

繩結 本單

小林繩霧 著

繩結本單

小林繩霧 著

978066474453 00580

基本書坊

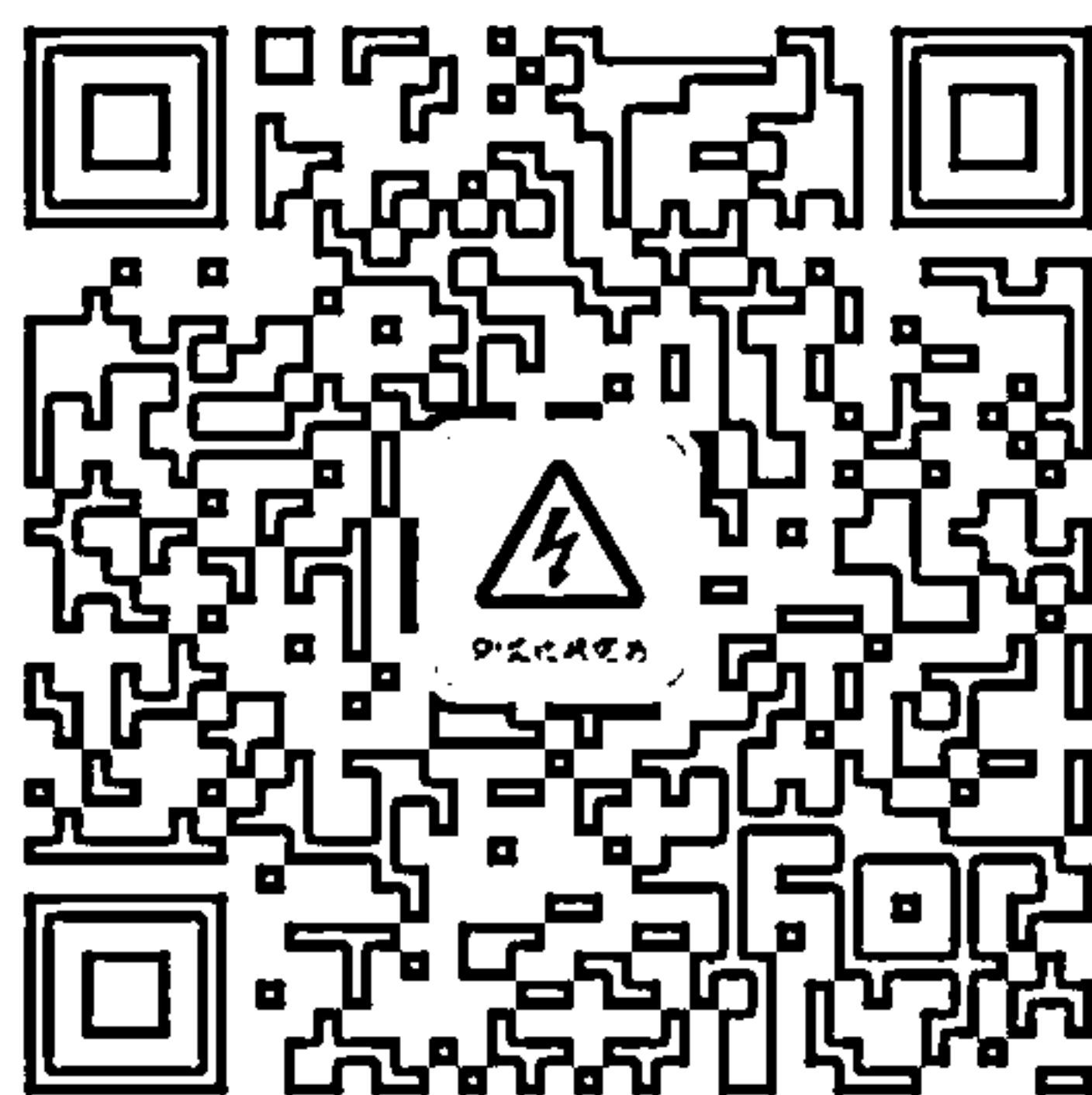


基本書坊
A020
定價 NT\$200 HK\$123 ISBN 978-605-647-445-3
(分類：休閒・生活・飲食藝術 (BDSM))

繩縛本事

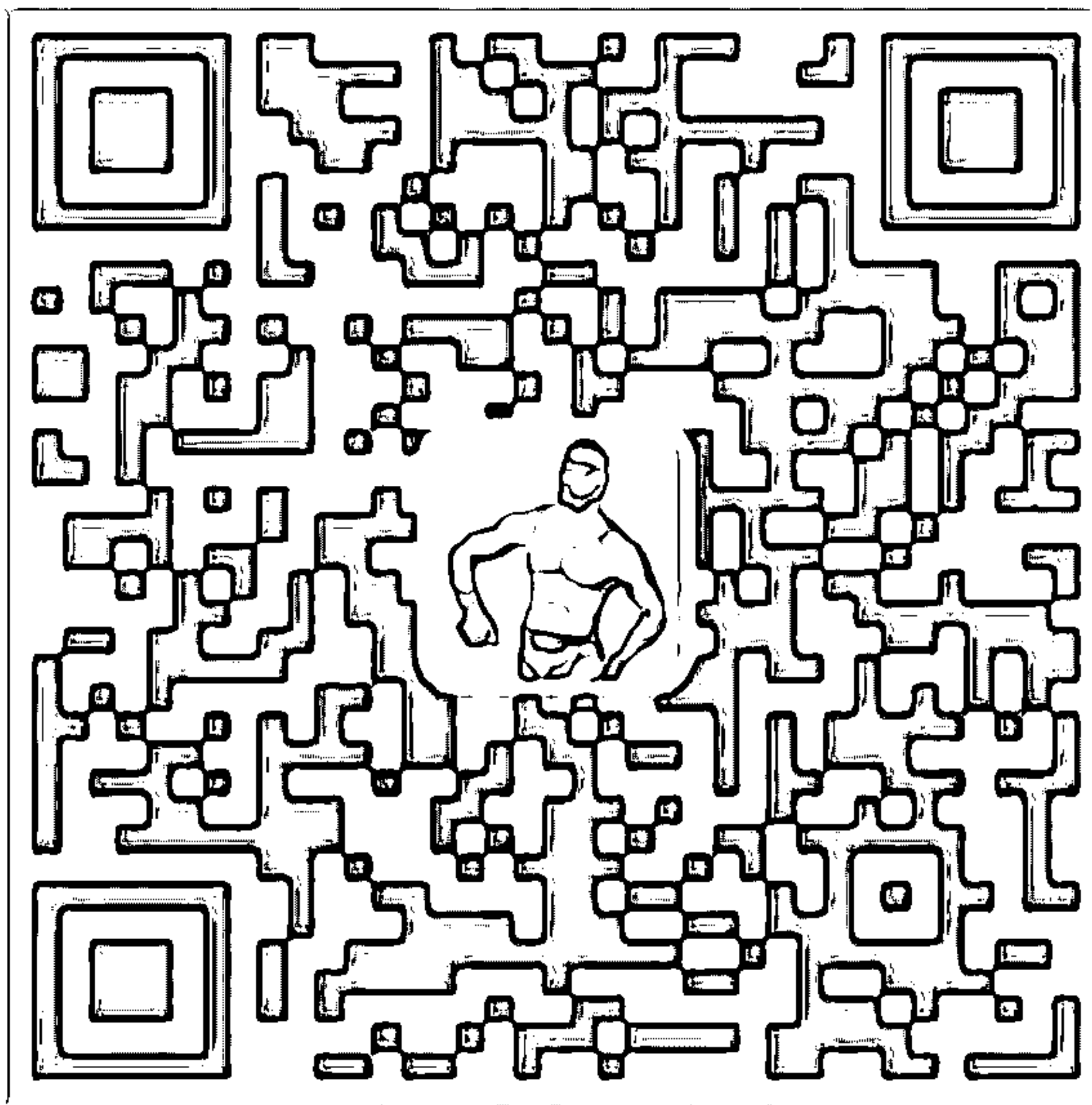
小林繩霧

著



SM文化研究所 出品
微信ID：SM-INSTITUTE

仅供同好交流学习

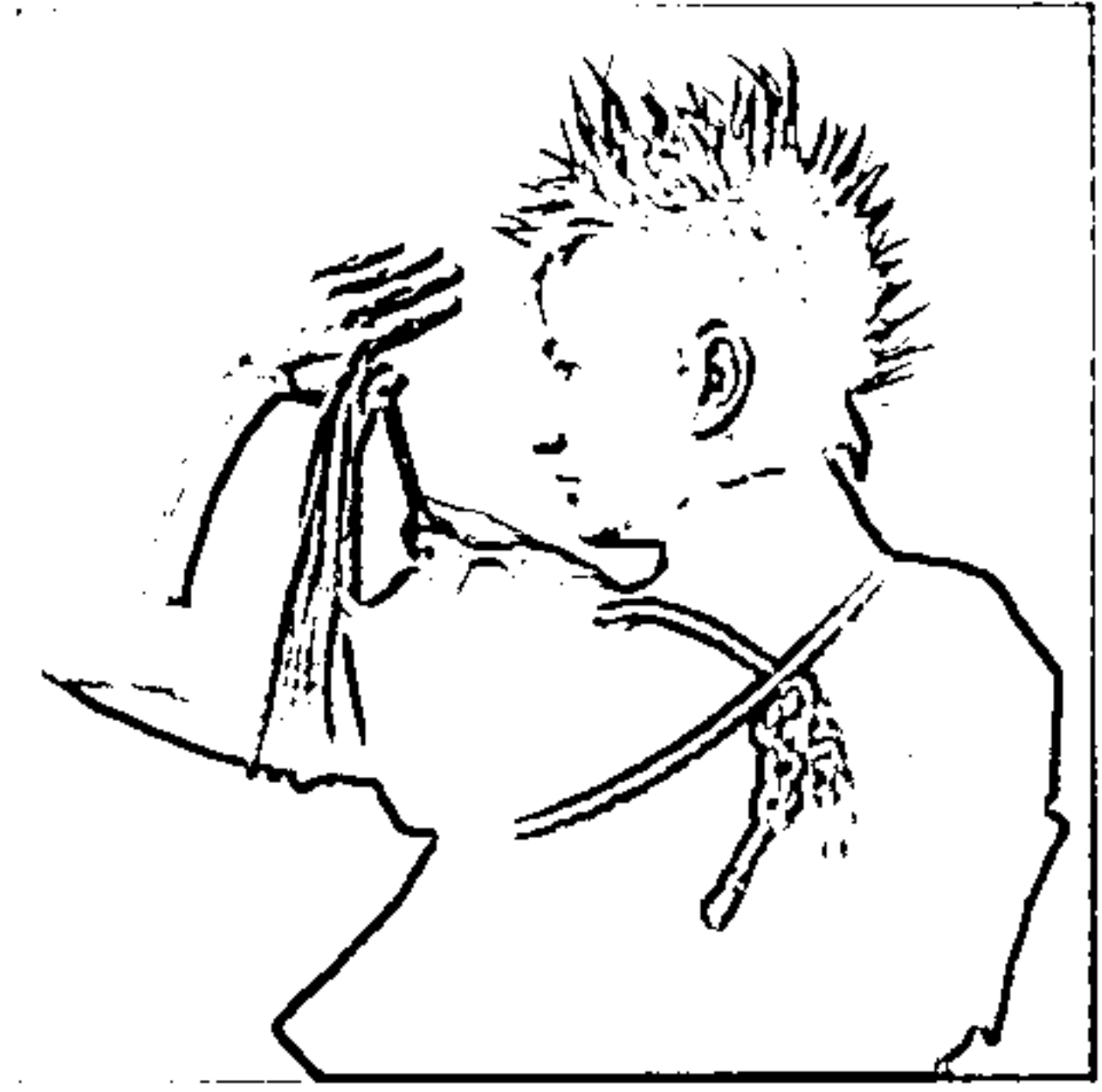


福利：新人必读！
导师重点推荐

作者

小林繩霧 (繩霧 シン, Nawakiri Shin)

2003 年於東京與神風學習繩縛。2004 年與多位友人共同創立台灣第一個公開發聲之 BDSM 支援團體「皮繩愉虐邦」，致力於社群打造與培力。2006 年至 2010 年不定期參與皮繩愉虐邦之「舞動繩姬」表演。正式於國際場合表演則自 2011 年 1 月於東京舉辦之《冬縛》開始。2011 年 11 月起開設繩縛教學課程。



主要演出經歷

2013 年 12 月：Asia Adult Expo 成人博覽會（澳門）。
2013 年 9 月：《2013 倫敦緊縛美之祭 (London Festival of the Art of Japanese Rope Bondage)》。
2013 年 9 月：2013 第六屆臺北藝穗節《別再說你沒看過繩縛，汪！》。
2013 年 8 月：第三屆成人博覽會（台北）。
2013 年 7 月：Commander D 週年《D-Day》。
2013 年 4 月：莫斯科《Moscow Knot 國際繩縛 Party》
2012 年 11 月：TIVAC 台灣國際視覺藝術中心《荒嬉獨孤的荒木經惟 VS 歡愉愛虐的繩縛藝術》座談及表演。
2012 年 10 月：《2012 倫敦緊縛美之祭》。
2012 年 10 月：倫敦《BOUND》。
2012 年 9 月：2012 第五屆臺北藝穗節《夜色繩豔 — 繩之音》。
2012 年 8 月：《Asia Adult Expo Taiwan 亞洲（台灣）成人博覽》。
2012 年 7 月：Commander D 開幕《D-Day》。
2012 年 5 月：《夜色繩豔 2012 — 風．見．蘭．喜》。
2012 年 5 月：直走咖啡告別祭。
2011 年 10 月：與藍絲絨樂團參與《中國人怕鬼，西洋人也怕鬼，你怕不怕痛》演出。
2011 年 10 月：萬華劇團「魔朵藝術祭」。
2011 年 10 月：董籬永樂座個人展開幕表演。
2011 年 9 月 9 日：2011 第四屆臺北藝穗節《你就是 SM 片最佳男女主角》。
2011 年 6 月 9 日：卡米地俱樂部彩虹喜劇週：《緊縛繩宴》。
2011 年 5 月 7 日：與藍絲絨樂團 (Bluevelvets) 合作演出。
2011 年 1 月 20 日：東京《冬縛 -World Bondage Event》。

攝影

Y 莫蝸牛

自校園時期開始人體攝影創作的啟蒙，
亦擅長平面視覺設計。
浸淫設計、插畫、創作、攝影十餘年。

在數位攝影發達的時代，
堅持傳統，經營主題式的攝影美學。
擅長以光影雕刻人體，及專業肖像的攝影手法，
讓鏡頭下的模特兒，呈現出自身多元樣貌，
有別於商業模式下的單一標準。



前書き

この本の著者 (shin) と出会ったのは数年前になる。
 縛りを覚えたいということで私の元に来て一生懸命縄を覚えていたのを
 今でもよく覚えている。
 その頃神風一門と言う一門を設立し、著者にも声をかけ一門入りし、ま
 すます縄の技術を身に付けるようになる。
 日本の中でも著者の縄の腕前はかなりのものだ。
 ここ数年著者には会っていないが、ネットで著者の縛りを見るたびにそ
 の頃を懐かしく思うのと同時に、
 縄のレベルがあつた頃より格段に上がっていてすごく嬉しく思う。
 今回緊縛教本を出すということで著者から話を聞いて私自身すごく楽し
 みにしている。
 この本を読んで皆さんが安全に楽しめる事を願う。

縄師
神風

序

數年前我與作者相遇。現在，我仍記得當時他想學繩縛而來到了我這兒，認真執著地練習的樣子。
 「神風一門」設立時，我邀請作者加入，他也在其中不斷精進繩縛技術。作者的技術在日本也是相
 當不錯的。
 雖然這幾年來沒和作者見面，但從網頁上看到他的繩縛，懷念起往日情景時，也非常高興他的繩縛
 又更上一層樓了。
 這次聽到要出書的消息，我自己也非常期待。希望閱讀此書的大家都能安全快樂的學習繩縛。

繩師 神風

目錄

003 序／繩師 神風

007



- 1.1 這本書能教你什麼？
- 1.2 繩縛的歷史源流

9
011

013



- 2.1 材質、規格
- 2.2 用語規範
- 2.3 收繩
- 2.4 繩的處理與保養

014
016
017
019

023



029



- 4.1 單柱縛 030
 - 4.1.1 平結單柱縛 030
 - 4.1.2 雙平結單柱縛 033
 - 4.1.3 花聯結單柱縛 035
- 4.2 雙柱縛 037
- 4.3 半扣與雙半結 039
- 4.4 8字扣、十字扣、與扭十字結 041
 - 4.4.1 8字扣 041
 - 4.4.2 十字扣 043
 - 4.4.3 扭十字結 044
- 4.5 接繩 045

| | |
|---------------|-----|
| 4.5.1 雀頭結 | 045 |
| 4.5.2 平結 | 046 |
| 4.5.3 接繩結 | 047 |
| 4.6 鎖編 | 048 |
| 4.7 綜合練習：即興繩縛 | 049 |

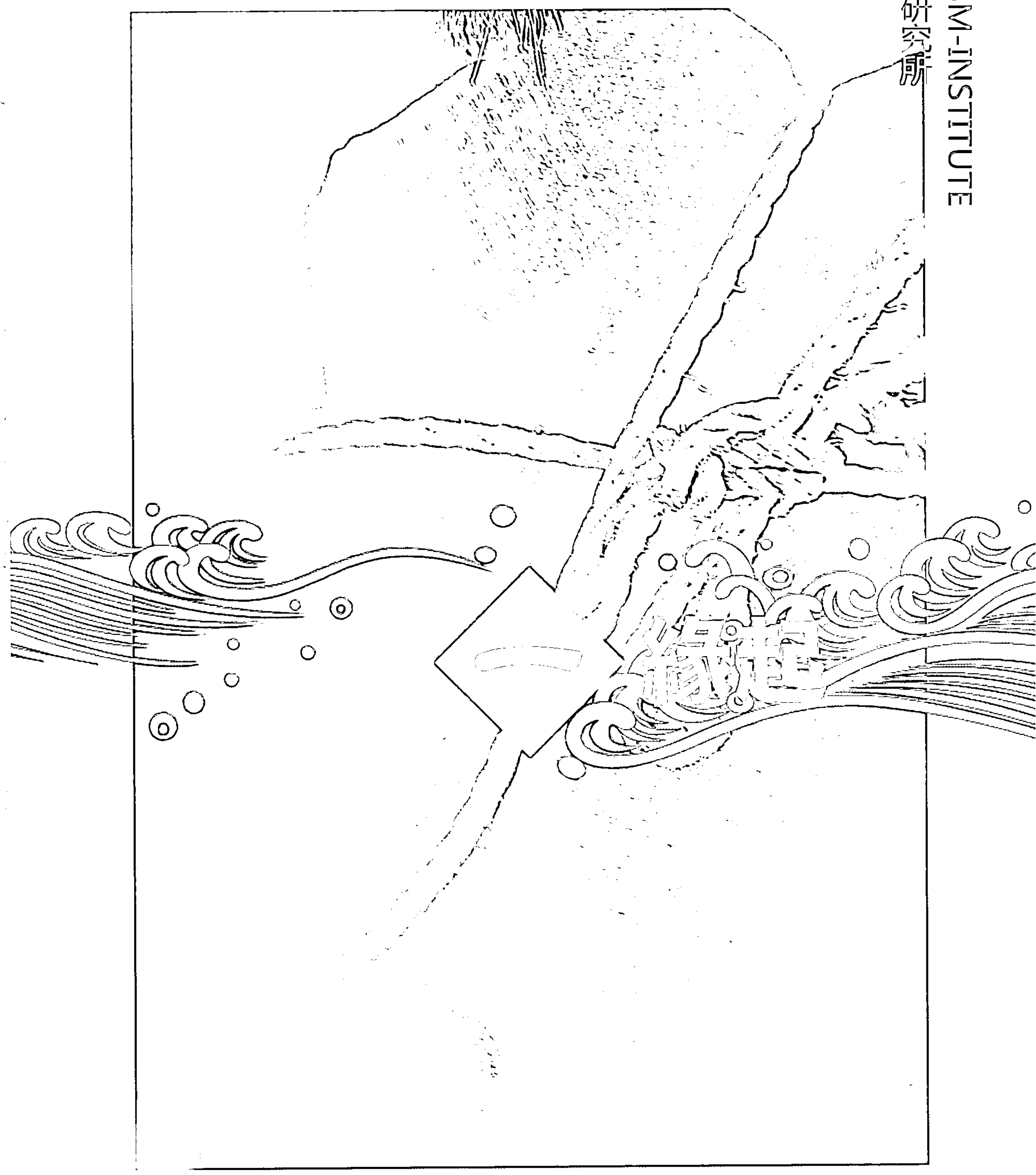
054 五 安全注意事項。

| | |
|--------------|-----|
| 5.1 用繩部位之選擇 | 056 |
| 5.2 神經壓迫 | 060 |
| 5.3 繩手指南 | 061 |
| 5.3.1 心理建設 | 061 |
| 5.3.2 場地、器材 | 062 |
| 5.4 受縛者指南 | 063 |
| 5.4.1 慎選對象 | 063 |
| 5.4.2 對自己的了解 | 063 |
| 5.4.3 模特兒與表演 | 065 |

066 六 常見繩縛套路。

| | |
|-------------------|-----|
| 6.1 後手首枕縛 | 068 |
| 6.1.1 股繩版 | 068 |
| 6.1.2 上臂固定版 | 070 |
| 6.1.3 綜合變化 | 072 |
| 6.2 腰胯縛 | 073 |
| 6.2.1 女用簡單款 | 073 |
| 6.2.2 男用簡單款 | 074 |
| 6.2.3 明智 / 神風流腰胯縛 | 076 |
| 6.3 陽具縛 | 078 |
| 6.4 五芒星胸縛 | 081 |
| 6.5 太股縛 | 084 |
| 6.5.1 M 字開腳縛 | 086 |
| 6.5.2 蟹縛 | 086 |
| 6.6 龜甲縛 / 菱繩 | 088 |
| 6.7 後手直伸縛、吊墜縛 | 092 |
| 6.8 天秤棒担縛 | 096 |

微信ID:SM-INSTITUTE
SM文化研究所



1.1 這本書能教你什麼？

西元 2003 年是我學習繩縛初期。繩師神風的一堂課上要求學生們討論自己為何想學繩縛：為了和伴侶玩繩嗎？還是為了在 SM 調教中使用？為拍攝美麗的照片？或是為上台表演？

目的不同，學習方向與技法也有所不同。伴侶之間的情趣繩縛不需太多複雜的技巧，需要的是貼近彼此的親密感；用繩創造控制範圍內的痛苦則被稱為「責め縄」，需要更多的安全知識，對時間與節奏的掌握也是關鍵；靜態的攝影以創造畫面為目的，對細節的要求高，但不必把過程弄得像演戲；舞台表演既要講求速度與力道，又要避開妨礙觀眾視線的面向，繩師與模特兒不能總黏在一起。觀眾買票看表演，想看的是常人在閨房做不到的事。因此舞台表演常走極端，挑戰繩師與繩模的能力極限。繩師只能盡量在「展現奇觀」與「顧及繩模舒適」之間抓取平衡。

本書希望能適合多種不同的讀者。想在性愛與調教中使用輕度的繩縛增加情趣、或想做出美觀的靜態繩縛的讀者可從本書學到所需的手法技巧和安全知識。對於想學高難度的表演用繩縛或「責め縄」的讀者，本書也提供了相關技術細節，作為日後學習的基礎。最後，對於感到好奇，還沒打算動手試的讀者，本書也能讓你不僅看熱鬧，也能看門道。

偷虐圈內人對繩縛也常常有迷思：「希望把人緊緊綁住無法掙脫」。其實，真要讓受縛者動彈不得，不只要綁得緊，更要讓受縛者感到「不適」。日本古代的捕縄術以單根細繩深咬入身體，造成掙扎時的疼痛、繞手臂使神經酸麻、繞脖子妨礙呼吸……使犯人一動就疼痛或暈眩，如此才能防止逃跑。這每一個項目都和現代偷虐繩縛的基本守則恰恰相反。如同所有 SM 遊戲，繩縛也需由彼此知情同意的夥伴進行，因而現代偷虐繩縛把「在製造束縛感的同時不至於讓受縛者太不舒服」的能力當作基本功，才有可能延長遊戲時間。

關於繩縛的另一個迷思，是認為「玩繩縛需要學會許多複雜繩結與技法」。許多繩縛書也因此編排得像是食譜般地一項項羅列各種繩縛套路。其實，繩縛常用基本手法不過六、七種。發揮創意巧思與情感，將這些手法搭配運用，才是繩縛的意趣所在。

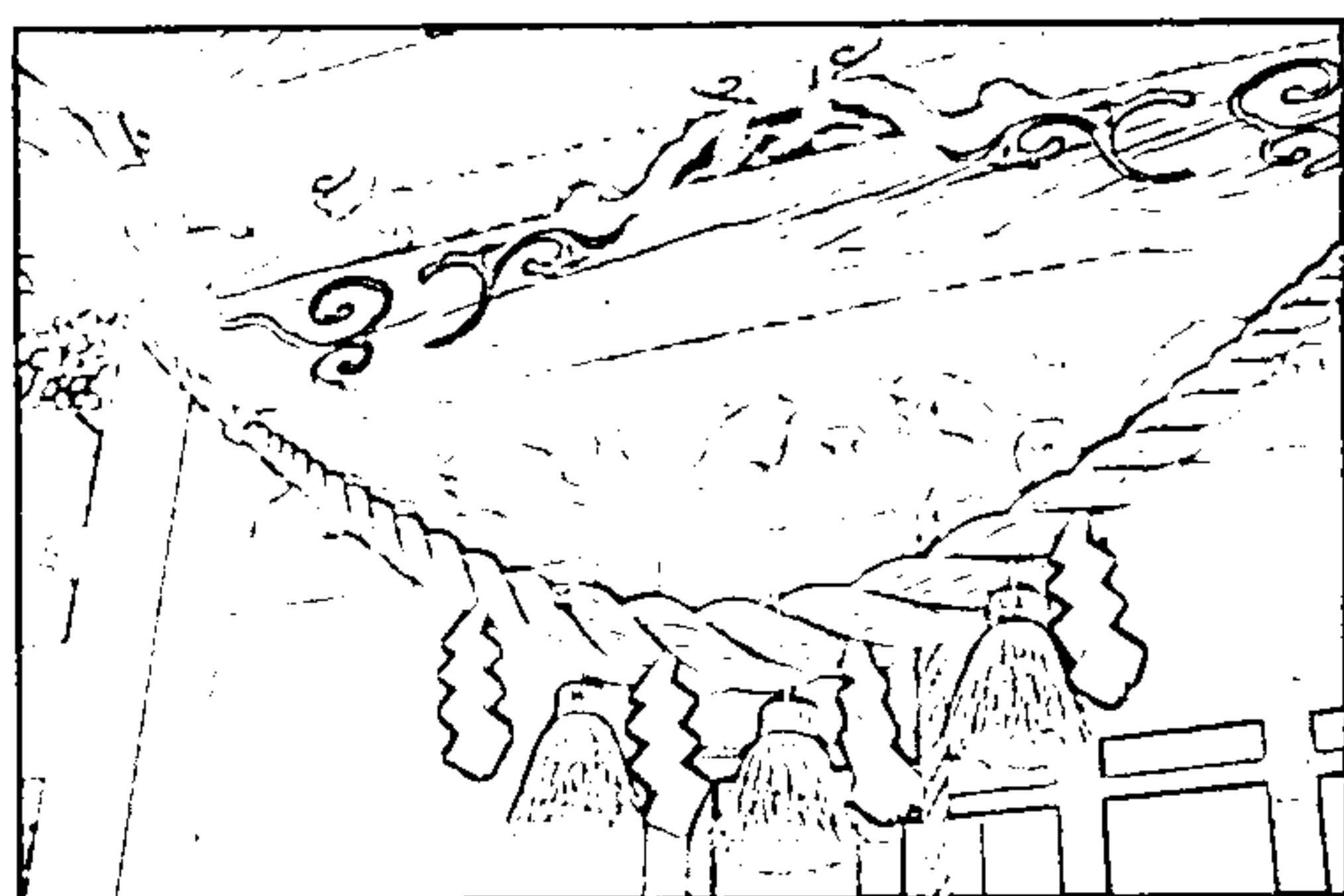
繩師 Stefano Laforgia 有個不錯的比喻：「教繩縛像教做菜」。教了基本的技巧後，老師只能告訴你怎樣做多半是錯的，比如說，咖啡加鹽恐怕不是好主意。但應該怎麼做才好？每個人做菜有自己的風格，評斷菜好不好，並不看是否精準遵守了食譜；只有吃你做的菜的那個人有資格評分。你得和你的伴侶找出你們要什麼菜色。在第 2 章簡介繩的基本認識、處理方式後，我們將在第 3 章介紹一個落在光譜極端的說法：「繩縛可以不用任何結，但不能不投入情感」。這才是繩縛的靈魂。

第 4 章接著介紹繩縛中常用的基本手法。這些繩結單獨看來都平實無奇，綜合運用起來卻足以發展出各種變化。在該章結尾我們會做一個綜合練習，讓讀者用這些基本手法，編出意料之外的複雜裝飾繩。

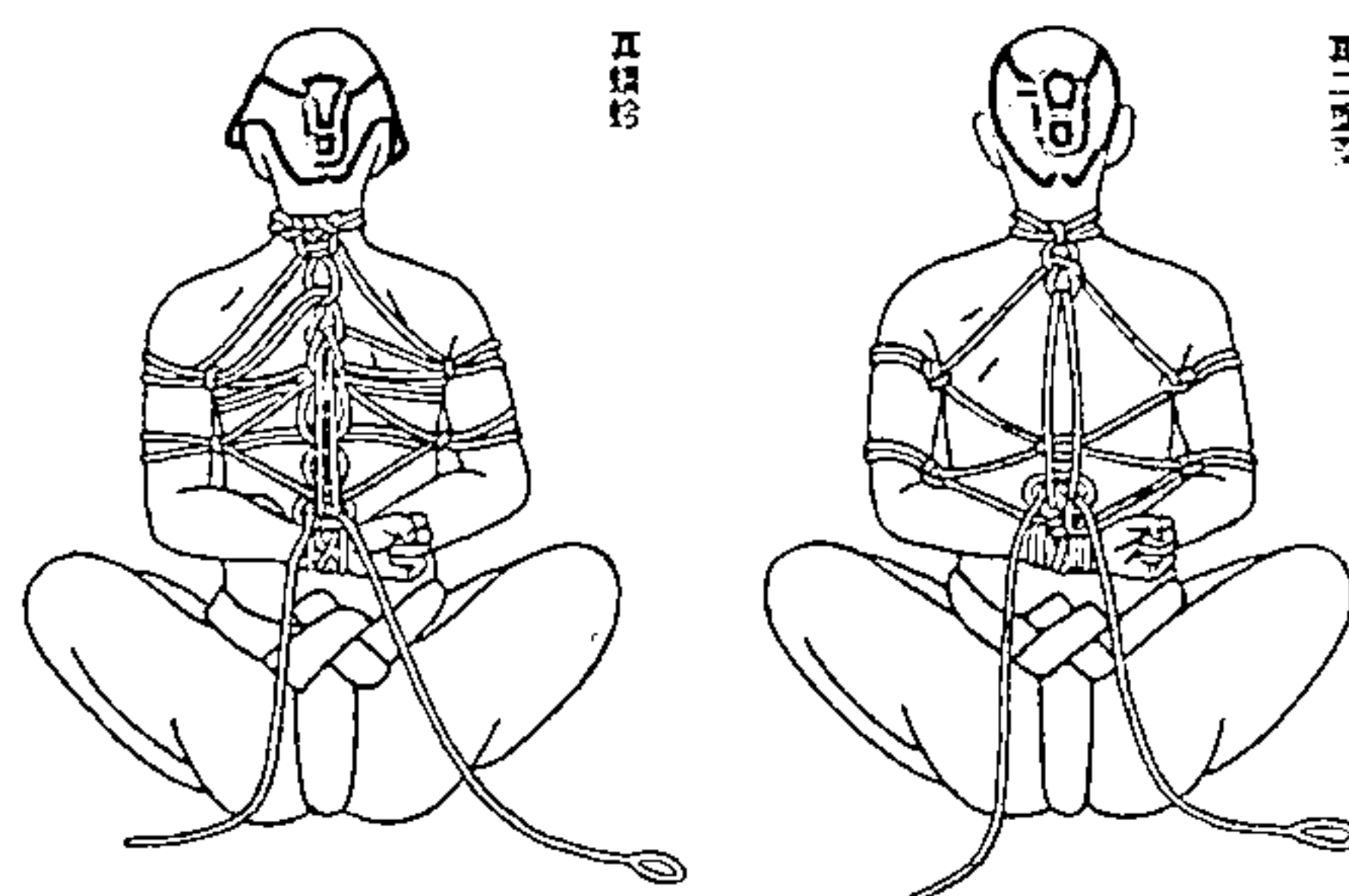
1.2 繩縛的歷史源流

將拘束、玩虐和性慾連結是原慾本能，實踐慾望的方式則自然地從各人的文化環境中取材。

因歷史因素，手銬、腳鐐、金屬拘束具、皮革、乳膠衣等等成為了西方 BDSM 的代表元素。在日本，繩與網綁本是日常生活的一部分：神社中懸掛著辟邪的注連繩；和服沒有鈕扣，從內到外一層層均以腰帶綁上；而犯人被繩子網綁，似乎也是理所當然。關於歷史考據，也有此一說：日本古代缺鐵，因而同心（治安官，相當於警察）們不像西方與中國有手銬。無論如何，江戶時代的日本發展出一百五十以上個流派的「捕繩術」。不同階級的人以不同方式網綁，不同地區也有自己的網綁方式，以分辨出管轄權。捕繩術的許多技法與樣式深遠影響了現代日式繩縛。



注連繩。愛知県岡崎市山中八幡宮。
（攝影／Paul Davidson。）



一達流捕繩術「真二重菱」與「真蜻蛉」。藤田西湖《図解捕繩術》。

另一方面，人性本對殘虐的奇觀抱有好奇心。不少傳統歌舞伎戲目，包括著名經典戲曲《雪姬》與《金閣寺》等，均有描寫主角遭受拷打折磨的「責め場」橋段。明治中期形成了一類「壯士芝居」劇型，原旨為描寫反抗壓迫的英雄以鼓吹自由民權。後期在政治立場上日益傾向國族建構，劇情則引進越來越多的拷問場面。政治、性、與暴力相互催化，這在許多國家的庶民文化中都屢見不鮮。甲午戰爭後的 1896 年 6 月，東京本鄉春木座上演了一齣《日清戦争・夜討之仇譚》，描寫滿州國的幾名日本護士被清兵凌虐，卻以高尚的德性原諒了施暴者。這齣在國族大義的保護傘下偷渡了殘虐情色的戲劇表演讓觀眾席上一名 14 歲的少年大感震撼。多年後他以伊藤晴雨為筆名成為繩縛畫家、攝影家、考證研究者，出版了日本最早的緊縛寫真集《責の研究》(1928)，組織劇團。後來他被公認為日本近代繩縛之父。

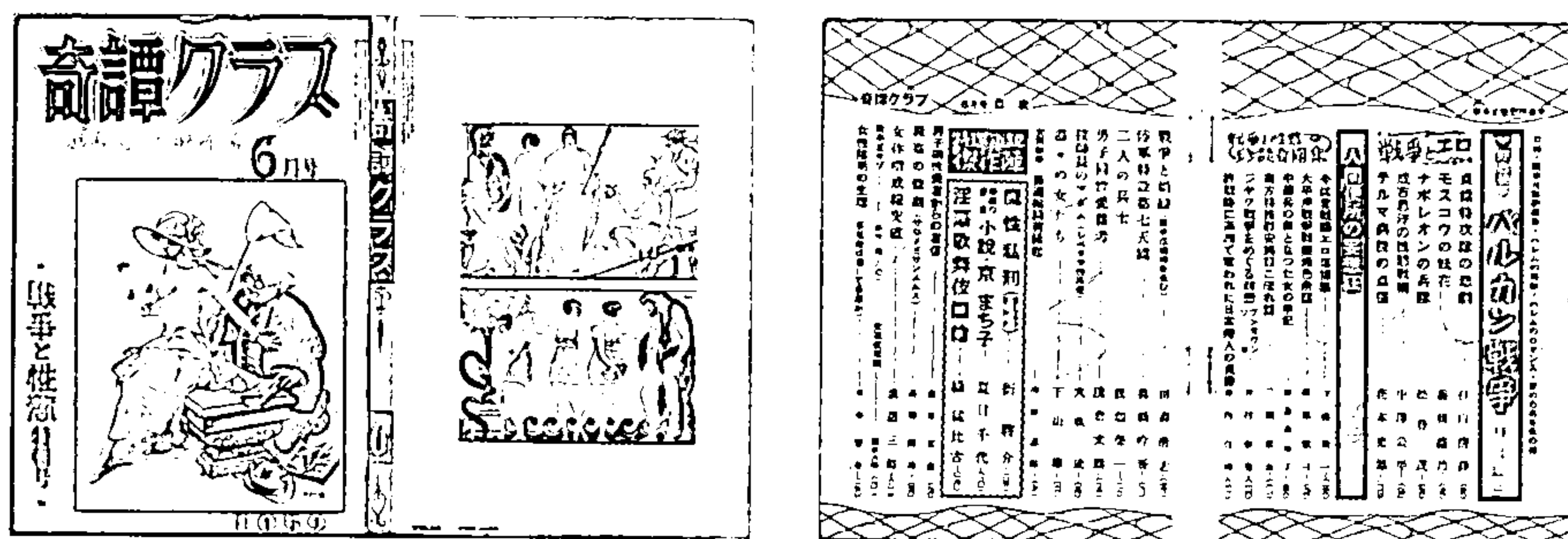


「祇園祭礼信仰記」4 代目中村雀右衛門飾演的雪姬。1997 年 11 月，国立劇場。（圖片取自網路）

值得注意的是，「責の研究」就是拷問的研究。Sadism & Masochism 兩個單字約到了 50 年代才在日本被廣泛使用。BDSM 的說法更是到了 80 年代才在西方被發明。可以推測，在此之前，日本對

愉虐的詮釋是以「拷問」為出發，由淒美與殘酷中宣洩出情感，是一種根植於日式美學的「美麗的受苦」。這和西方的 BDSM 文化有著不同的傳統。而繩縛是拷問方式之一。將人綁起來不僅可防止逃跑，也可用繩羞辱和折磨：吊起、拉扯或扭曲他的軀體和肌膚，使他／她痛苦。現今有人望文生義地將繩縛歸類為 BDSM 中的 bondage & discipline（束縛與調教），其實兩者脈絡不同，難以放在同一框架下討論。

二戰後的 50-60 年代是《奇譚クラブ（奇譚俱樂部）》雜誌的全盛期。這本常以情色、拷問、虐待、奇風異俗為主題，偶爾有偵探故事，甚至科幻故事的雜誌，隱約指向某種另類的品味喜好，卻又難以現今的刻板分類概括。以現今觀點看來，可視為日本 SM 文化逐漸形成時的珍貴代表史料。《奇譚クラブ》也扮演著繩縛文化的推手角色。身兼作者、畫家、攝影師的須磨利之、辻村隆等人（為製造作者眾多的印象，兩人用了共約十數個筆名）最初為作畫研究繩縛，後來隨印刷技術進步，雜誌也開始登載攝影作品。「繩師」一詞據信在 50 年代時由辻村隆使用在雜誌中。1962 年，團鬼六的小說《花と蛇》在《奇譚クラブ》上開始連載。



《奇譚クラブ》1952 年 6 月号。



《花と蛇》（1974），日活發行。原作／團鬼六，監督／小沼勝，緊縛指導／浦戸宏。

1965 年長田英吉在一場 SM 實驗劇中一鳴驚人，被公認為繩縛舞台表演的始祖。極盛時期，他的表演可以賣到一票十萬日圓的高價。60 年代後半至 70 年代初，隨著「粉紅電影」類型盛行，辻村隆等人也開始擔任電影的繩縛指導。1974 年，瀕臨破產的日活（にっかつ）電影公司決定以拍攝《花と蛇》作為最後一搏，不料大受歡迎。擔任繩縛指導的浦戸宏日後和日活合作了共 46 部電影。為使繩縛適用於攝影、表演、電影等新應用而不致傷害繩模，他們嘗試研發各種捕捉了歌舞伎與捕繩術的神韻、又兼顧安全的新繩縛技法。從《奇譚クラブ》橫跨數十年的檔案中，可看到現代繩縛技術於此時期逐漸成形。

到了 80 年代，成人錄影帶逐漸取代成人電影，濡木痴夢男、志摩紫光、明智伝鬼、有末剛等繩師不僅協助成人影片中的繩縛製作，本身也成為新一代的明星。在現身、示範繩縛技法之餘，有明星光環的他們有了發聲的機會，在影片中侃侃而談，講述繩對他們的意義、他們與繩模的關係與情感，以及他們所體認的 SM 真諦。繩師們的話語成為一代代日本 SM 愛好者的養分，對日本 SM 文化的型塑發揮了重要的影響力。

動手綁人之前，
我們先介紹關於繩的基本知識：
繩縛該用什麼樣的繩？
什麼長度、什麼粗細、
怎麼收藏、保養？



2.1 材質、規格

繩路

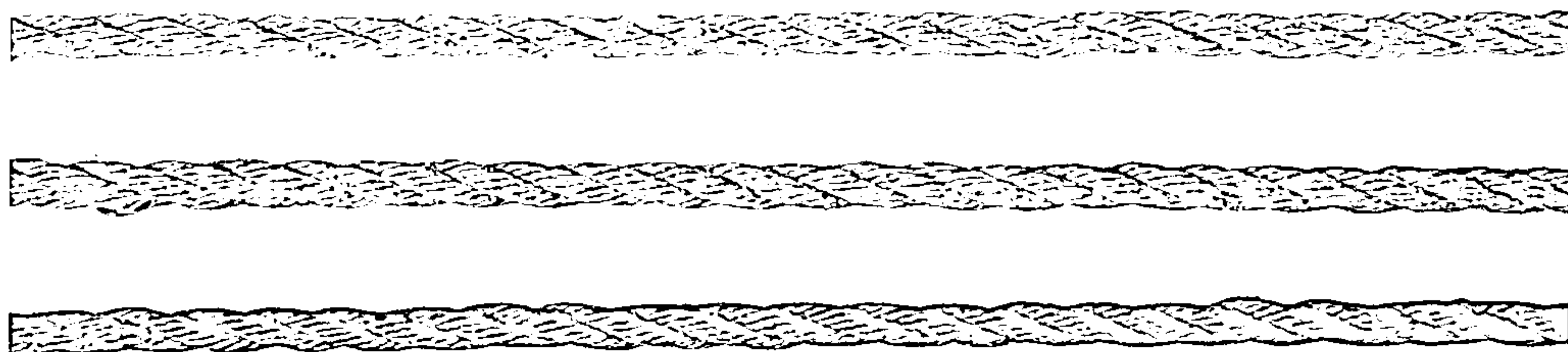
麻繩是現代日式繩縛的特色之一。麻繩的特性包括：質地粗糙，使用於繩縛中，可製造靠摩擦力打緊的繩結；無彈性，繩師可靠手感自行控制繩圈的鬆緊度，較不會因為受重而變形。日式繩縛的多種技巧均以麻繩為中心發展開來。

但「麻繩」只是個統稱——幾種不同科的植物纖維編成的繩在一般人眼中看來都像麻繩。日本繩縛圈通常使用黃麻（jute），在歐美則較容易取得麻（hemp，即大麻纖維）製成的繩。近年也有人嘗試觸感較細緻的亞麻（linen）。一般五金行中可能還會買到呂宋麻（manilla）、劍麻／瓊麻（sisal）等，它們的質地硬而難軟化，難以在繩縛中使用。

棉繩的質地較麻繩軟，有彈性。好處是綁在肌膚上比麻繩舒適。壞處則是在拉力之下會延展，一方面鬆緊較難掌握，另一方面繩結受強大拉力時會被打得更緊，難以解開。棉繩不易上油潤滑，繩子較乾燥時容易摩擦繩手的手指。依個人偏好，棉繩仍不失為一種好用的繩子。

歐美曾廣泛使用尼龍繩進行繩縛。尼龍繩的表面比自然材質繩光滑，因此打結、固定時的技法與麻繩有所不同。本書將會提及一部分。和自然材質相較，其優點之一是遇水不收縮，因此在浴室內、海邊等地攝影或調教時，繩浸水後仍能安全地使用。

台灣所謂的「童軍繩」可能是尼龍、特多龍、也可能是綿繩，其韌性、彈性、長度、粗細等也不穩定。購買前需確定其規格。



由上至下分別為原色麻繩（黃麻）、染成天藍色與紅色之麻繩、綿繩、及尼龍繩。

長度、數量

現代日式繩縛使用長度約為 7.5 至 8 公尺、直徑 6mm 的麻繩。日本繩師大多準備多條同一規格的繩。不同長度粗細（如 4 公尺、10 公尺、4mm、8mm）的繩，則在特殊情況下輔助使用。西方人體型較大，因此也有人嘗試以直徑 8mm 的麻繩為主要用繩。

有創意的繩縛不需很多根繩也能玩出許多變化——例如，近年來大為流行僅用一根繩發揮繩縛精華的「一繩」術。較複雜的上半身繩縛可能用到約三根繩。一般應用中，上下半身相加用五根繩應足夠。我的習慣是以十根 6mm、8 公尺的繩為一套，足以應付大多數表演場合。

何處買

如前所述，購買「麻繩」時得先查明其材質。一般五金行中較難得看到黃麻或麻。建議從較專賣繩子（對象為一般大眾，而非 SM 使用）的繩店購買麻繩，並以本書中的方法自行處理。坊間情趣用品店的麻繩價格高了數倍，而且通常品質仍不整齊，可能仍需經過處理才能使用。日本有商店專賣號稱處理過的繩縛用繩，其售價更是高昂。若您若嘗試過處理繩子的繁複程序，可能便會同意：處理得好的繩子賣得貴確實是有道理。

