta yllätyksellisyyden ja mieluummin pitävät kommunikointiprosessin aktiivisemmin käynnissä sidonnan aikana. Useimmille ihmisille yhdistelmä näistä kahdesta toimii hyvin. Keskustelu ei ole ainoastaan kertomista rajoitteista ja rajoista, vaan myös toiveista, haluista ja kiinnostuksen kohteista. Tämän seurauksena sitoja ja sidottava voivat löytää yhteisen maaperän, jolla sessiota toteuttaa. (Gestalta, 2019.)

#### **ENNEN**

Absoluuttisena vähimmäisvaatimuksena molempien täytyy kertoa omista fyysisistä ja psyykkisistä rajoitteistaan, jotka voivat sidontaan vaikuttaa. Näitä voivat olla esimerkiksi terveysongelmat, sairaudet, vanhat vauriot ja triggerit. Vaikka jokin asia voisi itsestä tuntua epärelevanttilta on kuitenkin parempi kertoa kyseinen asia kuin jättää kertomatta. Nämä ovat tärkeitä kertoa niin

sidottavan kuin sitojan. On myös hyvä idea keskustella omasta riskiprofiilista ja ehdottomista rajoista, joiden ylittämistä ei halua missään tilanteessa kokea. Jotkut kokevat mielekkääksi sopia yhteisestä turvasanasta, jonka voi kumpi tahansa sanoa missä vaiheessa tahansa, jonka seurauksena sessio lopetetaan välittömästi ja siirrytään jälkihoitoon. Ihmiset jättävät joskus huomiotta tarpeen keskustella etukäteen siitä, kuinka toivoisi sidonnan lopetettavan. Jotkut pystyvät jatkamaan päiväänsä normaalisti heti kun sidonta on viety päätökseen, toiset taas tarvitsevat aikaa palautumiseen ja toivoisivat, että heitä tuetaan tässä prosessissa, kun sidonta on lopetettu. Jos olet varma siitä, että kykenet kommunikoimaan tehokkaasti sidonnan aikana, niin voit halutessasi jättää etukäteiskeskustelun sidontatilanteeseen. Tästä on kuitenkin tärkeää keskustella uuden parin kanssa, koska ei ole epätavallista kokea verbaalisia haasteita sidonnan aikana. Toiset sen sijaan voivat toivoa syvempiä keskusteluja etukäteen siitä, mitä toivovat sessiolta. (Gestalta, 2019.)

## SIDONNAN AIKANA

Vaikka olisitte keskustelleet hyvin etukäteen, voit silti kommunikoida koko sidonnan ajan sidontaparin kanssa. Voi esimerkiksi olla jotain, mitä unohdit mainita etukäteen tai toivot sidonnan kulkua muutettavan. Ei ole olemassa huonoa hetkeä kommunikoida omista tarpeista ja haluista. Jos koet, että keskustelua voidaan käydä sidonnan aikana, on tämän toteutustavasta hyvä keskustella etukäteen. Esimerkiksi jotkut sitojat kysyvät suoraan "onko hiussidonta ok?" kun taas toiset voivat vain vetää hiuksista hellästi ja katsoa miten sidottava tähän reagoi ennen, kuin etenee pidemmälle. Tällainen sanaton viestintä on toimivaa teoriassa, mutta on hyvä muistaa, että se vaatii sidontaparin tuntemista ja tietyn tason taitoa lukea non-verbaalia viestintää. Sanattoman viestinnän tulkinnassa on myös aina jonkin verran monitulkintaisuutta, jonka hyväksynnästä sessiossa täytyy aina olla yhteinen suostumus. On myös yleistä, että sidottuna on haastavaa ilmaista itseään normaalilla tavalla, joten on hyvä tuntea omat reagoitavat ja sanoittaa nämä sidontaparille. Sidottava voi myös kommunikoida sitojan kanssa sidonnan



nipistyksestä tai epämukavuudesta, joka vaatisi korjausta sekä pistelystä ja tunnottomuudesta, joka aiheuttaa huolta. Mikä enemmän sidottavalle kertyy kokemusta sitä helpommin ja suuremmin sidonnasta pystyy kommunikoimaan. Sanomalla esimerkiksi "siirrä vasenta reisiköyttä vähän" tai "pystyn olemaan tässä asennossa vielä viisi minuuttia" helpottaa sitojaa ja tekee sidontatilanteesta paljon rennomman. (Gestalta, 2019.)

## JÄLKEEN

Sidonnan jälkeen on tärkeää antaa molemminpuolista palautetta fyysisistä sekä psyykkisistä kokemuksista, sillä tämä auttaa teitä tuntemaan toisenne paremmin ja mahdollistaa molemmille osapuolille uuden oppimisen sekä kehittymisen. Jotkut myös kokevat mielekkäänä yhteydenpidon muutaman päivän jälkeen, jolloin molemmilla on ollut aikaa prosessoida kokemaansa. Muista, että yhdessä sidontakerrassa määritellyt rajat eivät päde tulevissa sidonnoissa saman parin kanssa. Joku, joka halusi silmänsä sidottavan sessiossa ei välttämättä halua samaa työpajakontekstissa. Joku, joka koki alastomuuden mukavaksi yksityisessä sessiossa ei koe tätä välttämättä mukavaksi julkisessa tilanteessa. Joskus vain olo on erilainen riippuen päivästä eikä siihen välttämättä vaikuta mikään tietty asia. Rajoja saa olla erilaisia riippuen päivästä, tilanteesta ja ympäristöstä ja niitä saa muuttaa ja määrittää uudelleen aina kun sen kokee tarpeelliseksi. (Gestalta, 2019.)

### **3.4. Turvasakset**

Monet kertovat turvasaksien olevan ehdottoman tärkeä osa köysikassia, mutta on harvinaisempaa kuulla keskustelua siitä, kuinka ja milloin niitä käytetään. Vaikka niiden käyttäminen on varsin harvinaista, on kuitenkin tärkeää, että niiden käyttöprosessi on mietitty loppuun asti. Gestalta suosittelee harjoittelemaan köysien leikkaamista ihmisen ympäriltä ei-hätätilanteessa, jotta itseään voi totuttaa kokemukseen. Lisäksi tämä voi auttaa köysien uhraamisen edessä epäröintiin. Köysi on kulutustavaraa, jonka leikkaamista ei

pitäisi koskaan pelätä. Turvasakset tai turvaveitsi on hyvä pitää aina mukana, mutta näiden käyttö kannattaa jättää pelkästään hätätapauksiin, koska ne kuluvat käytettäessä. Lähtökohtaisesti köysiä kannattaa leikata vain lattialla olevien ihmisten päältä, koska suspensiossa köysien leikkaaminen aiheuttaa mittavanlaatuisia lisäriskejä. Joissain tilanteissa kuitenkin tämä voi olla paras vaihtoehto. (Gestalta, 2019.)

