



Conseils pour une expérience positive, pour soi et les autres pratiquant·e·s

— Par May

Premiers pas dans la pratique du shibari

La pratique des cordes comporte des risques physiques et psychologiques que chacun·e doit prendre le temps d'évaluer. Il est donc préférable pour les personnes débutantes de s'y initier graduellement. Avant de se jeter à corps perdu dans l'expérience, il est recommandé de simplement observer une jam, de dialoguer avec les pratiquant·e·s et/ou d'assister à un atelier d'initiation.

Communication entre partenaires et expression du consentement

Dans l'optique de favoriser la pratique la plus saine, sûre et consensuelle possible, nous encourageons les pratiquant·e·s à dialoguer avant une session de cordes. Liste non exhaustive des sujets à aborder :

- Degrés d'expérience de chacun·e
- Faiblesses physiques (blessures, handicaps, ...) et émotionnelles (état d'anxiété, tristesse, ...)
- Limites : ce qu'on ne veut pas faire, en général ou avec la personne en question
- Attentes et désirs : le type d'interaction recherchée, les goûts en matière de cordes et de jeu

Si cette conversation préalable (souvent appelée « négociation ») est une bonne manière de réduire les risques, elle ne dispense en aucun cas de s'assurer tout au long de la session de la sécurité, du bien-être et du consentement de son·sa partenaire. Nous vous encourageons ainsi à échanger autant que vous en ressentez le besoin avant, pendant et après la pratique.

En cas de doute sur ce qui convient ou non à votre partenaire, posez-lui la question, surtout pendant une session. Préférez toujours une communication explicite au suivi de votre intuition.

Rester à l'écoute de soi et de l'autre

Attacheur·euse·s comme attaché·e·s, n'hésitez pas à dire « non » à une proposition, n'hésitez pas à exprimer verbalement vos préoccupations et limites supplémentaires au cours d'une pratique, n'hésitez pas à mettre fin à une session à n'importe quel moment.

Nous encourageons toute personne qui serait témoin d'un comportement irrespectueux ou potentiellement dangereux à venir en parler à un·e membre de l'équipe.