一時無法取得麻繩或無法處理麻繩的讀者，可以其他材質、同粗細長度的繩暫時代替。對受縛者來說，觸感較柔軟的綿繩可能更為舒適。本書中也會提及適用於較光滑的尼龍繩的單柱縛與接繩法。

處理

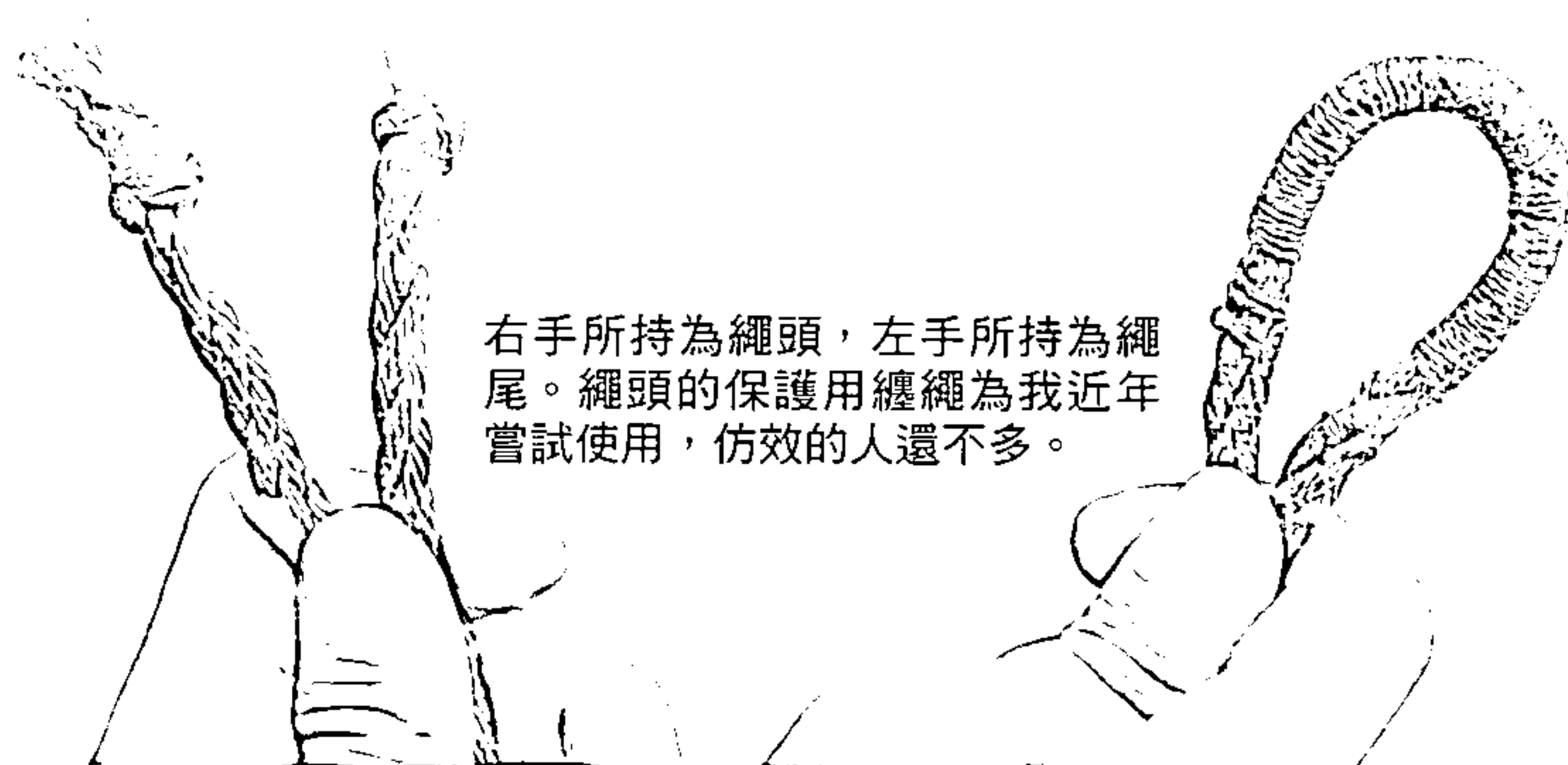
無論何種管道買到的麻繩可能仍過於粗糙僵硬，需經過煮沸、拉直、燒毛、上油蠟等數道手續，處理成繩縛可使用的狀態。繩師們大多自己處理繩子。我們將在 2.4 節詳細介紹處理、保養程序。麻繩處理是費時、費工的手藝，經完善處理過的繩身價也因之提高。

2.2 用語規範

◇**受縛者**：國內以往以「m男/m女」或「奴」等SM身分稱呼被綁的搭檔，在表演的脈絡下則稱為「繩模」（「繩縛模特兒」之簡稱）。由於兩者皆不完全適用於繩縛練習中——被綁的練習對象不見得是受虐者或奴，也並不一定是上台演出的模特兒，本書中將其稱為「受縛者」。

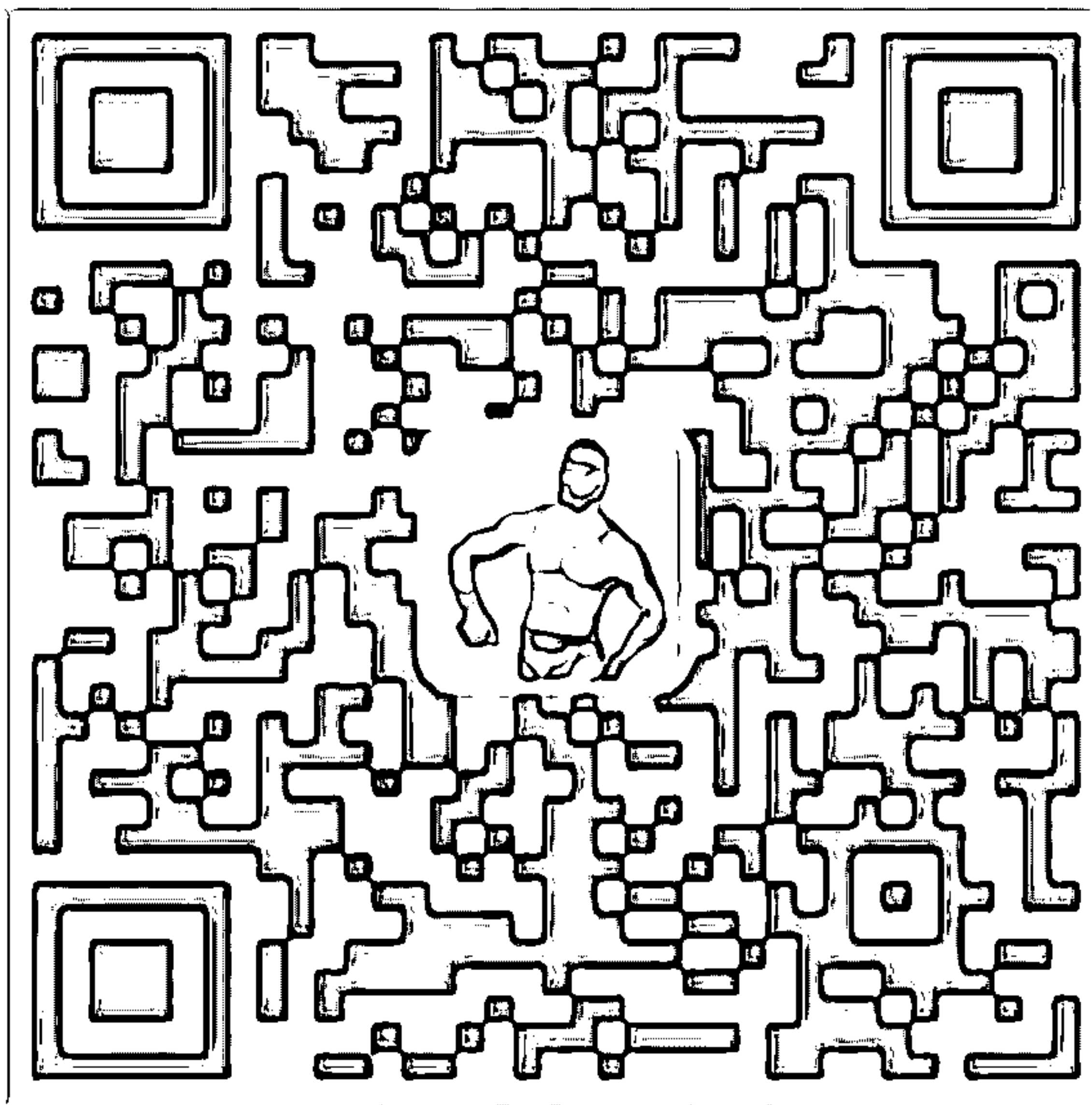
◇**繩手**：在我初學繩縛時的氛圍中，「繩師」是經圈內認可後的尊稱而非自稱。本書中將綁人的一方稱為「繩手」。

◇**繩頭、繩尾**：繩通常對折使用，使繩與身體的接觸面積較大而舒適。因此綑綁時，手上可用的工作長度大約是 3.7 至 4 公尺。對折後，繩原本的中心那端稱為「繩頭」，原本的兩端稱為「繩尾」。通常由繩頭端開始使用，繩尾的繩上則各打一個結，繩用完後可由此再接上下一根繩的繩頭。



◇**工作端、繩頭端**：本書依循一般繩藝、繩結教材之習慣，把繩被操作的、活動的那一端稱作「工作端」或「自由端」。本書中的「工作端」大多是繩尾端，僅在少數情況下（通常是新繩起始時）繩頭和繩尾端需同時操作，此時我們會明確以「繩頭端」和「繩尾端」稱呼。本書中可能交替使用「端」、「段」兩字，在較強調端點時用前者，指繩子某段時用後者。

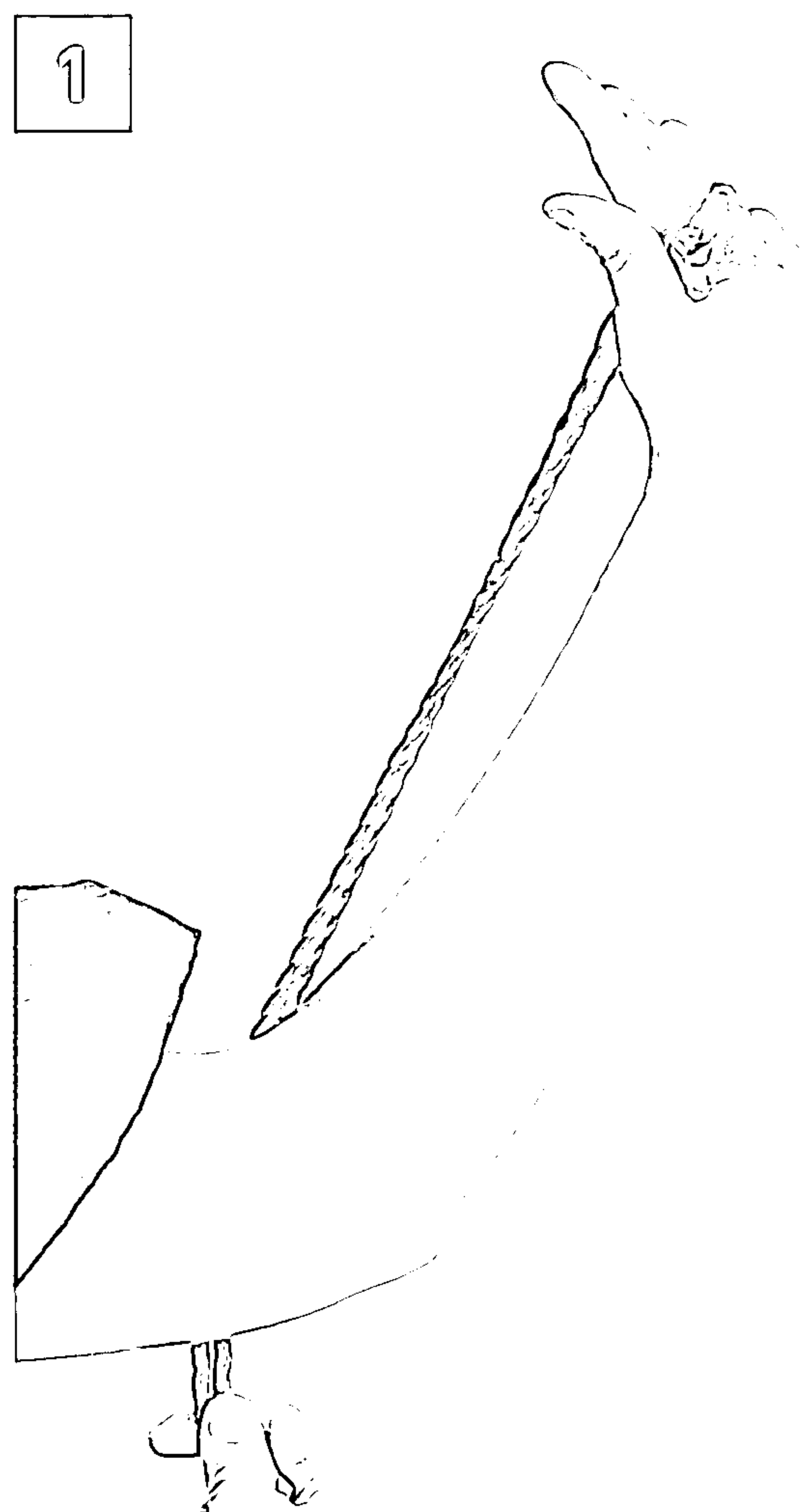
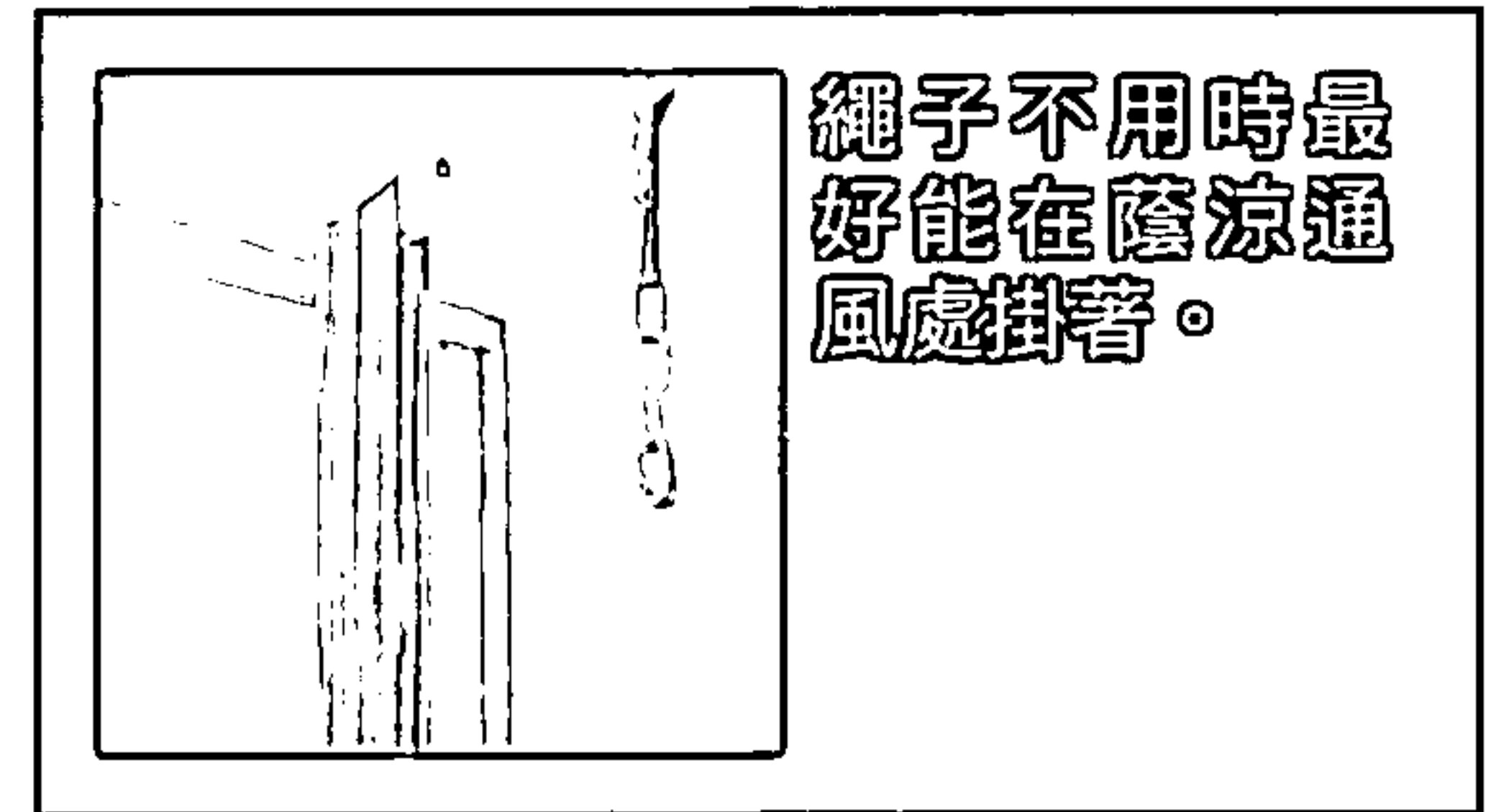
◇**慣用手、輔助手**：講解一些細部手法時我們會試著兼顧慣用右手和左手的讀者，將右撇子的右手稱作「慣用手」，另一隻手稱為「輔助手」。



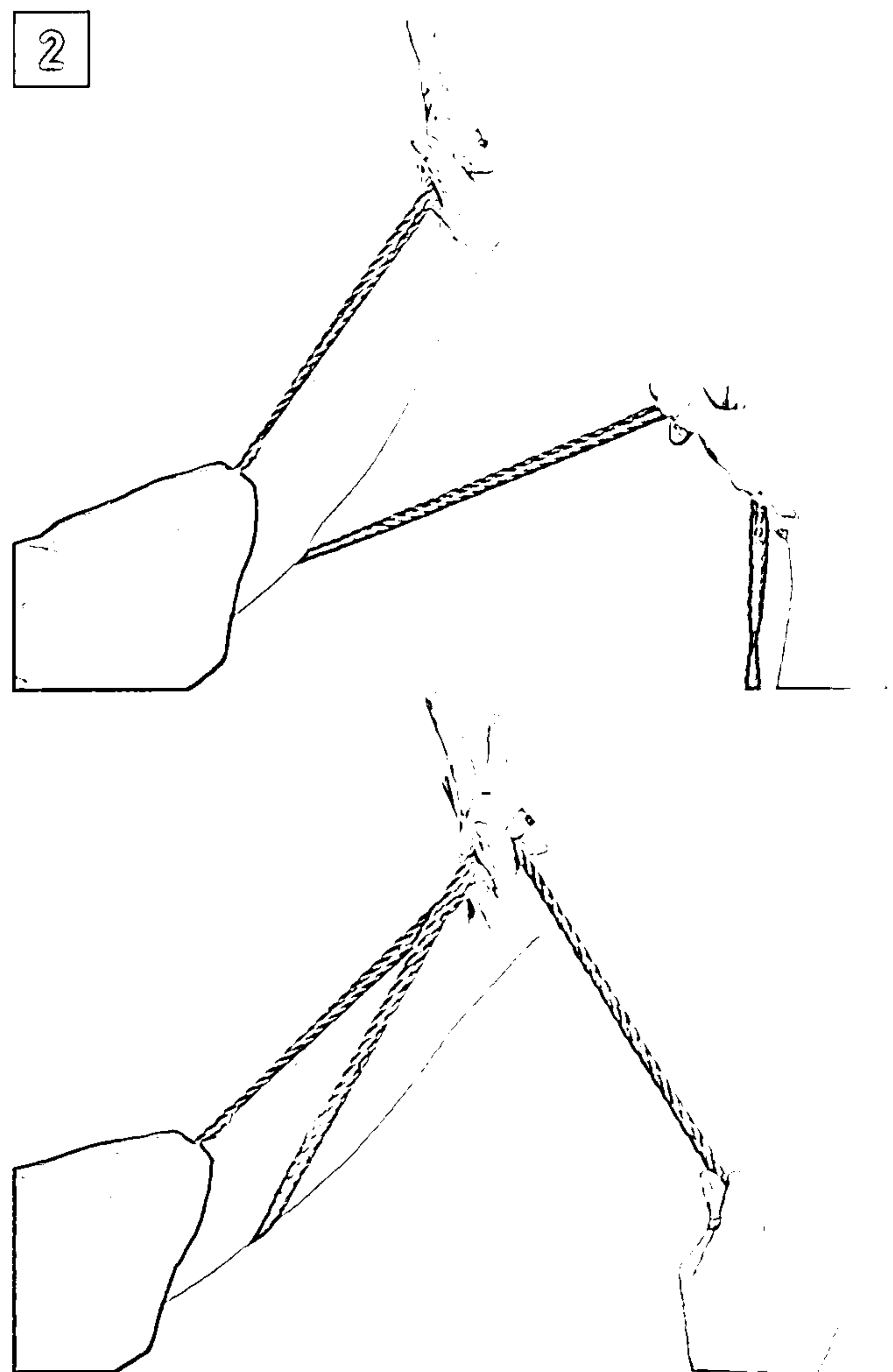
福利：新人必读！
导师重点推荐

2.3 收繩

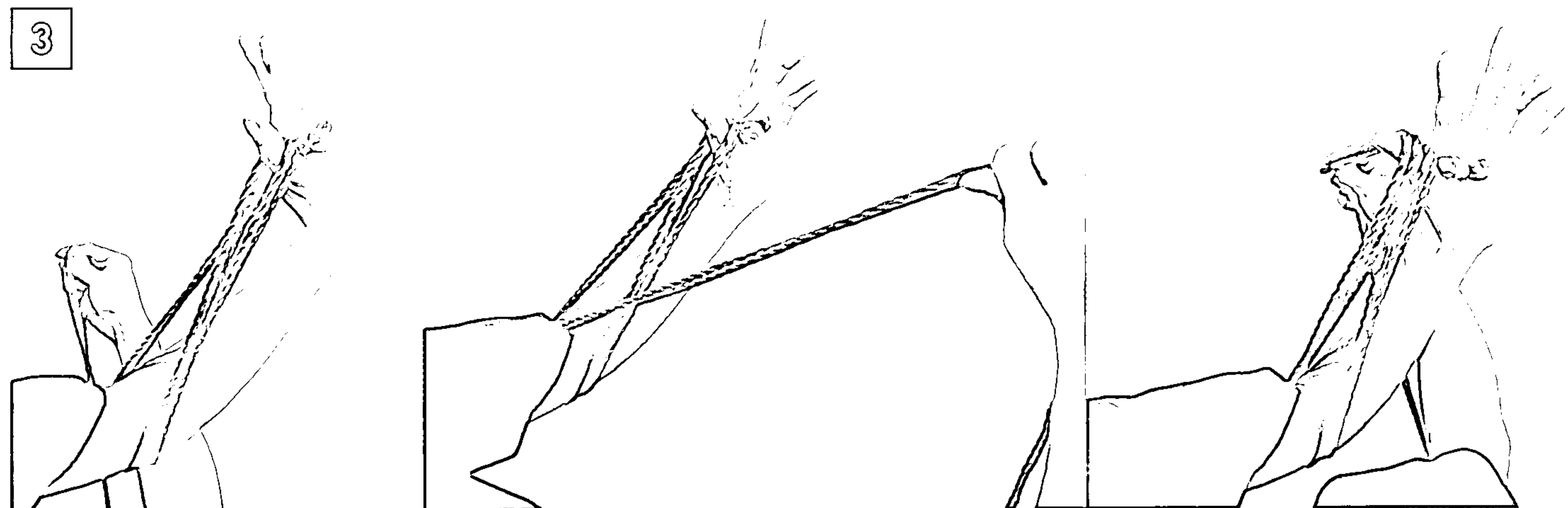
收藏繩最好的方式是將其在蔭涼通風處對折掛著，使其保持筆直。若居住條件不允許將繩掛著，只好將其收成束存放。移動時或表演前也會將繩收成束，在使用時一一解開。收繩時大多由繩尾開始，以便拆開時可立刻找到繩頭使用。以下介紹其中一種收繩法。



① 以輔助手虎口握住繩尾，繩尾在掌心側。

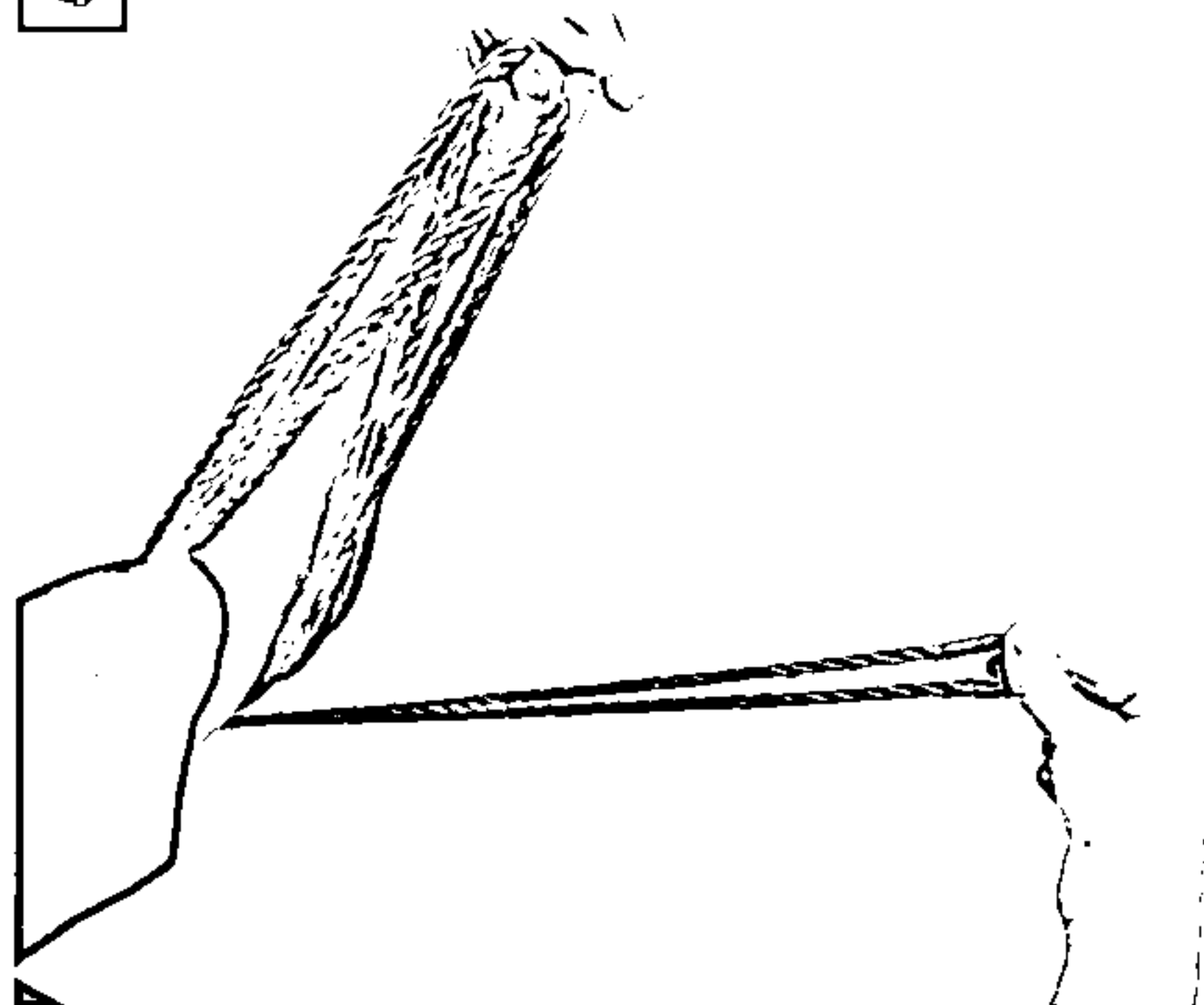


② 由外往內勾輔助手手肘，回到手臂內側，並由外往內勾大拇指。

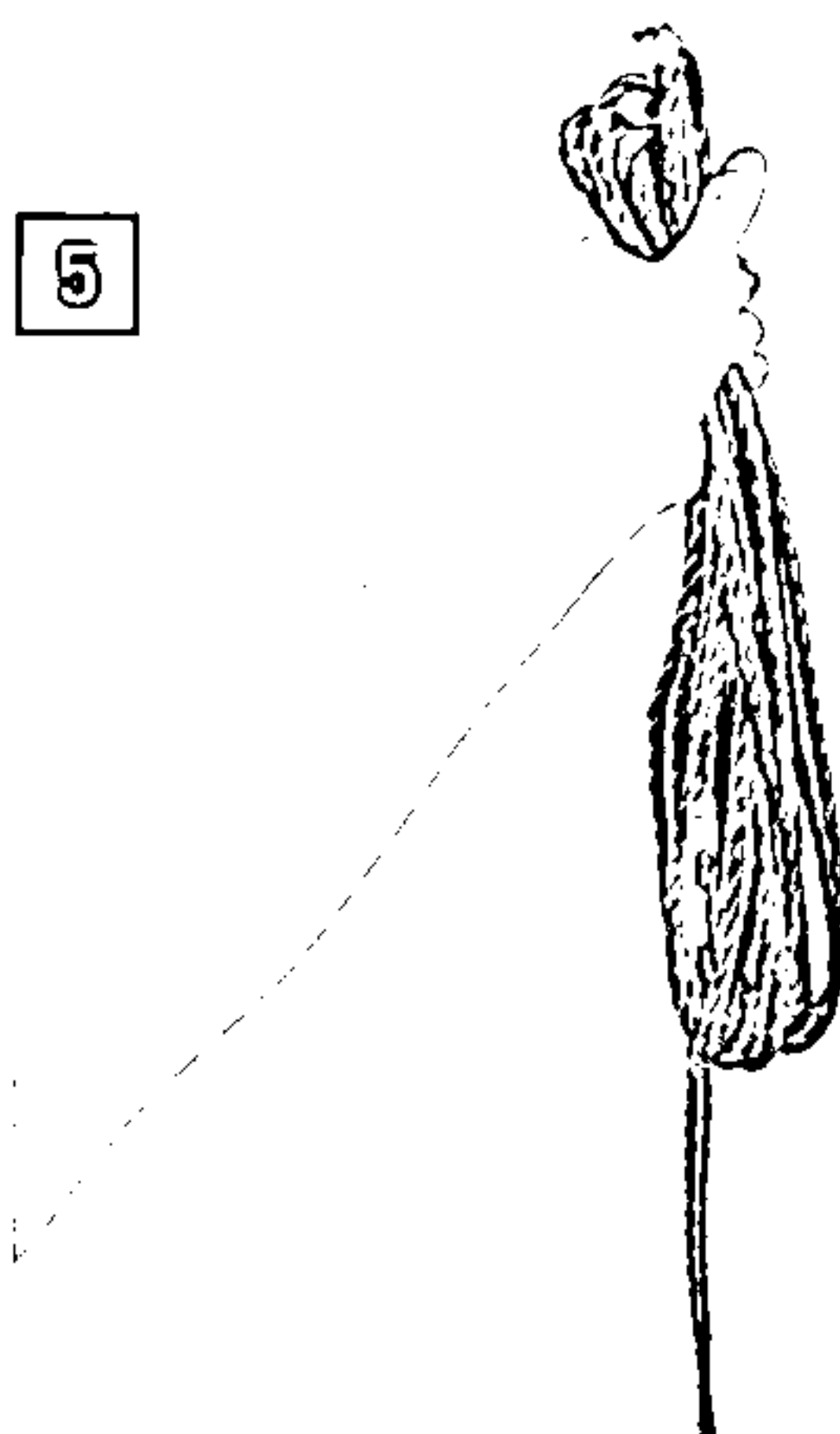


③ 由內往外勾輔助手手肘，回到手臂外側，並由內往外勾大拇指。

4

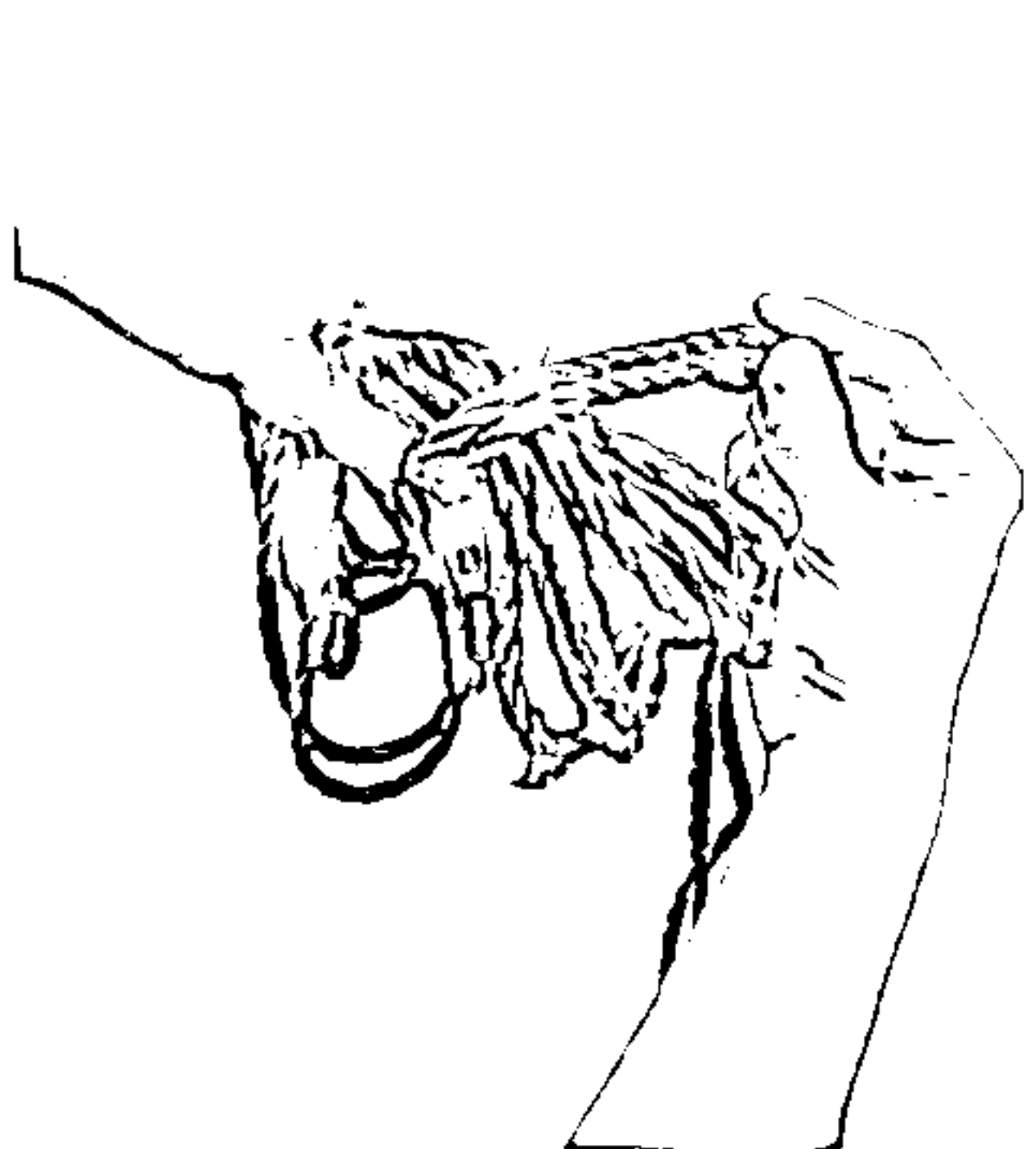


5

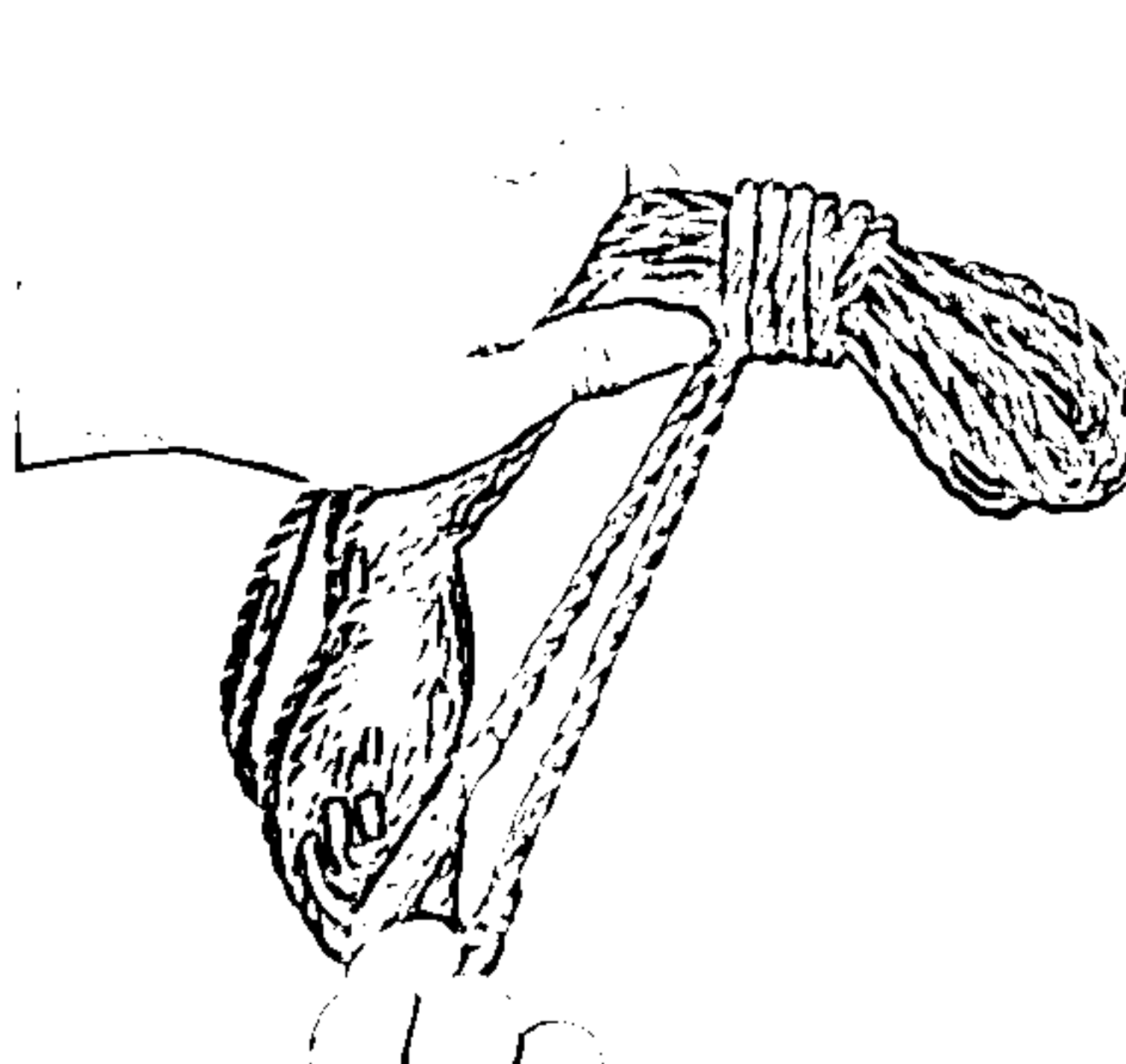


④ 重複步驟 3 與 4，直到繩頭端長度約為虎口至手肘長度 ⑤ 將繩束取下，以輔助手握住。
的 1 至 1.5 倍，或約 30-40 公分。

6



7

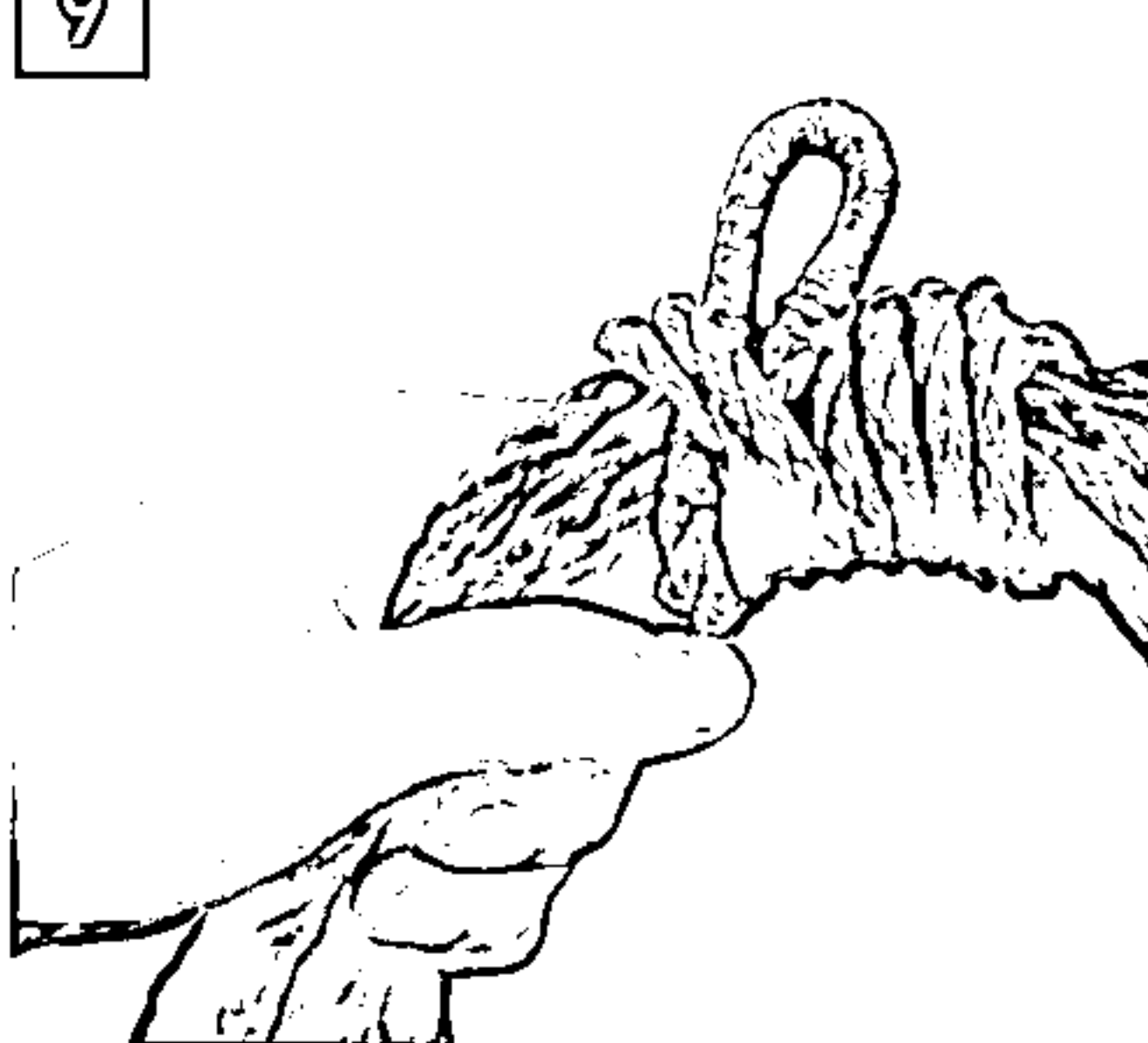


⑥ 以慣用手把繩頭端在繩束上繞一圈。回到原點時，壓住圓圈的起點根部。 ⑦ 往同方向一直繞圈，直到繩頭端剩下約 20 公分。

8



9

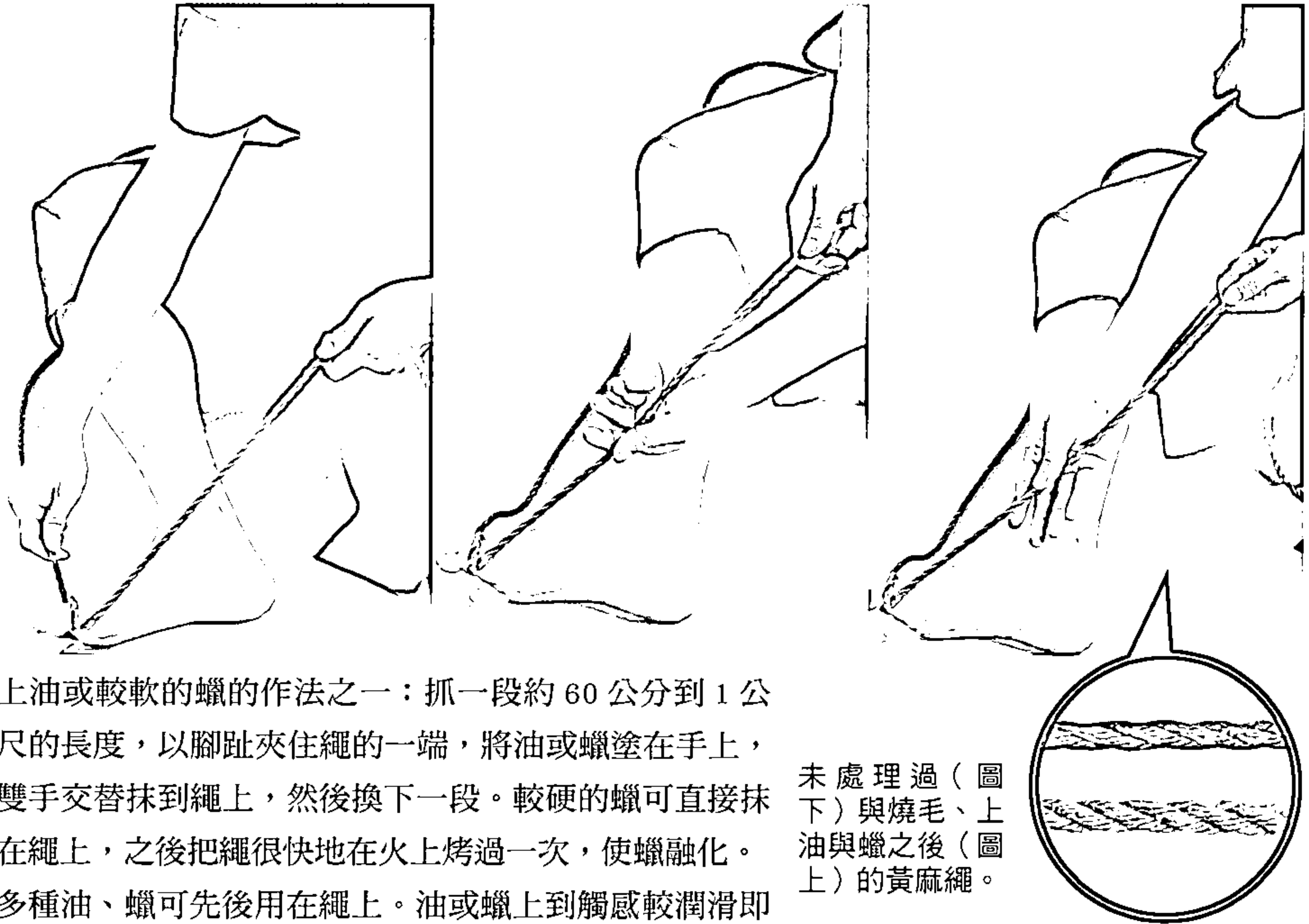


⑧ 繞最後一圈，壓過輔助手大拇指。 ⑨ 抽出大拇指，形成一個小空隙。將繩頭端塞入小空隙，拉緊。

使用時，拉出繩頭處即可將繩束解開。



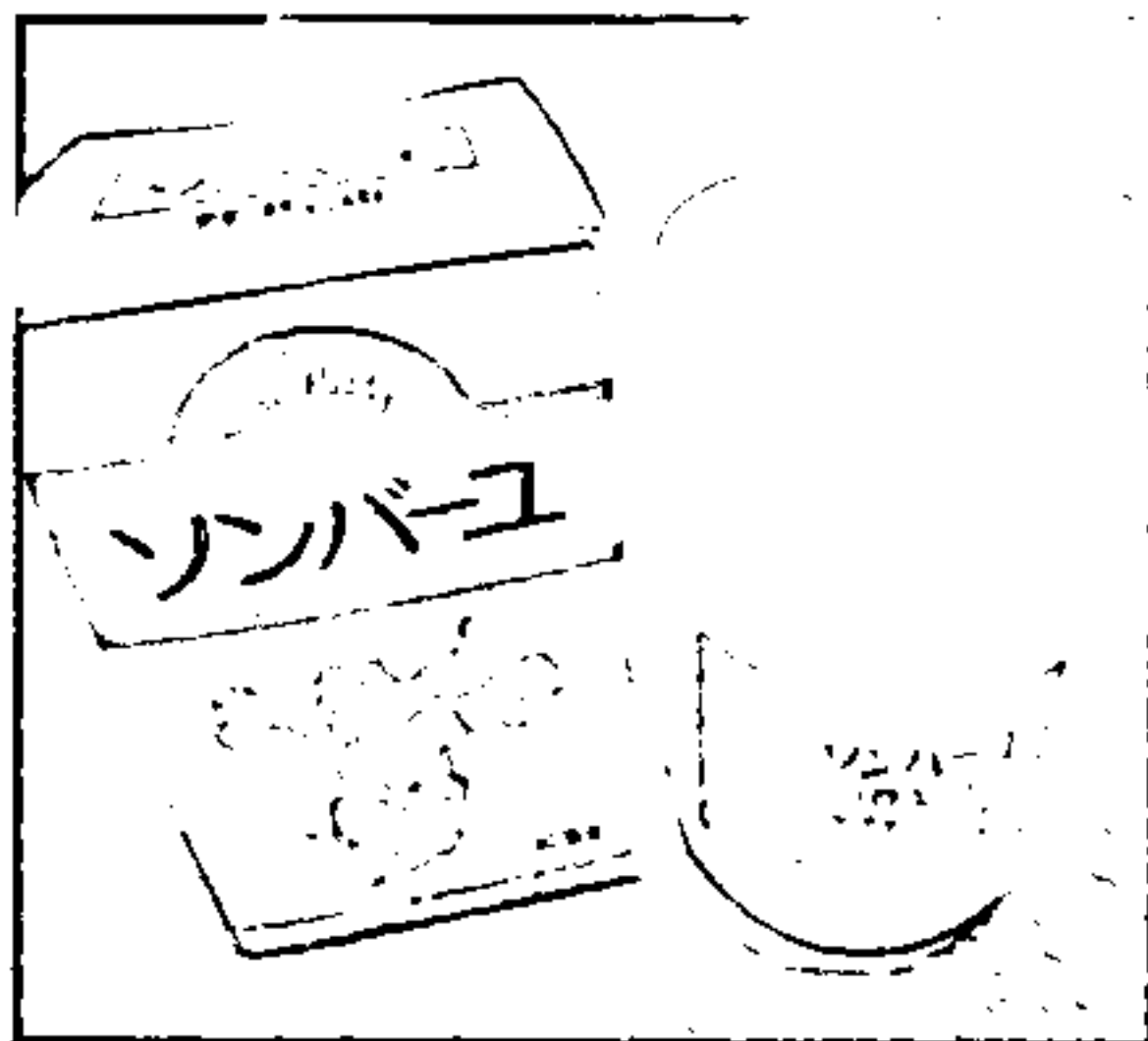
- ⑥ 下一步驟是為繩上油和蠟，不僅保護受縛者，也保護繩手的手指。



上油或較軟的蠟的作法之一：抓一段約 60 公分到 1 公尺的長度，以腳趾夾住繩的一端，將油或蠟塗在手上，雙手交替抹到繩上，然後換下一段。較硬的蠟可直接抹在繩上，之後把繩很快地在火上烤過一次，使蠟融化。多種油、蠟可先後用在繩上。油或蠟上到觸感較潤滑即可，不需上得過於油膩。繩使用過幾次後需重新上油蠟。