### **3.5. Varmistaja**

Suspensioita tehdessä voi olla viisasta, että ympärillä on ihmisiä, jotka voivat auttaa tiukan paikan tullen. Suositeltavaa on, että varmistajilla on sidonnasta kokemusta. Niin aloittelijana kuin kokeneenakin sitojana voi helposti huomaamattaan ohittaa joitain tärkeitä kohtia sidonnassa, jos on stressaantunut tai toimii paineessa. Tämän vuoksi varmistaja voi toimia toisena silmäparina varmistamassa sidonnan turvallisuuden sekä myös huolehtia sidontaparin fyysisestä tilasta, jolloin ympäröivät ihmiset eivät tule liian lähelle sessiota. Myös mikäli sidottavan tarvitsee päästä nopeasti alas suspensiosta, voi varmistaja toimia apukäsinä laskussa. (Gestalta, 2019.)

### **3.6. Pää ja kaula**

Pää ja kaula ovat suurimmalla tarkkuudella suojeltavat kehonosat, koska niihin kohdistuvat vauriot voivat olla vakavia. Riskit kasvavat sidonnoissa, joissa pää on alaspäin ja hiuksiin, päähän ja kaulaan kohdistuvissa sidonnoissa. Hius- ja kasvosidontoja näkee usein, mutta ne voivat aiheuttaa vakavia vaurioita, jos niitä ei osaa tehdä oikein ja riittävän varovasti. Vaikka niska on melko vahva päätä vedettäessä taaksepäin, niin sivulle vedettäessä se on hyvin heikko ja näissä tilanteissa niskan nyrjäyttämiseen tai jopa murtamiseen on suuri riski. Jos hius- tai kasvosidontoja aikoo toteuttaa, on tärkeää vetää sidontaa hitaasti ja rauhallisesti, jättää kiinnitykset nopeasti purettavaksi ja varmistaa, että hius- tai kasvosidonta on ensimmäinen asia, jonka avaa ennen kuin liikuttaa mitään

muuta osaa sidonnasta. On myös tärkeää välttää sidotun keinuttamista ja pyörittämistä suspensiossa, kun tämän pää on sidottuna. Pään vetäminen liian taakse rajoittaa myös hengitystä, jonka vuoksi hengitystä tulee tarkkailla aktiivisesti näissä sidonnoissa. (Gestalta, 2019.)

On myös hyvä tiedostaa muitakin hengitystä rajoittavia tekijöitä pään asennon lisäksi. Asennot, joissa hengitystiet ovat suljettuina tai hengitys on rajoitettua (esim. Suupallo, hiussidonta) ovat yleisiä syitä hengityksen rajoitukseen, mutta myös muiden hengitystä kontrolloivien elinten rajoittaminen vaikuttaa tähän. Olennaisin hengitykseen vaikuttava lihas on pallea, joka sijaitsee rintaontelon ja vatsaontelon välissä. Sisäänhengityksessä pallea supistuu tiivistäen vatsaonteloa ja laajentaen rintaonteloa, jolloin keuhkoihin virtaa ilmaa. Rentona ja terveenä vain sisäänhengitys vaatii lihaksilta töitä, kun taas uloshengitys tapahtuu pelkällä lihasten rentoutumisella. Kun taas tätä tilaa häiritään esimerkiksi asentoa rajoittavalla sidonnalla, voi myös uloshengitystä joutua tekemään aktiivisesti lihaksia käyttäen. Mikäli hengitykseen vaadittava kapasiteetti ei riitä, voi sidottu saada hengenahdistusta tai hengitysvajauksen. (Gestalta, 2019.)

Tämän vuoksi on tärkeää tarkkailla sidotun hengitystä koko ajan. Riski kasvaa seuraavissa tilanteissa:

- Kasvot alaspäin suspensiossa, vatsaontelo painaa rintaonteloa ja yläkehon sidonta rajoittaa rintaontelon kykyä laajentua.
- Pää alaspäin suspensiossa, vatsaontelo painaa rintaonteloa.
- Istuma-asennossa etukenoon pakotettuna.
- X-asennossa, jos liian suuri osa painosta on käsivarsien kannateltavana verrattuna torsoon. (Gestalta, 2019.)

Asennosta johtuva happivaje etenee melko hitaasti, jolloin sidottava todennäköisesti huomaa sen ja pystyy siitä sitojalle kertomaan. Myös muita varoitusmerkkejä tästä ovat:

- Hengitysteiden estymisen voi tunnistaa kurlutuksesta tai hengen haukkomisesta
- Huulet tai kasvot voivat alkaa sinertää hapenpuutteesta
- Joissain tapauksissa sidottavan voi olla vaikea puhua
- Matala happitaso voi aiheuttaa paniikkikohtauksen

Jos näet minkään näistä merkeistä, sinun tulee purkaa sidonta välittömästi. (Gestalta, 2019.)

Sidottavana sinun tulee ennen sidontaa kertoa sitojalle, mikäli sinulla on mitään jo tiedossa olevia sydän- ja verenkiertoelinten tai hengityselinten sairauksia (esim. Astma, keuhkolaajentuma, sydämen vajaatoiminta yms.), sillä nämä asettavat sinut suurempaan riskiin samalla lailla kuin päihteiden vaikutuksen alaisena sidotuksi tuleminen. On mahdollista, että liialliseen hapenpuutteeseen voi menehtyä, jonka vuoksi hengitystä rajoitettaessa tulee harjoittaa erityistä varovaisuutta. Vaikka tämä kaikki kuulostaa pelottavalta, niin näistä ei tarvitse kantaa huolta. Kun sidontaa harjoitetaan vastuullisesti ja riskitietoisesti on näiden kaltaiset tapaturmat täysin ennaltaehkäistävissä. (Gestalta, 2019.)

### **3.7. Päihdyttävät aineet**

On itsestään selvää, että sitomista tulisi välttää, kun oma arviointikyky on päihdyttävien aineiden vuoksi heikentynyt. Tämän lisäksi täytyy myös tiedostaa, ettei pelkkä heikentynyt arviointikyky ole ainut riskitekijä: joidenkin lääkkeiden tai alkoholin yhdistäminen sidontaan voi nostaa sidotun riskiä saada sydämenpysähdyksen, hapenpuutetilan sekä muita ongelmia. (Gestalta, 2019.) Helsingin akateemiset kinkytkin hyvin tiivistävät: ”Päihteiden vaikutuksen alaisena sessiointi vaikuttaa suoraan session turvallisuuteen. Molempien osapuolten arviointikyky heikkenee, aistit voivat turtua, voi tulla

ylilyöntejä, kipukynnys muuttua, tilanteen lukukyky kärsii ja pahimmillaan se johtaa sammumiseen.” (Helsingin akateemiset kinkyt, s.a.)