未處理過（圖下）與燒毛、上油與蠟之後（圖上）的黃麻繩。

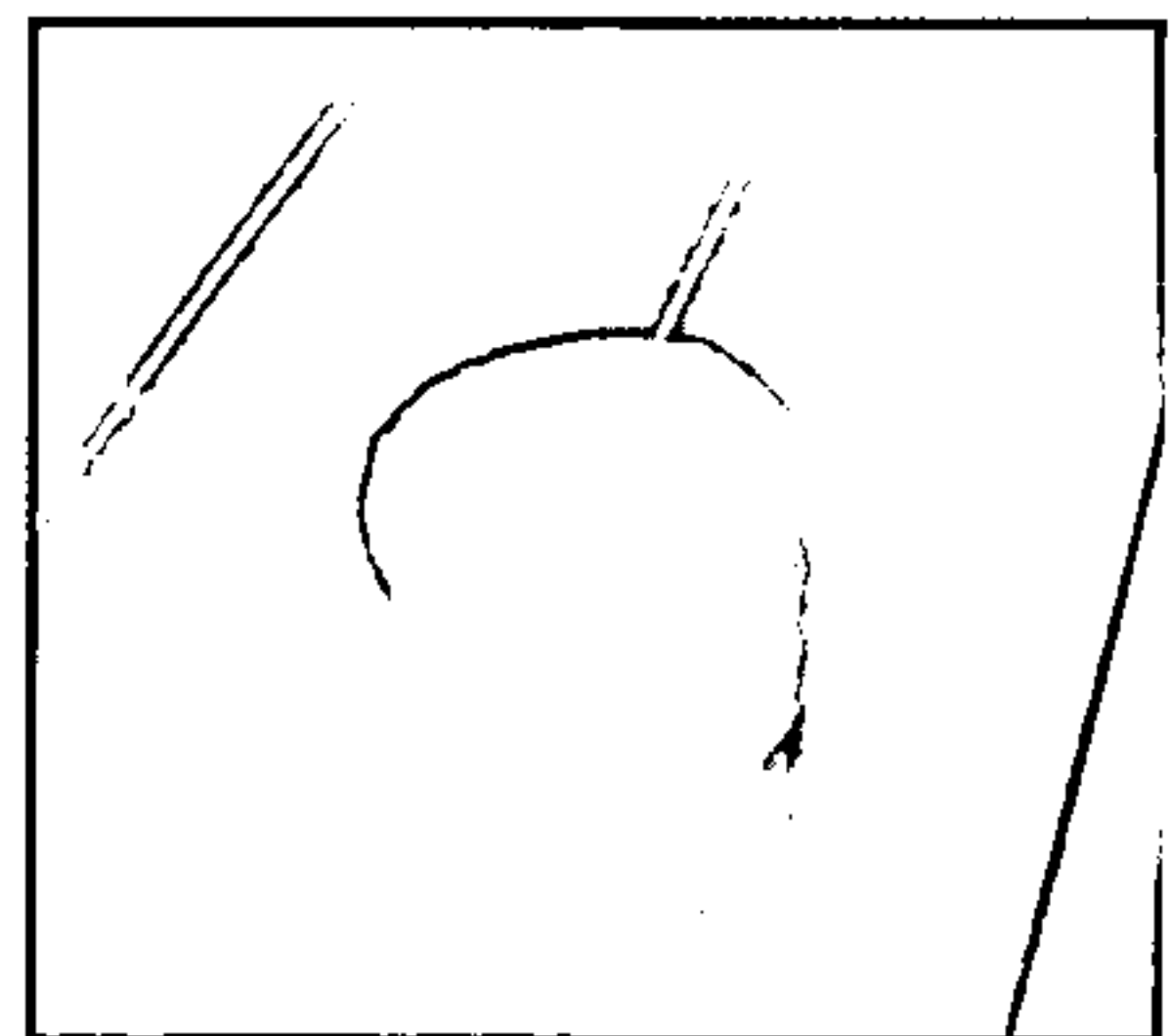
幾種常見的油與蠟



馬油：由動物脂肪做成，在藥妝店內販賣，原本是氣候乾燥時擦手用的保養品，一般認為效果最好，但所費不貲。



嬰兒油：是較便宜的選擇。也有人把嬰兒油和馬油混用。

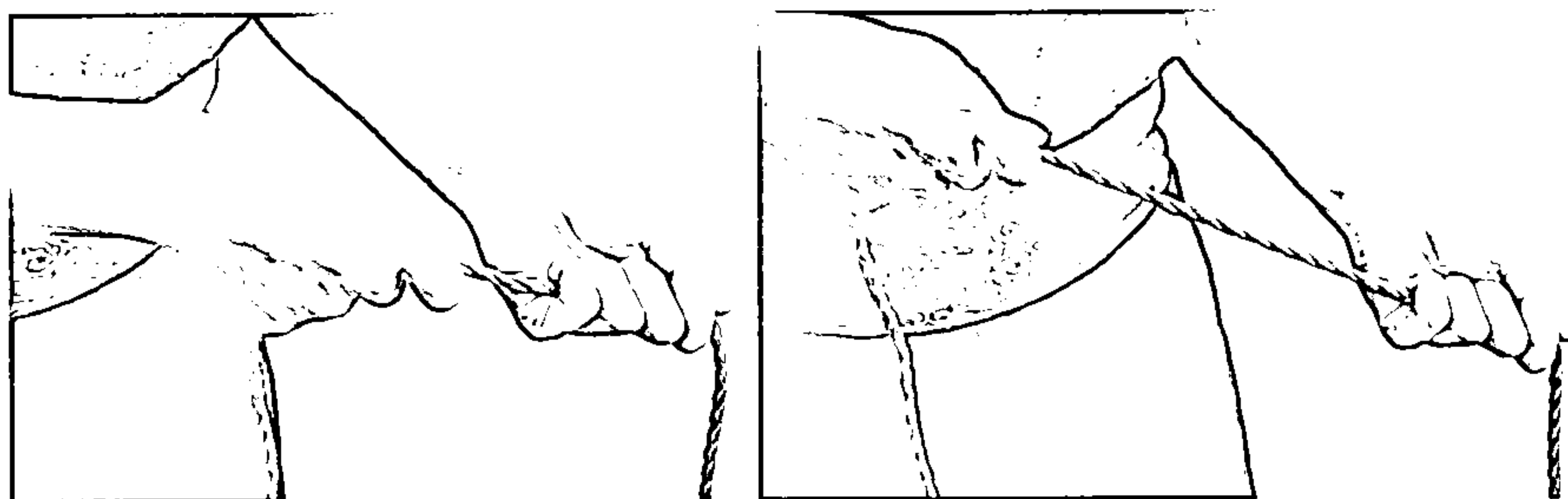


蜂蠟：比油脂乾燥，潤滑效果也很好。也有人在製作蠟塊時混入油脂。

- ⑦ 繩縛前為求清潔，可用清潔的濕布握住繩，將繩擦拭一次。

- ⑧ 繩縛進行中，手指需將整根繩勾或夾住方可施力拉繩，以免將繩的三股拉散。如發生此情形，則需將繩尾結打開，將三股重新編成繩。

- ⑨ 繩縛中時常將繩扭來扭去，可能使其三股變形。因此每次繩縛結束後，一手握繩身，一手拉繩，順著繩的螺旋紋將繩順直。

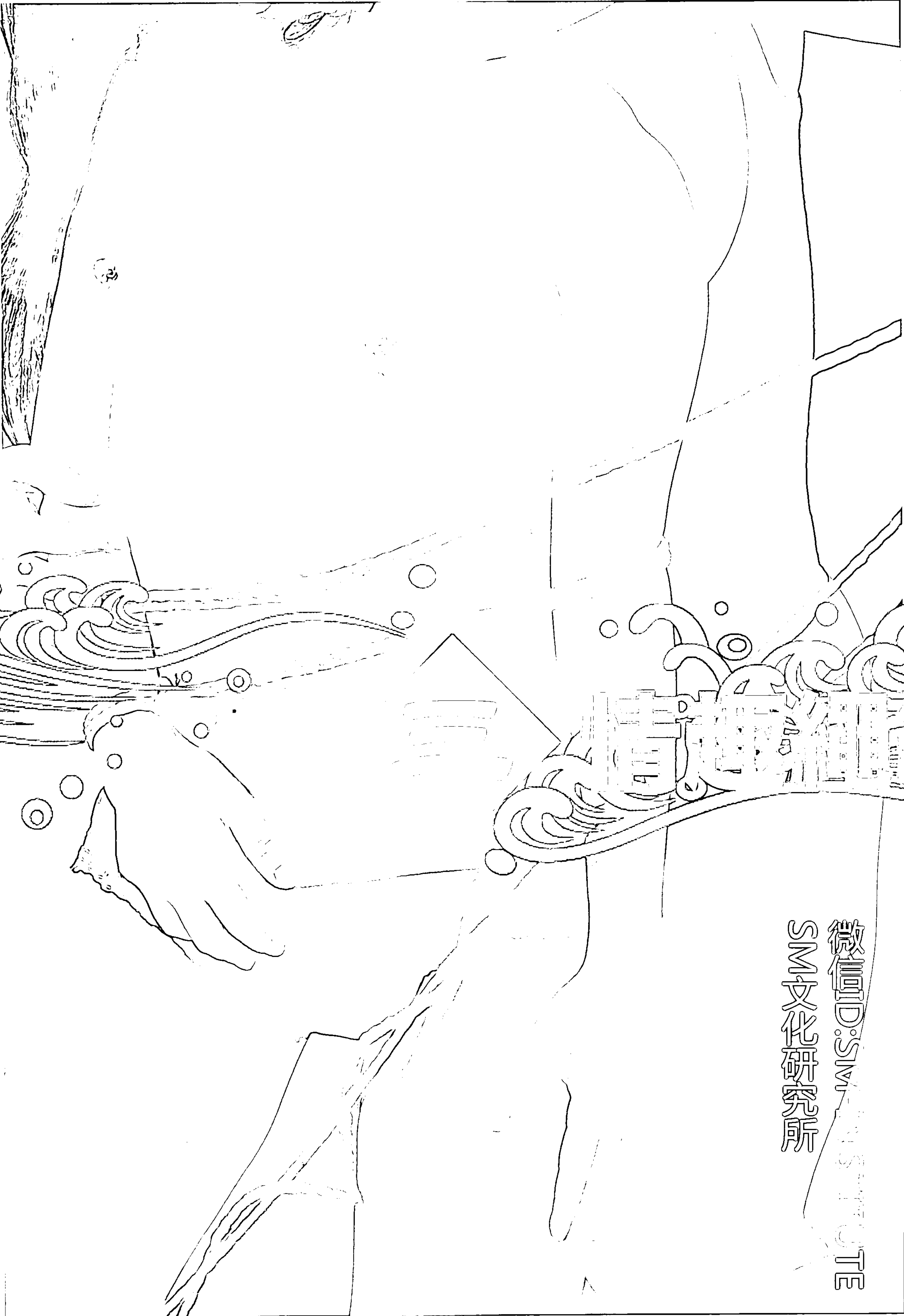


- ⑩ 繩用過一段時間後會再起毛，可能需要再燒繩、上油。使用中也會沾上灰塵、汗、體液等，使用一段時間便需清洗。洗衣機易將繩絞壞，只可用於脫水。目前最好的方法似乎仍是用手洗、用洗衣機脫水，然後晾乾。洗碗機只沖而不絞，可用於洗繩，可惜在國內尚不普遍。
- ⑪ 繩最容易磨損的地方是繩頭處。當繩頭出現裂痕，那根繩就不能再用來承擔主要的重量。此外，繩身也會因拉力與磨損而越用越細。細到一定程度便不適合再用來綁人，也是該換繩的時候了。

微信D:SM-ARTS-CTE
SM文化研究所

情趣雜記

三



繩縛常用的基本手法雖不多，卻仍有其技術難度。繩路要記憶，力道、手感需下功夫學習。繩縛練習者因而難免有一段迷失在技法中、過於在意技術，卻忽略了伴侶的「見繩不見人」瓶頸期，需再經過拋棄、忘記所學的過程，才能找回學繩的初衷。因而我想將本章當作繩縛的第一課：繩縛應是情慾與愛意的表達、溝通的方式、和兩人共同享受的過程。玩繩可以幾乎不用什麼技法，卻不能少了這靈魂。

本章的概念受到「一繩」術的啟發。這套想法由 Wykd Dave 等人提倡，我則是由 Hedwig Ve 的課程中學到。「一繩」主張捨棄繁複的技巧，只用一根繩，不打結、不接繩，希望藉由技巧上的極簡化，把注意力從繩回歸到伴侶身上。

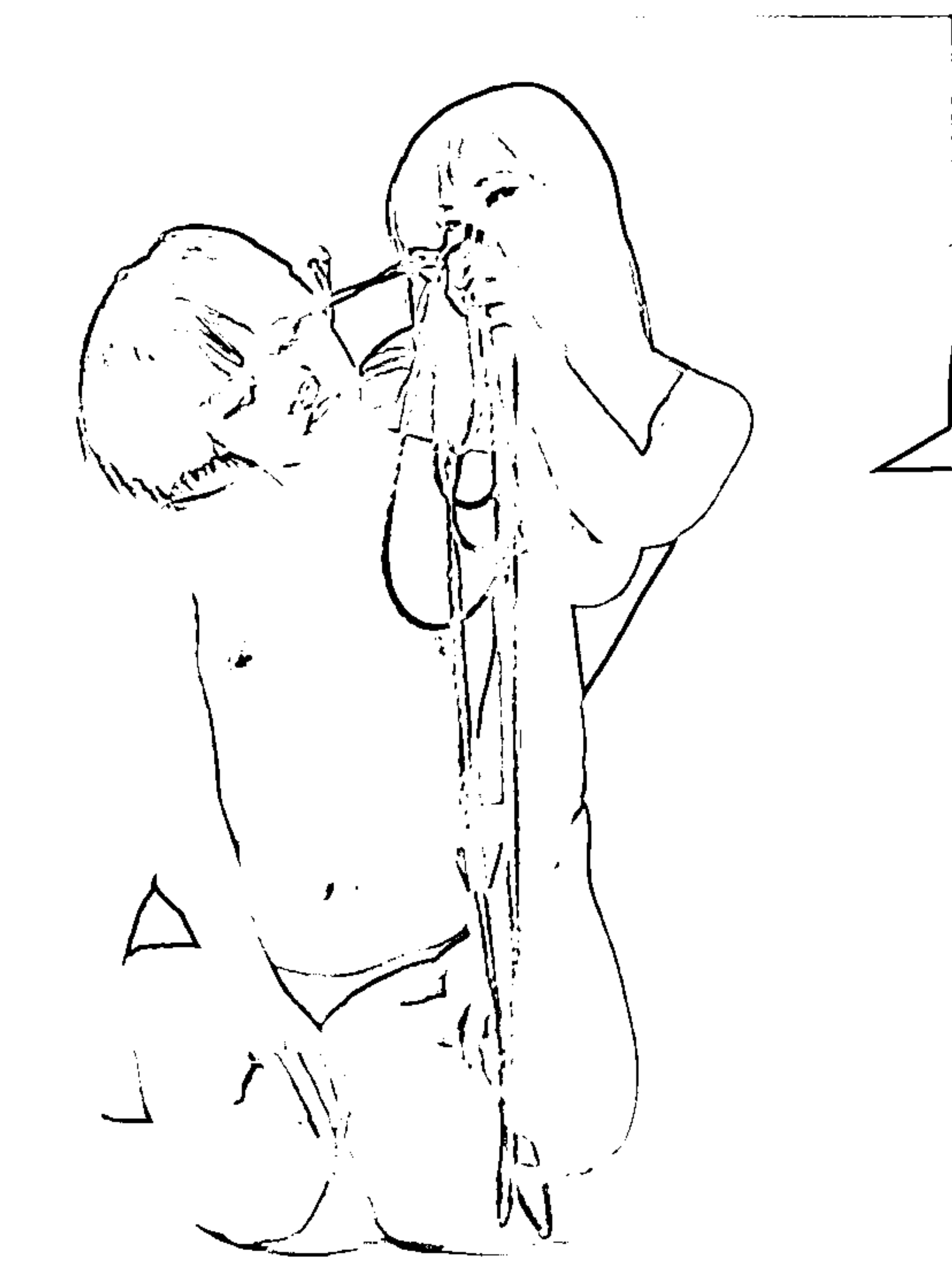
本章的內容適合與有感情基礎和親密感，不排斥身體接觸的伴侶共同進行。

選擇安靜、舒適、易放鬆的場地。可以放彼此喜歡的音樂，但若能在寧靜的環境中聆聽彼此的呼吸和繩的聲音則更為理想。

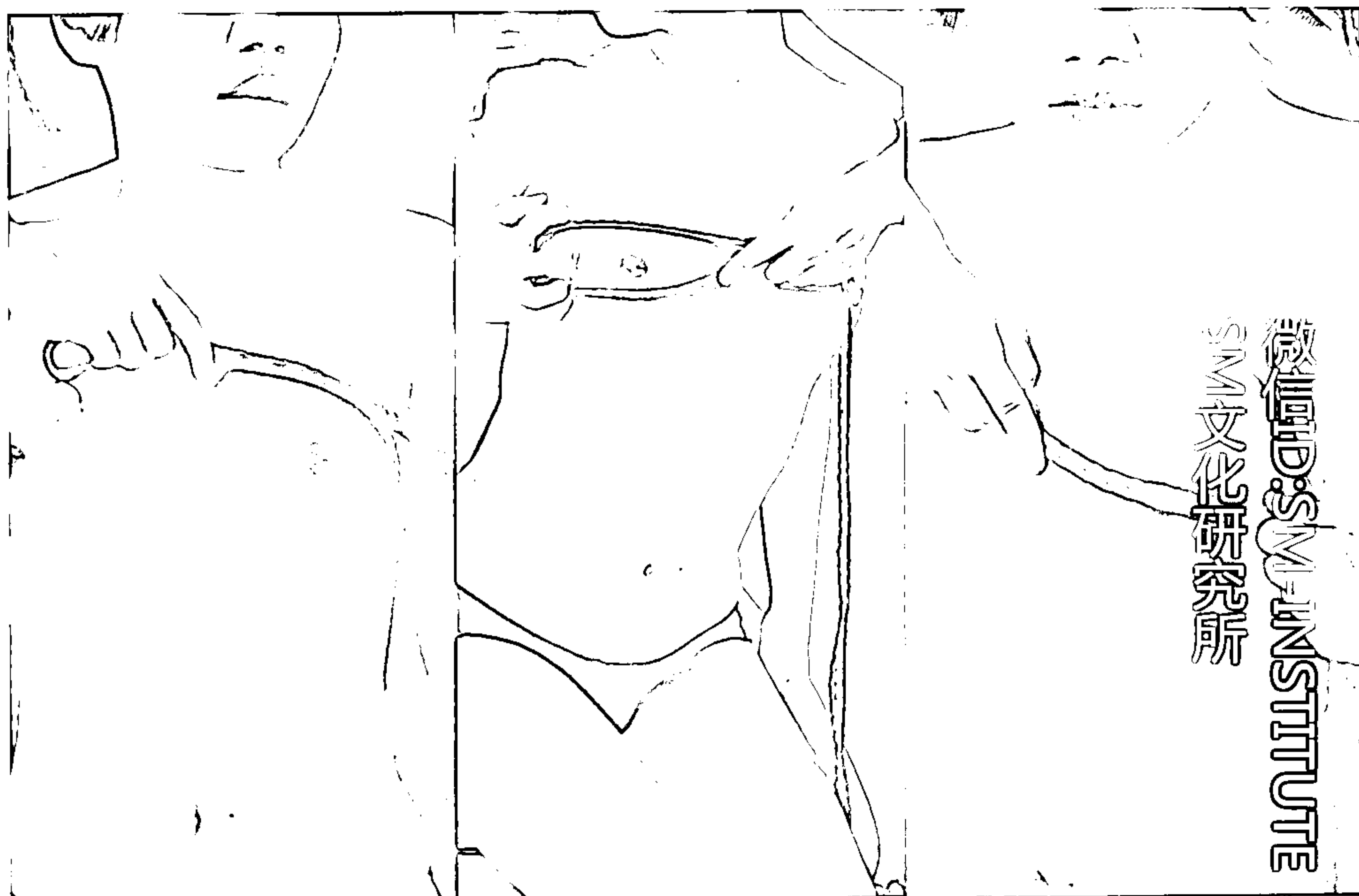
準備好一束收好的繩，放置在伸手可及之處。



緊貼著受縛者。用胸口貼著她的背，感受彼此的呼吸。手臂跨過她的肩膀，以體溫使她的身體放鬆。輕輕向後拉，引導她伸展肢體。



運用聲音。繩是有聲音的。將一束繩拿到受縛者耳邊。捏緊繩束，使受縛者聽到繩身彼此摩擦的聲響。拉著繩頭將繩束解開。繩掉落在地上時也有清脆的聲響。

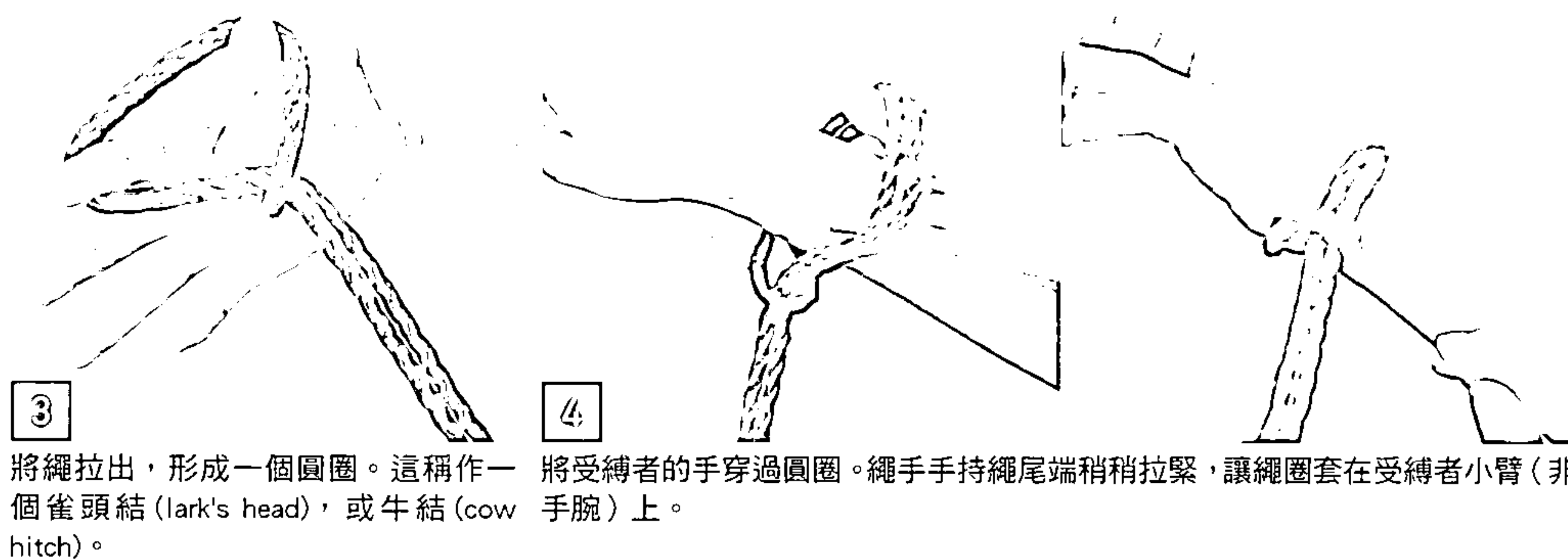
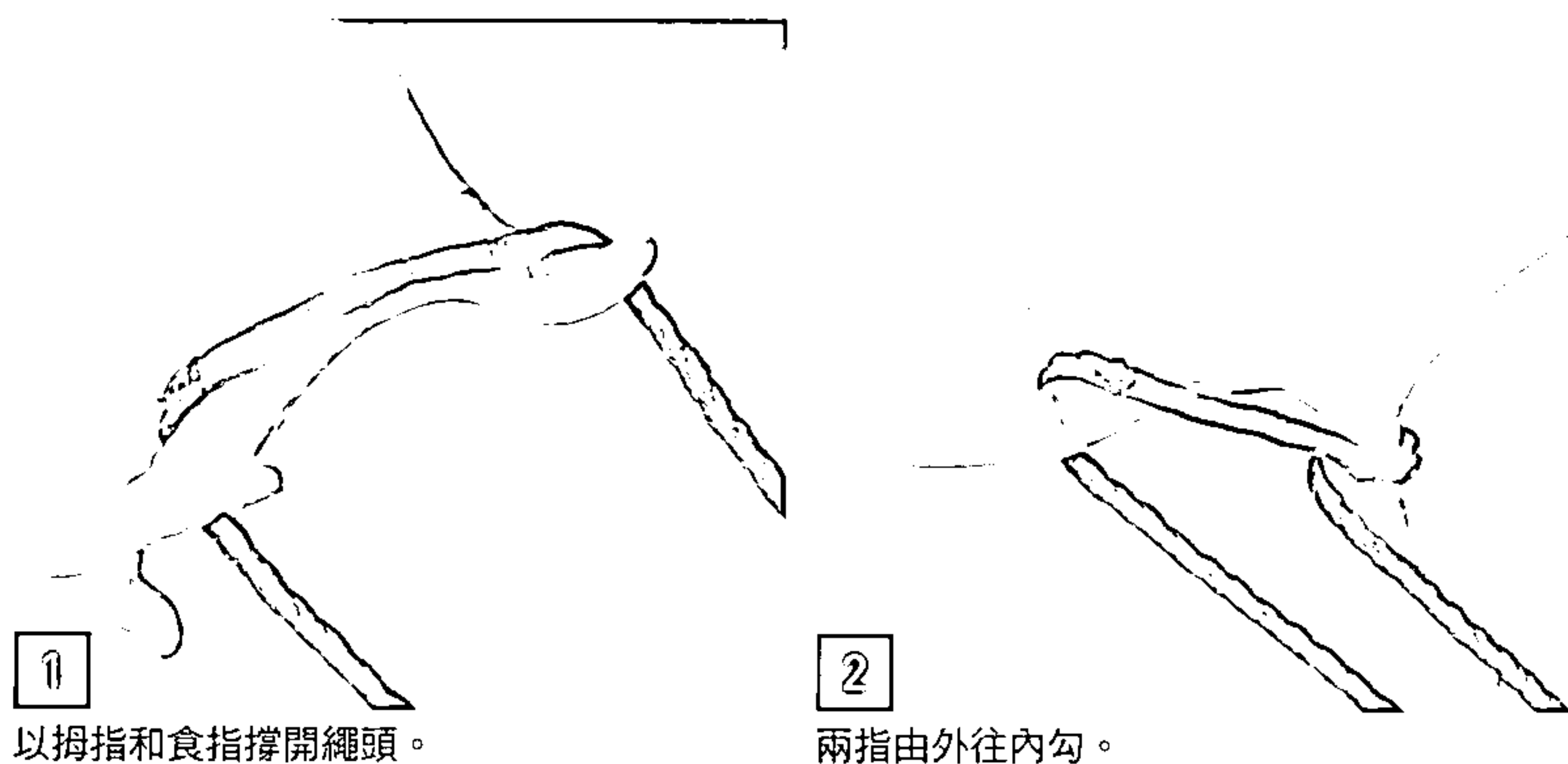


微信D.S.M. INSTITUTE
SM文化研究所

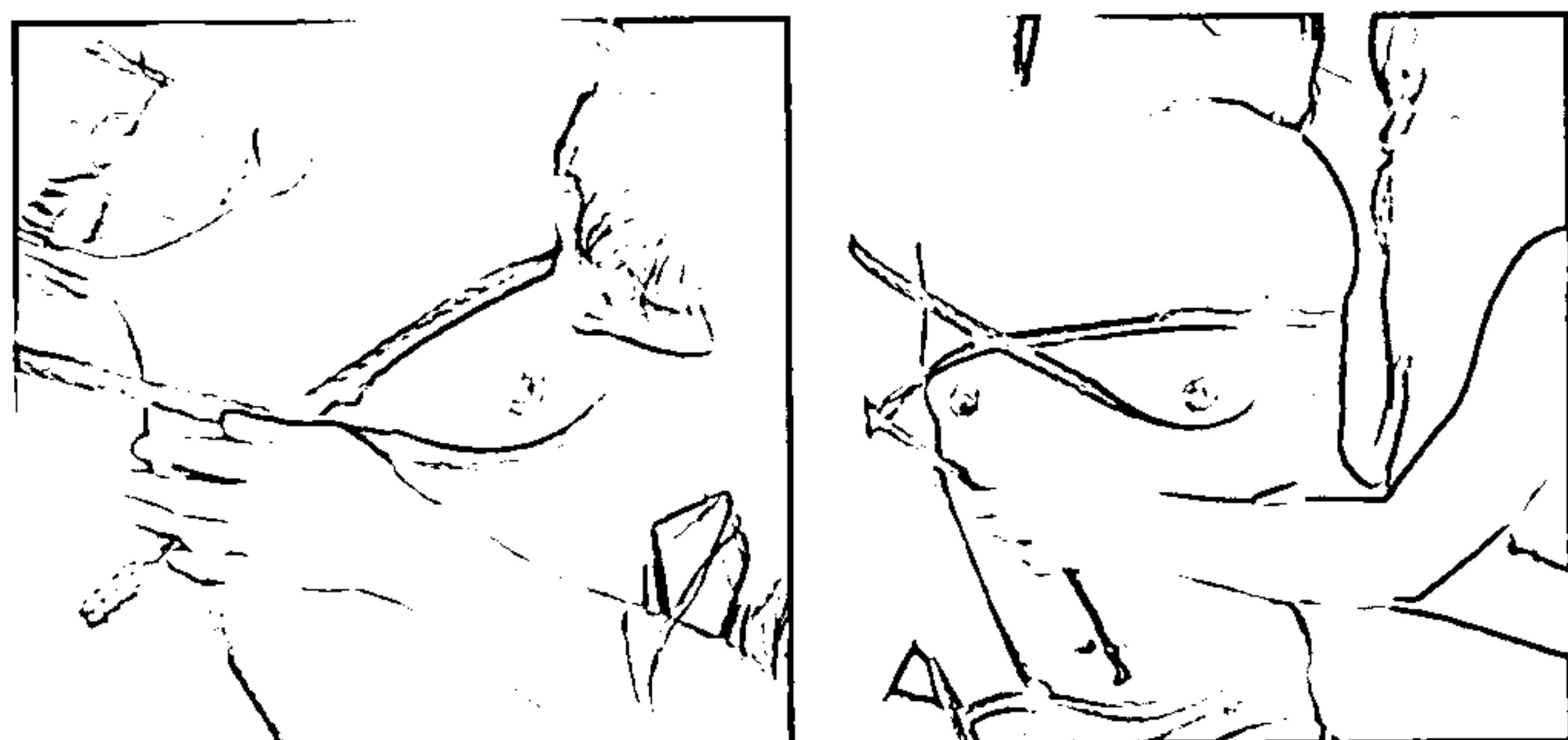
牽著繩，將繩壓在受縛者肌膚上，劃過受縛者的脖子、肩膀，拉動繩時摩擦著受縛者肌膚。可用繩來回摩擦幾次。

注意：雀頭結越拉越緊，通常用於接繩、固定鉤環等。綑綁身體也僅限於堅硬之部位，並不適用於神經、血管淺的手腕。本章的繩縛遊戲中雙方均頻繁變換姿勢，並不作長時間的固定，也不建議猛拉扯被縛之手臂。若遊戲時間更長，建議使用下一章之單柱縛。

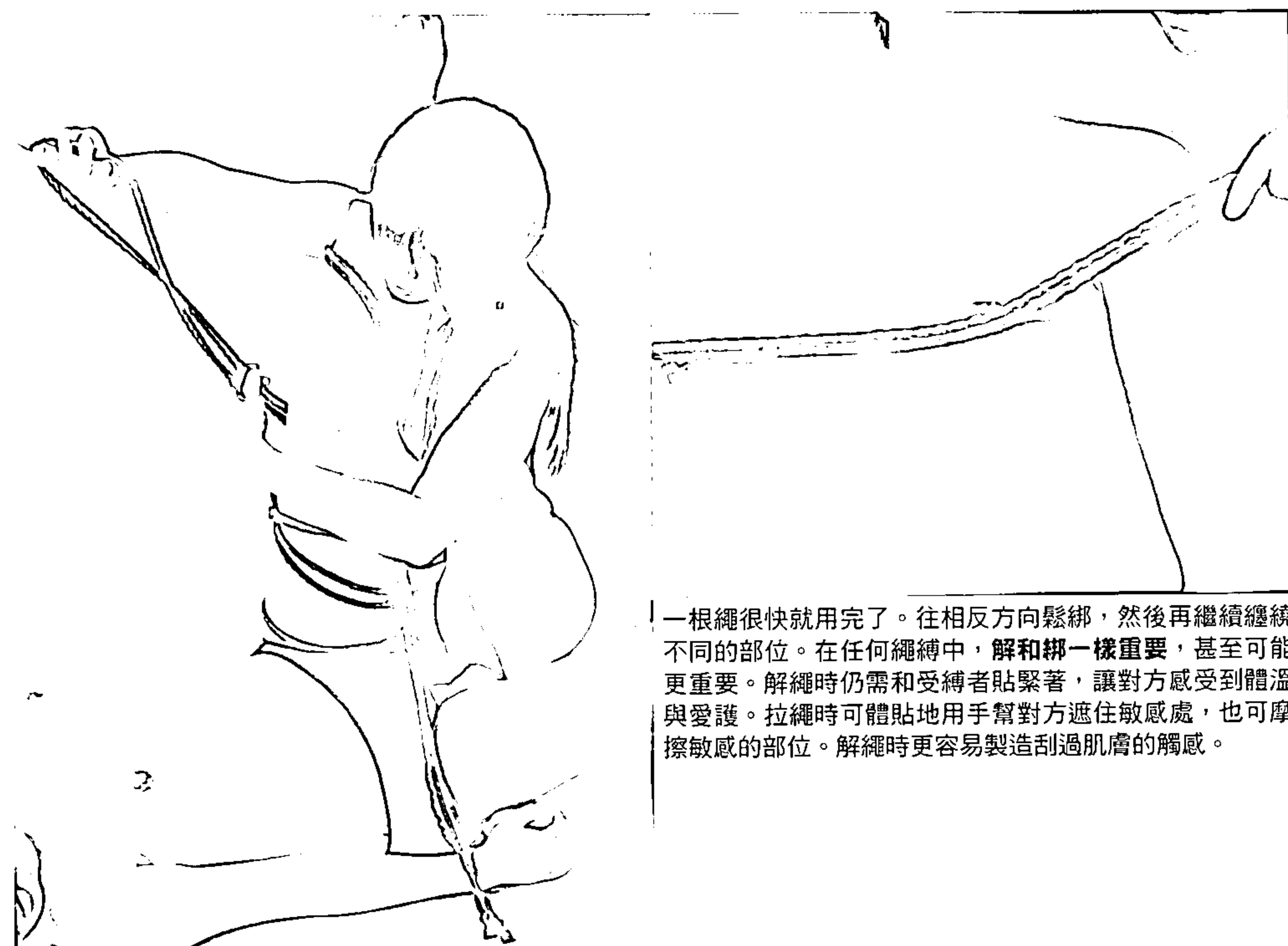
接著我們將介紹本章唯一會使用到的技法：



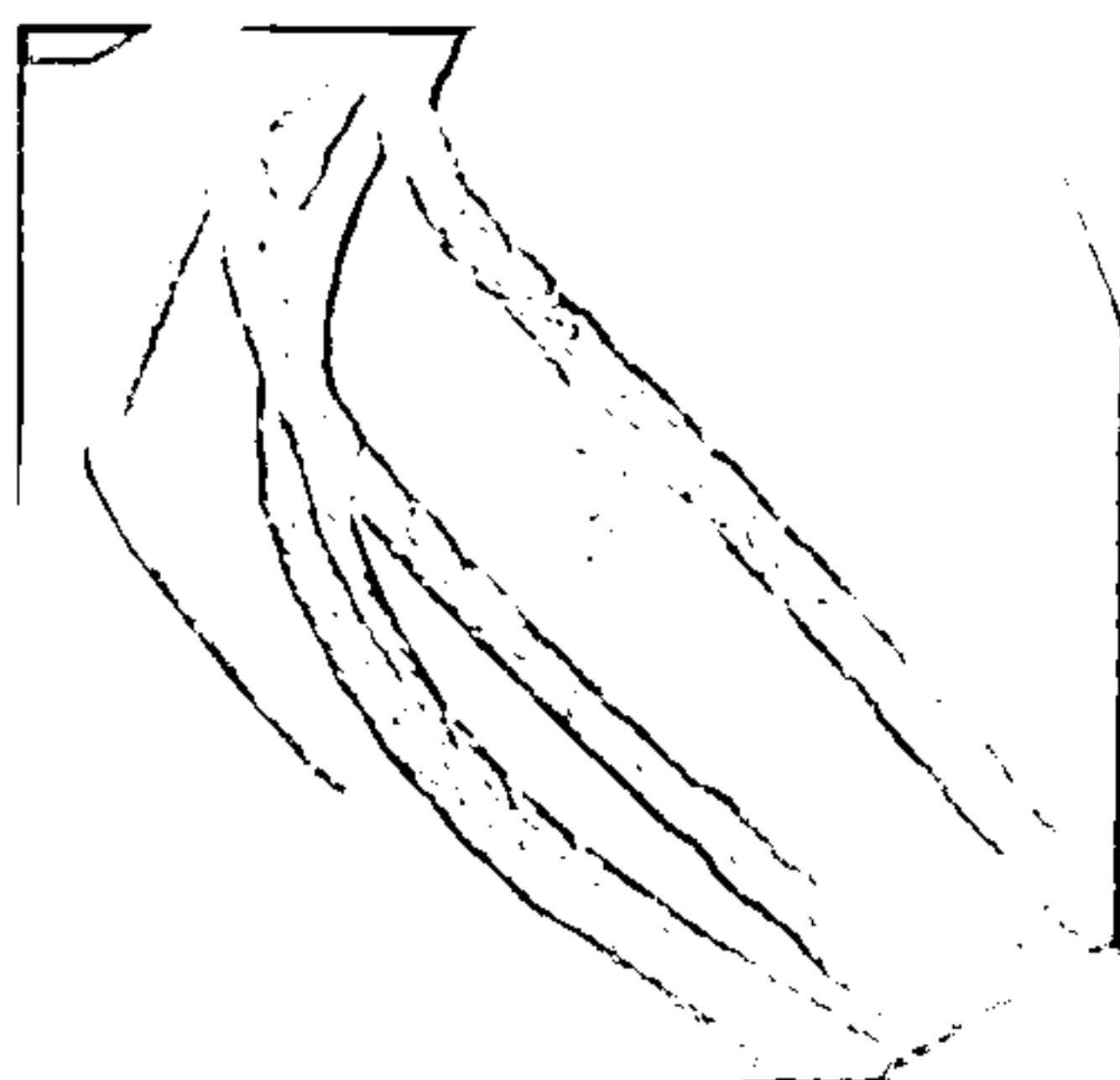
將繩在受縛者身上纏繞。第二圈的節奏、力道可以和第一圈不一樣，第三圈又可以和第二圈不同。



練習用繞繩速度、節奏、力道、以及自身呼吸、表情、眼神的變換來表達不同的情緒。一圈的纏繞可以表達親密、愛惜，也可以換個方式，表達強烈的渴望和欲求。可以表達喜悅，也可以表達憤怒。讓這些情緒透過你的肢體動作傳達給對方。



一根繩很快就用完了。往相反方向鬆綁，然後再繼續纏繞不同的部位。在任何繩縛中，**解和綁一樣重要**，甚至可能更重要。解繩時仍需和受縛者貼緊著，讓對方感受到體溫與愛護。拉繩時可體貼地用手幫對方遮住敏感處，也可摩擦敏感的部位。解繩時更容易製造刮過肌膚的觸感。



別讓自己的動作太容易被猜到。給受縛者預期之外的觸感。可用繩刺激身上的敏感處。用繩摩擦乳頭、乳暈，擠出乳房，纏繞胸或腰。



在技巧上追求極簡：不打結，甚至不勾繩。只在勾對方的身體、如手肘、手臂、大腿等處時順勢變換繩的方向。如此做的目的是希望盡量將心思花在對方身上。不要看繩，而要觀察對方的反應。



撫摸受縛者身體。直接碰觸、和隔著繩碰觸，都能造成不同的觸感。手臂、大腿內側、腳踝等都是敏感處。可用繩壓過、摩擦私處。但這麼做前需確定繩的清潔，事後也需清洗繩子。若受縛者不喜歡讓繩直接碰觸私處，可隔著內褲摩擦。偶爾可破壞受縛者的平衡。讓她把自己的身體交給你，包括放棄平衡這件事。但記得要在對方跌落時接著她。



為了不讓對方覺得氣氛中斷或被棄置，取繩或其他道具時盡量保持身體貼近。即使繩上半身距離得較遠，也最好能盡量以另一隻手、甚至腳，碰觸著受縛者。

四

基本手法

本章介紹的基本繩結是繩縛的基礎，單獨看來也許都平淡無奇，但許多看來複雜的繩縛套路都是這些基礎繩結搭配運用，再加上創意即可編織出許多漂亮的繩縛。本章結尾將帶領讀者運用做一個綜合練習。

稱呼技法時我將盡可能講繩縛圈內慣用的名稱，並附上圖、英文名以便讀者理解國外相關資料。有些技法在繩縛中常使用，在圈內卻沒有體面的稱呼。若能找到在童軍技術或一般結繩中的名稱即沿用之。否則我會嘗試命名。

4.1 單柱縛

我們首先要教的技法，在英語圈被稱為「single column tie」，中文名稱「單柱縛」也由此翻譯而來。顧名思義，可用來綁柱狀的身體部位——包括手臂、大腿、小腿、腰等等。它看來不華麗，卻是多種繩縛技巧的基礎。一套全身繩縛做完，可能會將單柱縛和其變形反覆應用六、七次。單柱縛易學難精，即使練習繩縛多年，也未必能掌握其眾多細部要領。因此，由一個人做單柱縛的流暢度便可看出其功力。

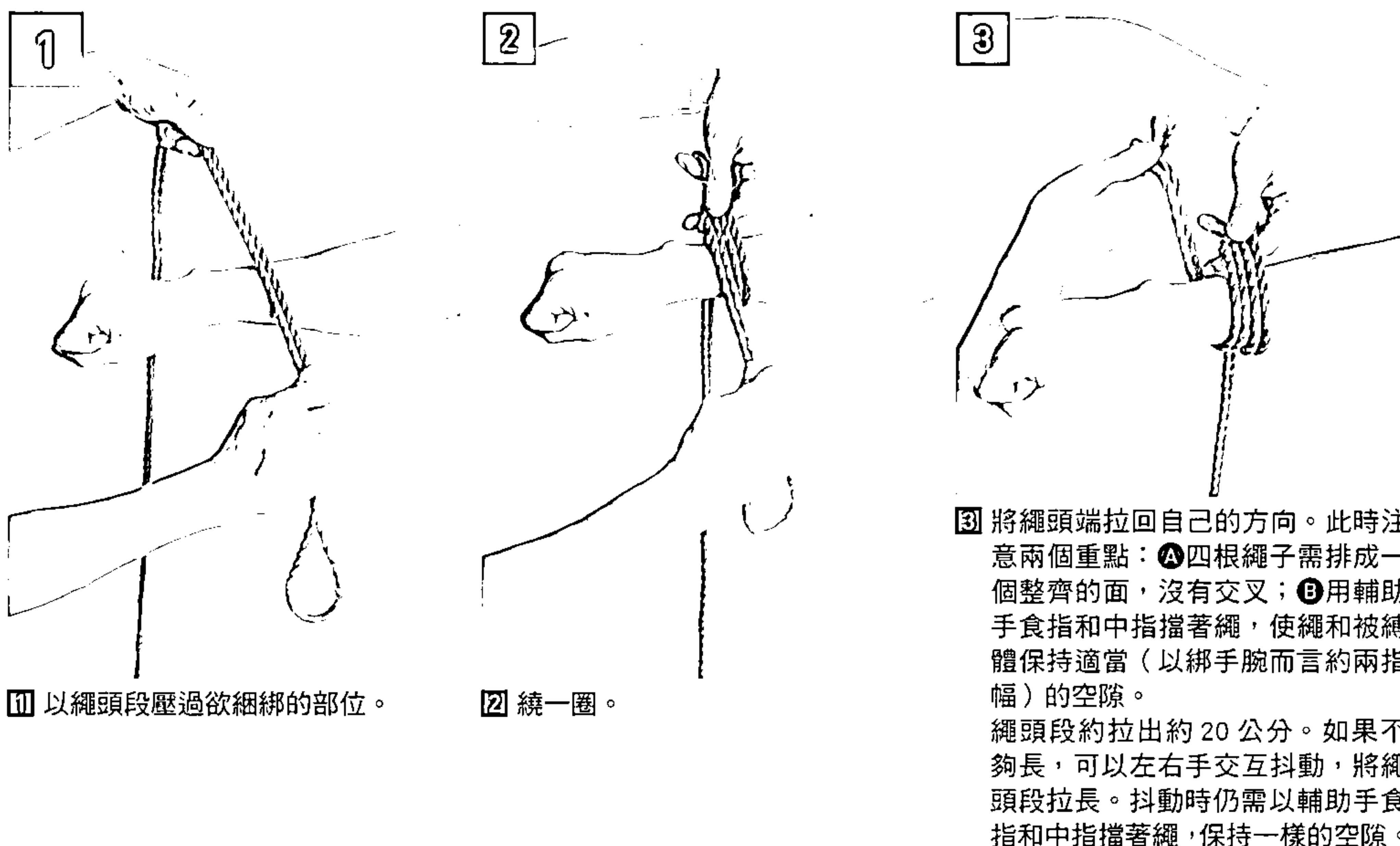
單柱縛適合綁身上血管、神經較淺的部位。幾個大原則是：用繩纏繞被綁的部位數圈，形成一個平整的面，並保留適當的空隙，讓血液能流通。由此也可具體而微地看出繩縛的基本原則。

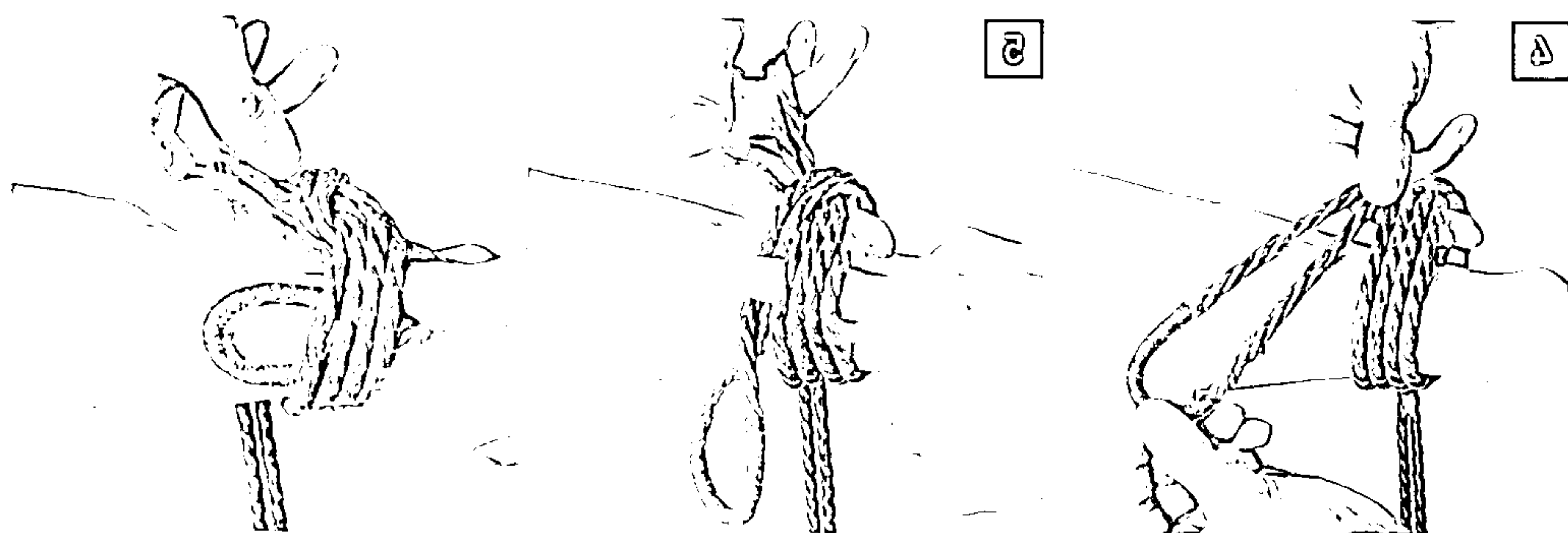
本節介紹三種常見的單柱縛。平結單柱縛步驟較少，但其力道掌握對初學者而言較困難。雙平結單柱縛步驟較多，但較容易做得牢固。花聯結單柱縛有步驟少、更加牢固的優點，但較難使用在繩圈需綁得較緊的場合中。

據我所知，日本繩縛圈原本並未為這類綁法命名。有人稱之為「本結び」，但那指的是平結。「單柱縛」之名直到2012年5月才出現在日文SMPedia中，可能是從英語到日文的逆輸入。

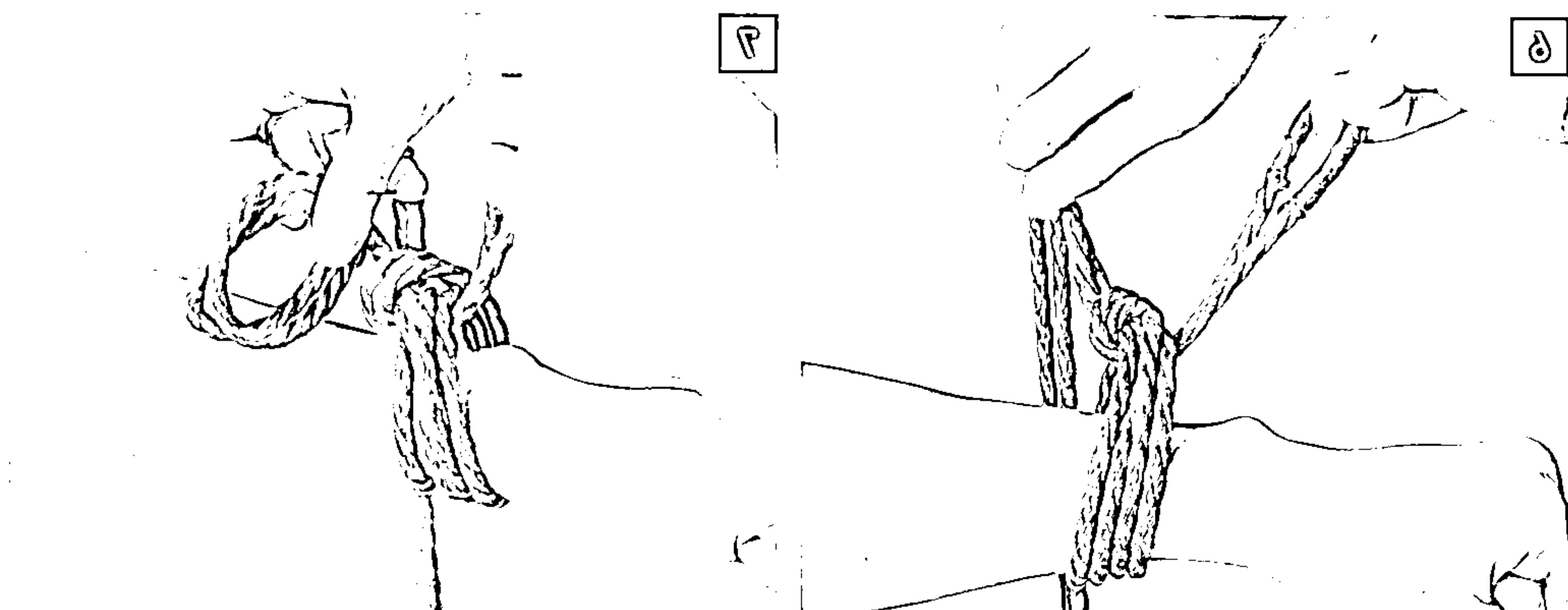
4.1.1 平結單柱縛

第一種單柱縛以平結固定。平結為日常生活中最常見的繩結之一，但此處使用的結繩手法和常見的平結有所不同。

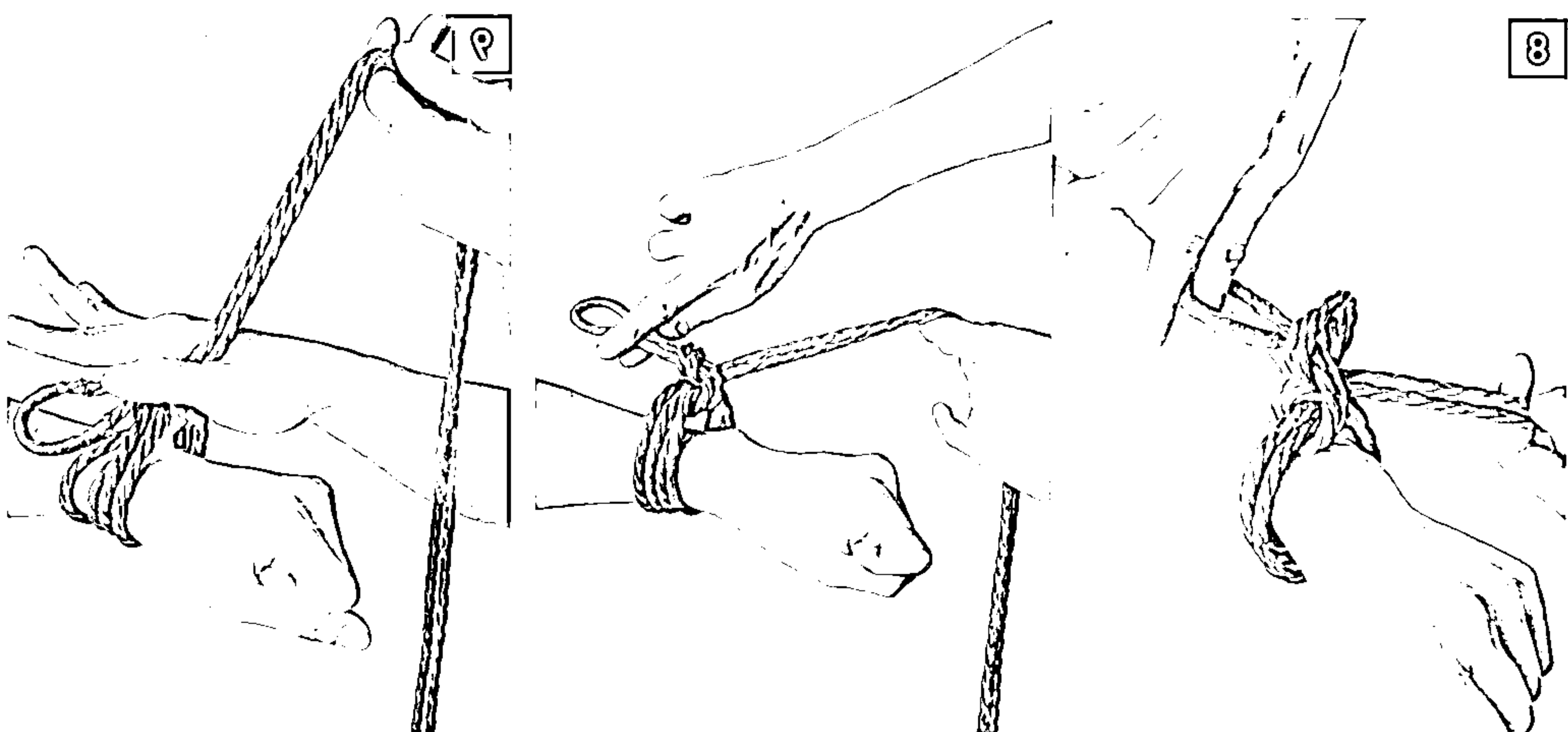




。出於更難辨許貪手用費以 ② 狀四的體難辨著難處型與更難辨 ③
。難



。圈固一難與更難辨手用費以 ④ : 操查針固一為針可咬出。聚站難辨代就。出站與更難辨 ⑤
難會不刺空怕體難辨與難, 與更難辨味微更難辨聚站相同若
。面的齊整固一最可千難辨四怕土體并且並, 難



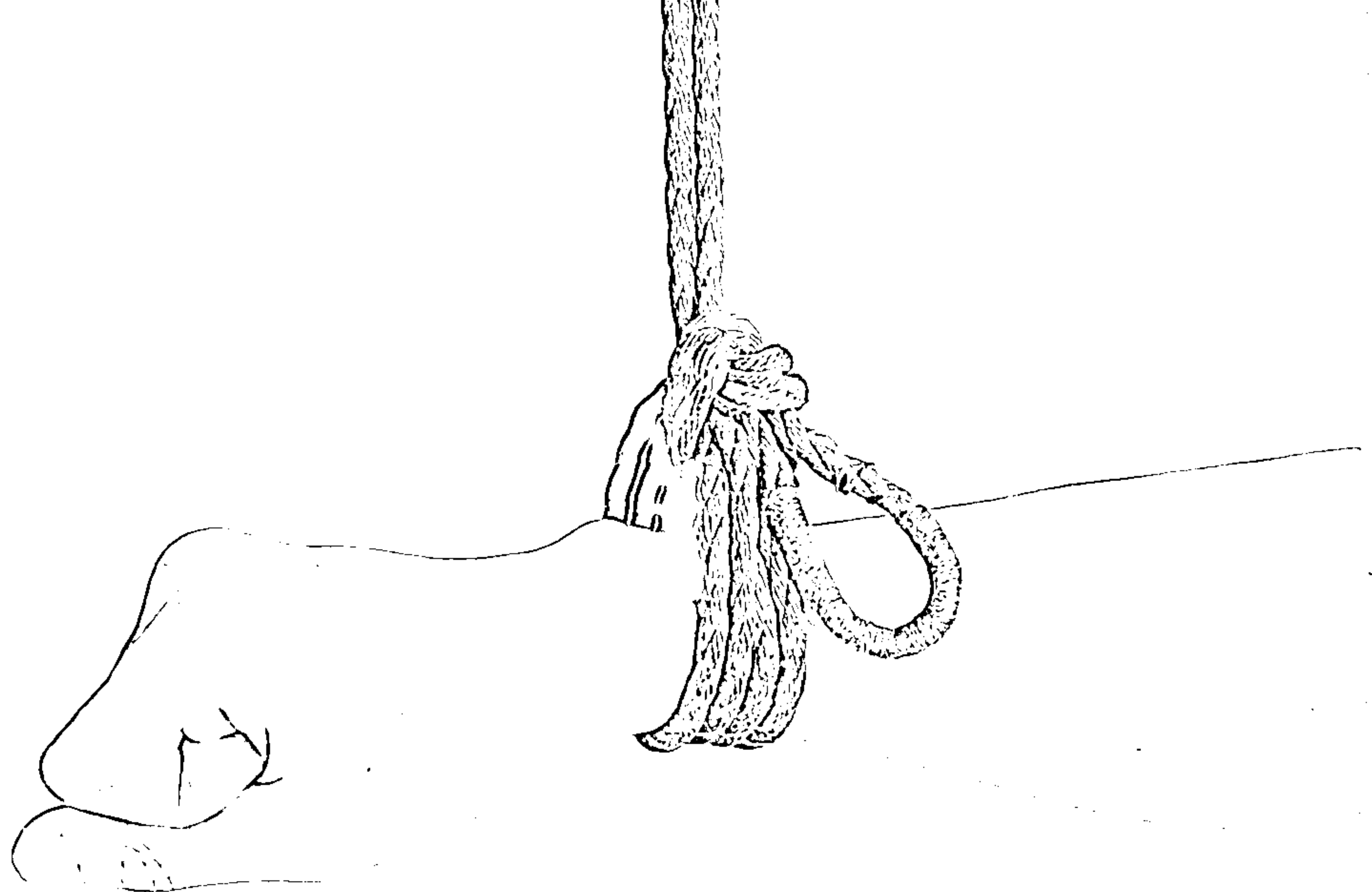
難難辨手用費, 與更難辨著耐手用費以 ⑥
難安耐, 聚站實耐向代的體難辨并
。煩歇會不難

。聚站向代又狀怕 a 難走并, 出站中圈並更難辨 ⑦



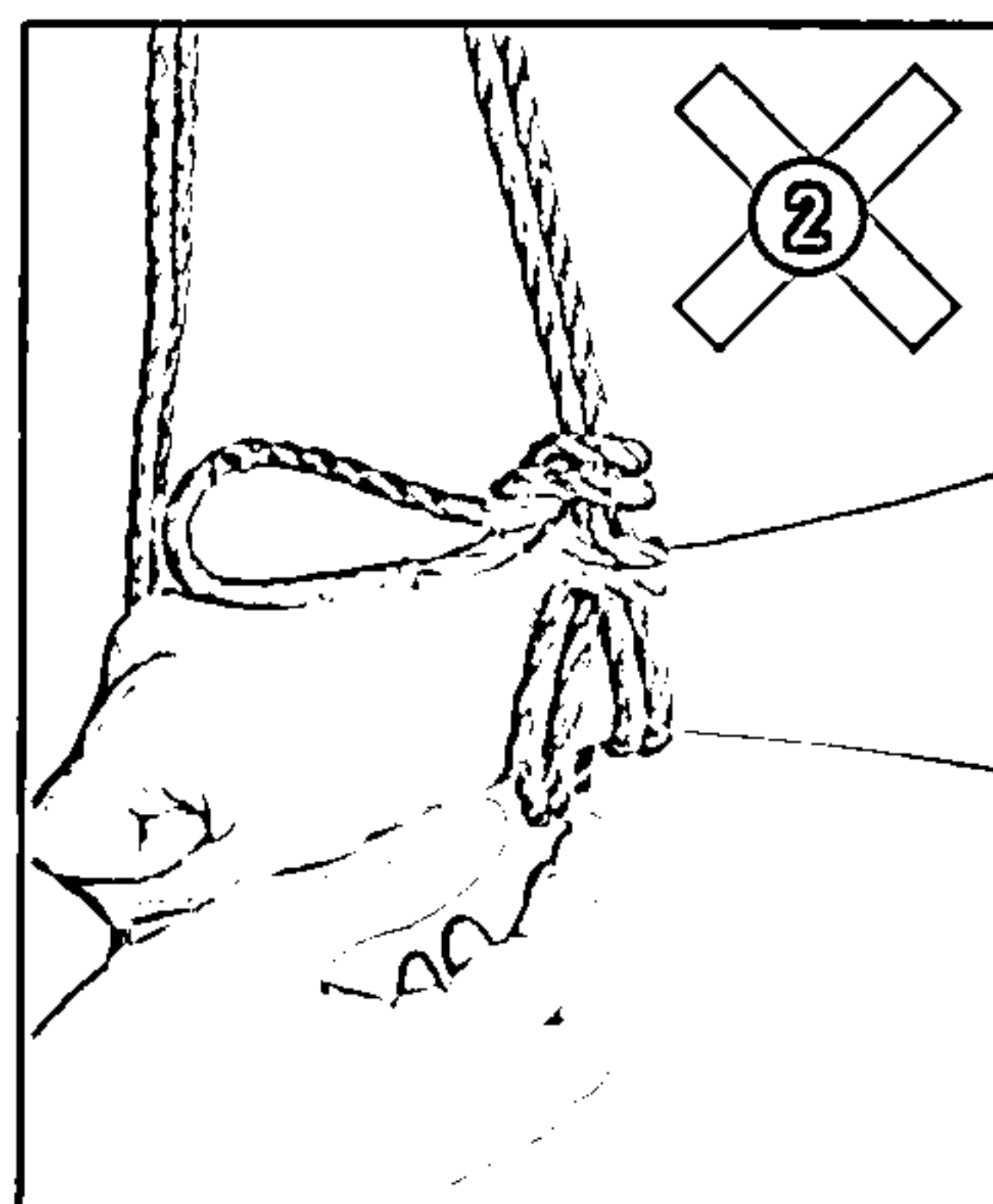
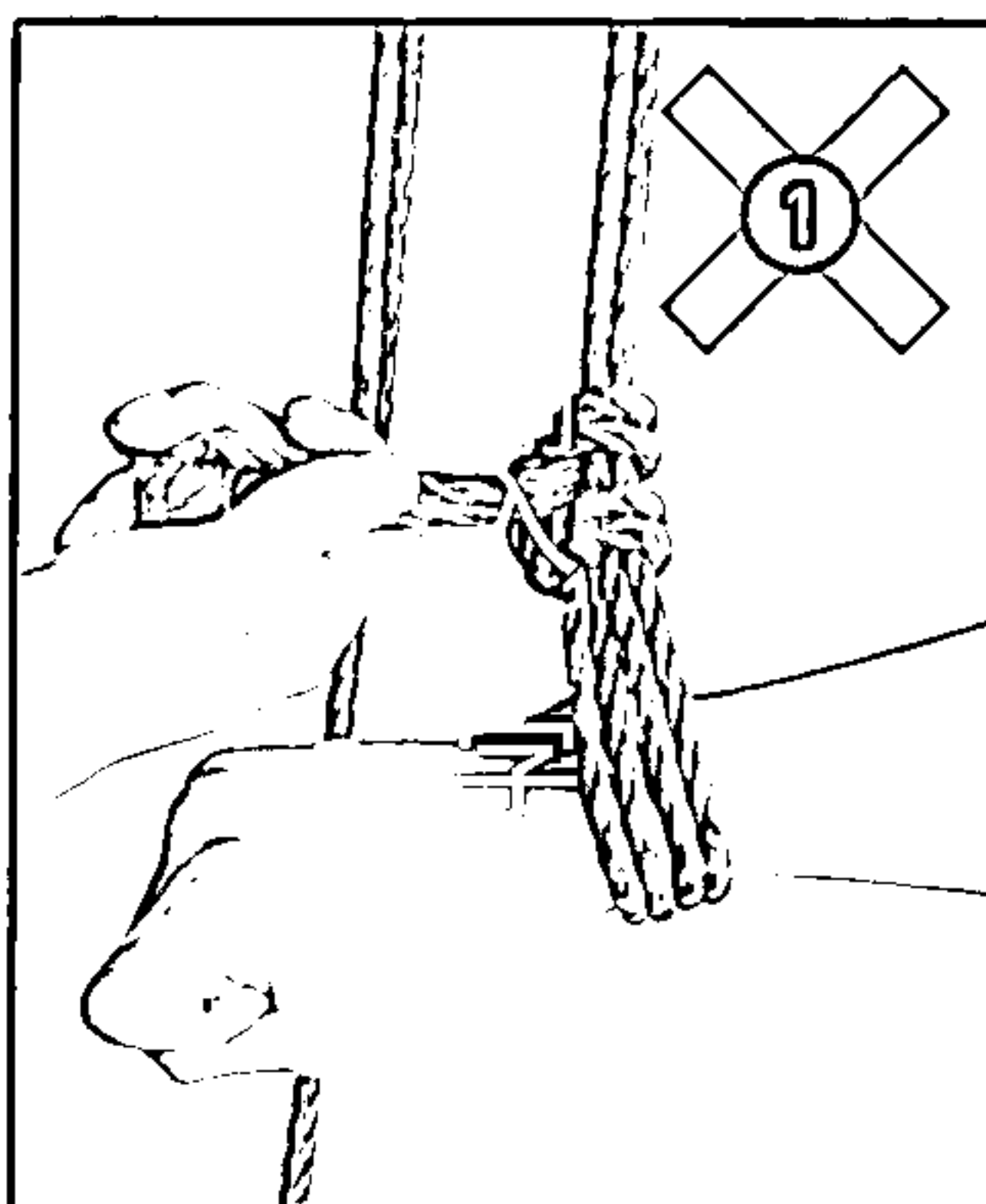
基本手志：單并難

完成

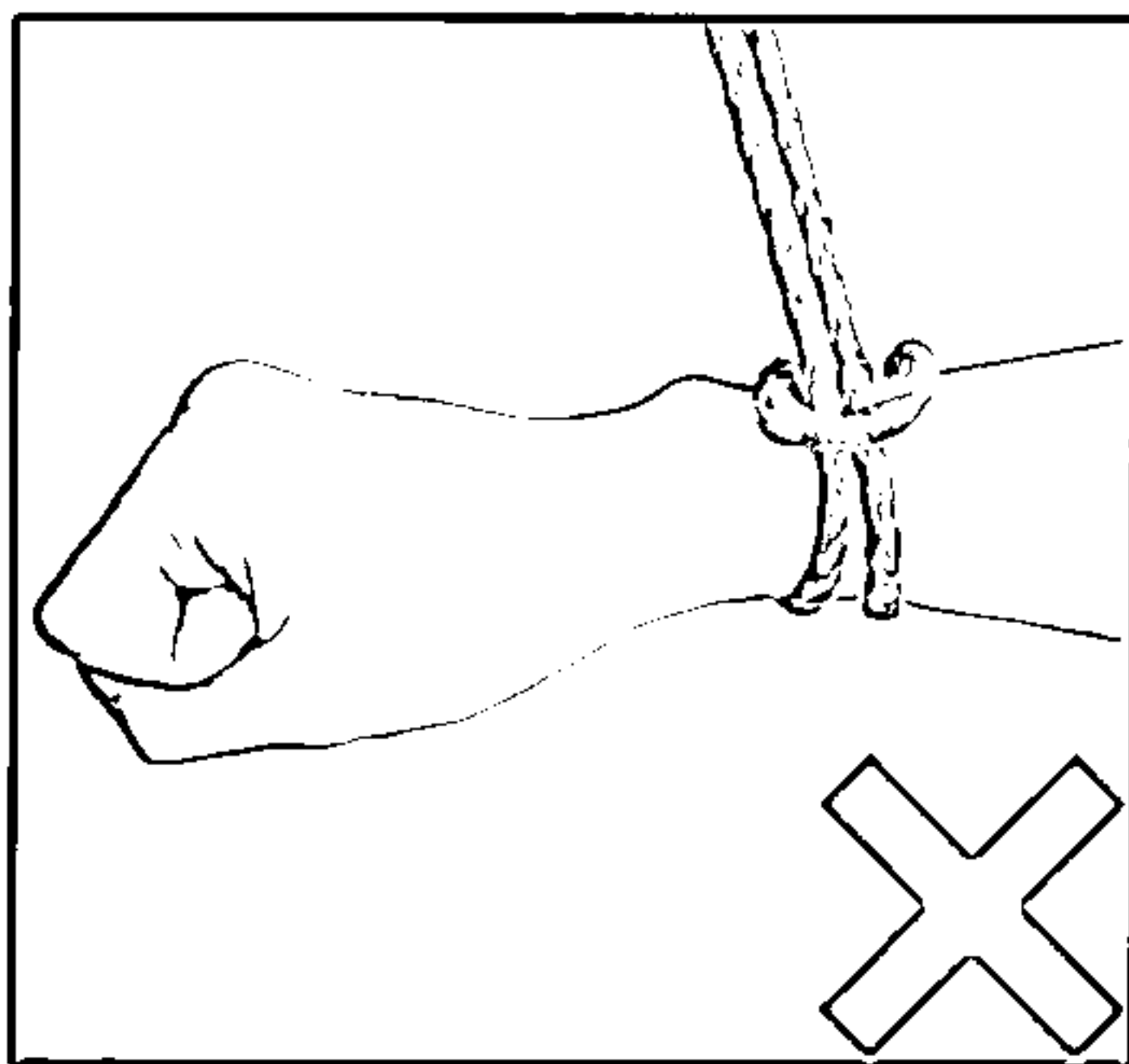


注意幾個重點：

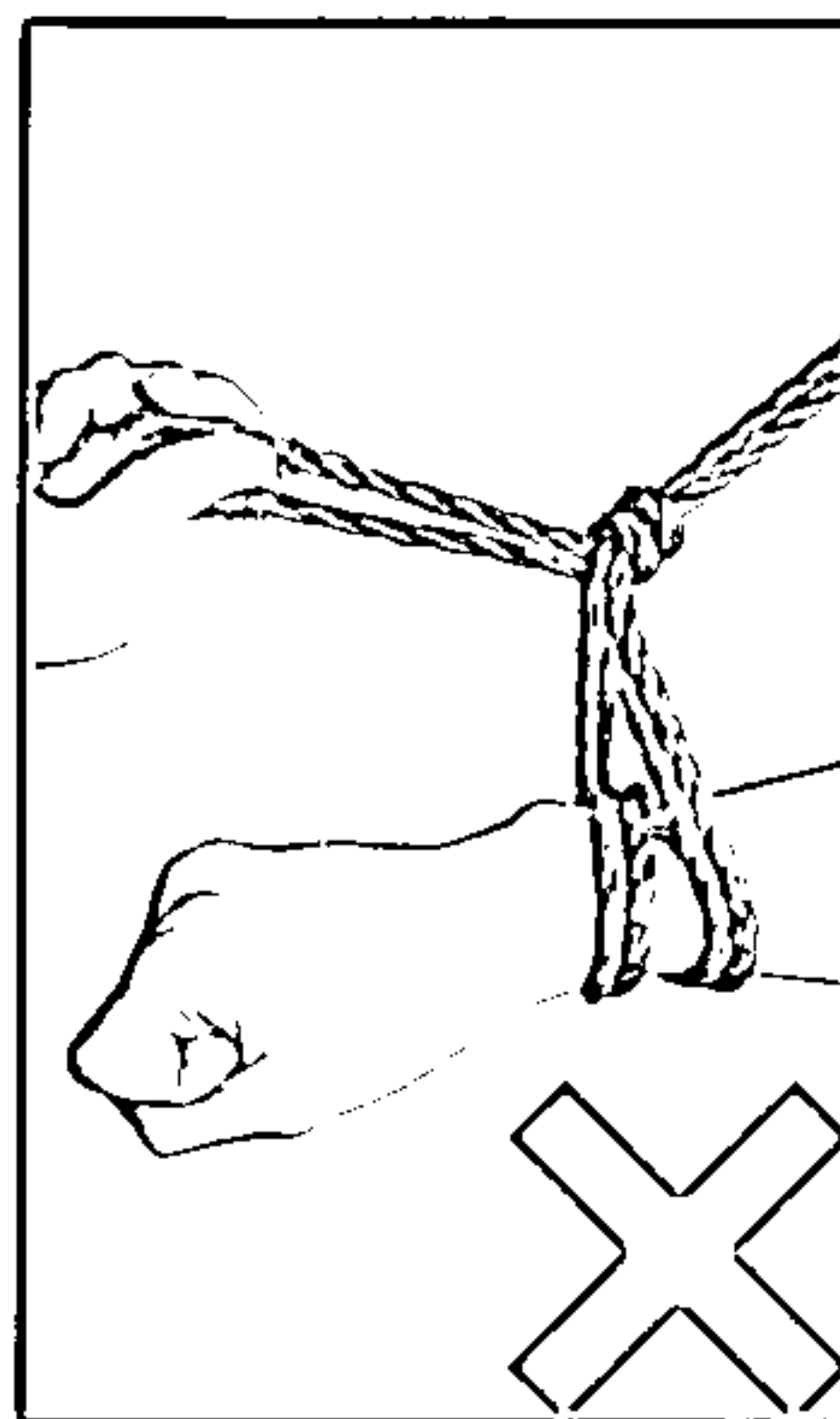
1. 四根繩子需形成一個平整的面，像帶子一樣包覆著，讓受縛者舒適。（本書將這種平整的帶子稱作一個「繩圈」。）
2. 拉扯時繩結不會垮掉，空隙仍保持著。繩結垮掉的常見原因是繩尾段被拉直（圖①），使得吊重物時繩結易滑動，將被縛體勒緊（圖②）。避免此種情形發生的秘訣是將步驟6, 8, 9執行確實。步驟6與8應往相反方向拉繩頭，步驟9應將繩結推緊。



常見錯誤



直接用一個雀頭結將手腕扣住。如此一來將使環被越拉越緊，阻礙血液流通。



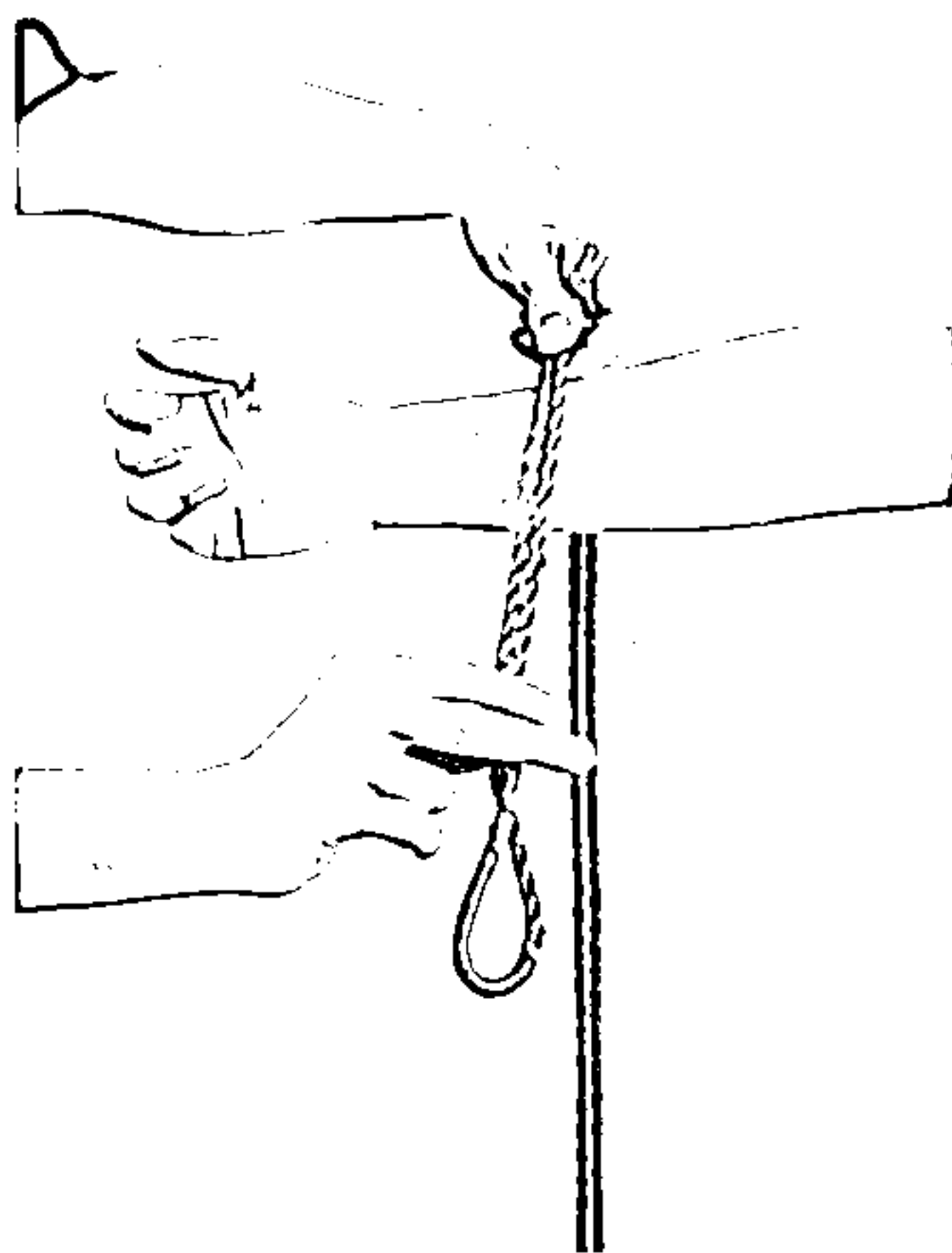
步驟5中未把四根繩全部勾住。如此一來也會越拉越緊。

4.1.2 雙平結單柱縛

平結單柱縛熟練後可迅速完成，但需掌握力道方能防止繩結滑動，其牢固性也仰賴麻繩本身之摩擦力。另一種常見作法是多加一個平結。步驟雖較多，但也多了一層保障，對初學者而言較易上手。打雙平結時仍需注意施力方向，否則仍有滑掉的可能。