### **3.8. Köysi**

Köyden paksuudessa on hyvä ottaa huomioon se, että sen tarvitsee olla niin ohutta, että solmut ja kitkat pakkautuvat tiukasti, muttei niin ohutta, että sidontoja on vaikea avata. Gestalta kokee 6mm paksun juuttiköyden itselleen mieluisimmaksi, itse suosin 5-6mm paksuista juuttiköyttä. Suspensioita tehdessä on myös tärkeää, ettei köysi ole erityisen venyvää, jotta sidonnat ovat mahdollisimman turvallisia. Muita köysimateriaaleja on esimerkiksi hamppu, puuvilla, pellava ja jotkut synteettiset materiaalit. Sidontaa aloittaessa olisi hyvä tutustua samaa materiaalia olevia köysiä käyttäviin sijojiin, jotta heiltä voi kysyä tarvittaessa neuvoa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, kannattaa köyden kanssa harjoitella suspensiota ensin elottomilla esineillä. Suurin osa sijoista käyttää 7 tai 8 metrin pituisia köysiä, joiden lisänä on pari lyhyempää 1-4 metristä köyttä. Gestalta pitää myös muutamia tietyn mittaisia köysiä, jotka sopivat hänen sidontapareilleen tietyissä sidonnoissa. (Gestalta, 2019.) Itselläni on lisäksi muutama 10 metrinen köysi tiettyjä sidontoja varten sekä siksi, että usein nostoköydeksi 8 metrinen on omassa käytössäni liian lyhyt.

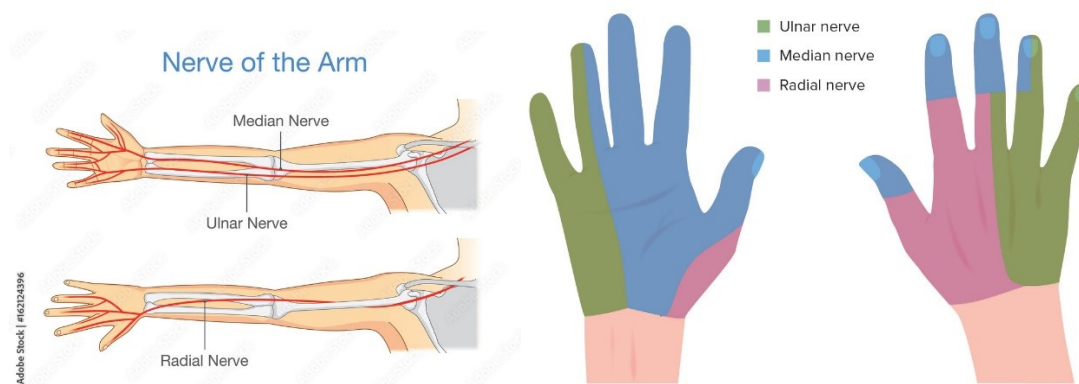
### **3.9. Hermot ja verisuonet**

Kehon hermokudokset ovat eristetty rasvaisella aineella nimeltään myeliini. Vakava tai pitkittynyt puristus voi aiheuttaa tämän myeliinin vaman tai turvotuksen, josta seuraa tuntoaistin ja/tai motoriikan häiriöitä. Motoriikan häiriöt nähdään usein vakavampana seurauksena, mutta on hyvä tiedostaa, ettei sitä aiheuta vakavampi hermovaurio. Lopputulos riippuu täysin siitä, onko vaurio tullut motoriseen hermoon, sensoriseen hermoon vai näiden yhdistelmään. Vakavammissa tapauksissa vamma on kohdistunut

hermokudokseen itseensä. Sidonnassa useimmat hermovauriot syntyvät köyden painautumisesta ihoon, mutta on myös mahdollista, että vaurion aiheuttaa kehon asento tai hermoon virtaavan veren etenemisen rajoittaminen. Suurimmassa osassa tapauksista keho palautuu nopeasti, kun köydet on otettu pois, mutta palautuminen voi kestää jopa puoli vuotta ja joissain tapauksissa vauriot voivat olla pysyviä. (Gestalta, 2019.)

### 3.9.1 Kehon yläosan hermot

Käden liikkeitä kontrolloivat hermot kulkevat selkäytimestä koko käsivarren mitalta sormenpäihin asti. Missä tahansa kohdassa, jossa hermot kulkevat lähellä ihon pintaa on riskialue hermovauriolle. Kehon yläosaa sidottaessa suurimpia riskialueita sidonnassa ovat olkavarren yli menevät köydet, kaikki käsivarren ali tai kainalosta menevät köydet sekä hartioden yli menevät köydet. Hermoradat ja hermojen syvyydet vaihtelevat yksilökohtaisesti, jonka vuoksi on tärkeää tunnustella oman kehon tunteuksia ja opetella uuden sidontaparin kanssa rauhassa kuinka sidottavan keho reagoi ennen kuin lähdetään haastavampiin suspensioihin. Köysien paikkoja voi vaihdella ja pienikin siirto voi nostaa köyden pois pinnassa kulkevan hermon päältä. Hermovaurion riskiä voi myös minimoida varmistamalla, että köydet kulkevat iholla tasaisesti vieretysten yhteneväisellä kireydellä ja valitsemalla köyden jatkopaikat niin, ettei jatkosolmu tule hermon päälle. (Gestalta, 2019.)



Kuva 1. Käsivarressa kulkevat hermot ja niiden nimet. Lähde:

<https://healthjade.net/ulnar-nerve/>

Kuva 2. Käsivarressa kulkevien hermojen vaikutusalueet värikoodattuina, värjätyin alueen häiriöön vaikuttaa samalla värillä kirjatun hermon vauriot. Lähde:

<https://lytyoga.com/blog/upper-extremity-nerve-glides/>

Motorisia häiriöitä esiintyy yleisimmin käsissä puristusvoiman heikkoutena keskihermon (median nerve) tai kyynärhermon (ulnar nerve) vaurion vuoksi tai kyvyttömyytenä pitää kättä ilmassa värttinähermon (radial nerve) vaurion seurauksena. Myös hienomotoriikan häiriöitä sormissa voi ilmetä.

Harvinaisissa tapauksissa on mahdollista, että koko käsivarresta menee kyky kannatella sitä ilmassa. (Gestalta, 2019.)

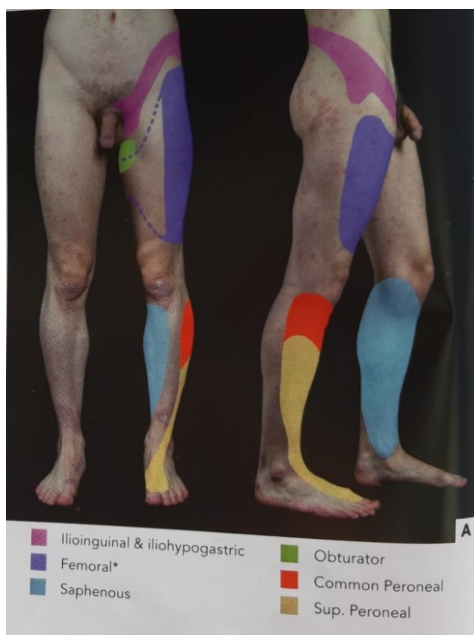
Tuntoaistin häiriöitä ovat usein rajatut tunnottomat alueet käsissä, käsivarsissa tai niskan ja hartioiden alueella. Joissain tapauksissa häiriöt voivat esiintyä pysyvinä pistelyinä tai jopa kroonisena kipuna. Kiinnittämällä huomiota köysien asetteluun voidaan helpottaa todennäköisimmän ongelmakohdan paikantamista. Käsien puutuessa sidottava voi tunnustella käsistään, että mikä alue puutuu, mutta on hyvä tiedostaa, että näitä alueita voi olla vaikea hahmottaa stressaavassa tilanteessa kuten suspensiossa. (Gestalta, 2019.)