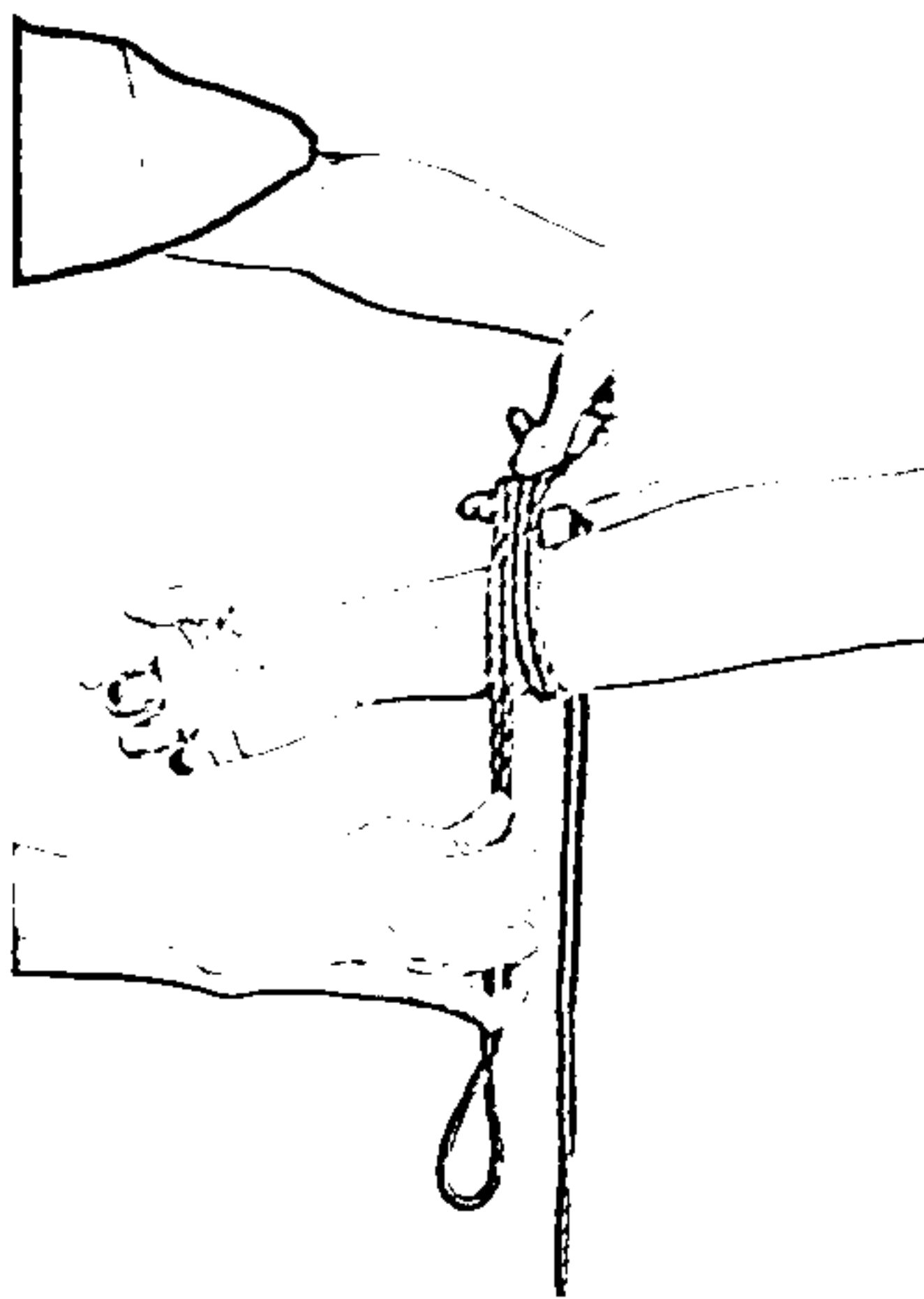
步驟 1-6 與平結單柱縛相同。

1



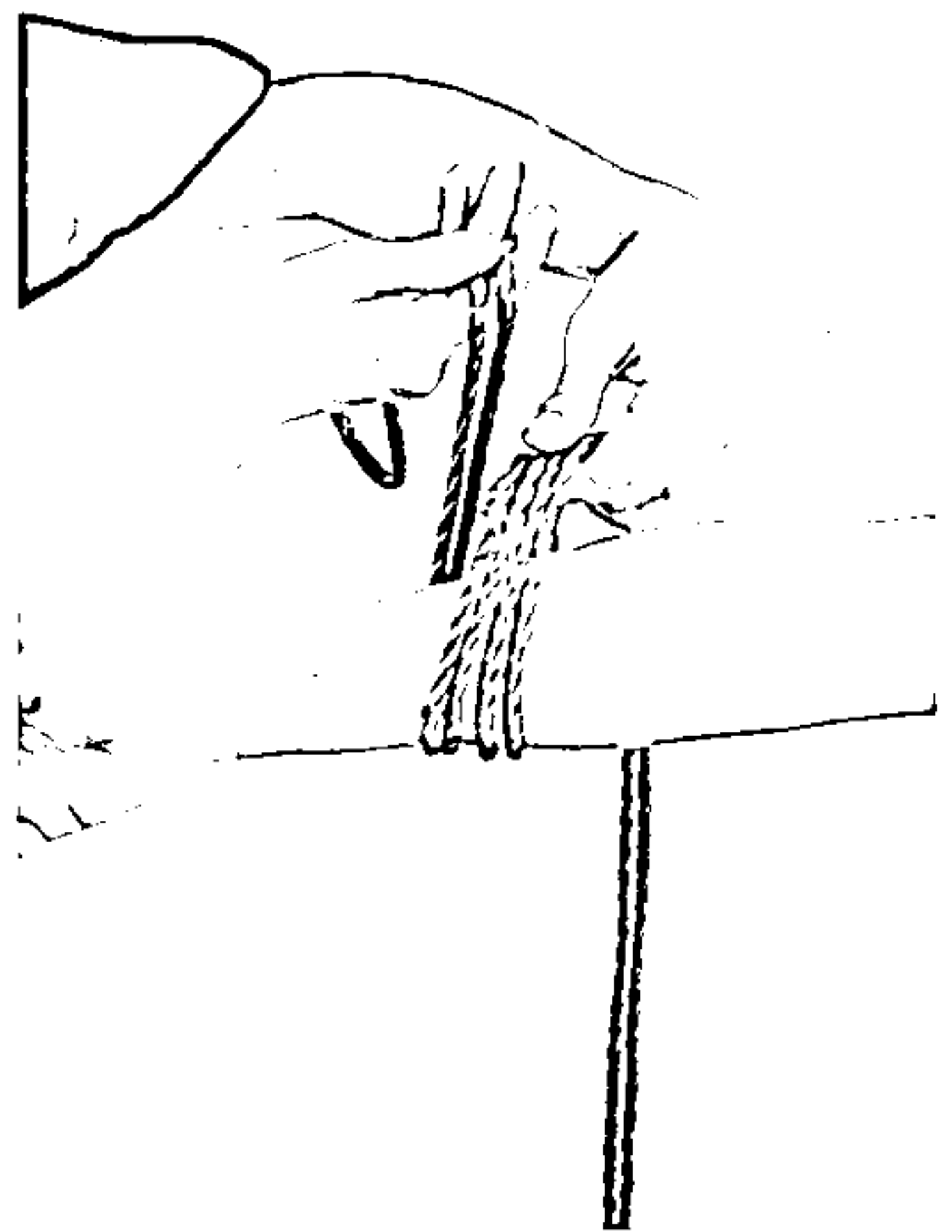
① 以繩頭段壓過欲細綁的部位。

2



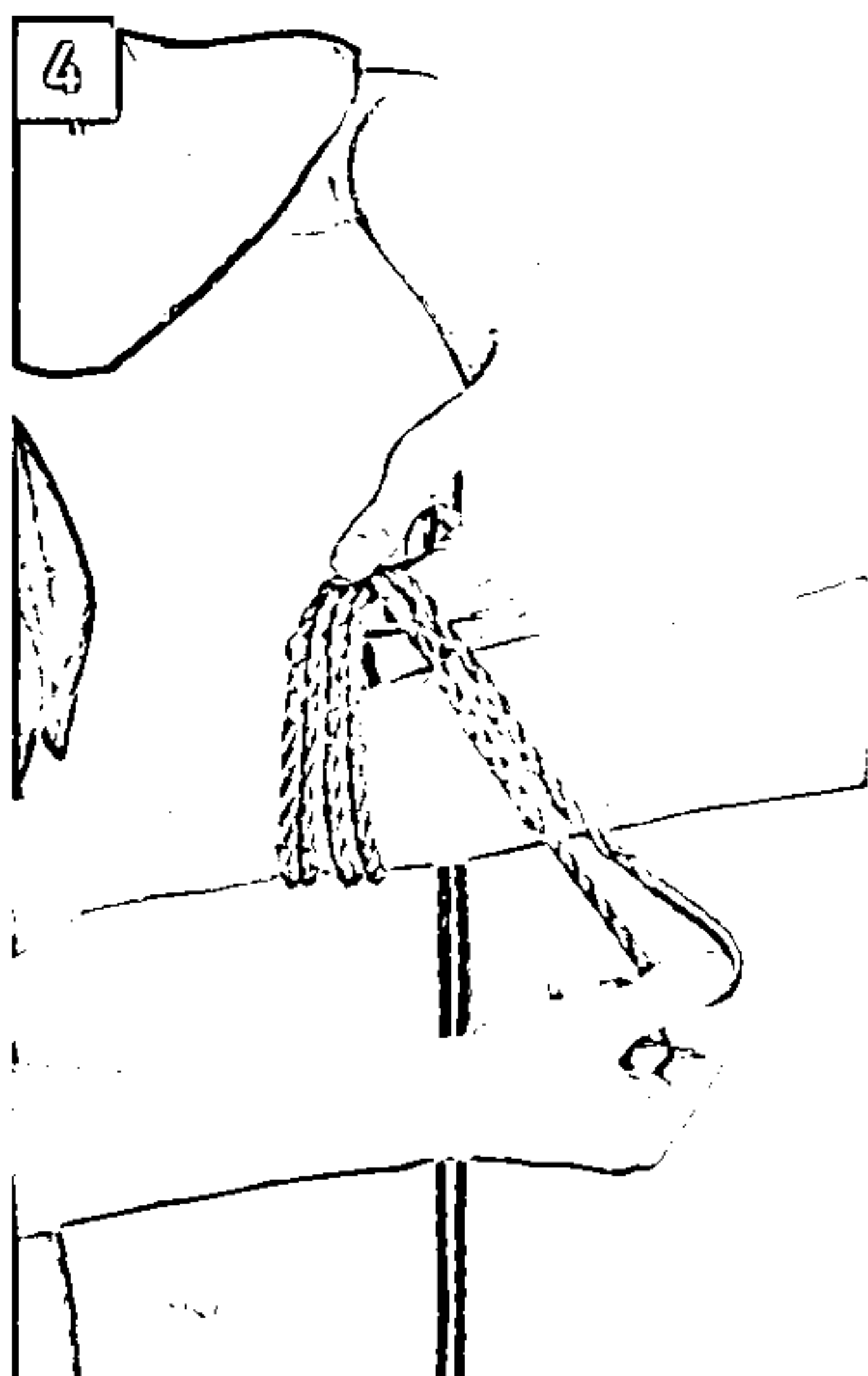
② 繞一圈。

3



③ 將繩頭端拉回自己的方向，繩頭段約拉出約 30 公分。

4

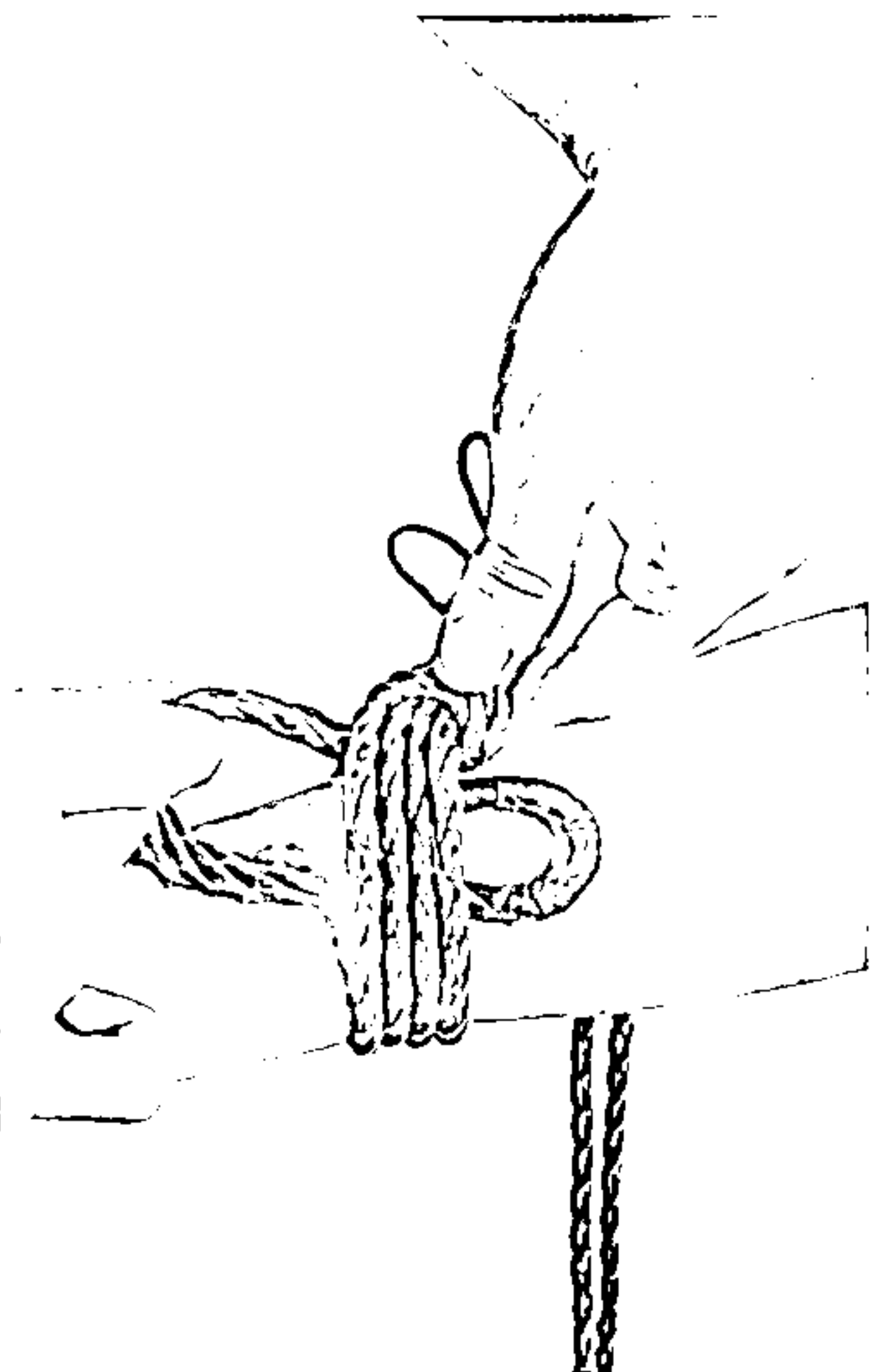


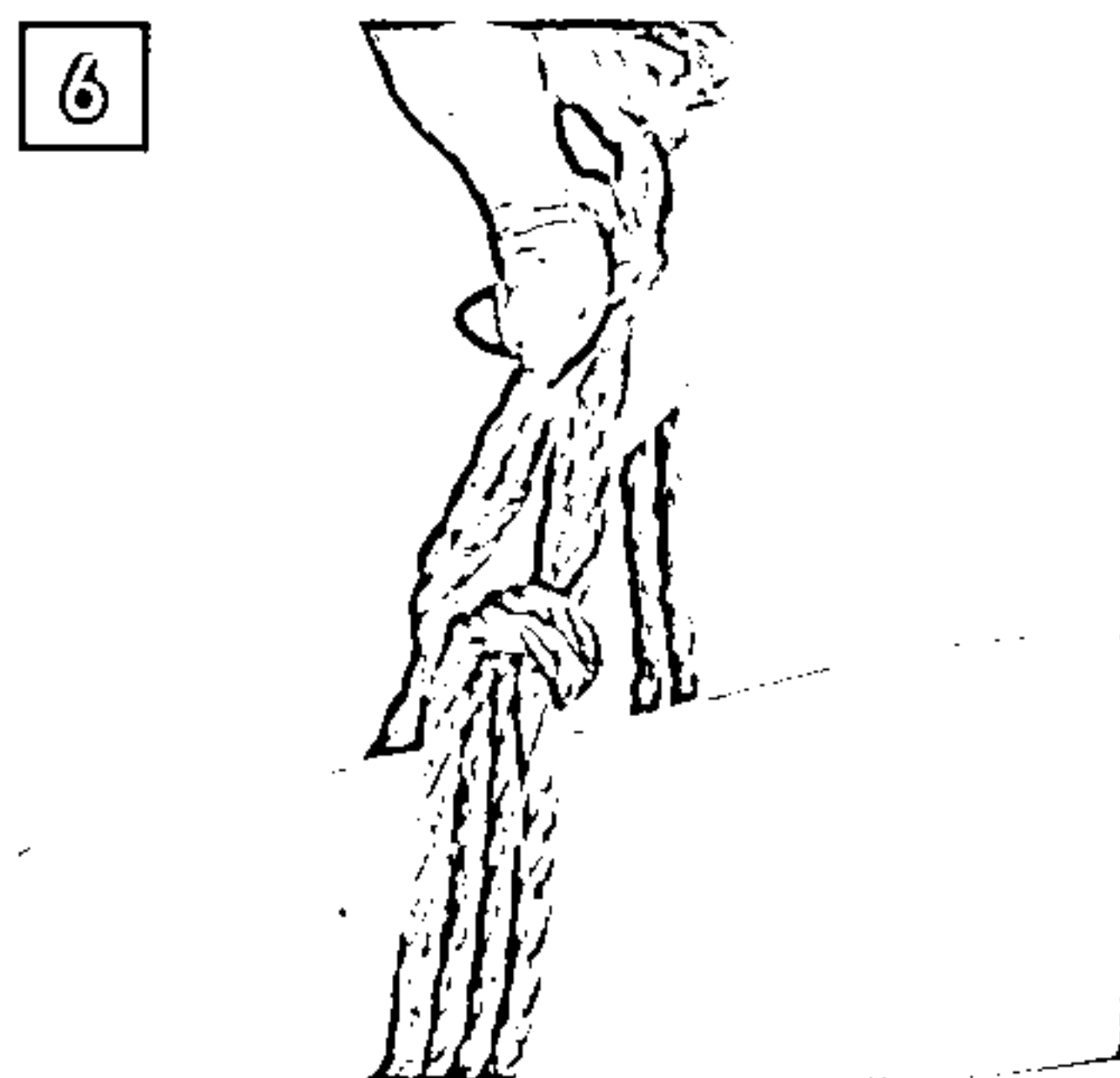
④ 將繩頭段壓過繞著被縛體的四根繩。

5

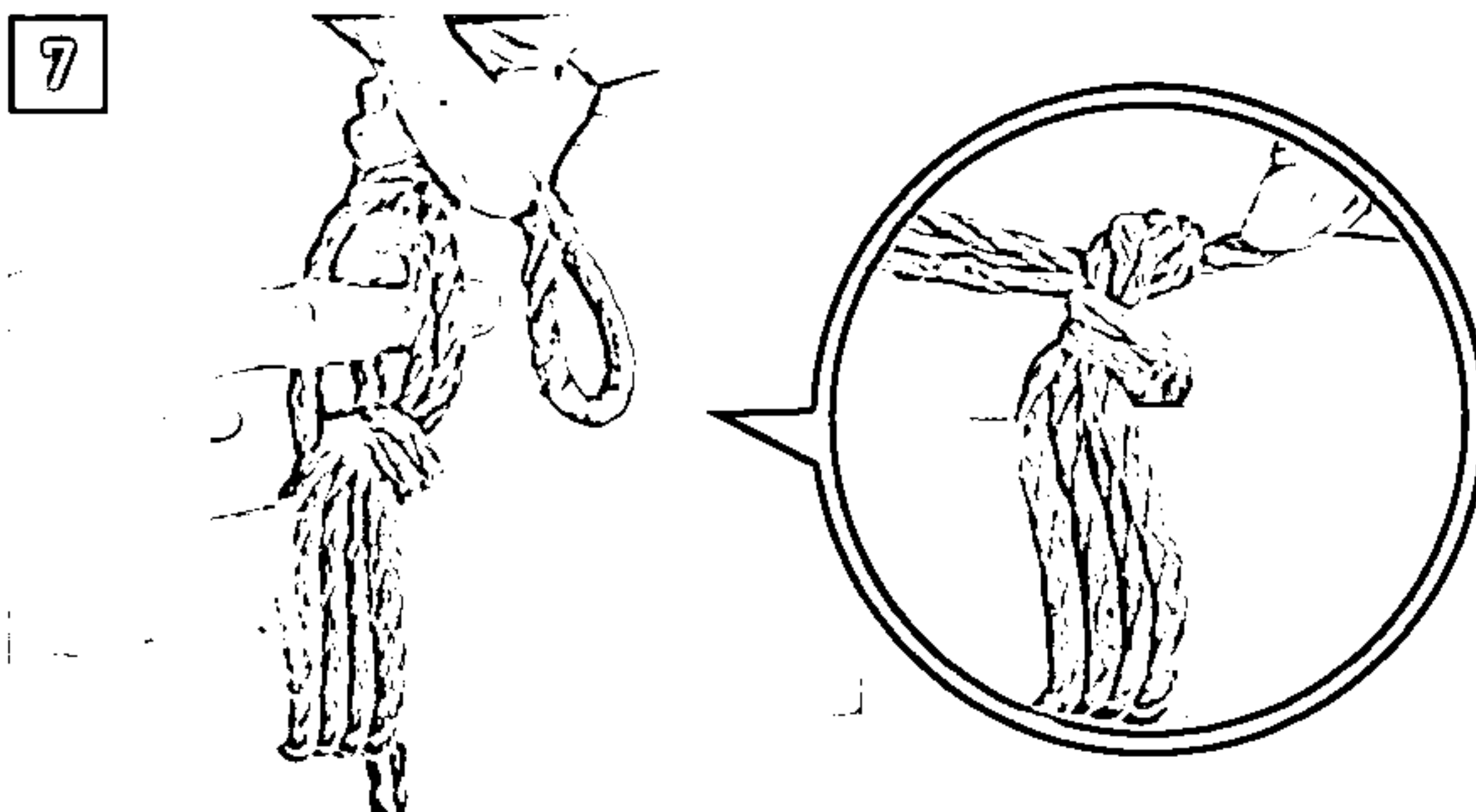


⑤ 以慣用手食指將繩頭勾出。注意繩頭需從全部四根繩子底下穿過。

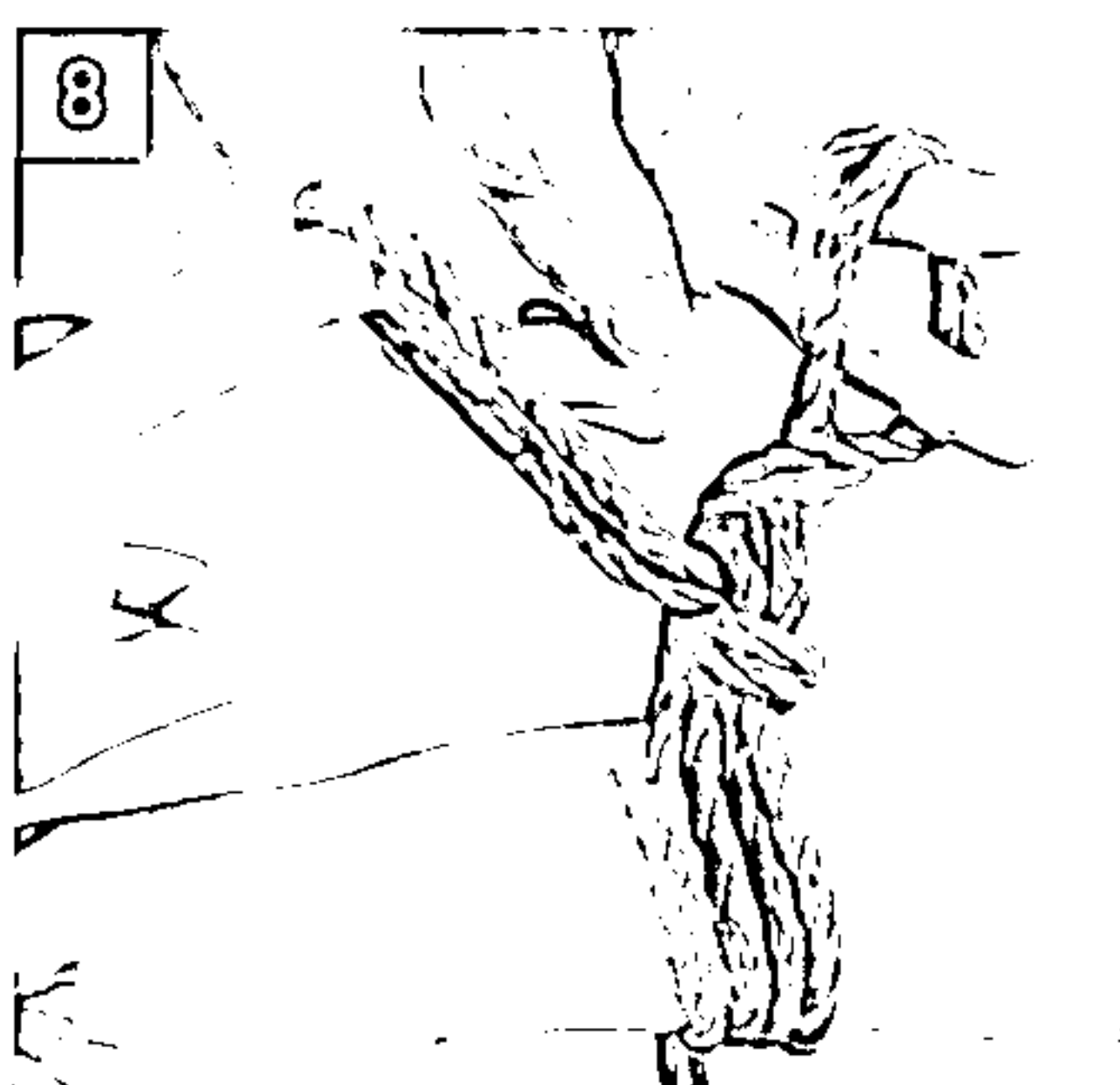




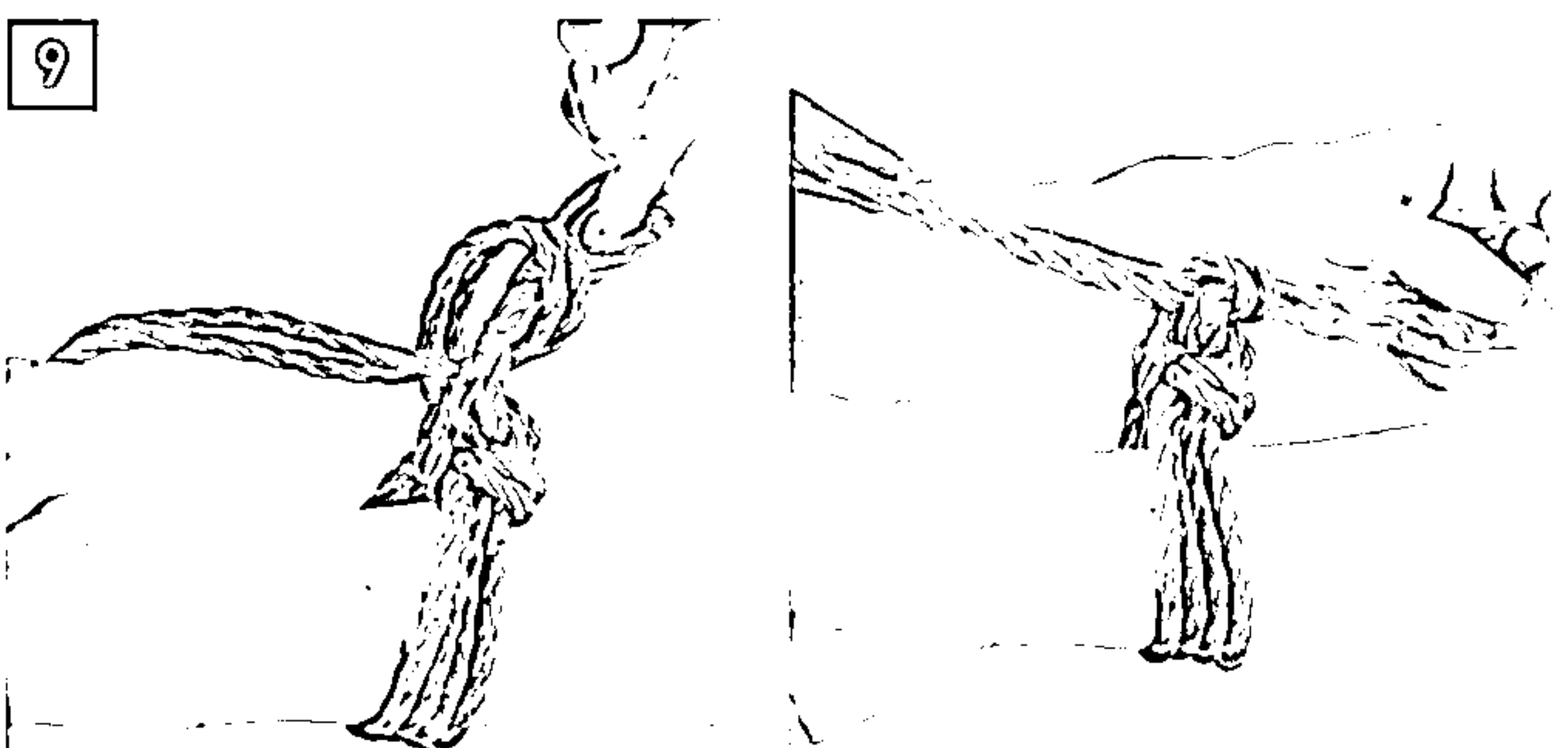
⑥ 將繩頭段拉出。施力稍稍拉緊。此刻可作為一個檢查點：若同時拉緊繩頭端和繩尾段，繩與被縛體的空隙不會垮掉，並且柱體上的四根繩子仍是一個整齊的面。



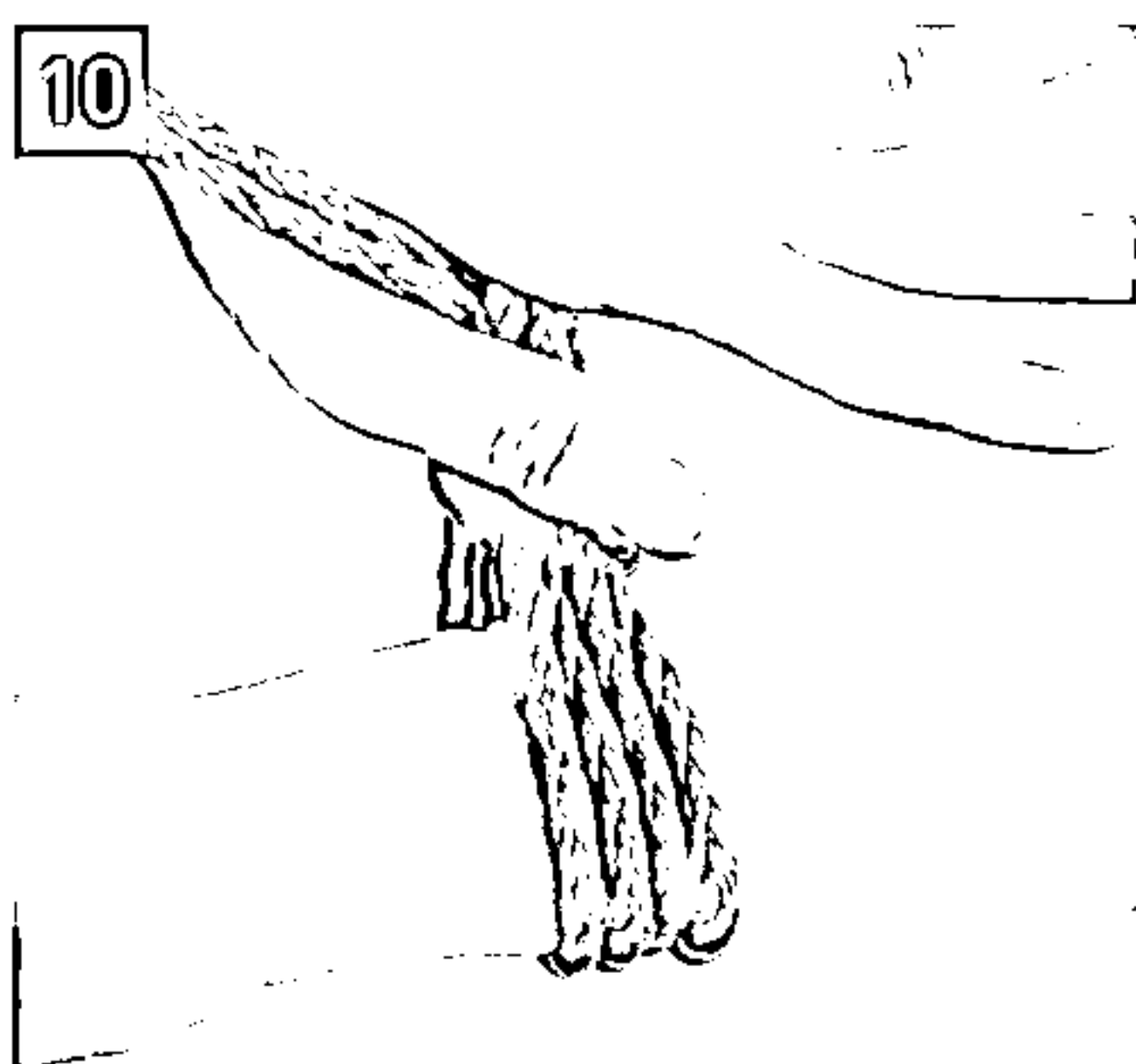
⑦ 打一個平結。注意將繩頭段拉到和步驟 6 相反的方向。



⑧ 以輔助手將繩尾段繞一個圈。

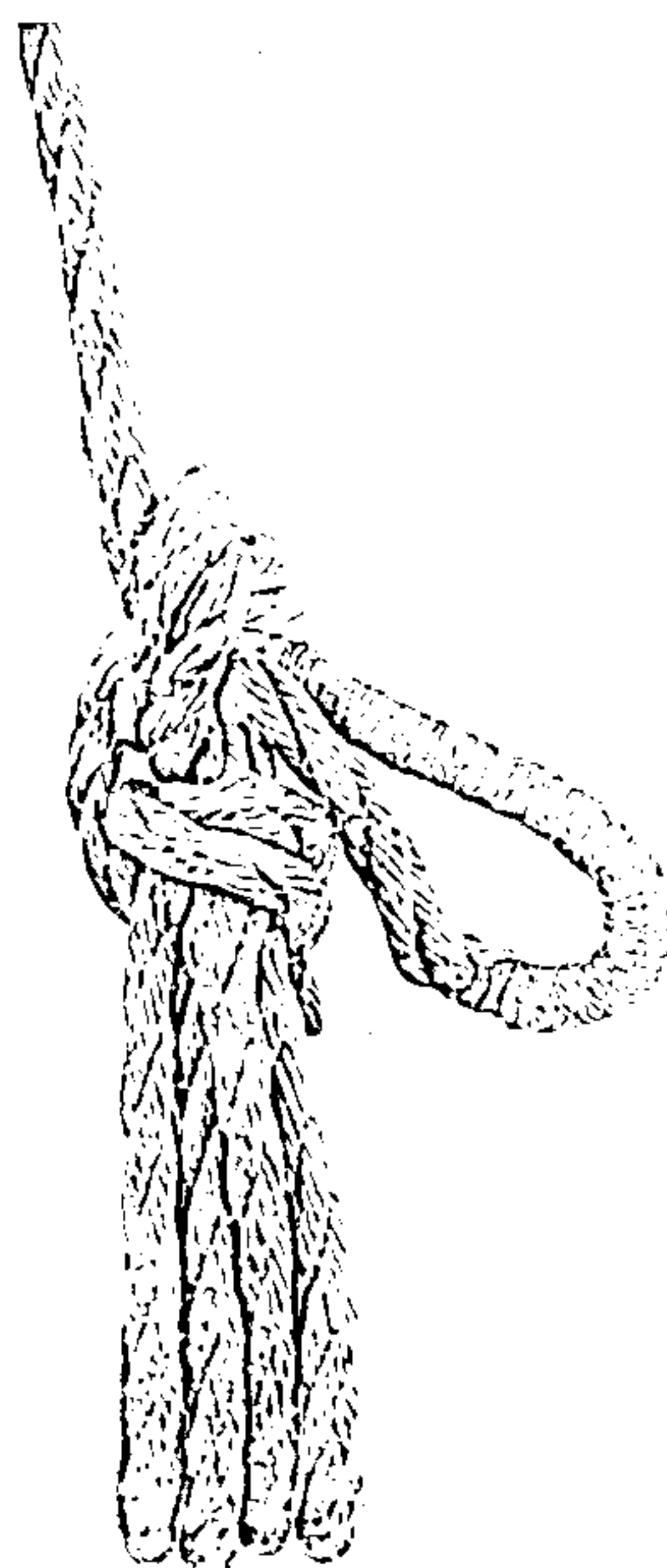


⑨ 將繩頭從圈中拉出。



⑩ 輔助手抓著繩尾端，慣用手將繩結往被縛體的方向確實推緊，確定繩結不會滑動。

完成



4.1.3 花聯結單柱縛

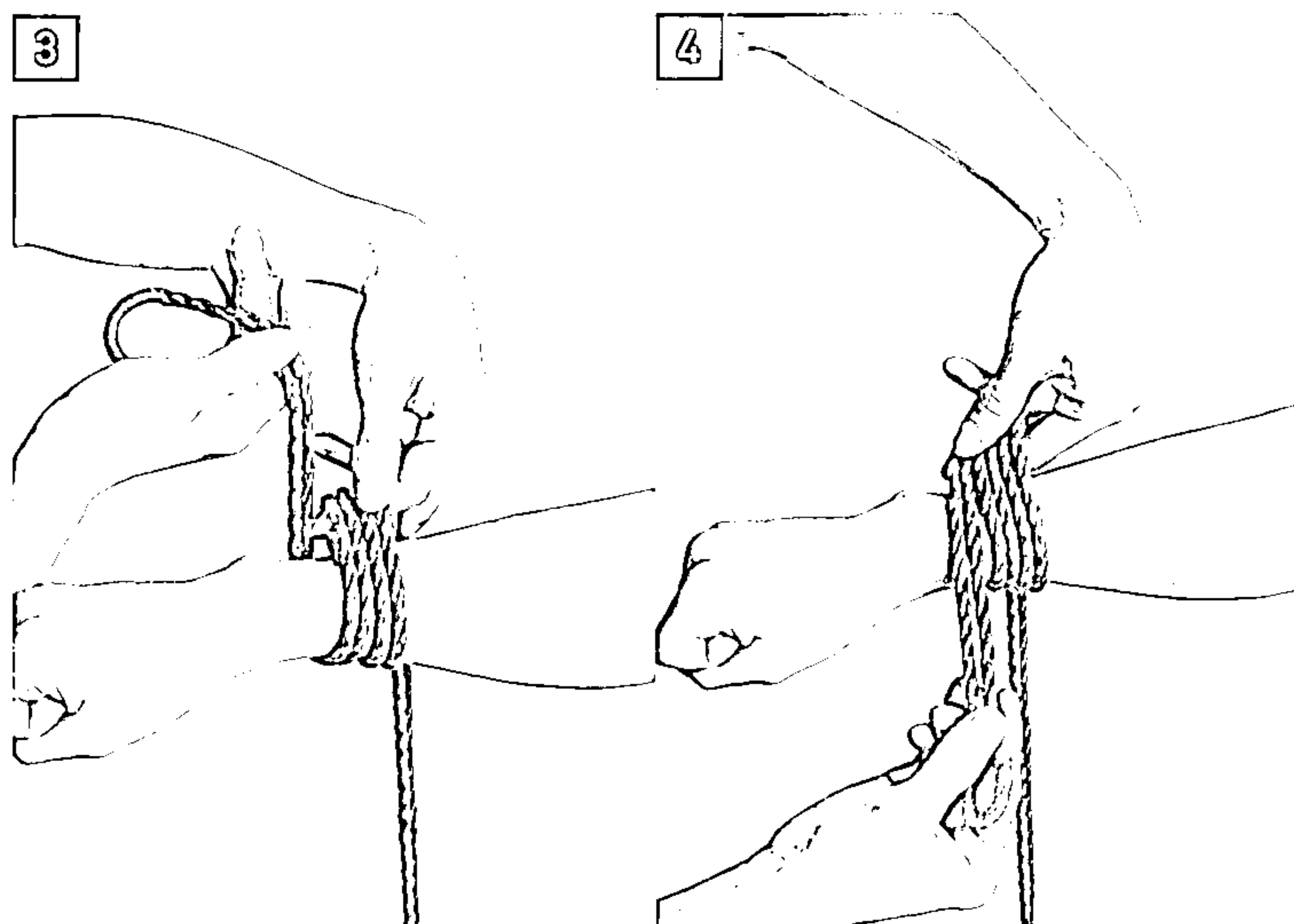
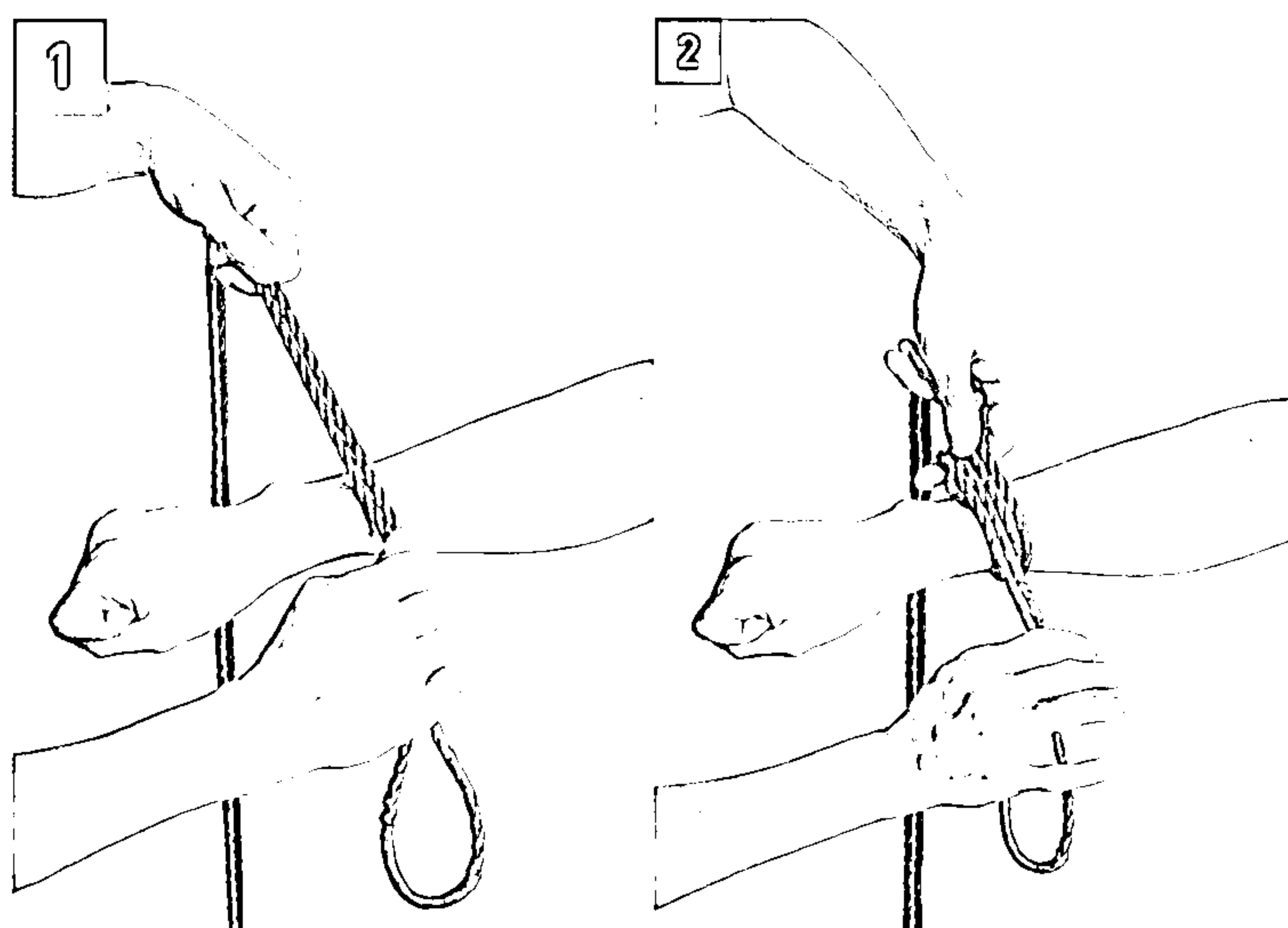
由花聯結（carrick bend，又稱金錢結、水手扣、大接繩結）形成的單柱縛是歐美近年的發明。其力道使用較單純，且更加牢固。熟練後也能迅速完成，且適用於光滑的繩子。綁手腕、腳踝等處時繩圈需和身體有些空隙，此時花聯結單柱縛是相當理想的選擇。綁髖部時通常希望把繩拉緊，此時本節的步驟 7 較難執行。這種情況下可能仍建議選用以平結為主的單柱縛。

稱人結 (bowline) 是很重要的傳統繩結類別。目的和單柱縛很類似：製作一個外力拉扯下不會散開的繩圈。2010 年，美國繩師 Topologist 參考了葡萄牙稱人結與法式稱人結，提出本節的綁法，稱為桑莫維稱人結 (Somerville bowline)。後來 Wykd Dave 等人發現其中的繩結其實是存在已久久的花聯結。因此本書採用後者的稱呼。

步驟 1-3 與平結單柱縛相同。

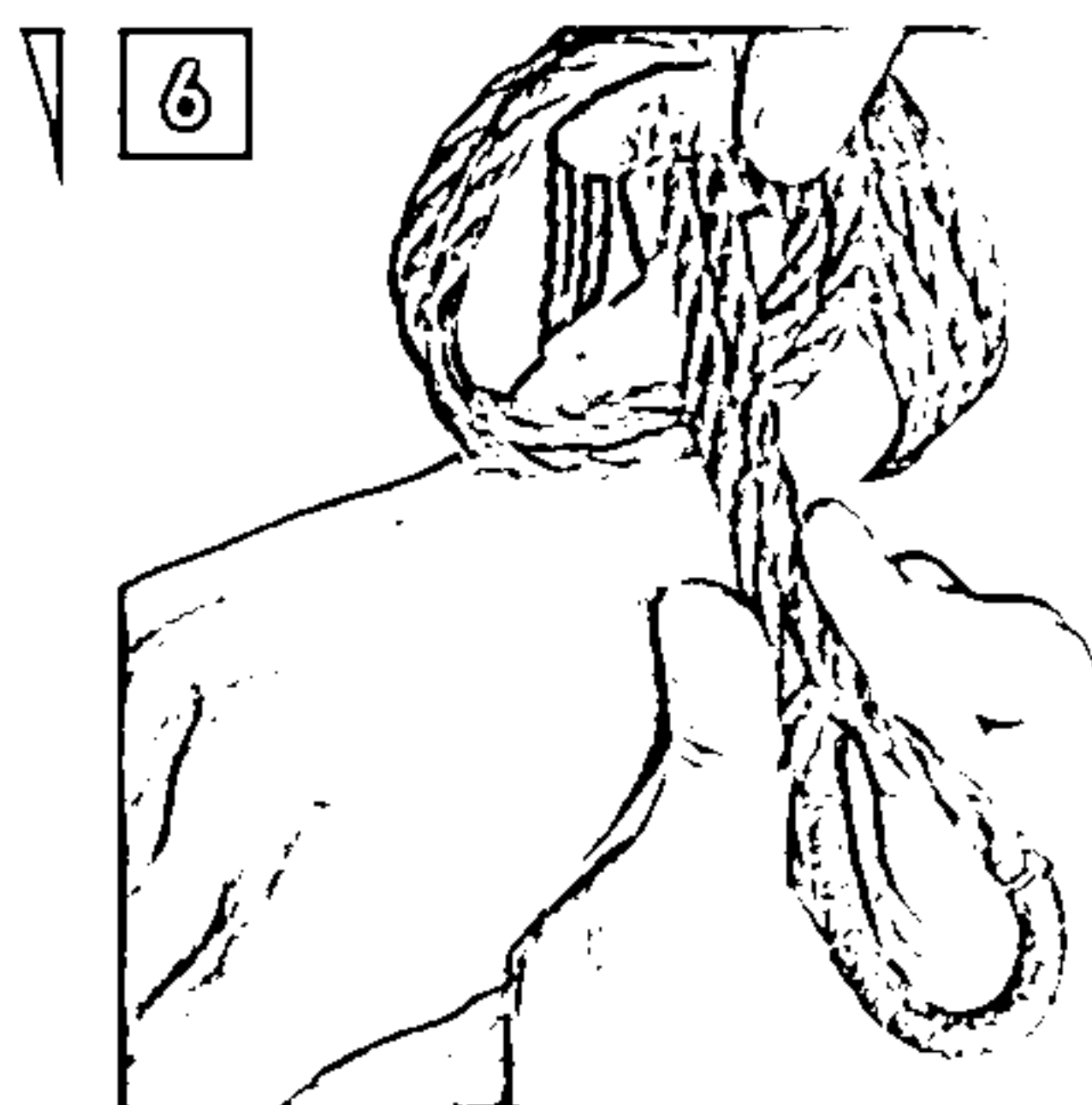
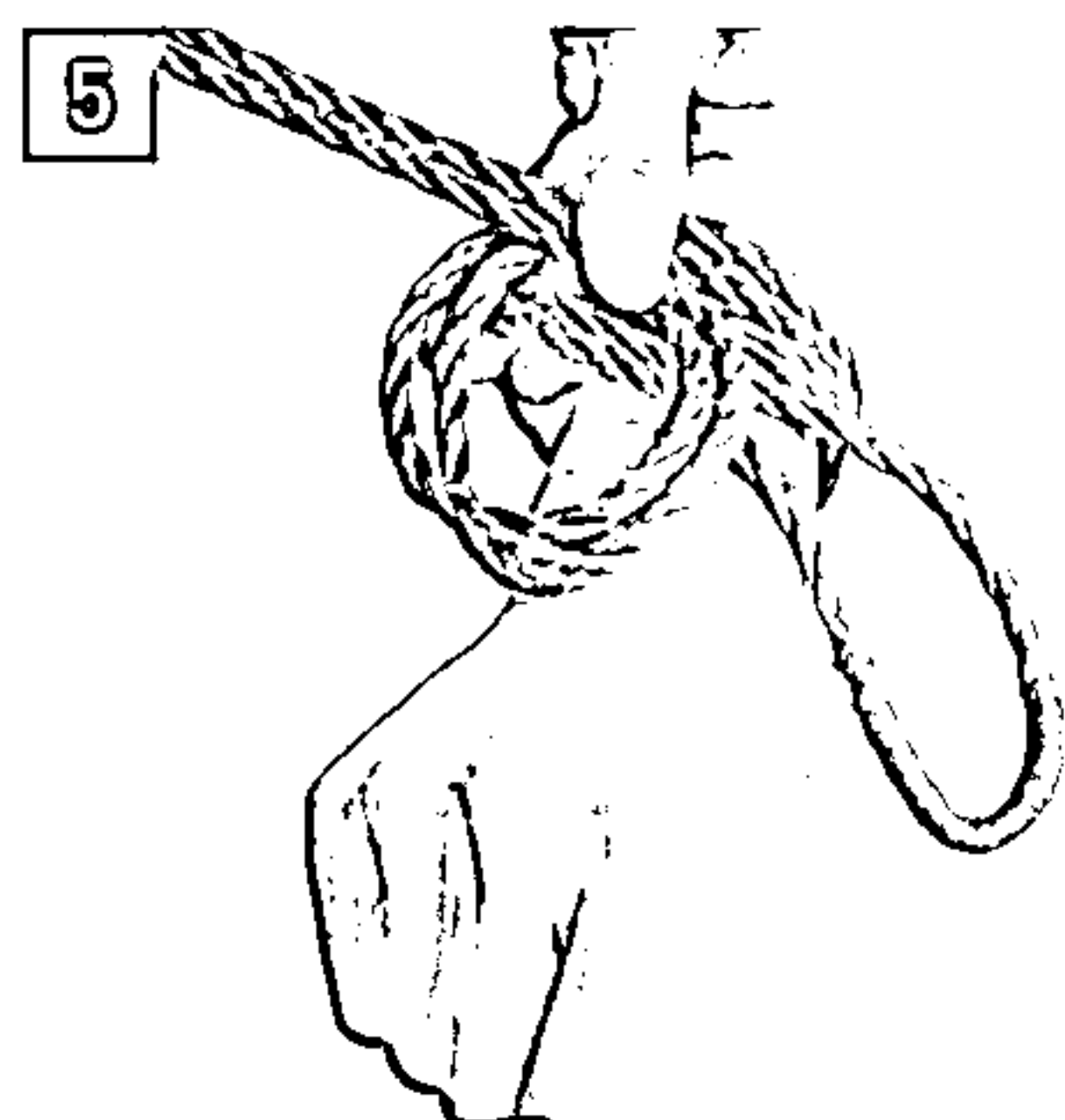
① 將繩頭由上至下壓過欲細綁的部位。

② 繞一圈。



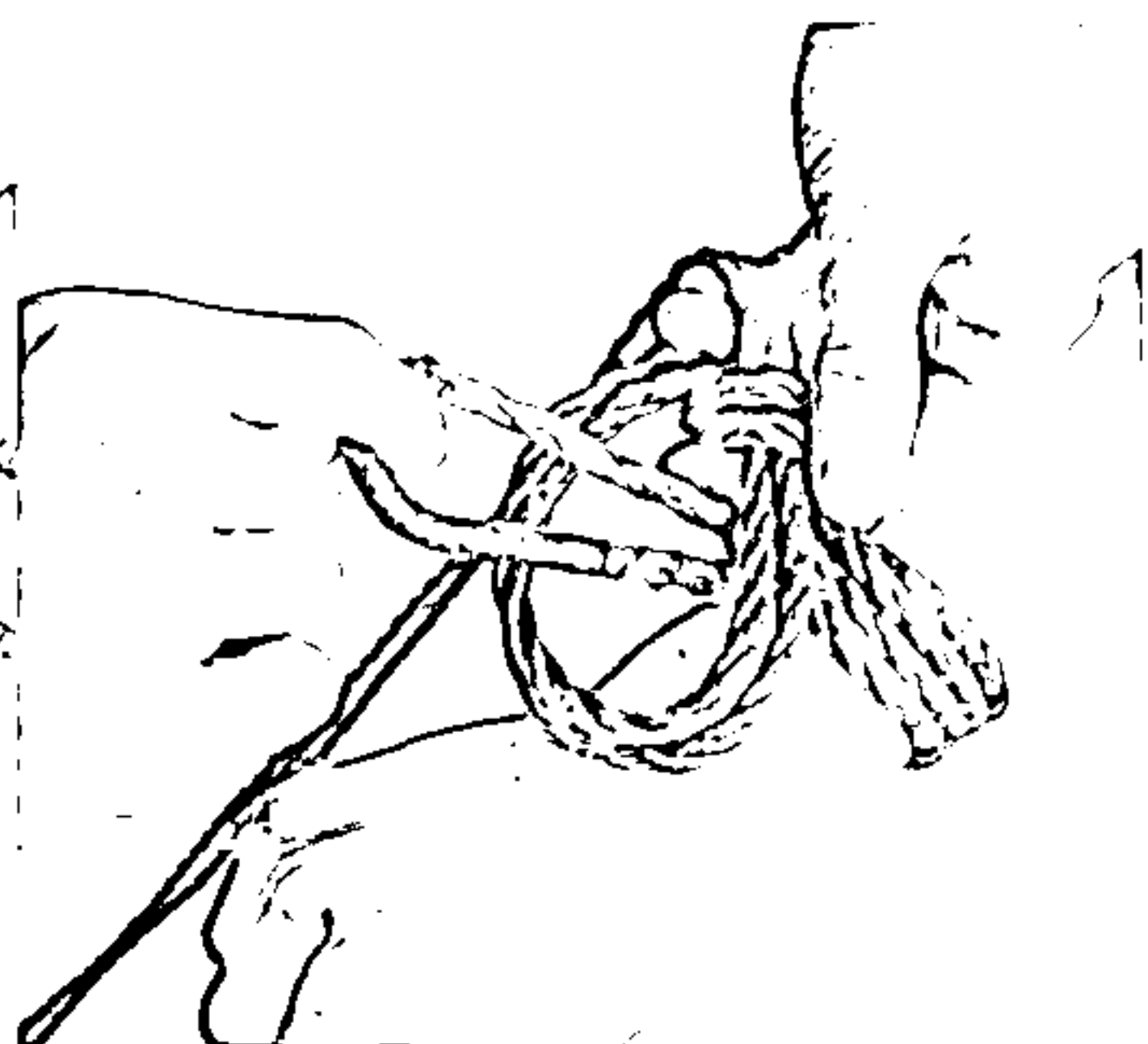
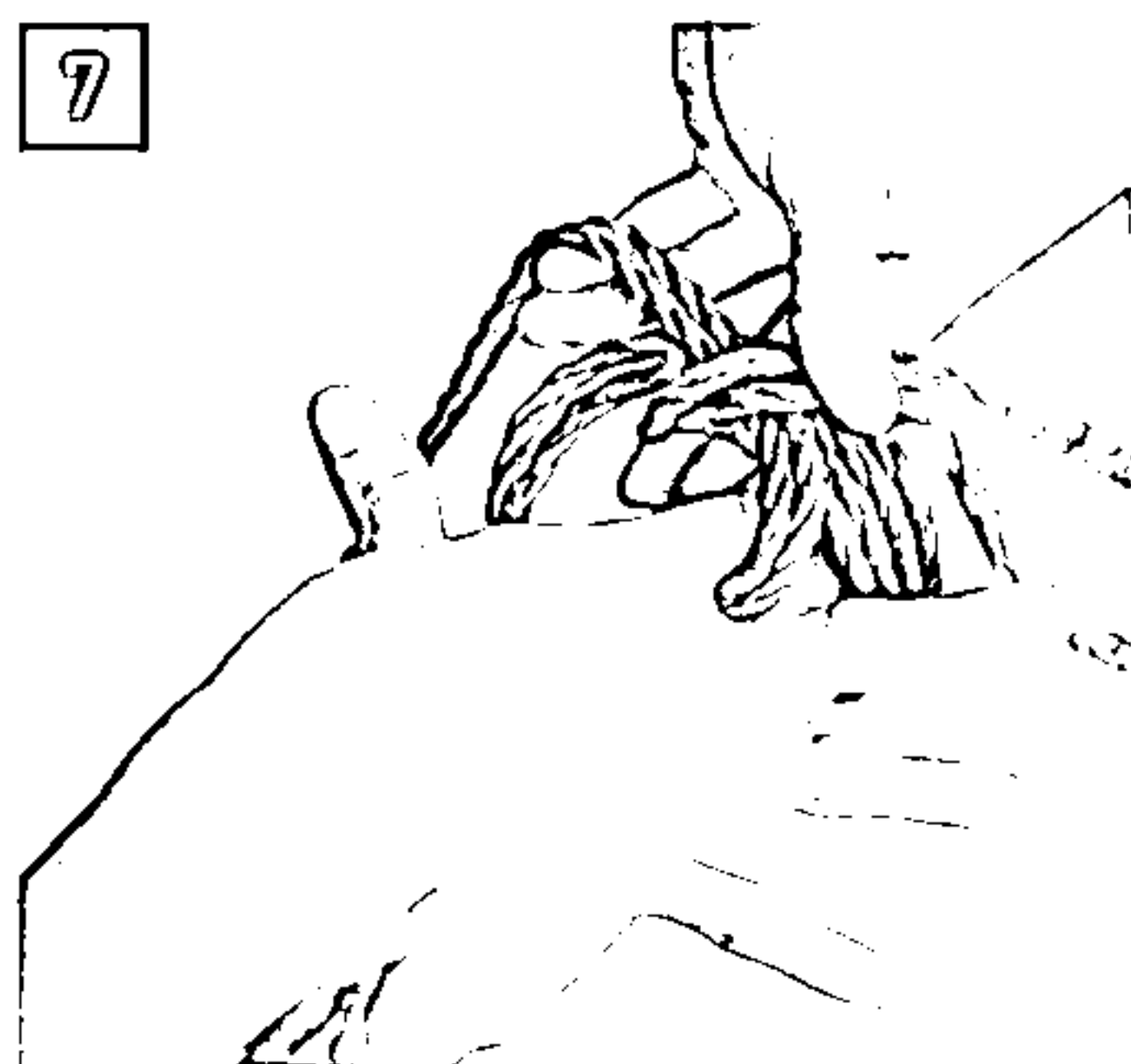
③ 將繩頭端拉回自己的方向，保留約 15-20 公分的長度。

④ 將繩頭段與繞著被縛體的四根繩並排，以輔助手大拇指壓著。

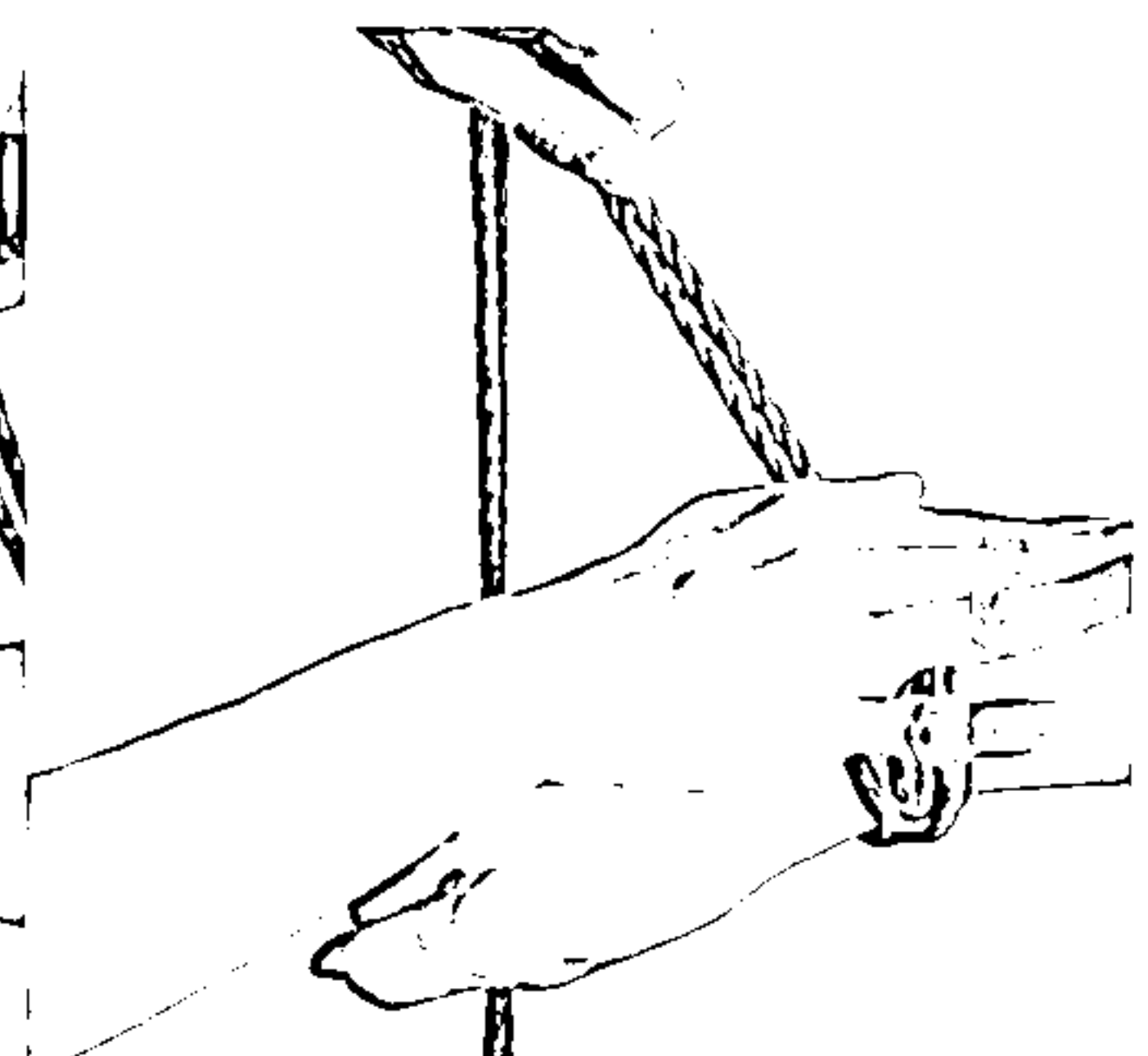
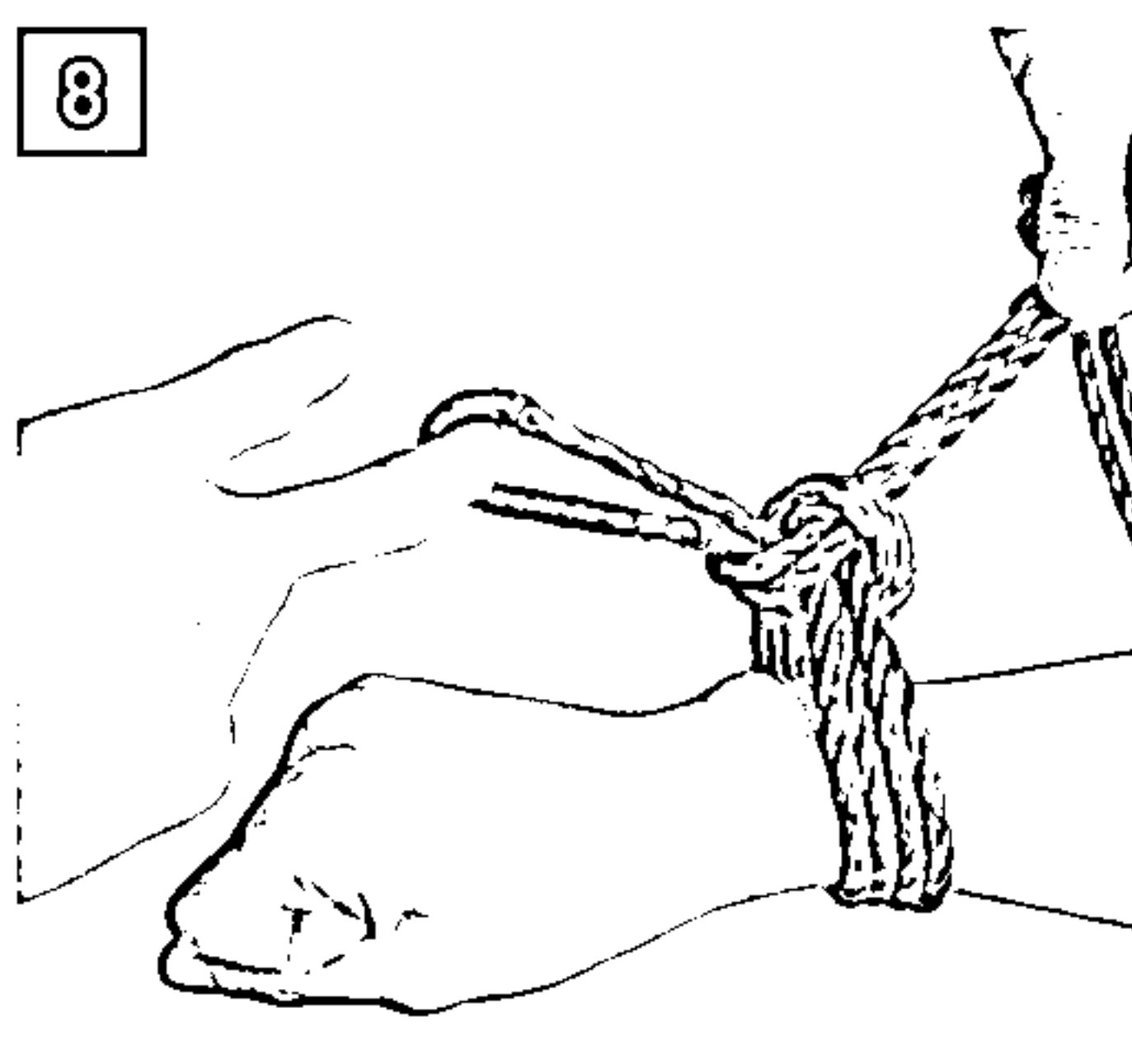


⑤ 以慣用手將繩尾段勾出一個大圈，以輔助手虎口抓著。靠尾端的繩壓在上方。

⑥ 將繩頭從步驟 5 形成的圈中拉出。

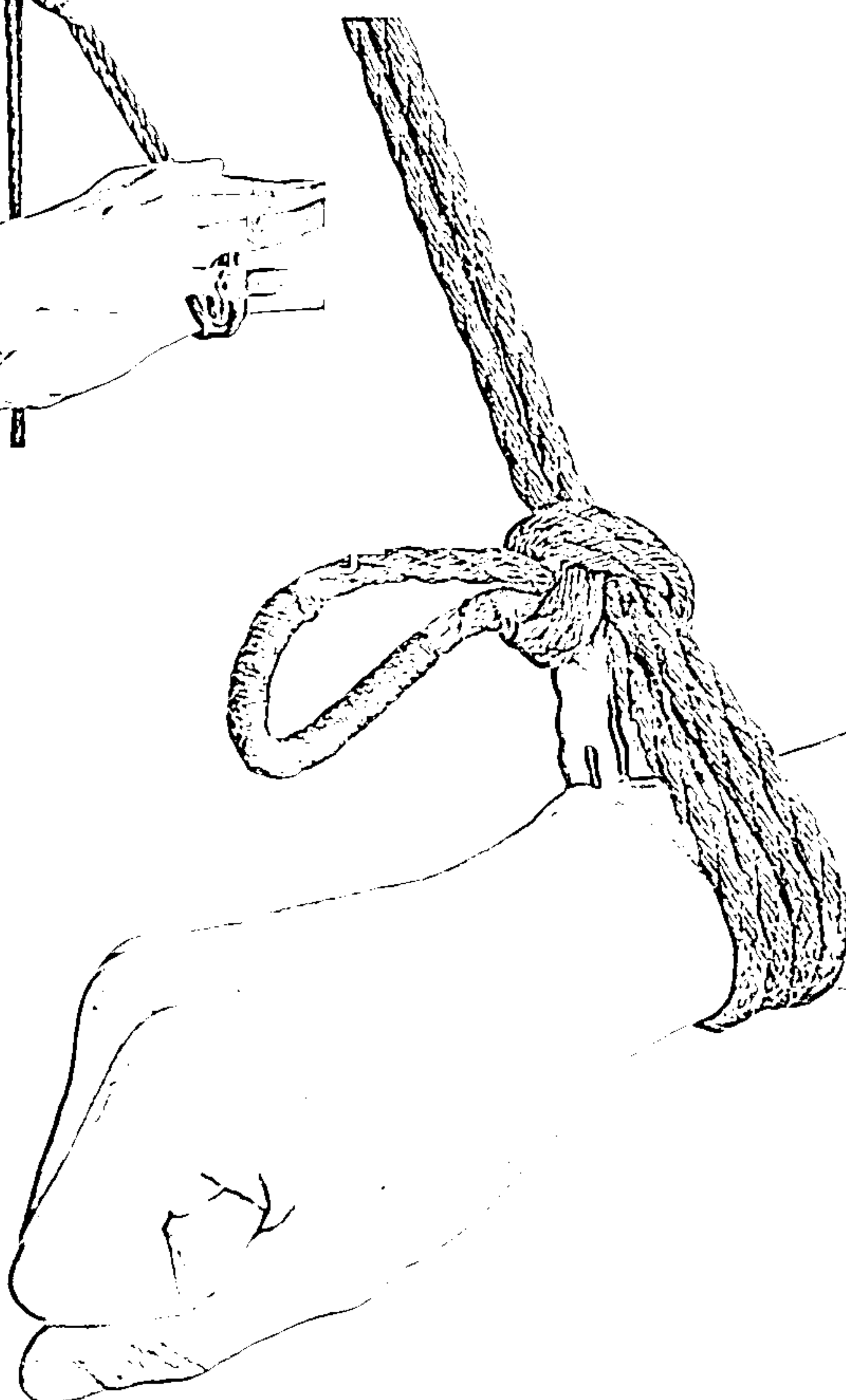


⑦ 以輔助手大拇指將繩頭段壓著並排的繩，並以慣用手食指將繩頭勾出使繩頭從全部共六根繩子底下穿過，再次從步驟 5 形成的圈中拉出。



⑧ 輔助手抓著繩尾段，將步驟 5 的繩圈拉緊，繩結往被縛體的方向確實推緊，確定繩結不會滑動。

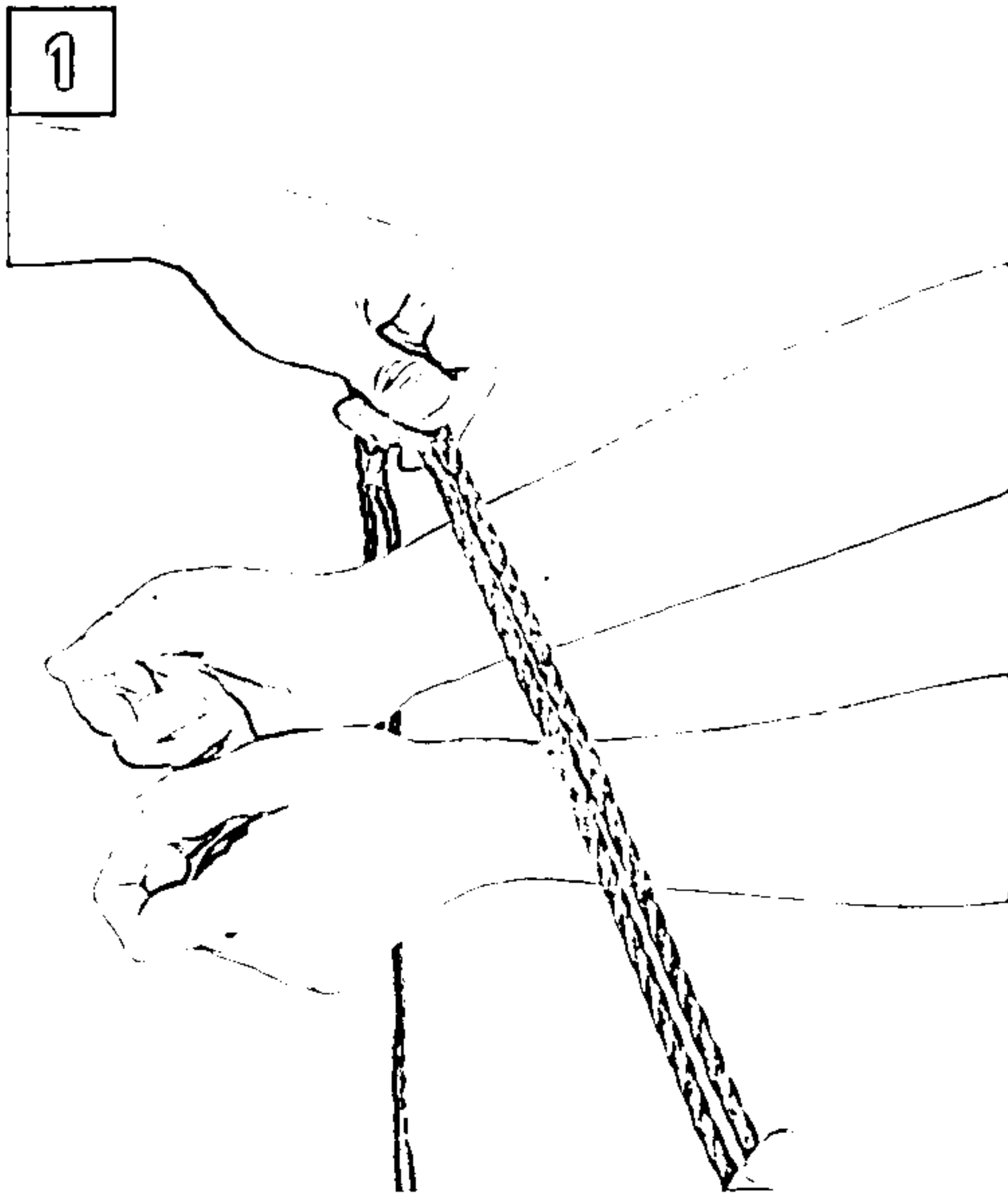
完成



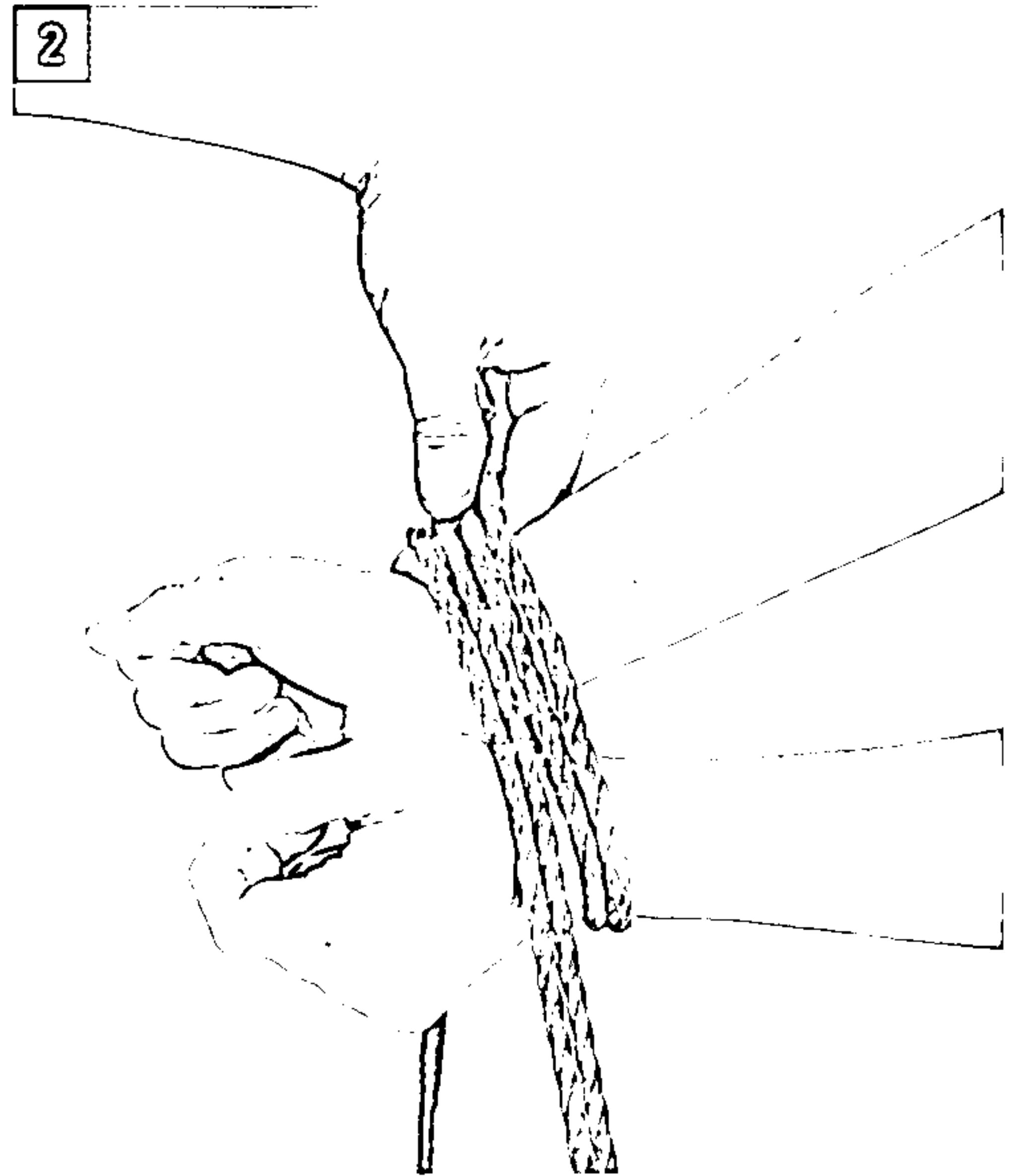
微信ID:SM-INSTITUTE
SM文化研究所

4.2 雙柱縛

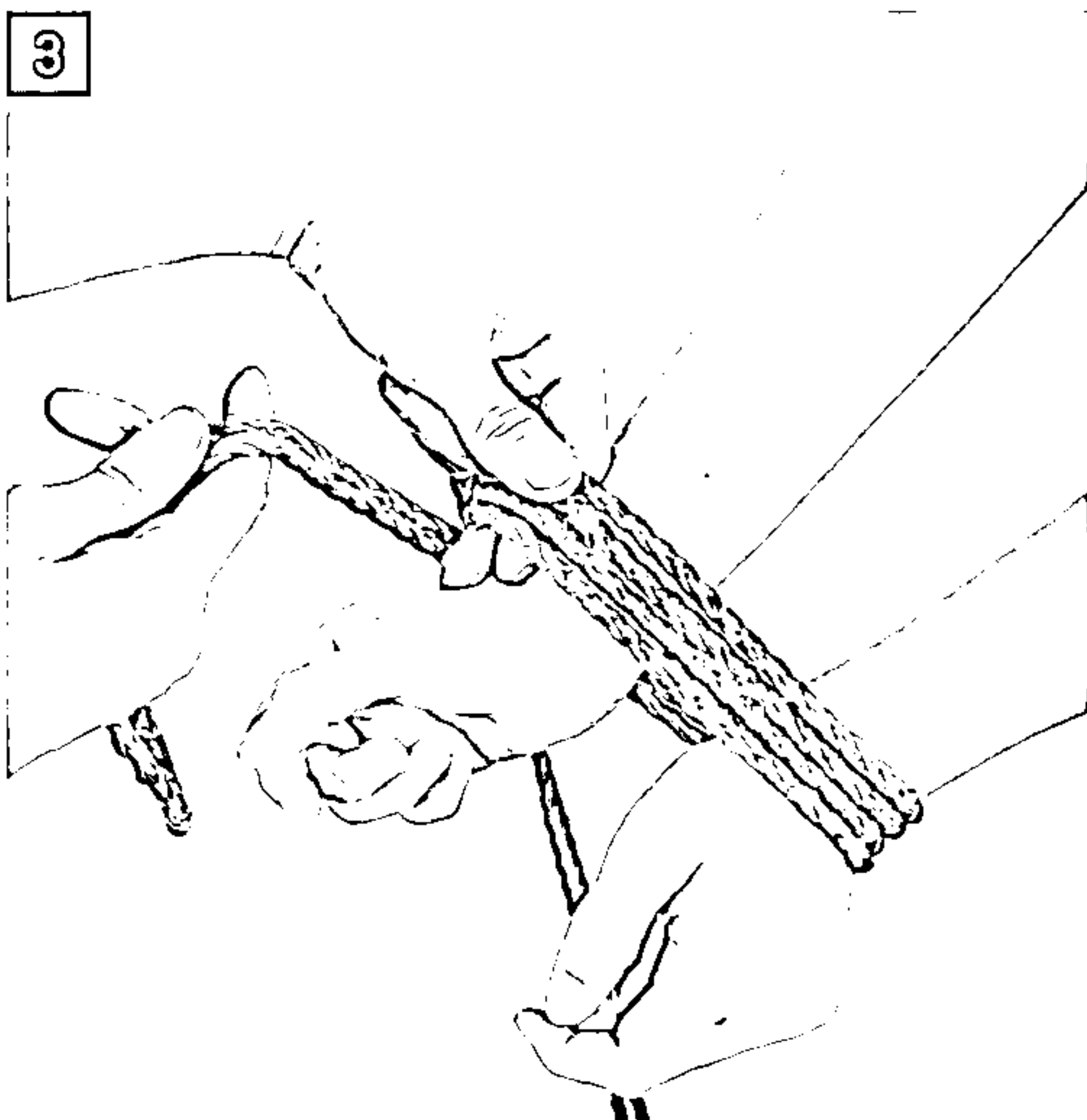
顧名思義，雙柱縛（double column tie，或 two column tie）可用來綁兩個並排的柱狀物：雙手、大腿、小腿……雙柱縛的作法也很多，本書介紹一種很簡便、類似雙平結單柱縛的方式。



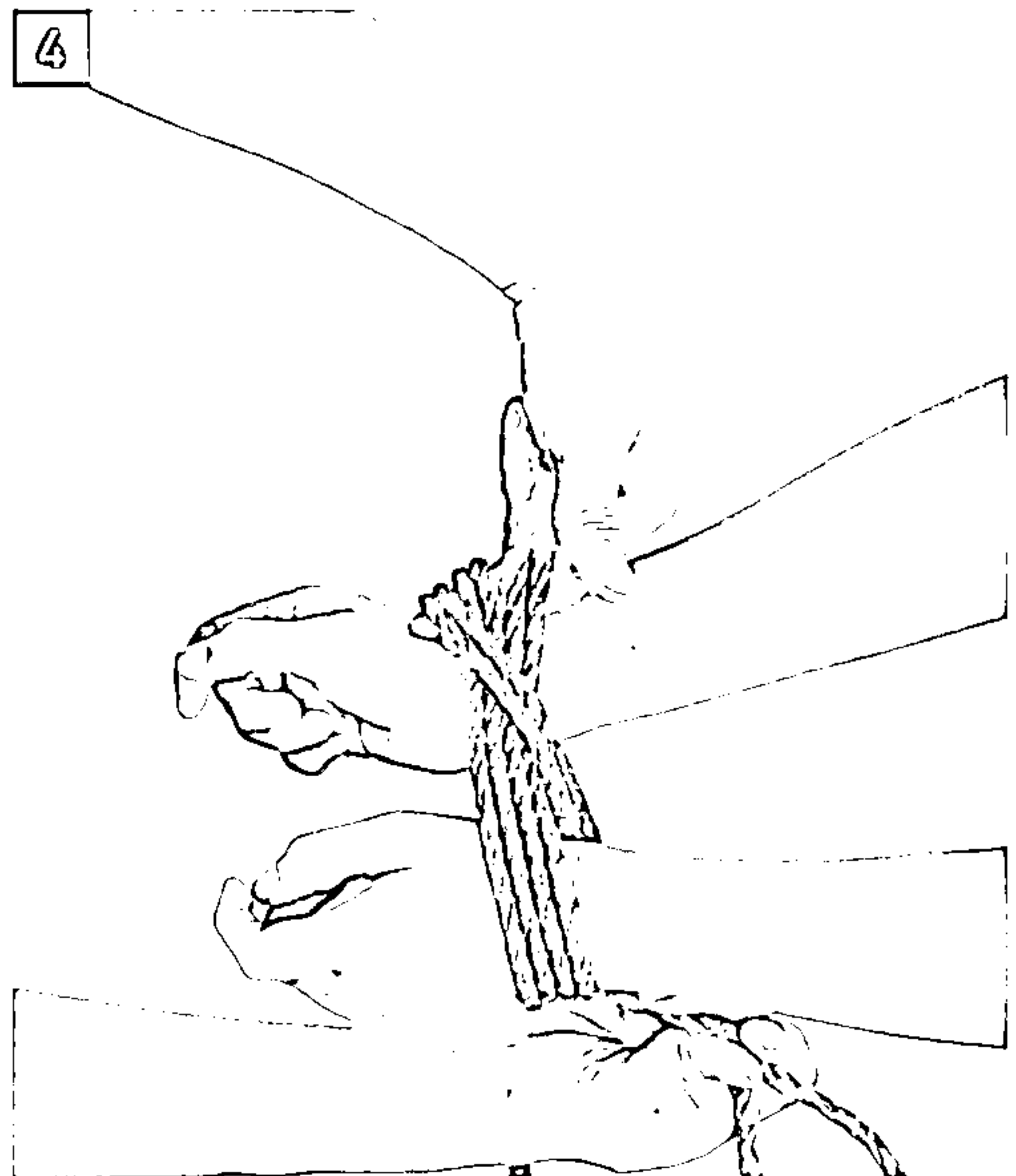
① 將繩頭由上至下壓過欲細綁的部位。



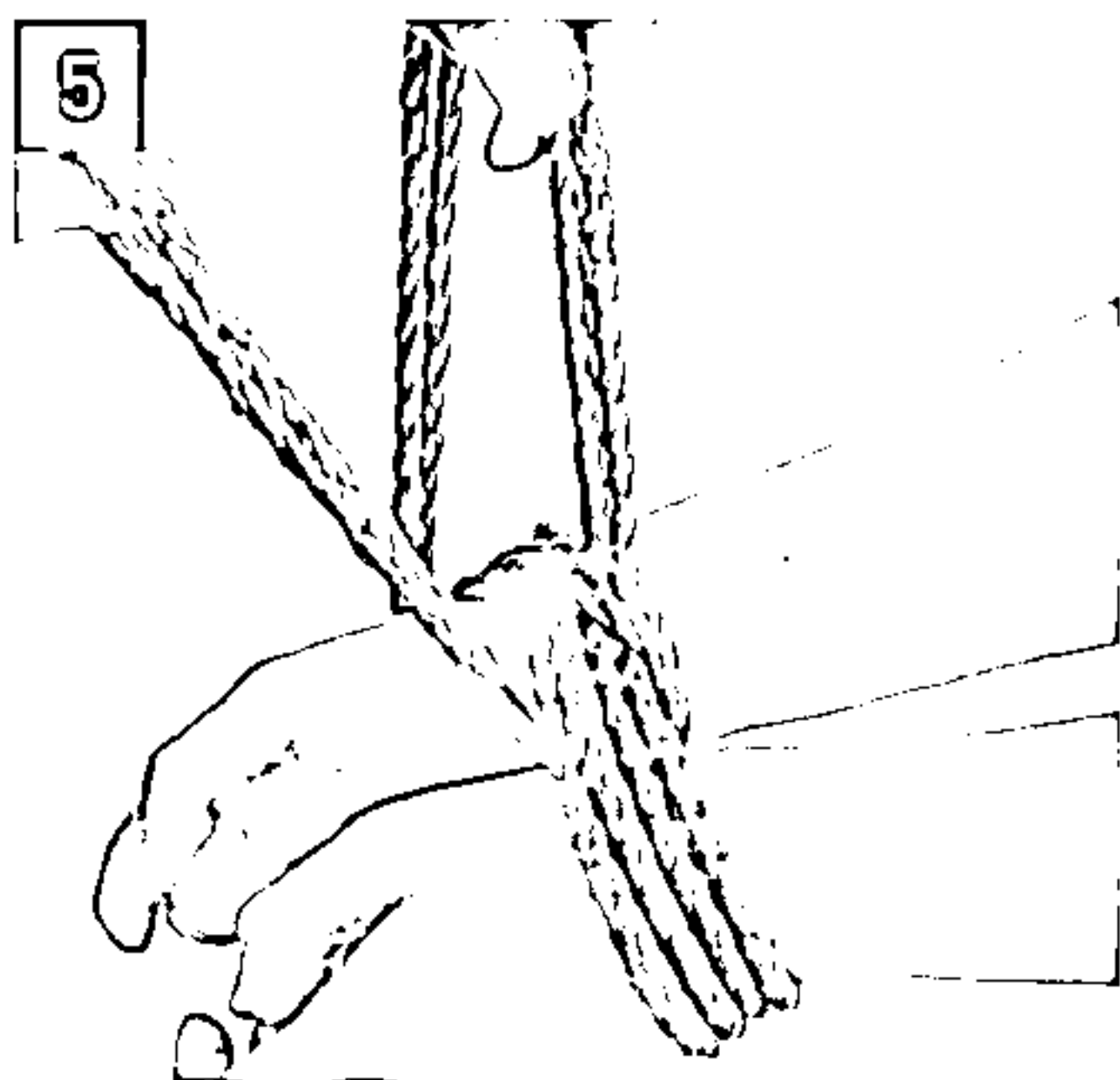
② 繞一圈。



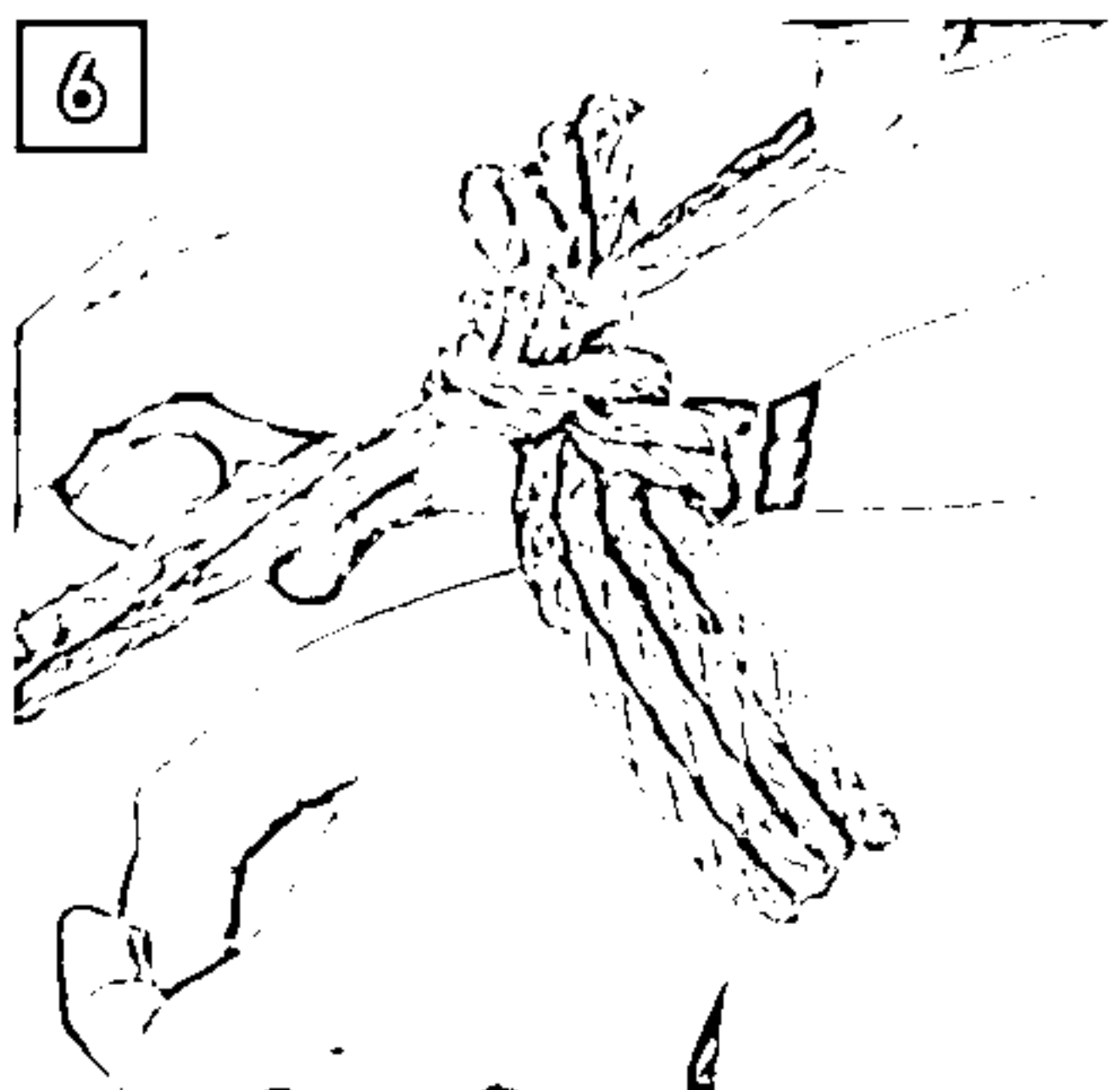
③ 將繩頭端拉回自己的方向。和單柱縛一樣，使四根繩子排成一個整齊的面。繩頭段拉出約 30-35 公分。同時，被縛的兩個柱狀物需保持大約 5-8 公分的距離。此時看起來似乎離太遠，但等下就會被拉緊。