Verenkierron rajoittumisesta johtuva puutuminen on sidonnassa hyvin yleistä. Tästä ei tarvitse olla kovin huolissaan, jos puuduttavaa sidontaa ei pidä erityisen pitkää aikaa. Tätä voidaan verrata siihen, kuinka usein herätään puutuneen käsivarren kanssa monen tunnin nukkumisen jälkeen. Suurin huoli tässä on se, että verenkierrosta ja hermovauriosta aiheutuvien puutumisten erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. Hyvänä nyrkkisääntönä on se, että verenkierron rajoittuminen puuduttaa koko raajan, kun taas hermovaurio puuduttaa rajatun alueen raajassa riippuen hermosta, joka tämän aiheuttaa. Vaikka on toki mahdollista, että koko raaja puutuu hermovaurion vuoksi, on tämä melko epätodennäköistä 'normaalissa' sidonnassa. Tunnottomuus johtuu pääsääntöisesti valtimoiden verenkierron estymisestä, kun taas ihonvärin muuttuminen (etenkin sinertyminen) johtuu laskimoiden verenkierron estymisestä. Tästäkään itsessään ei tarvitse olla erityisen huolissaan, mutta on hyvä välttää oletusta siitä, että ihonvärin muutokset varmistaisivat sidotun kokemien aistitunteusten olevan 'vain verenkierrosta' johtuvia. (Gestalta, 2019.) On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että ihmiskehon verenkierto on kokonaisuus. Raajojen, erityisesti alaraajojen estynyt laskimopaluu voi

aiheuttaa pidempikestoisessa suspensiossa tajunnan menetyksen, kun veri ei pääse normaalisti palautumaan raajoista sydämeen ja aivoihin. Tällaisessa tilanteessa suurin riski liittyy sidottavan loukkaantumiseen suspensiota purettaessa, kun sidottava ei tajuttomana kykene kannattelemaan itseään. Purkaessa tulisi toimia ripeästi, mutta rauhallisesti varmistaen, että sidottu ei ainakaan loukkaa päätään tai niskaansa suspensiota purettaessa. Kun suspensio on purettu turvallisesti, tulee pyörtynyt asettaa selälleen lattialle ja nostaa jalat ylös laskimopaluun tehostamiseksi. Toisaalta taas myös laskimopaluun äkillinen palautuminen voi olla riski sydämelle. (Andersson, 2010.)

### 3.9.2 Kehon alaosan hermot

Kehon alaosan hermoista puhutaan paljon vähemmän kuin yläkehon, todennäköisesti siksi, että alakehon hermovauriot rajoittuvat suurimmaksi osaksi tuntoaistiin vaikuttaviin, jonka vuoksi näitä monet ajattelevat vähemmän vakavina. Lihastoimintaan ja liikuntakykyyn vaikuttavia hermovaurioita kuitenkin voi tulla myös alakehoon, jonka vuoksi tämän riskin tiedostaminen on tärkeää. (Gestalta, 2019.)





Kuva 3. Alaraajoissa kulkevien hermojen vaikutusalueet värikoodattuina, värjätyn alueen häiriöön vaikuttaa samalla värillä kirjatun hermon vauriot. Lähde: Gestalta. 2019. Shibari suspensions. A step by step guide.

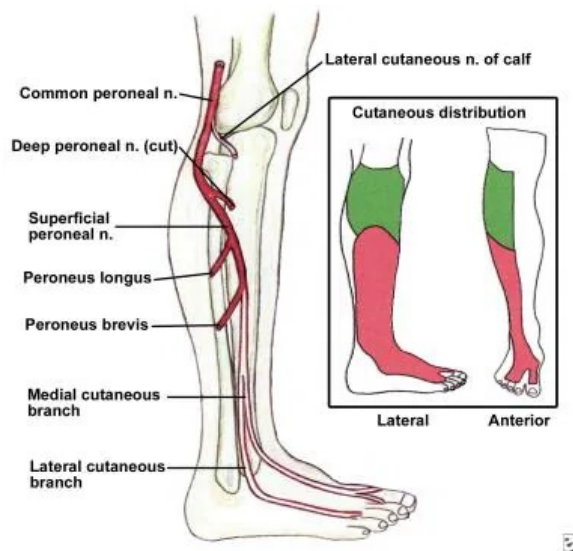
Gestalta kertoo, että kuvassa eri värein korostetut alueet ovat yleisimpiä tuntoaistin häiriöiden alueita, ja kyseisellä värillä merkitty hermo on tähän yleisimmin syynä. Näiden avulla pystyy hahmottamaan mikä kohta sidonnasta mahdollisesti aiheuttaa tietyn alueen tunnottomuuden/pistelyn/kivun. On myös mahdollista kärsiä motorisista hermovaurioista, joiden seurauksena on ”foot drop” eli sama kuin yläkehossa, kyvyttömyys kannatella raajaa ja lihasheikkous. Tämä nähdään kuitenkin hyvin harvinaisena. Gestalta kuitenkin toteaa, että hänen kokemustensa mukaan kuvassa punaisella merkittyyn alueeseen vaikuttavat hermot eli peroneaaliset hermot on ollut tähän todennäköisimmin syynä. (Gestalta, 2019.)

Omat googletukseni kuvan 3. hermoista havainnollistamaan näiden näyttäytymistä erilaisissa sidonnoissa:

- Ilioinguinal & iliohypogastric – Ilioinguinaalinen hermo ja iliohypogastrinen hermo, hermot laskeutuvat selkärangasta alaselän alueella, huomioitava vyötärököyden intensiteetissä. Hermovaurioalue nivusen, lonkan ja lantion alueella. (Vujovic, M. s.a.)
- Femoral – Femoraalihermo/reisiluun hermo, kulkee lantiosta lonkankoukistajan ja etureisilihasten lomassa, huomioitava reiden etuosaan kohdistuvan paineen intensiivisyys ja pituus ajallisesti. Hermovaurioalue ulkoreisi/etureisi. (Shahid, s.a.)
- Saphenous – Safeerinen hermo, kulkee syvällä jalassa. Hermovaurioalue pohje, säären sisäpinta, nilkka ja kantapää. (Grujicic, 2022.)
- Obturator – Obturaattorihermo, kulkee sisäreidessä, huomioitavaa reiden ympäri kulkevan köyden vetosuunta, turvallisesti niin, että paino tulee enemmän takareidelle kuin sisäreidelle. Hermovaurioalue sisäreisi. (Vaskovic, 2022)
- Common Peroneal – Tavallinen peroneaalinen hermo, kulkee polvitaipteen ulkosyrjässä ja säären ulkosyrjää pitkin, huomioitava köyden asettelu riittävän

kaudas polvitaippeesta. Hermovaurioalue polven alapuolella oleva säären ulkosyrjä. (Grujicic, 2021)

- Sup. Peroneal – Pinnallinen peroneaalinen hermo, tavallisen peroneaalisen hermon haara, hermovaurioalue on säären alaosa ja jalkapöytä. (Vujovic, 2022.)