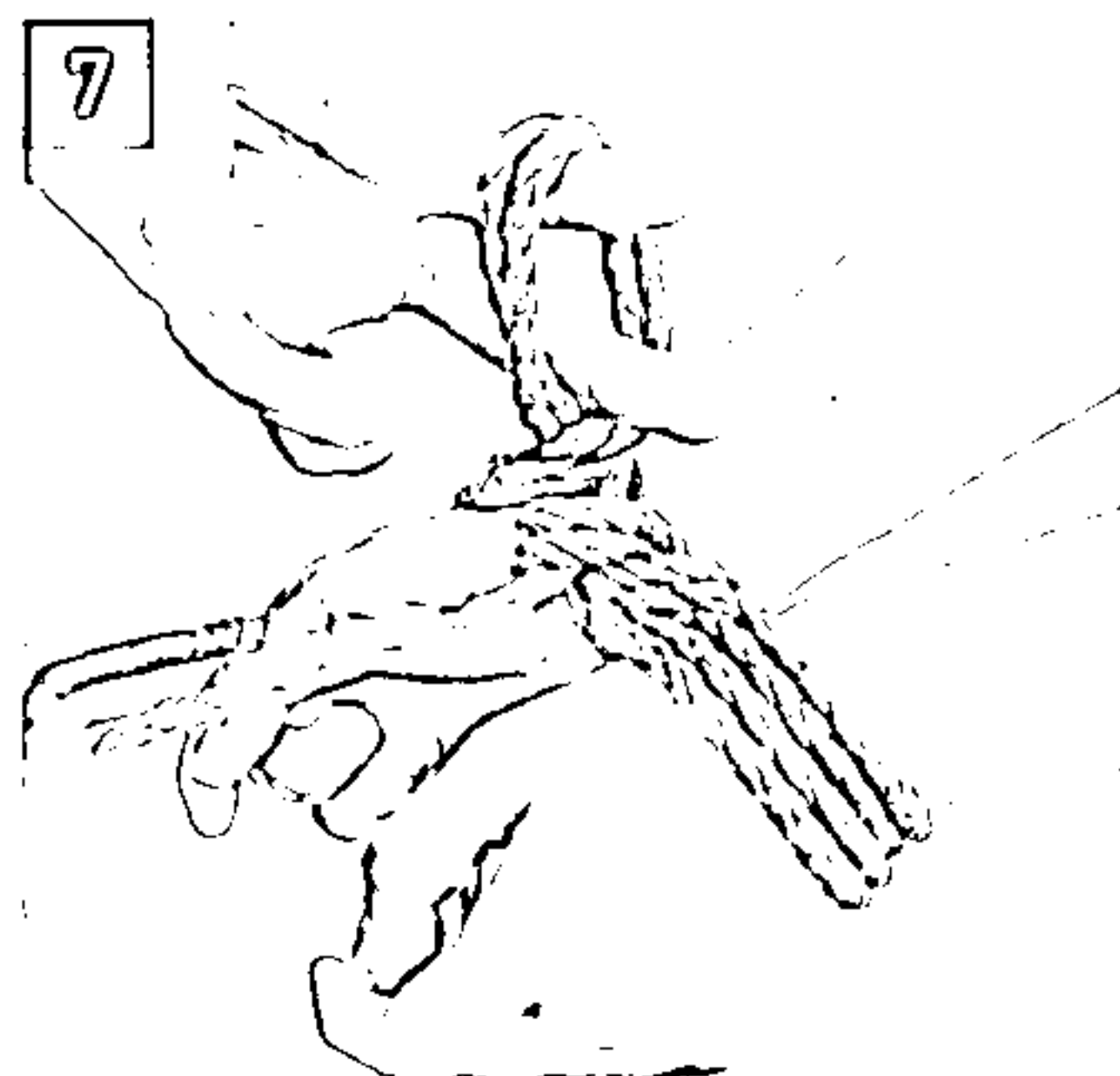
④ 將繩頭段壓過繞著被縛體的四根繩。



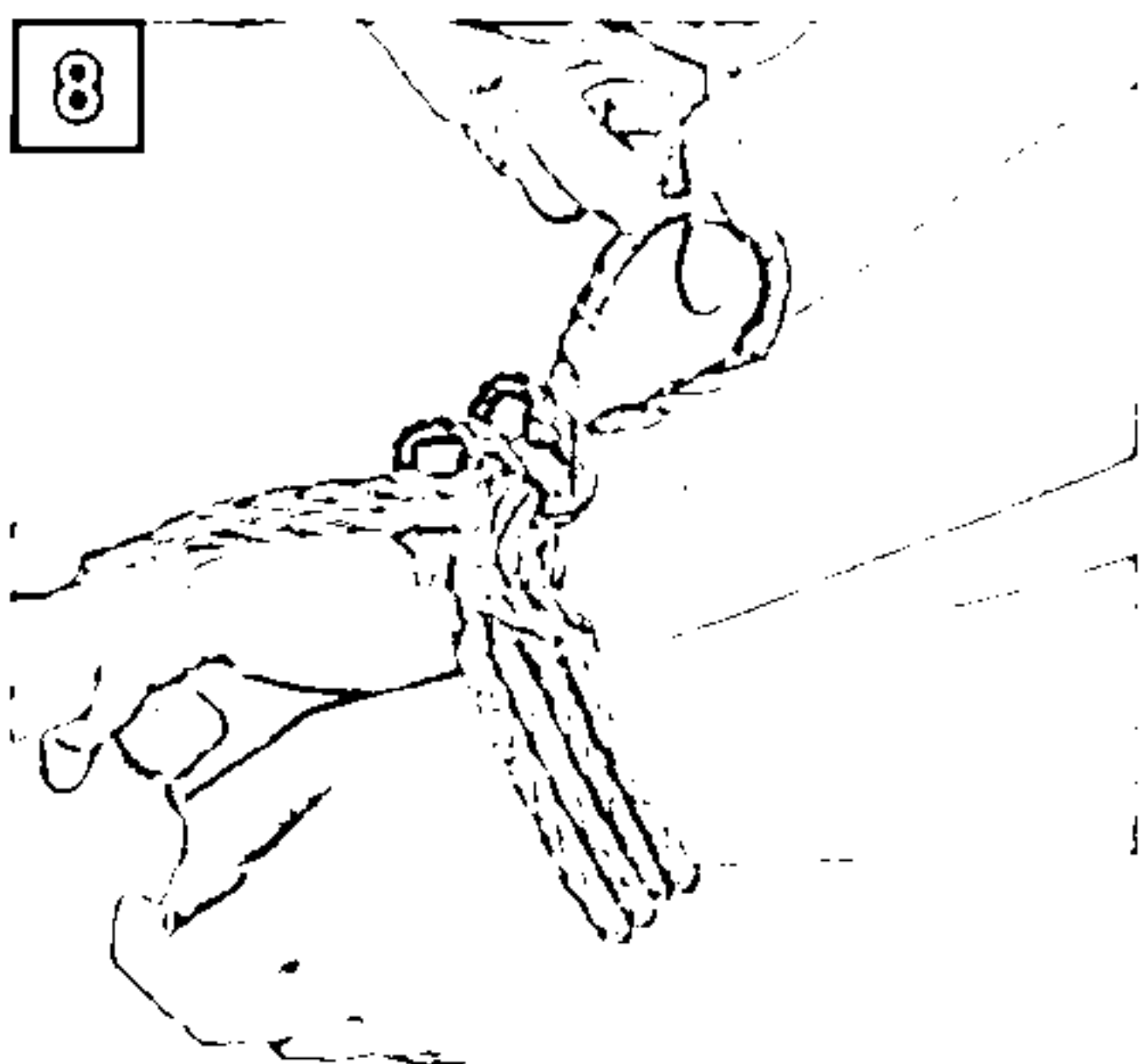
⑤ 繩頭段繞過最下方。



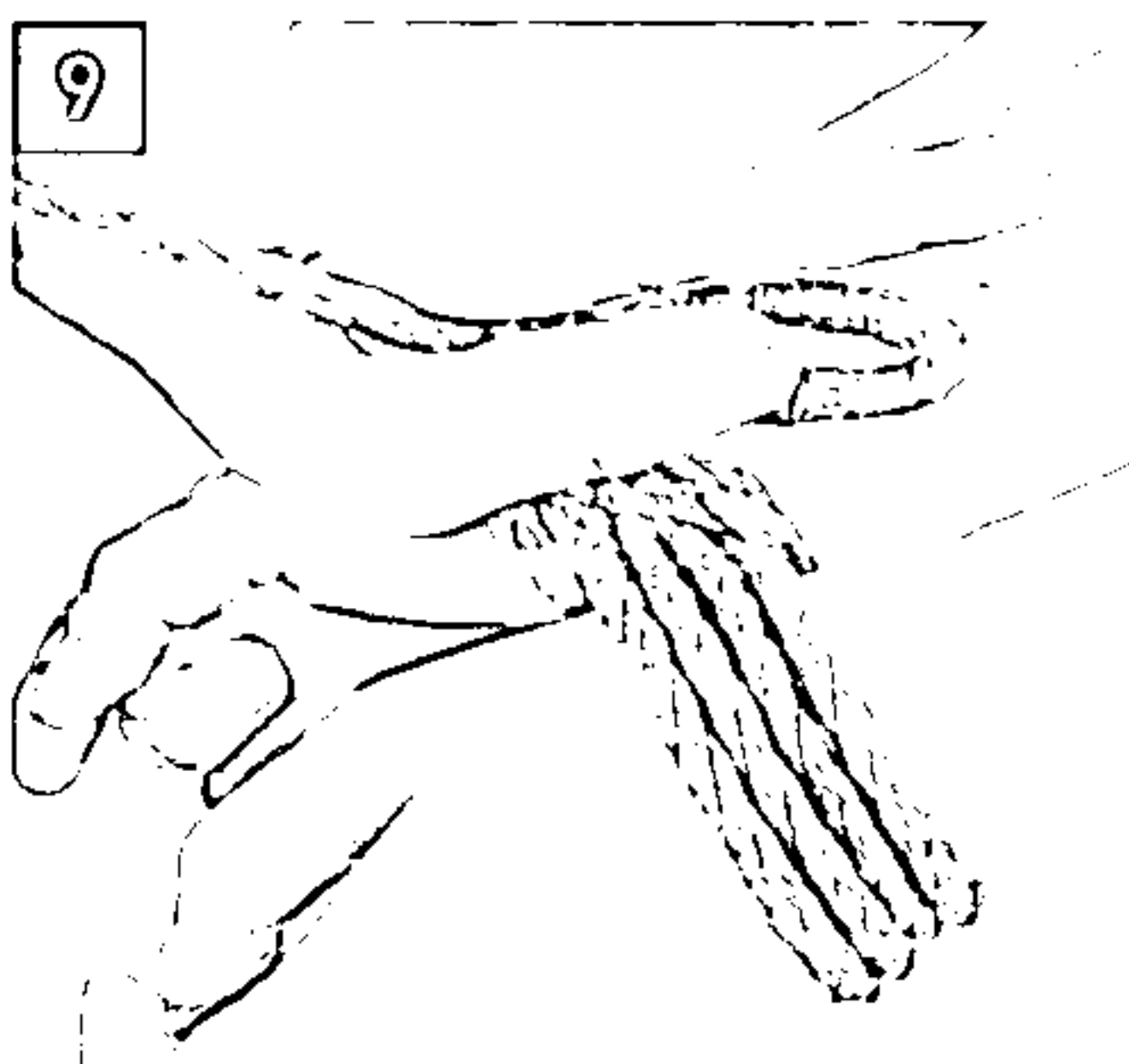
⑥ 打一個平結。



⑦ 輔助手將繩子另一端繞一個圈。



⑧ 將繩頭從圈中拉出。



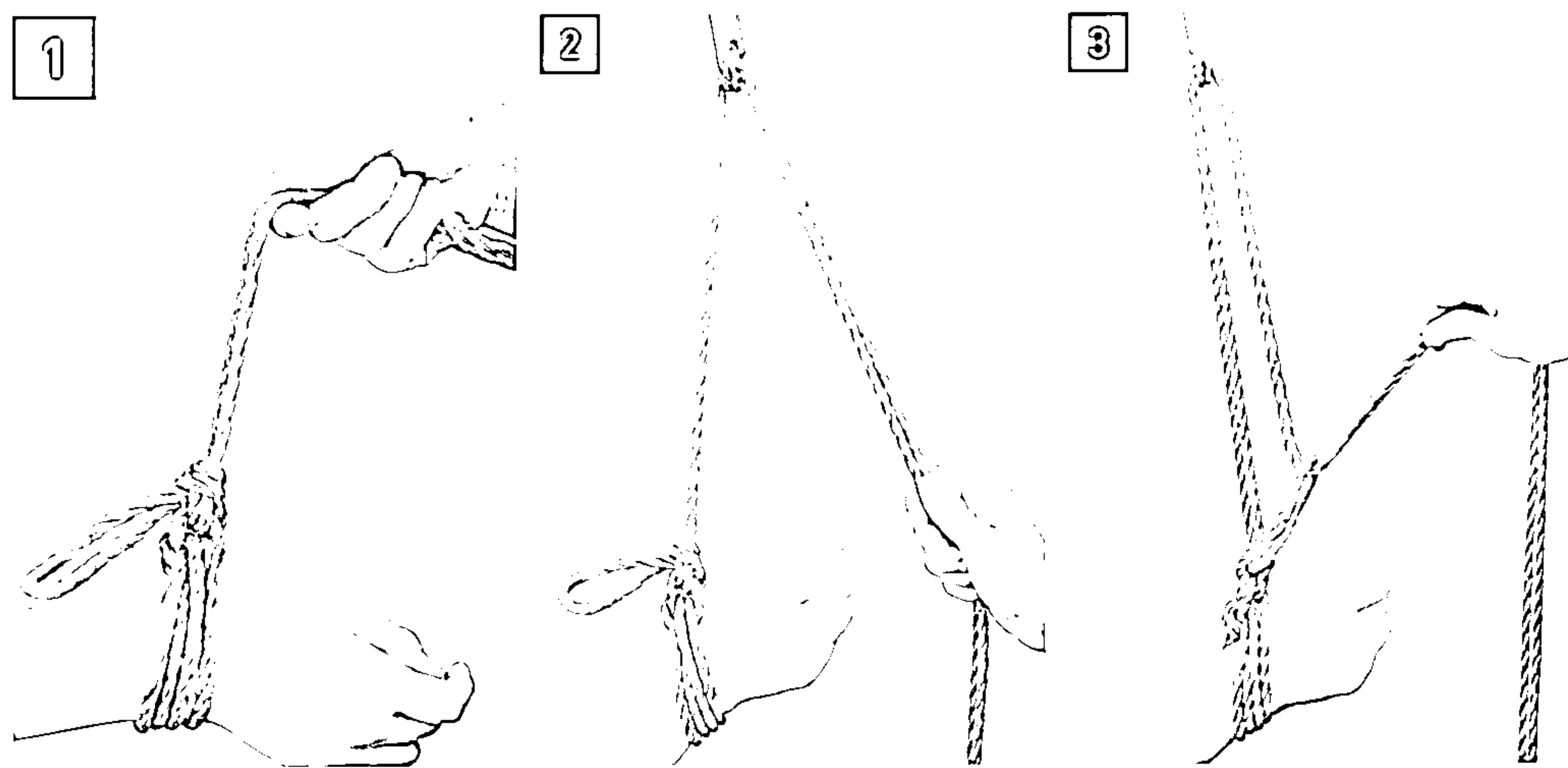
⑨ 輔助手抓著繩尾段，慣用手將繩結往被縛體的方向確實推緊，確定繩結不會滑動。

完成

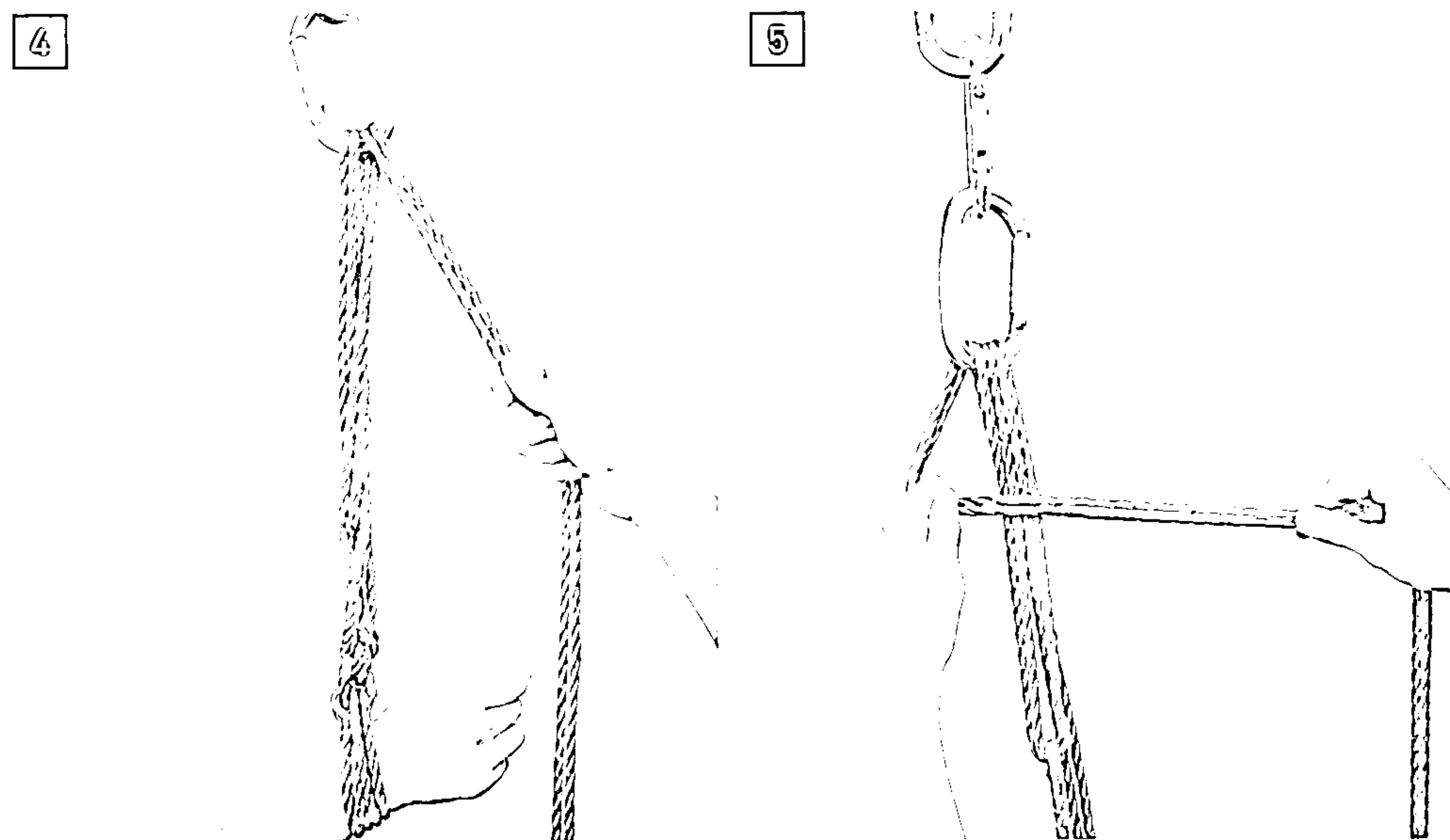


4.3 半扣與雙半結

以單柱縛或雙柱縛抓住手腳後，常會想將它綁在某個固定點上。此處介紹一種在吊縛中也常使用的作法。



① 假設欲固定的物體上已綁好一個單柱縛、雙柱縛、或其他有地方可勾的繩結。
② 將工作段繞過固定點——可能是如圖中的鉤環，或桌腳、床腳等。
③ 將工作段由繩頭勾出。



④ 以工作段再次繞過固定點。此時可拉住工作段，調整被縛體與固定點之距離。盡量使固定點上之四根繩保持平整，以利拉動。
⑤ 以慣用手拉住工作段，輔助手拉出一個開口。



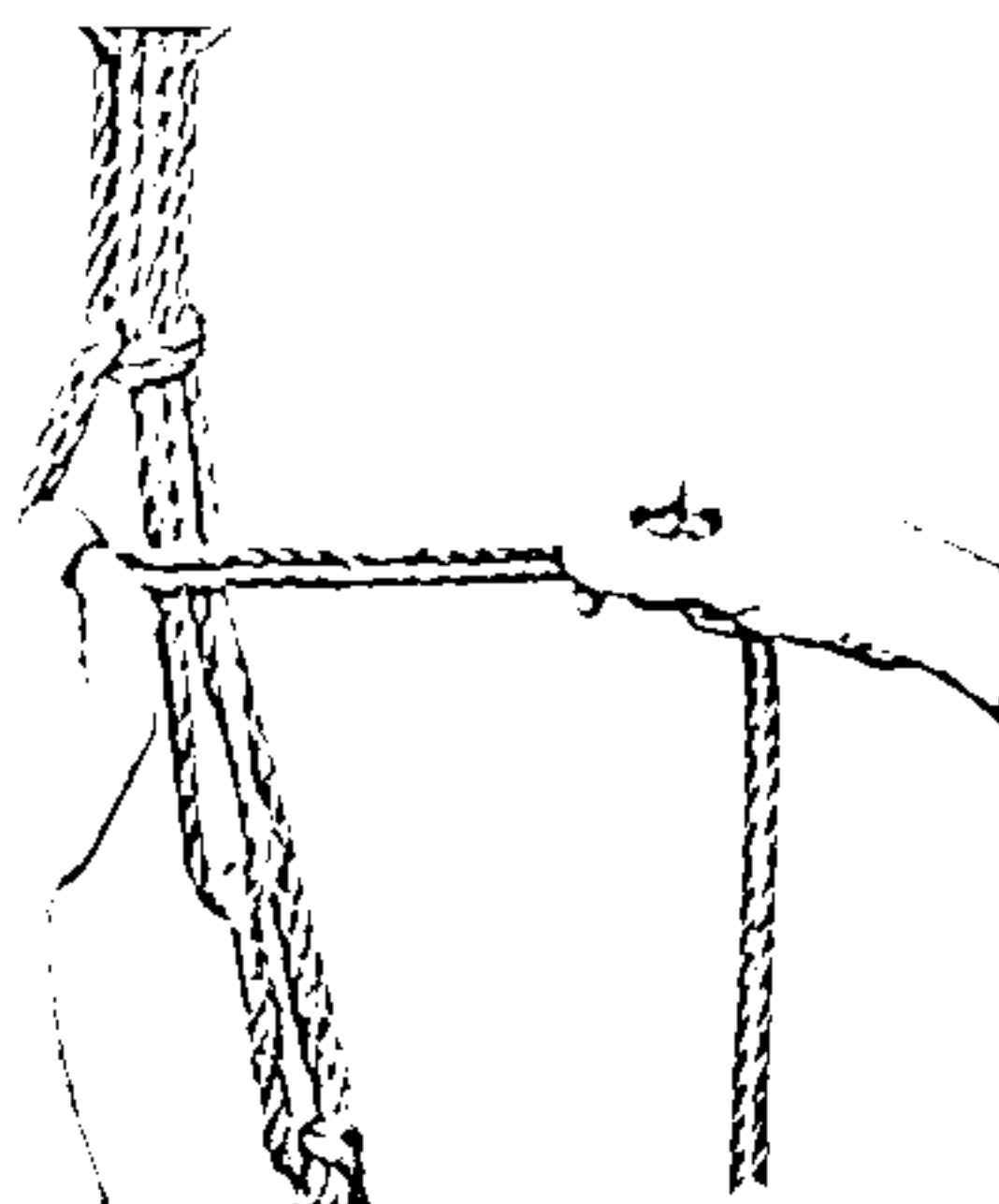
基本手法：半扣與雙半結

6

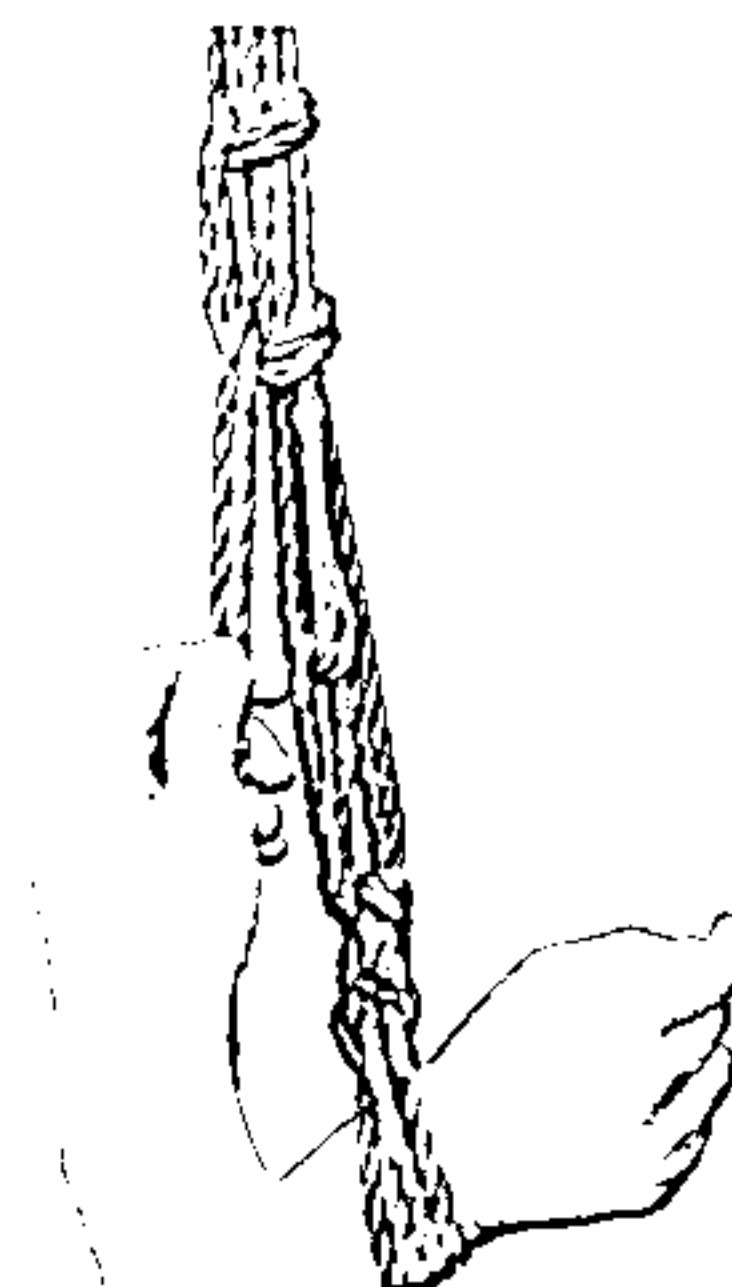


⑥ 以慣用手將工作段推向反方向。輔助手將工作段從步驟 5 的開口中勾出一小段，然後用任一隻手將工作段完全拉出。步驟 5、6 在童軍繩術語中稱作一個「半扣」（英、日文分別為「half-hitch」和「ひと結び」）。

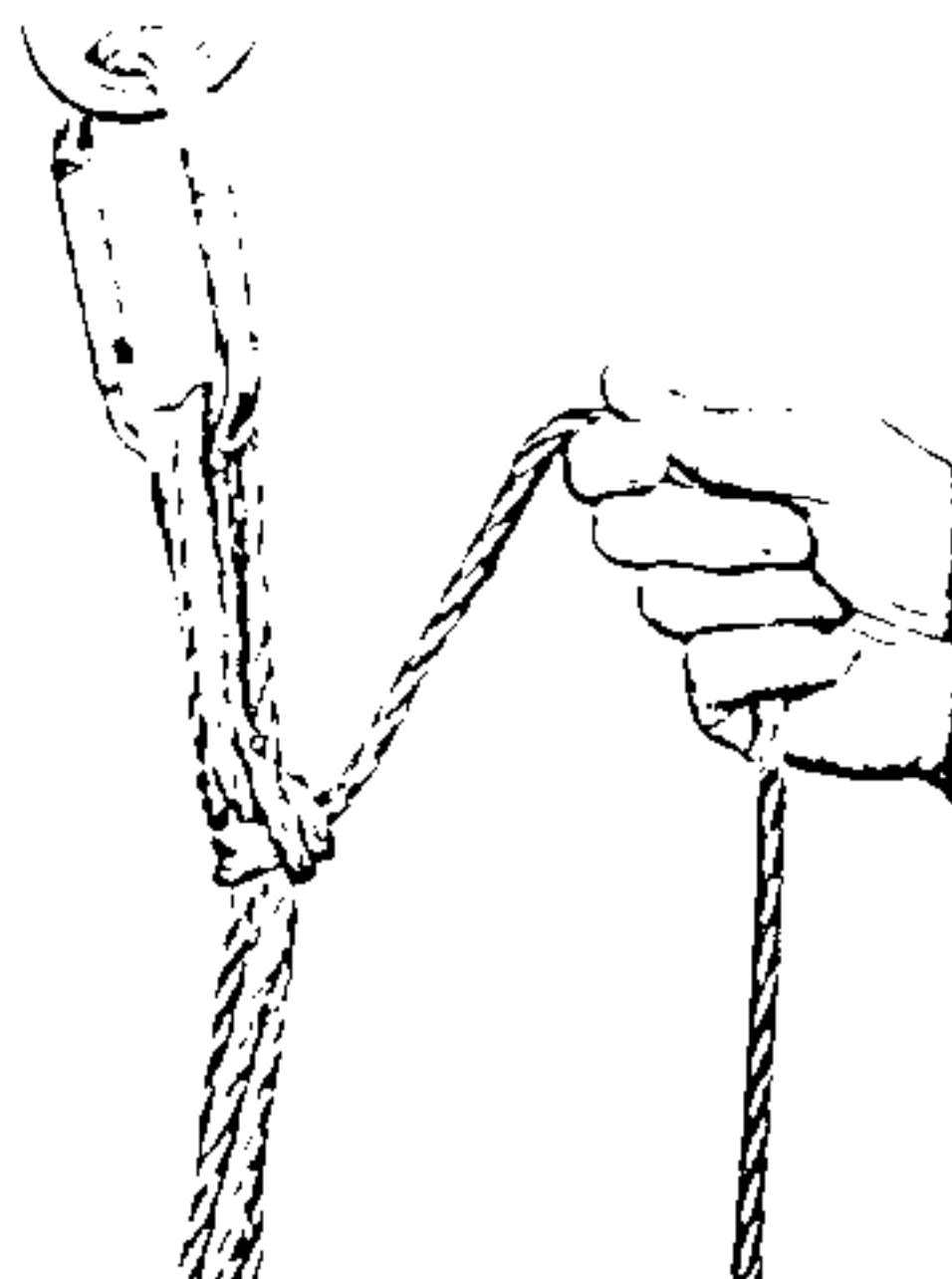
7



⑦ 重複步驟 5、6，做第二個半扣。



8



⑧ 將繩往上一拉，使兩個半扣緊靠在一起。由於麻繩的摩擦力，此步驟之後繩結便已固定，不易散開了。童軍術語中稱之為「雙半結（two half-hitch）」。

9

為了美觀，通常會將剩下的繩子耗掉。一種作法是再次穿過繩頭，多做幾個半扣，並在繩剩下約 30 公分左右時將之繞在支撐繩上，把繩尾塞進縫隙中卡住。

完成



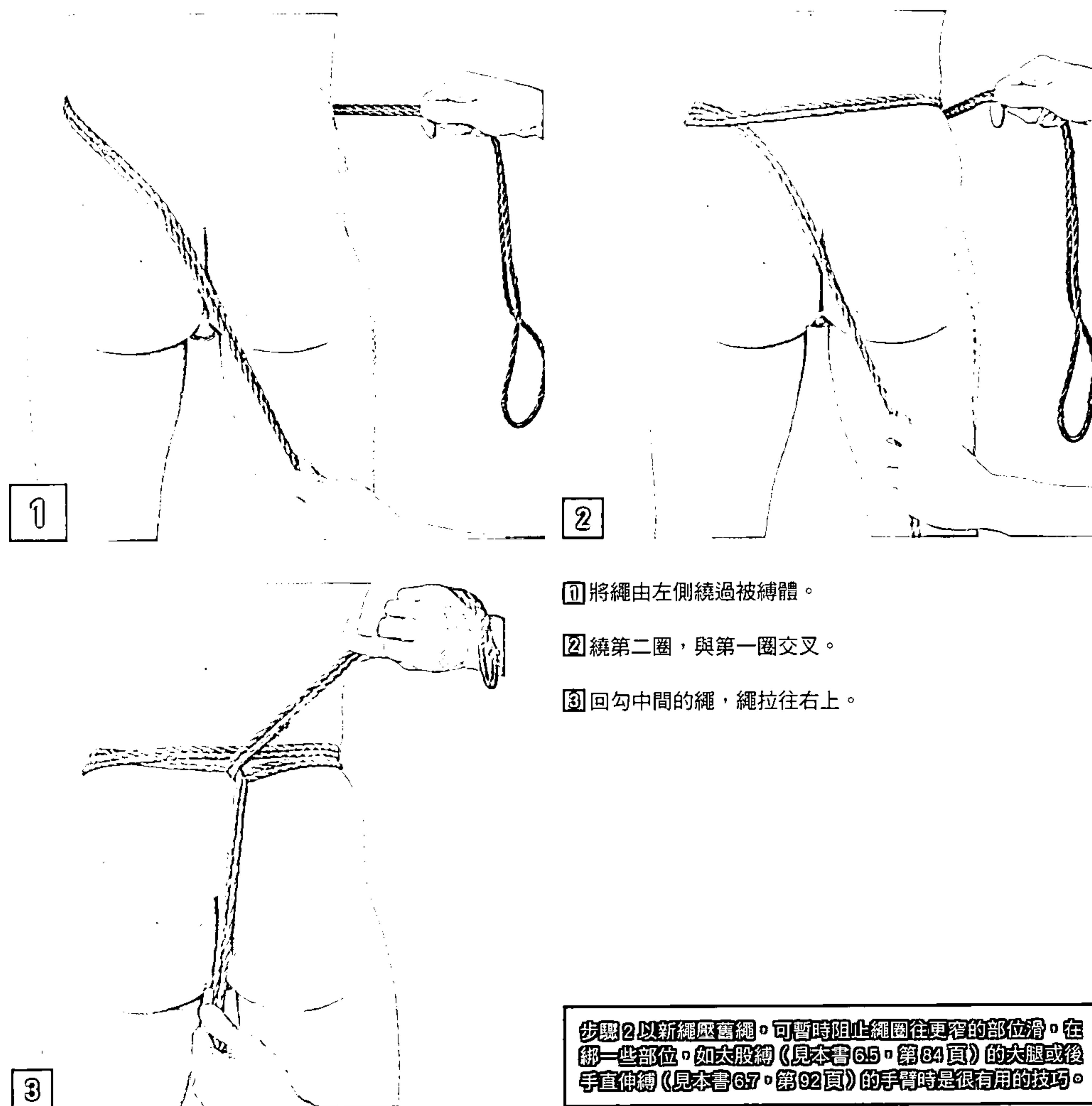
注意：如果這根繩將用在吊縛中，而且是支撐身體重量的主要繩子。為安全起見，請勿只用一個雙半結。在步驟 8 之後請至少多做一個半扣或另一個雙半結並拉緊。

4.4 8字扣、十字扣、與扭十字結

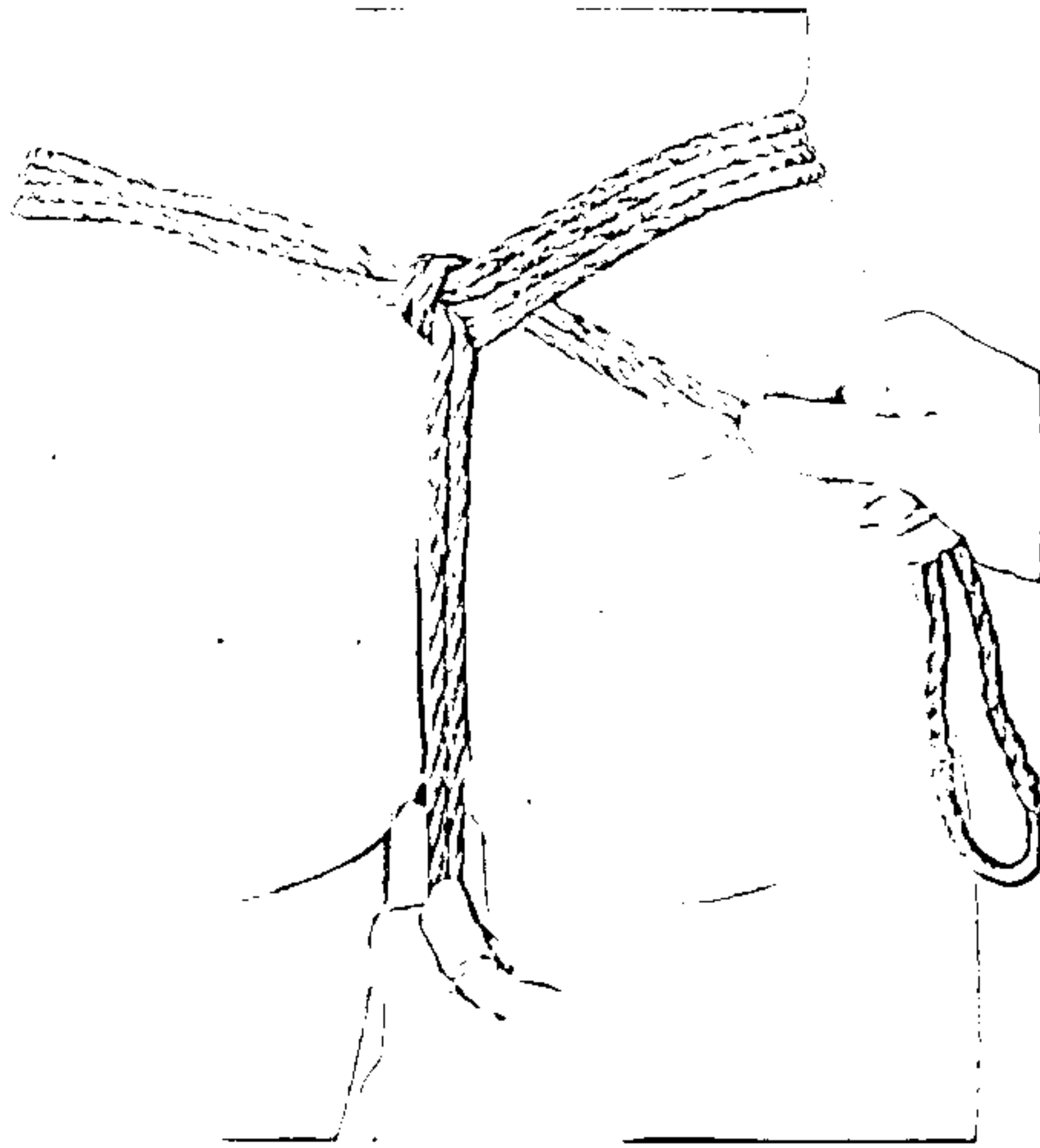
本節將介紹的三種手法，常用於在繩交叉時把繩「鎖」住以避免滑動，使繩縛可分解為獨立的小單元，同時也有美觀之效果。命名均為作者自訂。由於前兩種手法都僅靠繩的摩擦力將繩暫時固定，我將其稱之為「扣」而不是「結」（英語圈通常用「friction」稱之）。

4.4.1 8字扣

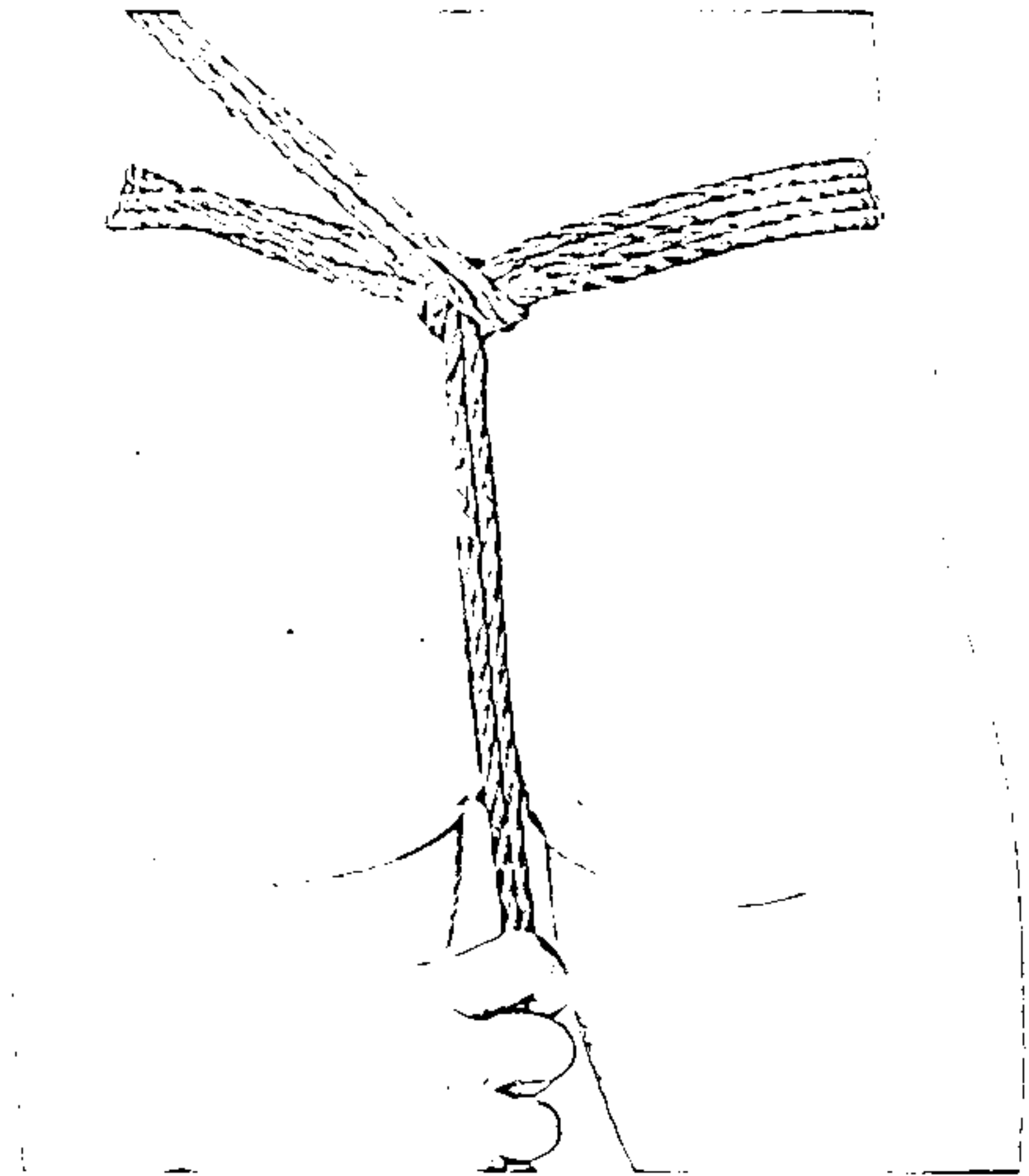
8字扣可用來固定數根並排的繩子。由於繩縛常需以數根繩並排成帶狀，8字扣使用得相當頻繁。此處的示範假設慣用手為右手。慣用左手者可左右顛倒進行。