Kuva 4. Peroneaalisten hermojen sijainti ja hermojen vaurioista häiriintyvät kehon alueet. Lähde: [https://m.blog.naver.com/nippon\\_star/221404024160](https://m.blog.naver.com/nippon_star/221404024160)

### 3.9.3 Hermovaurion tapahtuessa

Hermovaurion tapahtuessa toimi seuraavasti:

1. Pura sidonta hellävaroen, jotta vaurioitunut alue ei ärsyynny enempää
2. Anna vaurioituneelle raajalle aikaa levätä ja palautua. Erityisen tärkeää on välttää vaurioituneeseen alueeseen kohdistuvaa uutta painetta esim.

Tukisiteellä, köydellä tai kohdan sidonnalla

3. Konsultoi tarvittaessa lääkäriä. Ammattilaisen kautta voi päästä fysioterapiaan, jossa vaurion paranemiselle löydetään hyvä aktiivisuuden ja levon tasapaino. Käden kannattelun ongelmassa voidaan käsi lastoittaa

4. Tulehduskipulääkkeen ottaminen (ibuprofeeni) on usein suositeltua, vaikka Gestalta kertoo kirjoittaessaan, ettei tälle ole suoraa lääketieteellistä näyttöä. Jotkut terveysalan ammattilaiset kuitenkin tätä suosittelevat (Gestalta, 2019.)

Voi auttaa:

- B-vitamiinin (erityisesti B12) tiedetään olevan tärkeässä roolissa hermojen kehityksessä, vaikkei tälle hermovaurion korjaamisessa ole näyttöä, niin tuskin lisävitamiinit pahaakaan tekevät. (Gestalta, 2019.)

Ei auta:

- Kylmän laittamista vaurioituneelle kohdalle on tärkeää välttää, koska se supistaa verisuonia ja vähentää verenkiertoa. Jos hermo tai myeliini on kriittisessä tilassa, niin kylmän laittaminen vaurioituneelle kohdalle pahentaa tilannetta. (Gestalta, 2019.)

Hyvä ottaa huomioon:

- Hermot voivat vaurioitua ajan kanssa, mikäli samoihin kohtiin kohdistuu kerta toisensa jälkeen pientä rasitusta. Tämän vuoksi oman kehon suhteen olisi hyvä ottaa huomioon se, että sidontojen yksityiskohtia vaihtelee, jolloin samoihin kehonosiin ei tule liiaksi toistuvaa traumaa.

- Hermovaurion riski on sekä suspensioissa, että lattiasidonnassa. Jos makaat lattialla sidottuna ja köysi painuu lattian ja kehon väliin, ei ero suspensioon ole suuri.

- Kiinnitä huomiota siihen, etteivät köydet liiku paikoiltaan session liikkeiden myötä. Tätä on sidotun liikuttelu lattialla tai suspensiossa. Köysi voi liikkua väärään kohtaan kehoa ja etenkin paineistettuna köysi voi raahautua kehoa pitkin aiheuttaen enemmän haittaa ja voi olla vaarallista. (Gestalta, 2019.)

Vaihtoehtoja:

- Jos koet, että olkavartesi ovat hyvin herkäät tai tiedostat, ettet voi ottaa hermovaurion riskiä, niin yläkehon sidontaa voi muokata. Yksi vaihtoehto on harnessi, joka jättää käsivarret vapaaksi. Tässä kuitenkin painetta tulee paljon vahvemmin kylkiluille ja rintakehälle, jolloin tämä rajoittaa enemmän hengitystä. (Gestalta, 2019.)

*”Ja lopuksi, älä huoli. Hermovauriot ovat sidontaharrastajien yleinen puheenaihe, niin yleinen, että se on jopa säikäyttänyt ihmisiä pois harrastuksen parista kokonaan. Vaikka riskin olemassaolo on hyvä tiedostaa, vakavat hermovauriot ovat hyvin harvinaisia. Riskiä voi pienentää olemalla tarkkaavainen, järkevä ja käyttämällä aikaa omaan sidottavaan sekä sidottavien kehoihin tutustumiseen.”* (Gestalta, 2019.)

#### 4 POHDINTA

Tämä seksuaalineuvojakoulutukseni kehittämistehtävä koostui tästä kirjallisesta tuotoksesta sekä neljästä sidontatyöpajasta, jotka pidin Tampereella Sidontastudio Rihmoksella keväällä 2022 seksuaalineuvojakoulutukseni alkupuolella. Halusin heti kehittämistehtäväni aiheen päätettyäni aloittaa tästä osasta kehittämistehtävää, jotta pystyisin teoriatietoa kerryttäessäni peilaamaan tietoa omaan toimintaani ja minulla olisi oma opettamiskokemukseni sidontakokemukseni rinnalla kriittisen tarkastelun kohteena sen sijaan, että olisin kohdistanut huomiotani muiden sidontaopettajien toimintaan. Tämä toteutus toimi mielestäni varsin hyvin, koska seksuaalineuvojakoulutukseen kuuluu oman seksuaalisuuden kehittymisen, ilmentymisen ja muotoutumisen kokonaisvaltainen tarkastelu, jonka rinnalla tämä oman ammatillisen kasvuni prosessi kulki varsin hyvin.

Kokonaisuutena voin kertoa prosessin olleen hyvin raskas ja iljettävän irvokas, kun on joutunut varsin raadollisesti katsomaan peiliin monin eri tavoin. Olen päätenyt hyväksymään (tai ehkä ennemminkin sietämään) omia tehtyjä virheitäni, häpeän aiheitani, edelleen mukana kulkevia heikkouksiani sekä minuun jääneitä jälkiä, joita monet rajojeni yli kävelleet ovat kehooni, mieleeni, käyttäytymiseeni ja uskomuksiini jättäneet. Tiedostaen, tai tiedostamattaan. Koen itse olevani oikea henkilö puhumaan niin sidonnan, kuin seksuaalisuudenkin fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta, koska olen suurimman osan näistä taidoista opetellut kantapäähän kautta ja ymmärrän omasta kokemusmaailmastani kuinka suuri ja merkittävä tekijä nämä ovat ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamisessa. Olen iloinen siitä, että tänä päivänä osaan tunnistaa ja sanoittaa omia rajojani, kuunnella kehoni toiveita ja tehdä sosiaalisia valintoja oman hyvinvointini eteen. Näiden kaikkien oppikokemusteni ja kasvun paikkojeni myötä toivon, että edes muutama skeneen astuva pystyisi joitain ikäviä ja traumaattisia kokemuksia välttämään sillä, että heidän tielleen sattuu esimerkiksi minun tekemää työtäni. Tämän vuoksi toivonkin, että tätä kirjallista tuotosta jaettaisiin ja kylvettäisiin kaikkialle, jonne sitä kukakin hölvätä haluaa.

Rakensin työpajojen sisällöt itse omien kokemusteni ja osaamiseni pohjalta. Suuri osa omasta sidontakokemuksestani rajoittuu valta-asetelmallisiin ja/tai sadomasokistisiin sidontasessioihin, jonka vuoksi esimerkiksi sosiaalisen ketteryuden työpajassa on nähtävissä selkeä primitiivinen ja dominoiva tulokulma. Henkilökohtaisesti koen, että ilman kyseistä konsensuaalista valta-asetelmaa tämä dominoivan roolin havainnoinnin, tulkinnan ja ymmärryksen vastuu poistuu suurelta osin sitojalta ja sidottavalla on vastuu aktiivisemmin kommunikoida omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Näiden teemojen vuoksi etukäteiskeskustelu dynamiikasta ja session sisällöstä on ehdottoman tärkeää. Toteutin työpajat ennen kehittämistehtävän kirjallista tuotosta, jonka myötä olen kehittämistehtävää tehdessäni oppinut paljon uutta ja aion kehittää työpajojeni sisältöjä inklusiivisemmiksi, jolloin sanoitan ääneen näitä valta-asetelmien sävyjä sekä valta-asetelmista vapaita tulokulmia sidontaan ja suspensioiden toteuttamiseen.

Tekemäni työpajojen rungot ovat vapaassa käytössä, niitä saa hyödyntää omissa toiminnoissa sekä jatkojalostaa eteenpäin, kunhan mainitsee mistä käytetty pohja on peräisin. Olen karsinut työpajojen rungoista joitain yksityiskohtia pois, joiden tilalle uskon jokaisen sidontaa opettavan luovan jotain omaa osaamistaan ja persoonaansa myötäilevää tilalle. Toivon, että tästä kirjallisesta tuotoksesta olisi hyötyä ja apua itseni lisäksi myös muille sidontaharrastajille, jotka haluavat kollektiivisesti osana sidontayhteisöä vahvistaa sidonnan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta. Mukavia ja turvallisia köysittelyhetkiä, sitomisiin!

## 5 LÄHTEET

Andersson, J. 2010. Suspension traumassa laskimopaluu estyy. Systole ensihoidon erikoislehti. Verkkosivu. <http://www.systole.fi/suspension-traumassa-laskimopaluu-estyy/> [viitattu 2.1.2023]

Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva. 2006. World Health Organization. Verkkosivu. [https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf) [viitattu 16.12.2022]

Gestalta. 2019. Shibari suspensions. A step by step guide. United kingdom: Kahboom Ltd.

Grujicic, R. 2021. Common fibural (peroneal) nerve. Kenhub. Verkkosivu. <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/common-fibular-nerve> [viitattu 29.11.2022]

Grujicic, R. 2022. Saphenous nerve. Kenhub. Verkkosivu. <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/saphenous-nerve> [viitattu 29.11.2022]

Helsingin akateemiset kinkyt ry. 2022. Turvallisuus. Verkkosivu. <https://www.akateemisetkinkyt.fi/tietoa-bdsmsta/turvallisuus/> [viitattu 29.11.2022]

Henttonen, T. 2022. Haastattelumuistiinpanot.

Miumi-U. 2019. Miumi-U teaches Japanese shibari. Toinen painos. United Kingdom: Kahboom Ltd.

Pohtinen, J. 2014. Kinky seksuaalisuus arkisena ja arjesta irrottavana ilmiönä. Seksologinen aikakauskirja. vol. 1. nro. 1. Verkkosivu. [https://research.utu.fi/converis/portal/Publication/36034157?lang=fi\\_FI](https://research.utu.fi/converis/portal/Publication/36034157?lang=fi_FI) [viitattu 16.11.2022]

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. s.a. Suomen mielenterveys ry. Verkkosivu. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihisyytt%C3%A4> [viitattu 16.11.2022]

- Sexual health. s.a. World health organization. Verkkosivu.  
<https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/keyareas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health> [viitattu 16.12.2022]
- Shahid, S. 2022. Femoral nerve. Kenhub. Verkkosivu.  
<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/femoral-nerve> [viitattu 29.11.2022]
- Vaskovic, J. 2022. Obturator nerve. Kenhub. Verkkosivu.  
<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/obturator-nerve> [viitattu 29.11.2022]
- Vujovic, M. 2022. Ilioinguinal nerve. Kenhub. Verkkosivu.  
<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/ilioinguinal-nerve> [viitattu 29.11.2022]
- Vujovic, M. 2022. Superficial fibular (peroneal) nerve. Kenhub. Verkkosivu.  
<https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/superficial-fibular-peroneal-nerve> [viitattu 29.11.2022]



## LIITTEET

Suspension alkeet: Tekninen toteutus -työpajarunko

Liite 1/4

### Tekninen toteutus

Suspensio: tässä kontekstissa köysien varassa roikkumista. Voidaan käyttää mm. sessiointiin, kehoyhteyteen, akrobatiaan, itsetuntemuksen harjoittamiseen, meditointiin, treenaamiseen, tekniikoiden opetteluun, rituaaleihin ja taideilmaisuun.

Aloituspiiri: Päivän sisältö ja aikataulut. Muistiinpanovälineiden antaminen ja käytänteiden kertaaminen: Turvallisemman tilan ääneen sanoittaminen, kuvauslupa. Esittelykierros.

Ihmisen anatomia: Suspensio on keholle raskasta urheilua. Mitä suurempi kehonpaino/lisäpaino + mitä herkemmat aistit, sen intensiivisempää, muttei poissulkevaa. Mitä ohuemmat köydet, sen kapeampi ala köyttä ihoon painuu.

### Suspensiossa:

- pintaverenkierto rajoittuu
- kyky rentoutua korostuu
- kehonhallinta, hengitys
- ”yhdistä fyysisesti jooga ja kiipeily”

### Huomioitavaa:

- nivelet, hermot, suonet, kehon ohuet kohdat, esim. jalkapöytä

### Tekniikan perusteet:

#### Sidonnassa:

- oikea kireys, riittävä tiukkuus, mutta sidonta tiukkenee entisestään
- kitkojen tarkoitus, lukitus jännitteellä, kitkalla
- kotitehtävä: tee sidontoja, yritä vitkuttaa niitä pois paikoiltaan, katso miten sidonta elää ja tee korjauksia.

#### Roikotuksessa:

- nostoköysi + muista vahvistettu baitti

- painosuhteiden hahmotus
- prosessin vaiheiden purkaminen
- ajankäytön hallinta, seuraaminen, kommunikointi, testailu, vaihtelu

#### Sidottavan kehon liikuttelu ja hallinta:

- erilaiset sidottavat, oman toiminnan modaus
- suspensio on tanssia, jossa seuraajan tyylillä on suuri merkitys kokonaisuuteen
- toisen kehoa täytyy lukea ja kuunnella, mitä se voi kaivata? mihin suuntiin voi edetä?
- painovoima: miten ylös, mikä järjestys, mitkä suhdanteet, miten lasketaan?

#### Roikotusturvallisuuden kulmakivet

- etukäteiskeskustelu – riskitekijöiden kartoitus, mikä on kipeänä, mihin on sattunut, mitä riskejä voi olla
- kommunikointi sidonnan aikana – avointa ja rohkaistua molempiin suuntiin
- jälkihoito – tilan anto, roolien riisuminen, molemminpuolinen mahdollisuus, fyysinen kartoitus, psyykinen kartoitus, droppi 1vko
- fyysinen ja psyykinen habitus – vireystila, päihteet, krapula, laskut, mieliala, mielen hyvinvointi, fyysinen tila (esim. pms, menkat)
- köönsien laatu ja turvasakset – valmistus, huolto, visuaalinen kunto
- riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma – mitä voi sattua, varaudu, sitten kun sattuu, miten toimit
- omien taitojen realistinen ymmärrys – ole keskeneräinen, myönnä, ettet osaa ja ole halukas kehittymään aina

#### Lopetuspiiri

Sosiaalinen ketteryys: kyky havainnoida toisen sanallista ja sanatonta viestintää, kyky kommunikoida, sanoittaa omia ajatuksia ja havaintoja, antaa tilaa toisen omille. Empatiaa, sympatiaa, kyky tulkita omia toimia toisen näkökulmasta.

### Tulkinta

- Reaktiot: mitä keholle käy? jännittykö, passivoituuko? missä menee sietokyvyn raja?
- Kehonkieli: kasvot, leukaperät, kädet, hartiat, hengityksen monet merkitykset

### Erilaiset sidottavat

- piirteet ja reaktiot voivat vaihdella esim. kausittain ihmisen mukaan, kuka sitoo, missä sitoo, miten sitoo
- aukiselitän erilaisia sidottavia suojamekanismien pohjalta: fight, flight, freeze ja fawn
- piirteet nousevat esiin intensiteetin kasvaessa ja haastaessa. piirteitä voi olla sekä fyysisiä, että psyykkisiä. Kommunikoinnin merkitys kasvaa

### Fight: kamppailija

- tunnuspiirteet: kamppailee aktiivisesti sidonnassa fyysisesti tai psyykkisesti, hakee muutosta ja momentumia, sidonnan nautinto voi olla suurinta lasku- ja purkuvaiheessa.
- uhat: yhteistä säveltä ja kieltä voi olla haastava löytää, jolloin kokemus voi jäädä raa'aksi. sidonnan pettäminen/liikkuminen liikkeen myötä.
- mahdollisuudet: sadomasokistinen nautinto, kunhan konsensuaalista. jos osaa nähdä lasku- ja purkutilanteiden arvon ja mahdollisuudet voi sidontakokemukset viedä aivan uudelle tasolle
- haastaminen: mahdollista tilaa kamppailulle, anna tilaa kärsimykselle, muista palkinto

### Flight: houdini

- tunnuspiirteet: tarve pyrkiä köysistä pois fyysisesti tai psyykkisesti. Konkreettinen venkoilu tai tunnemaailman passivoituminen. selittämättömät reaktiot kuten nauru
- uhat: vaaratilanteet sidonnan liikkua pois paikoiltaan. kommunikaatioyhteyden sulkeutuminen
- mahdollisuudet: hauskat ja viihdyttävät kokemukset, kun aktiivisuutta ruokkii ja varmistaa turvallisen tilan sille.

- haastaminen: fyysinen rajoitus ja verbaalinen rohkaisu, leikkimielisyyden ja subjektiuden houkuttelu, läsnäolo.

### Freeze: antautuja

- tunnuspiirteet: köysille antautuja, retkottaja, ”juukaikkikäy”, ”juukaikkionhyvin”
- uhat: fyysisten vaurioiden riski, hermovauriot ja verenkierto, sidonnan viemisessä tarkkana, lysähdysriski.
- mahdollisuudet: psyykinen jousto suurempi, teknisesti pystyy rikastamaan sidontoja paljon
- haastaminen: subjektiuden rohkaisu, millaista toivot? mitä haluat kokea? mikä mahtaisi ohjata x-tunnetilaan?

### Fawn: miellyttäjä

- tunnuspiirteet: pyrkii miellyttämään, olemaan mahdollisimman vähän vaikea, pitää kiinni kontrollista, aktiivinen toimija.
- uhat: sidonnan pintapuolisuus, vaikeus päästää irti kontrollista ja tarkkailusta, sisäinen ahdistus ja epävarmuus, puutteellinen luottamus, kehon jäykkyys ja kehoon kiinnittyvä stressi altistaa vammoille, venähdykset, spasmit, jännityspäänsärky.
- mahdollisuudet: luottamuksen kasvaessa mahdollistuu suuria onnistumisen kokemuksia irti päästämisen myötä, uusien asioiden opettelu yhdessä todella helppoa, henkinen yhteys ja kommunikaatiovaste pysyy helposti yllä, kunhan sille mahdollistaa tilan ja rohkaisee
- haastaminen: hidastaminen, rauhoittuminen, pysähtyminen, sanoittaminen, turvallisemman tilan luominen, jotta rentoutumiselle tulisi mahdollisuus

Kehonkielen lukeminen – kokonaisuuden muovaaminen, vertaa suojamekanismeita, tila haavoittuvuudelle ja nähdyksi tulemiselle, vaste yksilön tarpeille

Psyykkiset turvatoimet – ihmisen lukutaidot, kokonaiskuvan hahmottaminen, palauttaminen (rauhottaminen/aktivointi, kontaktin otto ja vastavoima)

Jälkihoito – mitä sinä kaipaat juuri nyt?

Miten?

- aistineutralisointi – haju, maku, kuulo, näkö, tunto
- sisäisen maailman näkyväksi tuominen – kommunikointi ja M-kysymykset (miten, millaisena, millä lailla...)

Miksi?

- purkaa yli- ja aliviritettyneisyyttä, turvallinen tila laskeutumiselle, nähdyksi tulemiselle, roolien purku, turvallisuuden tunne, koppi dropista ja tunnekuohusta. Myös sitoja tarvitsee jälkihoitoa!

Aloituspiiri: Päivän sisältö ja aikataulu. Köysileikin kysymykset jokaiselle: 1. Kuka olet, mikä rooli köysissä ja mitä sinulle tulee mieleen leikkisyydestä? 2. Miksi haluat oppia tämän päivän teemasta? Miksi olet täällä tänään?

Leikki on meihin sisäänrakennettu ominaisuus eikä leikkiä voi tehdä väärin. Leikki on hassuttelua, arjen ihmettelyä ja näkökulman kääntämistä totutusta toiseksi. Leikki on yhteisen ilon jakamista toisen kanssa. Ihminen toteuttaa syvintä ihmisyyttään, kun pääsee leikkimään. Leikki vapauttaa nykyhetken rajoitteista, antaa ajatusten kiittää vapaana ja mahdollistaa uudenlaisen asioiden kuvittelemisen. Leikkisyys suojaa synkkyydeltä, lisää luovuutta, mahdollistaa mindfulnessin ja aivojen välitunnit sekä lähentää ihmisiä.

-Havainnollistava sidontasessio-

Tauko/harjoittelu – oman sidonnan purku, saa kokeilla, katsoa, pohtia, kysellä, mie kiertelen

Reflektiokierros – mitä fiiliksiä, miltä tuntui, mitä ajatuksia herännyt?

Leikki on olotila, jonka voi nähdä kaupallistuneen hyvinvoinnin ja tuottavuuden vastakohtana. Leikkisyys pakottaa meidät pois oravanpyörästä: Kuka minä olen, kun en suorita ja tienaa? Leikkiminen lievittää riittämättömyyden tunteesta kumpuavaa ahdistusta.

Leikkiminen kumpuaa sisältämme, se säilyi evoluution läpi ja se liittyy suuresti ihmislajin selviytymiseen. Leikkiminen auttaa ihmistä pysymään yhteydessä yhteisöihinsä sekä opettaa toimimaan yhdessä muiden kanssa, mikä tuo meidät häpeän paradoksin äärelle. Häpeä on ihmisluonnon suojakeino, jolla yksilöt pysyvät osana laumaa ja yhteisöä selviytyäkseen eli häpeän päätehtävä on ollut opettaa yksilöitä toimimaan yhdessä muiden kanssa. Monelle suurin kynnys leikkisyyteen heittäytymiselle on häpeän pelko, nolatuksi tulemisen pelko ja joukosta huonolla tavalla erottumisen pelko.

Parikeskustelu + ryhmäkeskustelu: Mikä kaikki estää irti päästämisen ja leikkisyyteen heittäytymisen? (kasvatus, arvot, kunnioitus, yhteiskunnan ihanteet, pelot?)

Riemu, ilo ja leikkisyys sidonnassa käytännössä:

- Tila tutkimiselle ja ihmettelylle: mitä käy, jos teen näin? Miten toinen liikkuu, reagoi?
- Ei voi tehdä väärin, rauha luovuudelle, pois oikein tekemisen paineesta.
- Kaikki aistit käyttöön: näkö, kuulo, tunto, haju, maku.
- Mikä voisi olla toisesta hauskaa? vs. mikä itsestä? Ruokkivatko reaktiot toisiaan?
- Turvallisempi tila → matalampi kynnyks kokeilulle.
- Kyllä, ja.. -impromentaliteetti, lupa innostua.
- Jälkihoito → keskustelu, purku, oppiminen.

Reflektiokierros: Mikä sidonta, fiilis, kokemus tai idea on tullut mieleen työpajan aikana?

Toteutusaika: Kokeilkaa, fiilistelkää, ihmetelkää, yksin tai parin kanssa.

Lopetuspiiri: Köysileikki: 1. mitä opit tänään? 2. Mitä haluat lähteä koeajamaan?

”Leikkimättömyys on yhtä haitallista kuin univaje” → edistää kansanterveyttä ja muistakaa leikkiä.

Tämän työpajan opeista kiitän Sawaa ja Ceciä, joiden fyysisen ja psyykkisen kivun työpajoissa olin oppimassa toukokuussa 2022. Heidän vaikutteensa näkyivät vahvasti pitämässäni työpajassa paria viikkoa myöhemmin.

Aloituspöytä: Päivän sisältö ja aikataulu. Köysileikki: 1. Kuka olet ja mikä on sinun suhteesi fyysiseen kipuun? 2. Mikä on sinun suhteesi psyykkiseen kipuun?

1. Kipu on kehon suojausmekanismi. Kehon kudoksissa on kipuhermopäätteitä, jotka vaurion tapahtuessa aktivoituvat ja lähettävät kipuviestiä selkäytimen kautta aivoihin. Aivot tulkitsevat viestin sen voimakkuuden, keston ja sijainnin mukaan. Ne käsittelevät myös kivun synnyttämiä tunteita. Kipu voi kehossa aiheuttaa esim. lihasjännitystä, verenpaineen nousua ja hikoilua.
2. Kärsimys on epämukavuuden, tuskan tai kivun tuntemusta.
3. Häpeän alkukantainen tehtävä on sulauttaa yksilöä joukkoon, jotta yhteisö pärjää joukkovoiman turvin. Häpeä ohjaa toimimaan erilaisissa ryhmissä ja kulttuureissa niissä toivotulla tavalla. Häpeä voi tuntua kehossa punastumisena, hikoiluna tai vapinana. Häpeä voi painaa katseen, lamaannuttaa, salpauttaa puheen tai aiheuttaa liikapuhumista. Häpeän turvin voi vetäytyä tai liikaesiintyä, käyttäytyä häpeämättömästi tai piittaamattomasti.
4. Pelko syntyy epätietoisuudesta ja uhasta, havaitusta vaarasta. Pelko tuntuu kehossa sydämen tykytyksenä, käsien hikoiluna, puristuksena, heikotuksena ja lihasten jäykkyytenä.

### Kehoon tutustuminen – harjoite

- Tutustu kehon reaktioihin, mikä on herkkä? mikä aiheuttaa mitäkin? kuuntelu, tarkkailu, seuraaminen.
- Reflektio – mitä havaitset?

### Fyysisen kivun demonstraatio

- köyden paksuus ja kireys herkistää
- asentokipu – pakottava
- pintakipu
- syvä kipu
- terävä kipu
- polttava kipu – köysipalovammat
- pistävä kipu
- tahti/rytmi/tempo

- Reaktioiden tarkkailu → meneekö pois? tulee lähelle? liikennevalot, hengitys, sulkeutuuko? painuuko kasaan? kehon rasitus → tärinä.
- Lusikkateoria – mihin kaikkeen lusikoita menee? keskittymiskyky >> kapasiteetti

### Psyykkisen kivun demonstraatio

- kärsimys
- häpeä
- pelko
- syyllisyys
- nöyryytys
- yksinäisyys

### Rajojen tunnistaminen – etukäteiskeskustelu

- ota itsellesi pari, kynä ja paperia ja käykää kehonosa kerrallaan läpi → mitä tunteita herättää, avaaminen, sulkeminen, eri aistiärsykkeet, huomiotta jättäminen
- Vapaaehtoinen käytäntöön vieminen, suunnittelu/kokeilu - vaihtoehtoisena keskustelkaa millä keinoilla lähtisitte toiselle hakemaan eri tunne-/aistikokemuksia, esim. häpeää, pelkoa, kärsimystä?

### Reflektointi – mitä ajatuksia herätti?

#### Jälkihoito – ”Mitä sinä kaipaavat juuri nyt?”

- Miten? – aistineutralisointi → haju, maku, tunto, kuulo, näkö. Sisäisen maailman näkyväksi tuominen → kommunikointi + M-kysymykset
- Miksi? Purkaa yli- ja alivirittyneisyyttä, turvallinen tila laskeutumiselle, nähdyksi tulemiselle, roolien purku, turvallisuuden tunne, koppi dropista ja tunnekuohusta. Huom! Myös sitoja tarvitsee jälkihoitoa!
- Keskustelu: mikä on sinun mieleenpainuvuin/kivoin jälkihoitokokemus?
- Millainen suhde sinulla on jälkihoitoon?

Lopetuspiiri – Köysileikki: 1. Mitä jäi päällimmäisimpänä mieleen? 2. Mitä haluat päästä koeajamaan?