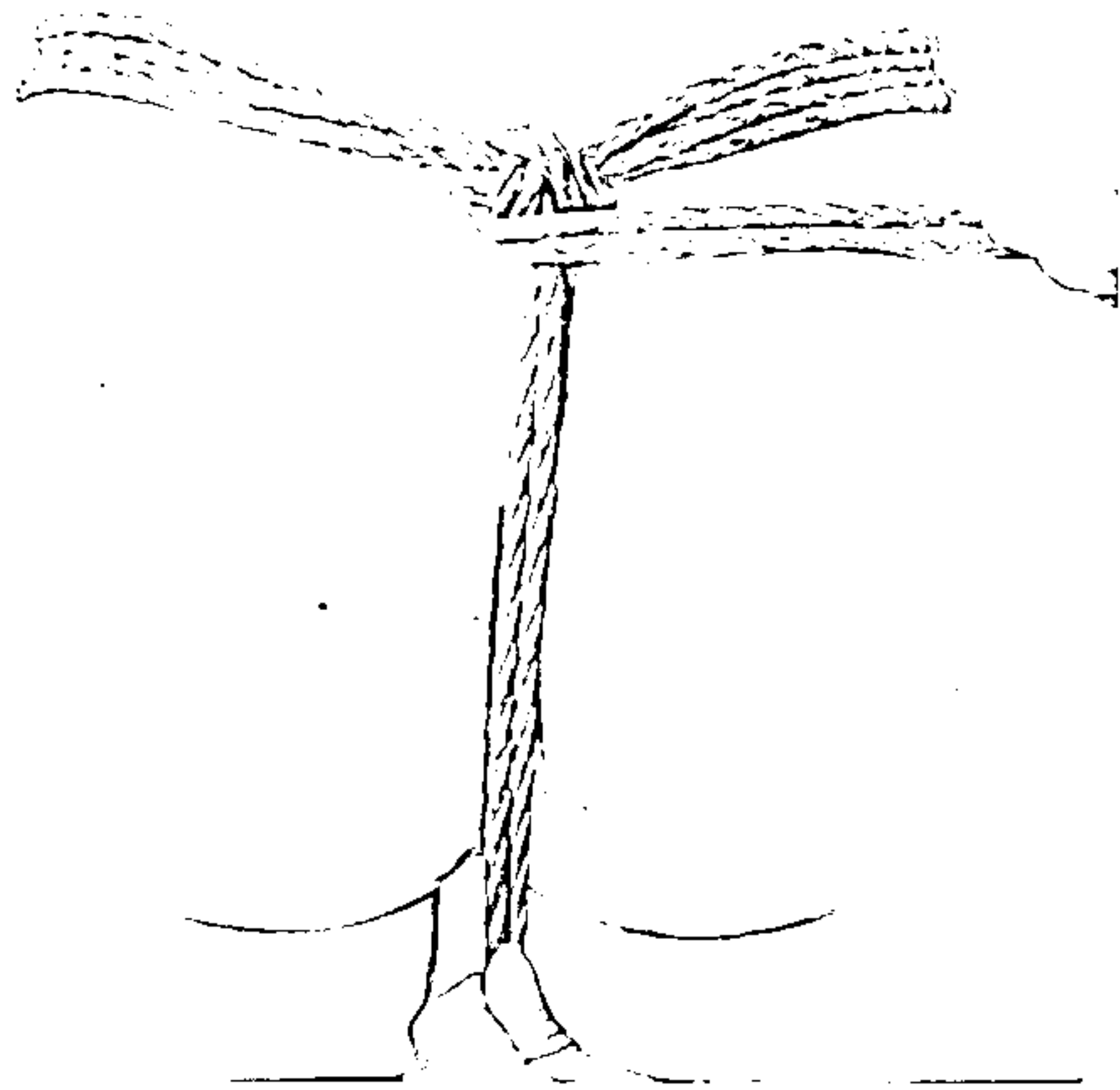
4



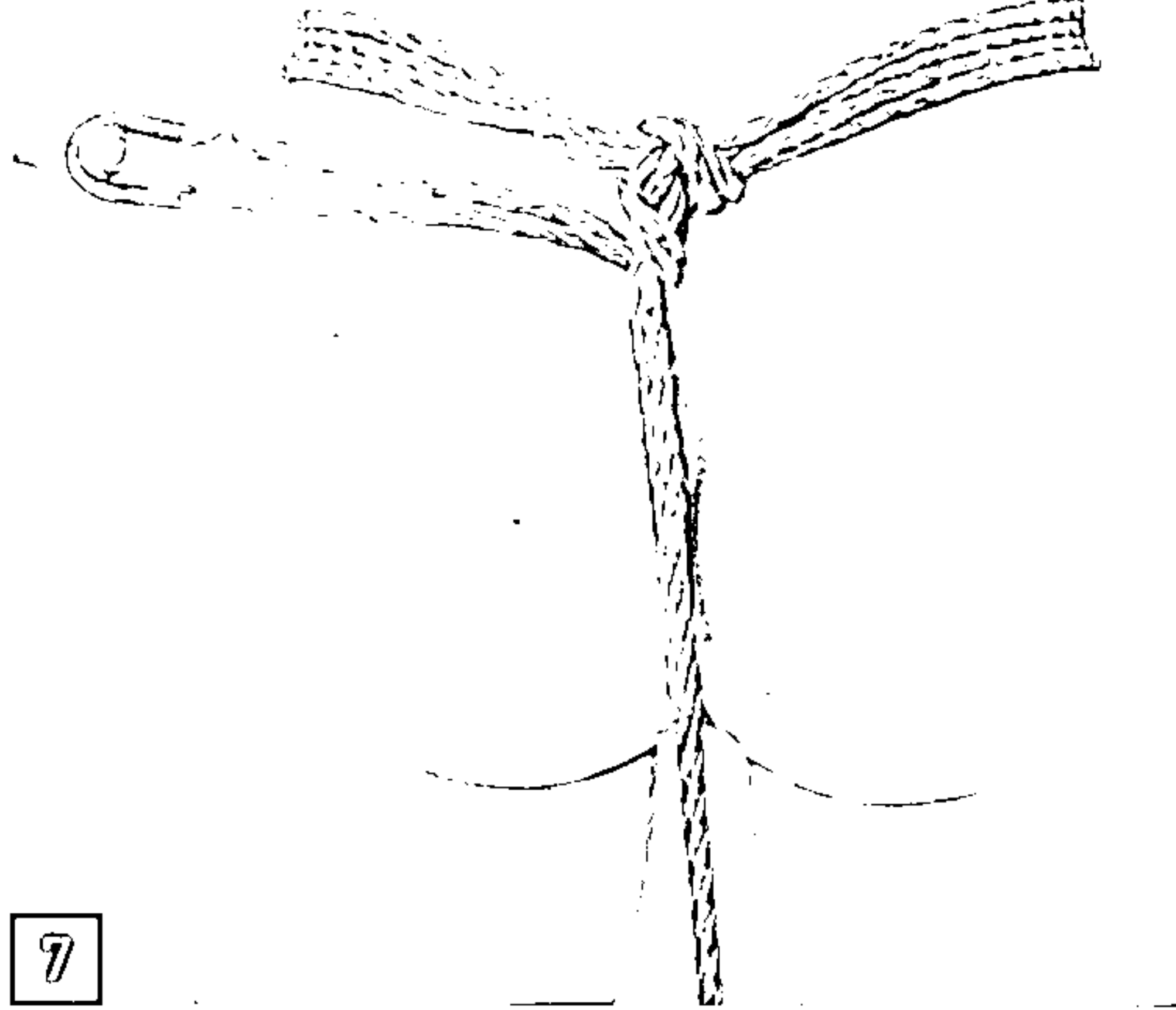
5



6



7



本節的8字扣和下節的十字扣可避免交叉點的繩滑動，但均未完全固定。兩端的繩若沒有張力，扣仍會鬆開。大部分情況下，兩端的繩會綁在其他部位上，這樣的扣已經足夠。

④ 穿過並排繩下方。

⑤ 繩拉往左上。

⑥ 往另一側穿過四根繩下方。壓過中央繩並勾往右側。以手指順繩，使並排的繩保持平整，將交叉處調整至接近中心處。如果繩將往右走，8字扣已經完成。

⑦ 若往左走，可回頭扣住中央繩。

4.4.2 十字扣

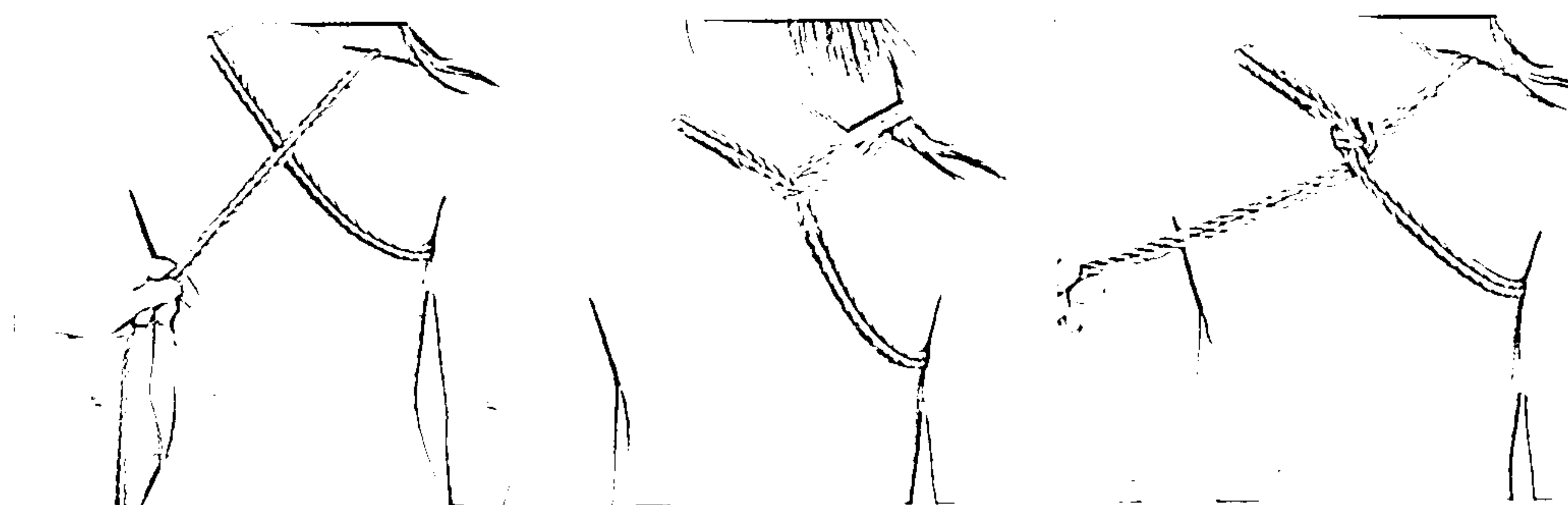
十字扣常用於兩條繩交叉時，有固定交叉點、阻止滑動的效果。以下介紹的兩種作法是同一種扣法的正反兩面。

方法 1.



將工作段穿過被交叉繩下方，然後依圖示進行。

方法 2.



將工作段從上方壓過被交叉繩，然後依圖示進行。

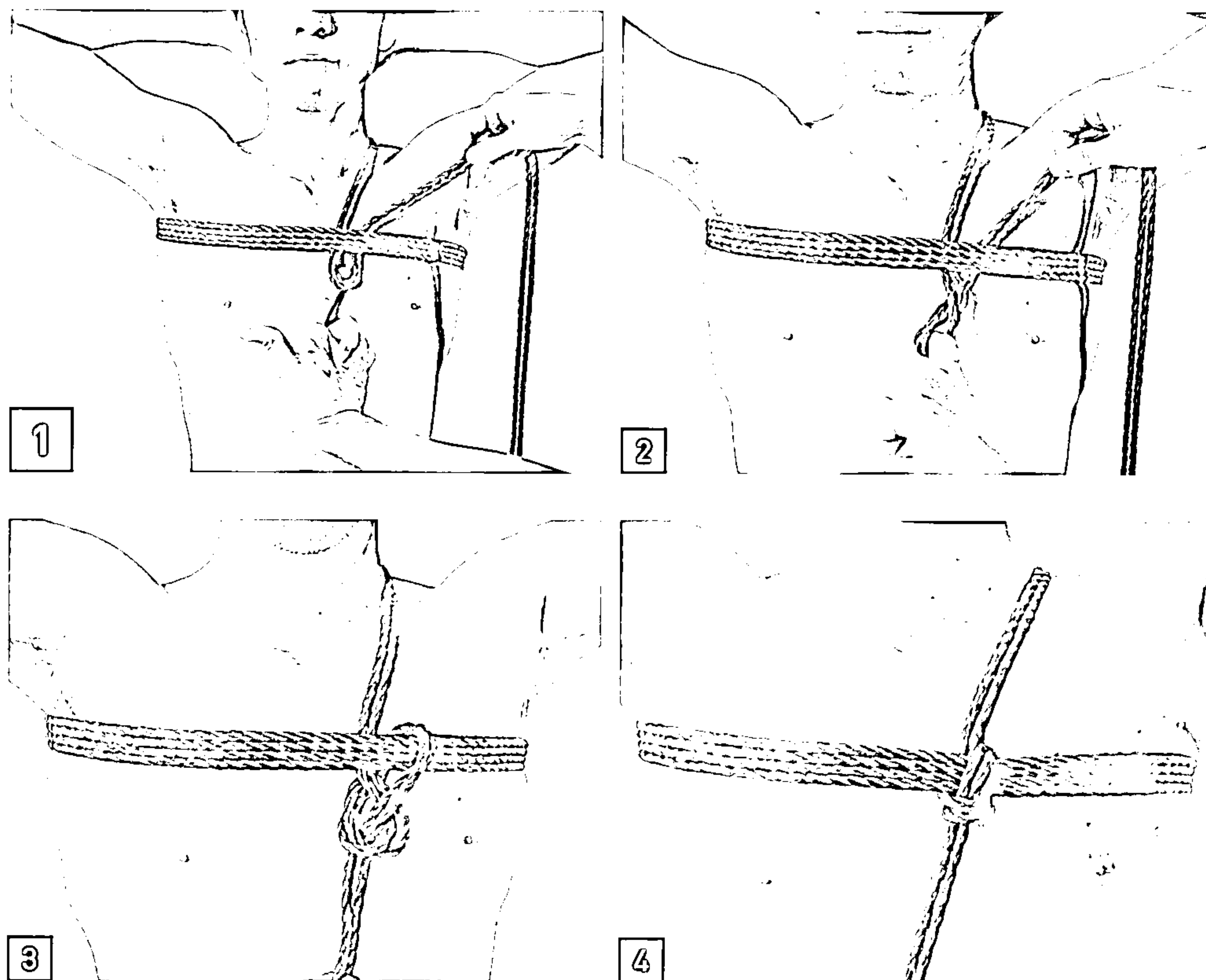


交叉後繩可能往原方向延伸，或往反方向折回。



4.4.3 扭十字結

扭十字結形成的結比十字扣大，但只需拉繩一次，且工作端不需完全通過被交叉繩下，因此在打結過程中被交叉繩被弄鬆脫落的機會較小，適用於工作端需與較緊的繩交叉時。



① 從被交叉繩下方將工作端拉出一小段。

② 扭出一個圈。

③ 將工作端從被交叉繩上方穿過前一步驟拉出的圈。

④ 拉緊。

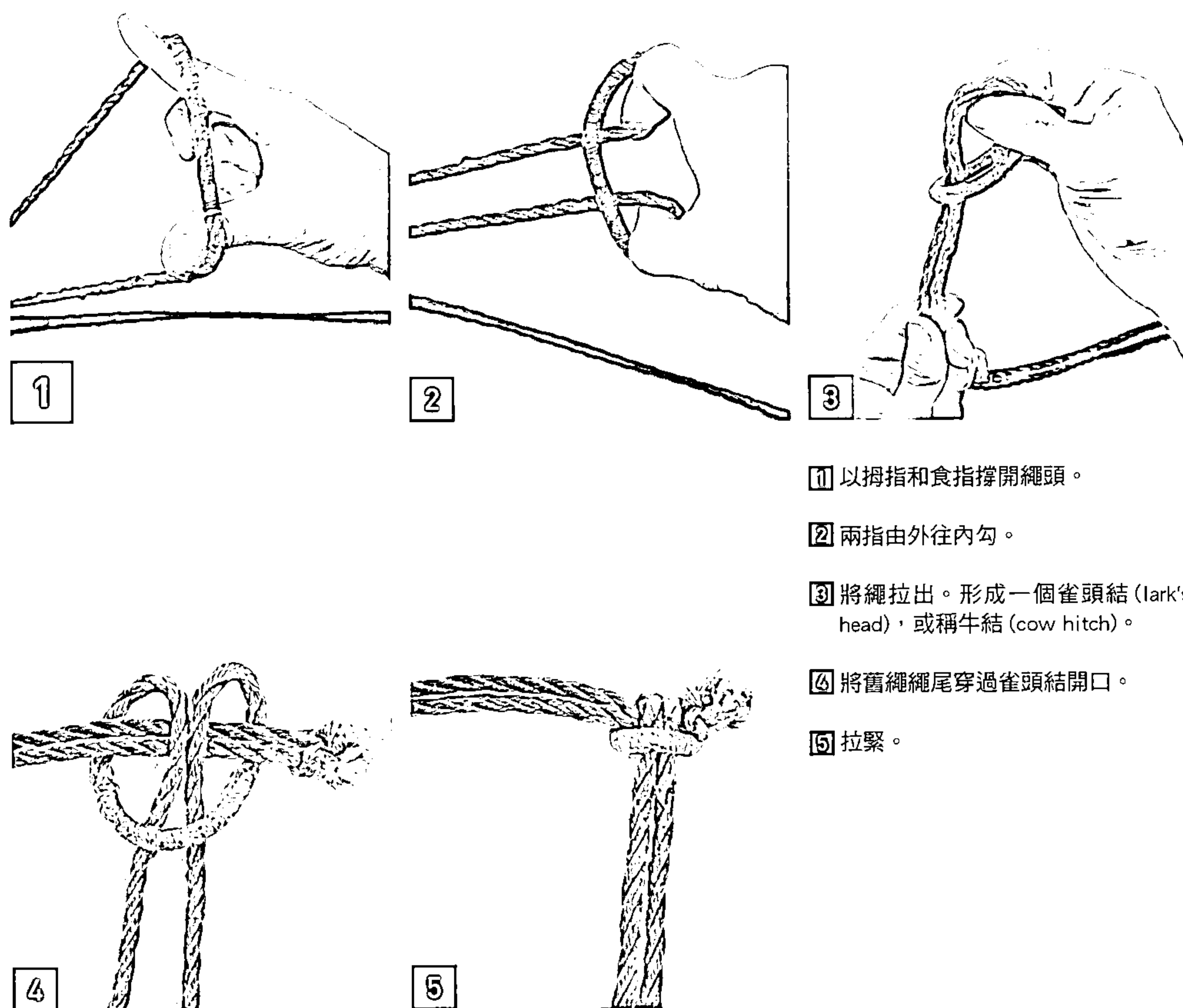
4.5 接繩

如前所述，現代日式繩縛中使用對折後約為 3.7 至 4 公尺長的繩，用完之後從繩尾接上另一根繩的繩頭繼續綁。本節介紹幾種接繩法。

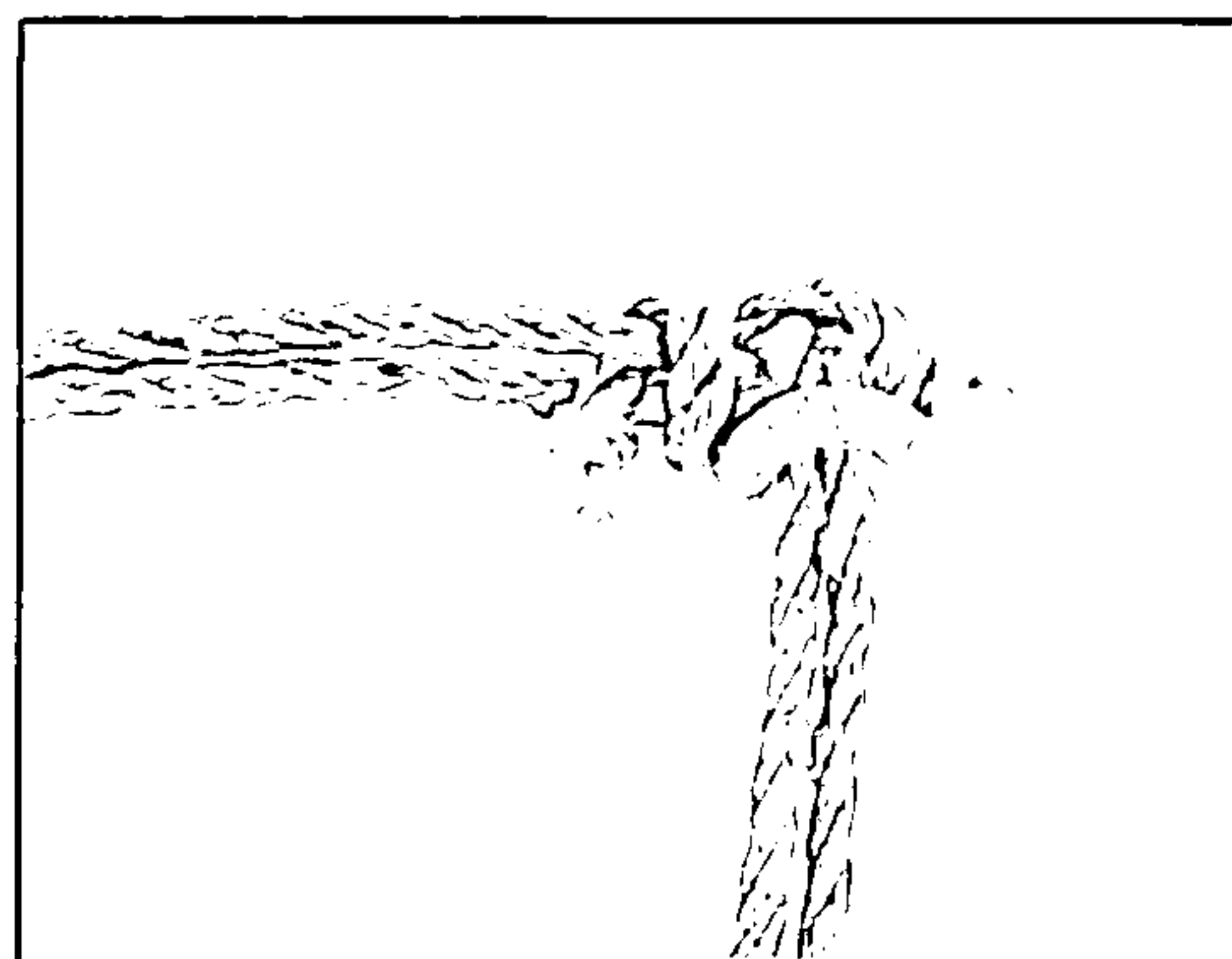
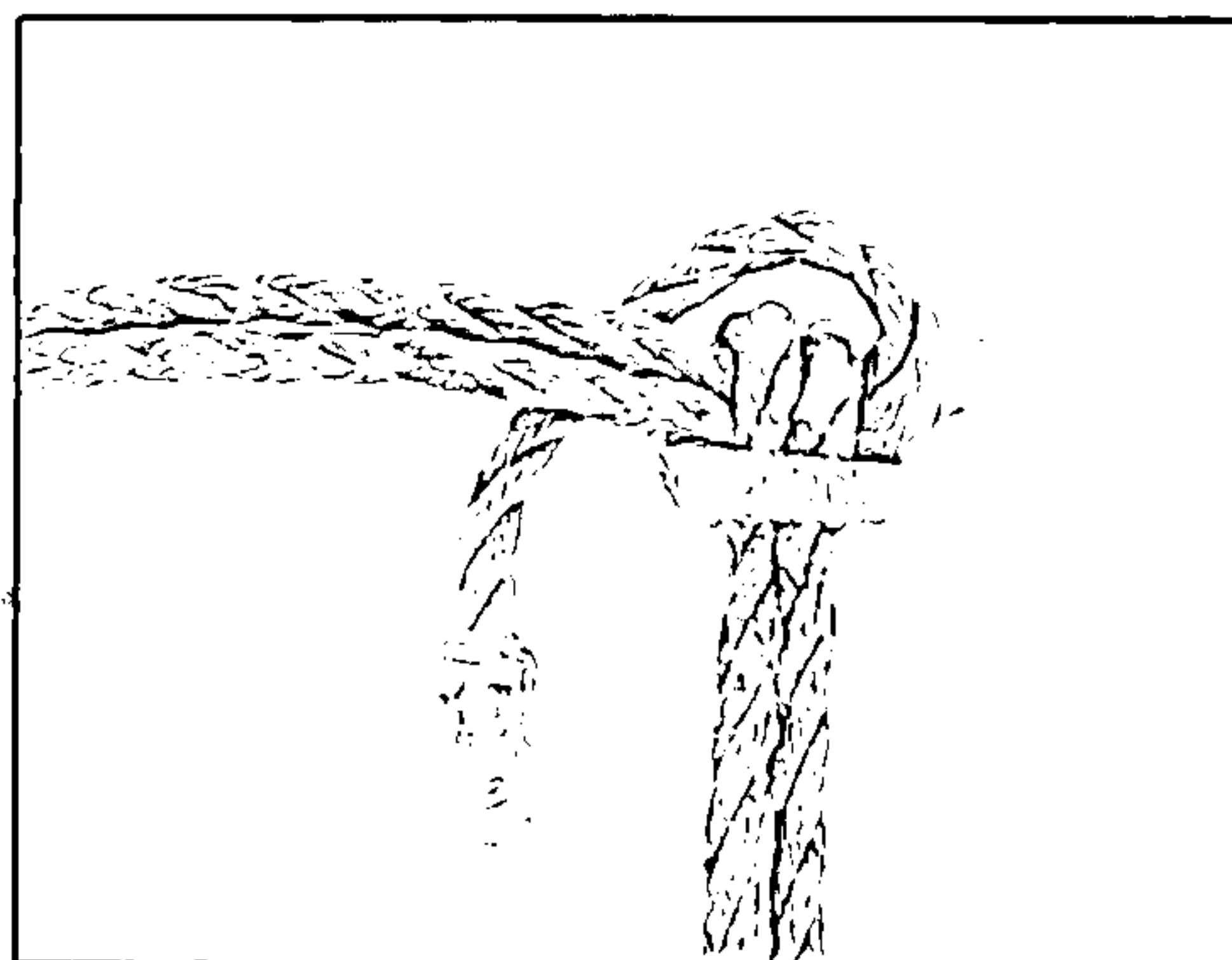
4.5.1 雀頭結

習慣上繩縛用繩會在兩繩尾上各打一個結，如此一來可迅速地以本節介紹的方法接繩。

通常不希望接繩的繩結位於身體正面（較不美觀），或脆弱敏感處（受力易造成疼痛）。此時可用下一節的方法提早從中間接繩，將多餘的繩尾端回捲、固定。

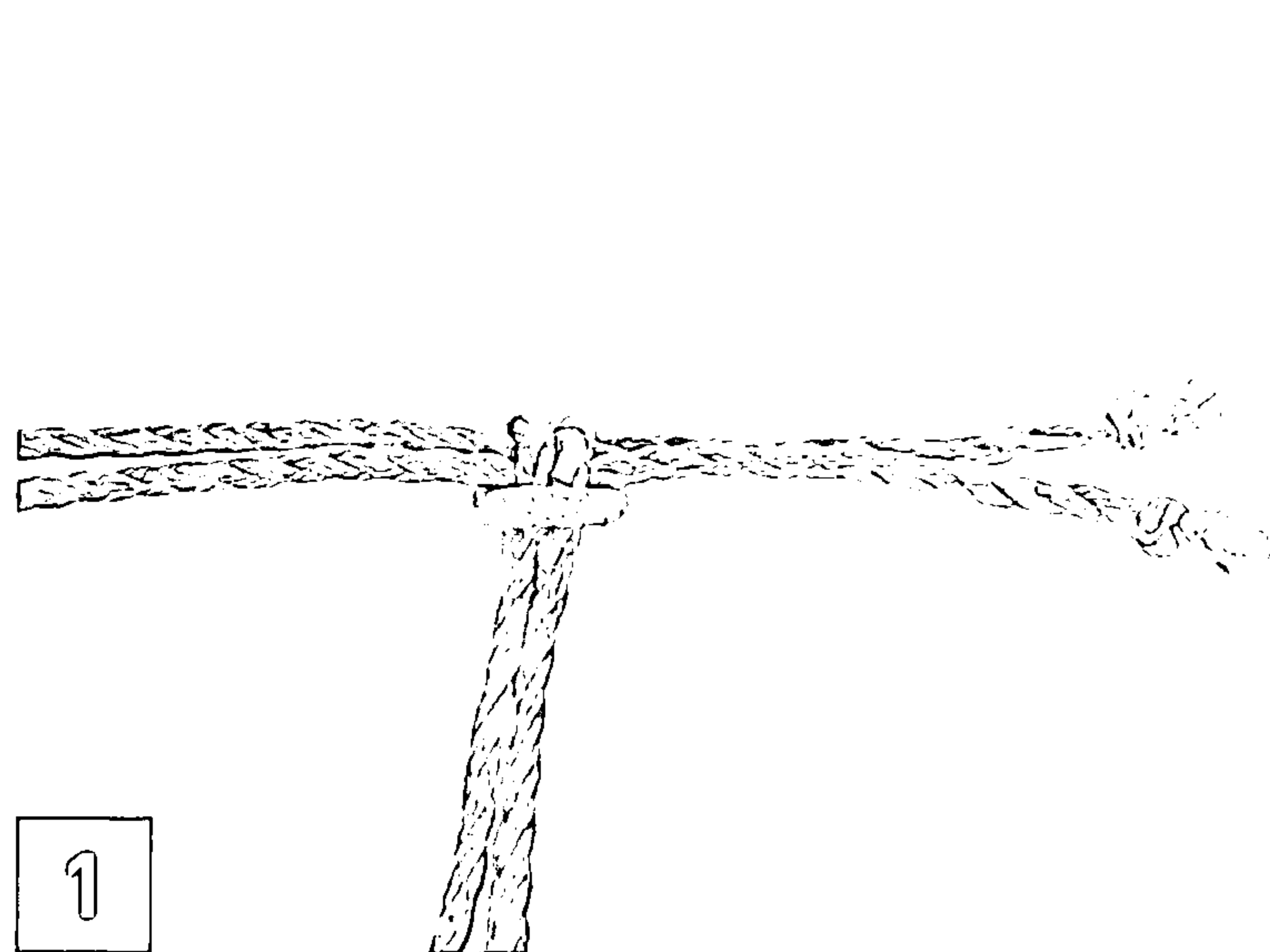


繩尾若不等長，可先扣住較短的繩尾，然後將較長的繩尾回捲，塞入兩繩中間固定。



4.5.2 平結

如前一節所述，舊繩還沒用到繩尾，但想要提早接繩時，可使用這種接繩法。繩尾的結容易在抽繩時卡住，因此也有人不打繩尾結，不用 4.5.1 的接繩法，而採用本節的方式接繩。

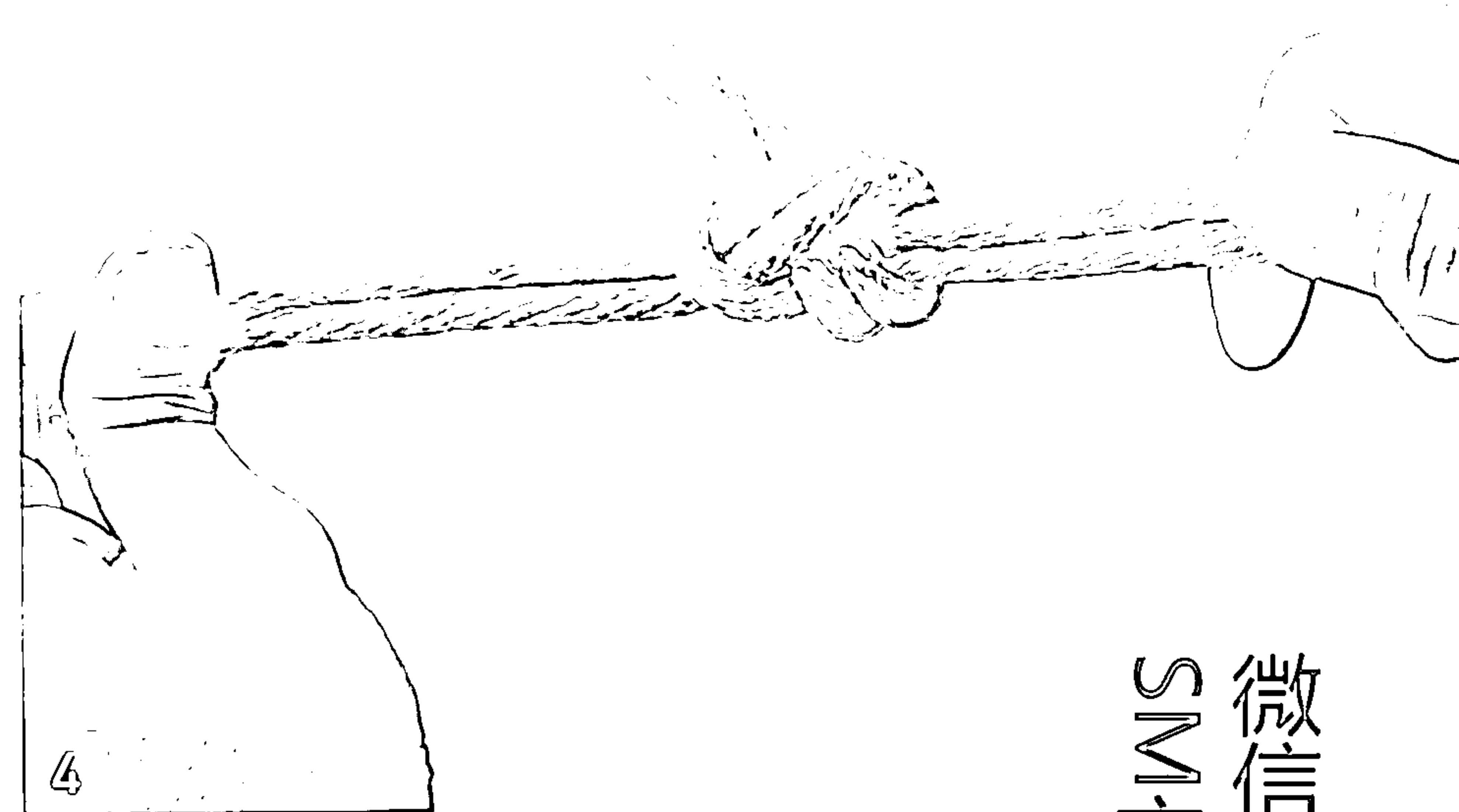
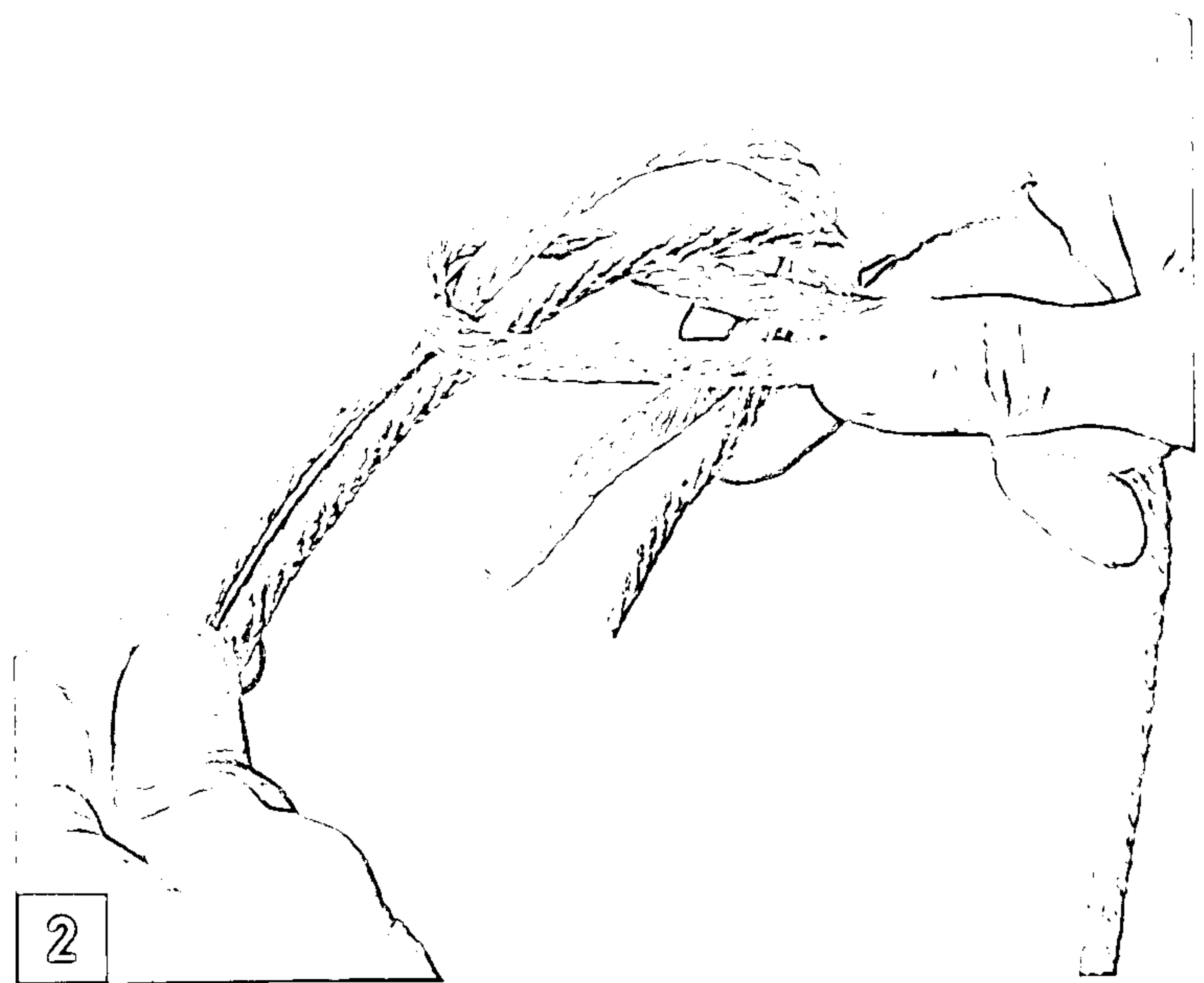


- ① 將前一節的接繩法執行到步驟 4，不要拉太緊。
- ② 將雀頭結撥開，使舊繩往相反方向扭曲。
- ③ 拉緊，雀頭結變成了一個平結。

⚠ 注意：本方法只能用於麻繩等表面粗糙的繩。使用表面光滑的繩（如尼龍繩）時，平結容易被拉回形成雀頭結而滑開。下一節將介紹適用於光滑繩的接繩法。

4.5.3 接繩結

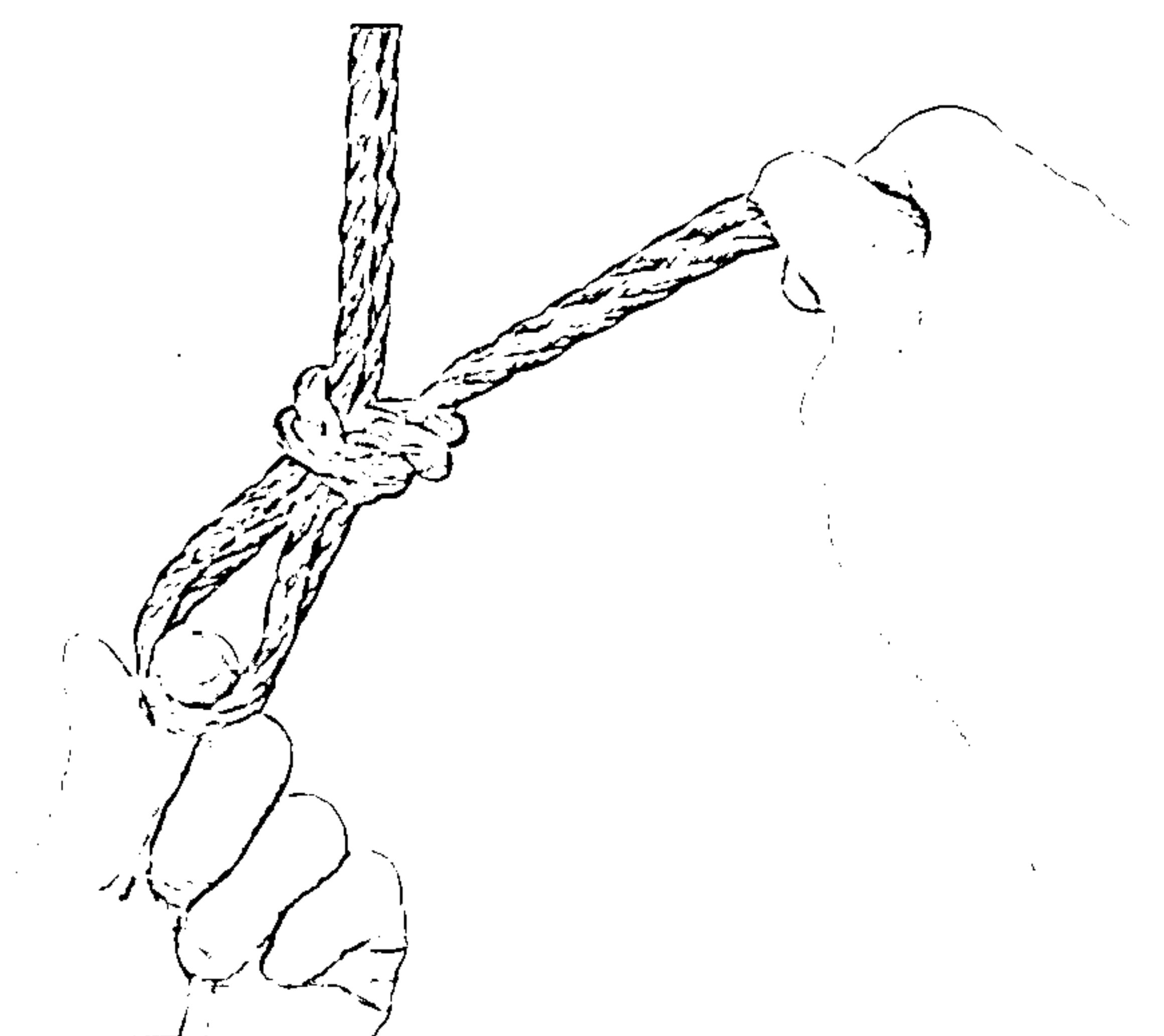
使用尼龍繩等表面光滑的繩時，可用傳統的接繩結（sheet bend）。



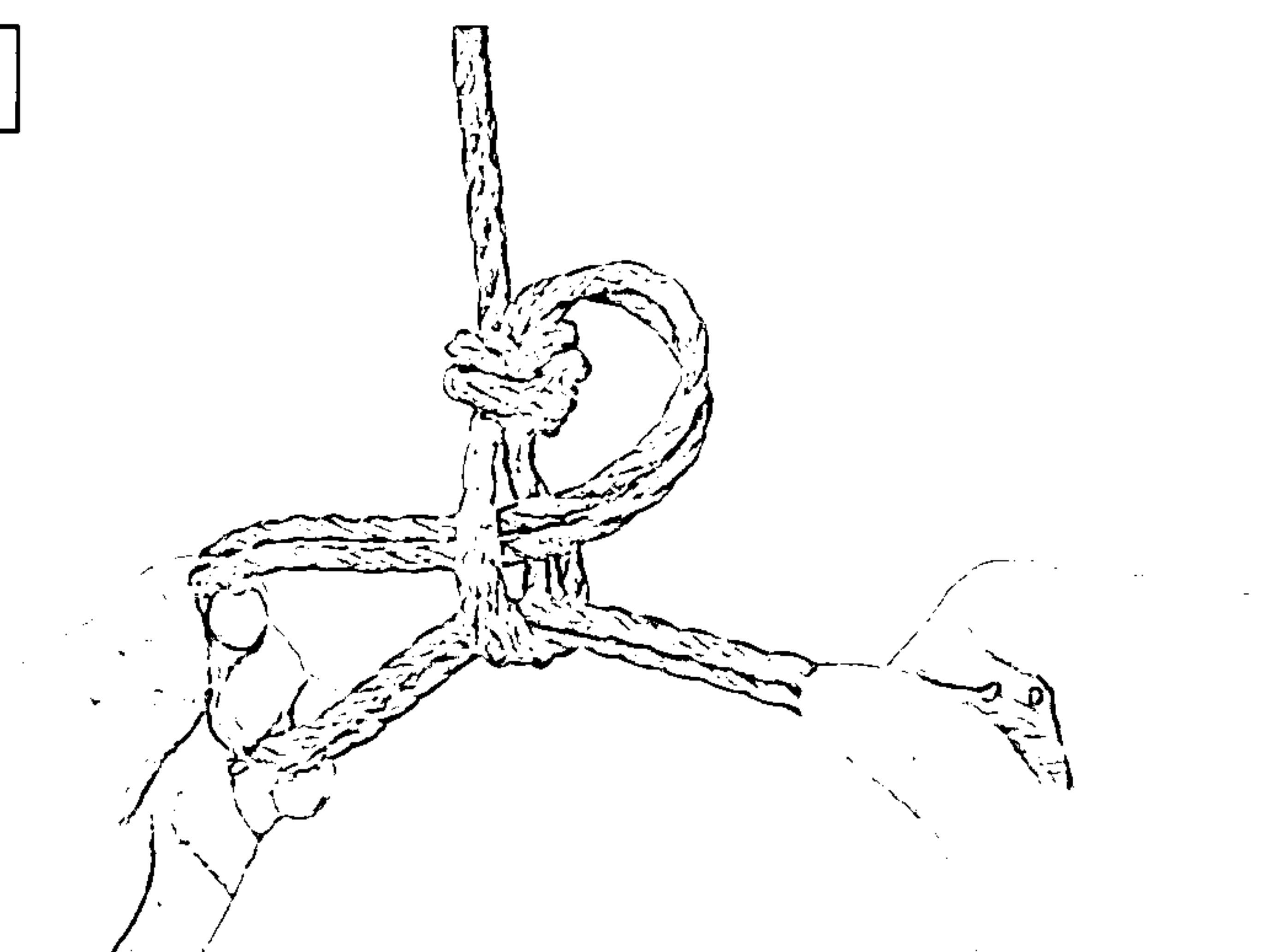
4.6 鎖編

本節介紹的手法在毛線技術中稱作「鎖針」，「鎖編」則為日文漢字。鎖編法可將繩編成一個較寬的平面，也常在一套繩縛收尾時用來消耗多餘的繩。

1

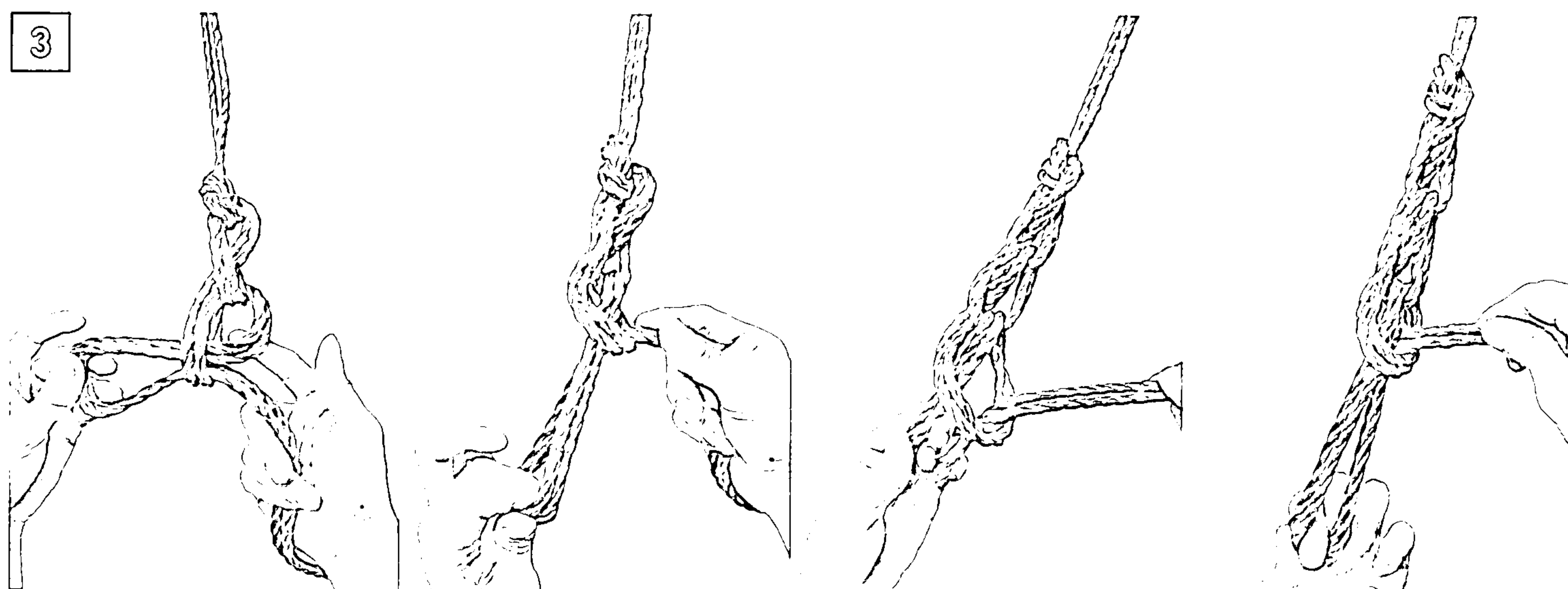


2



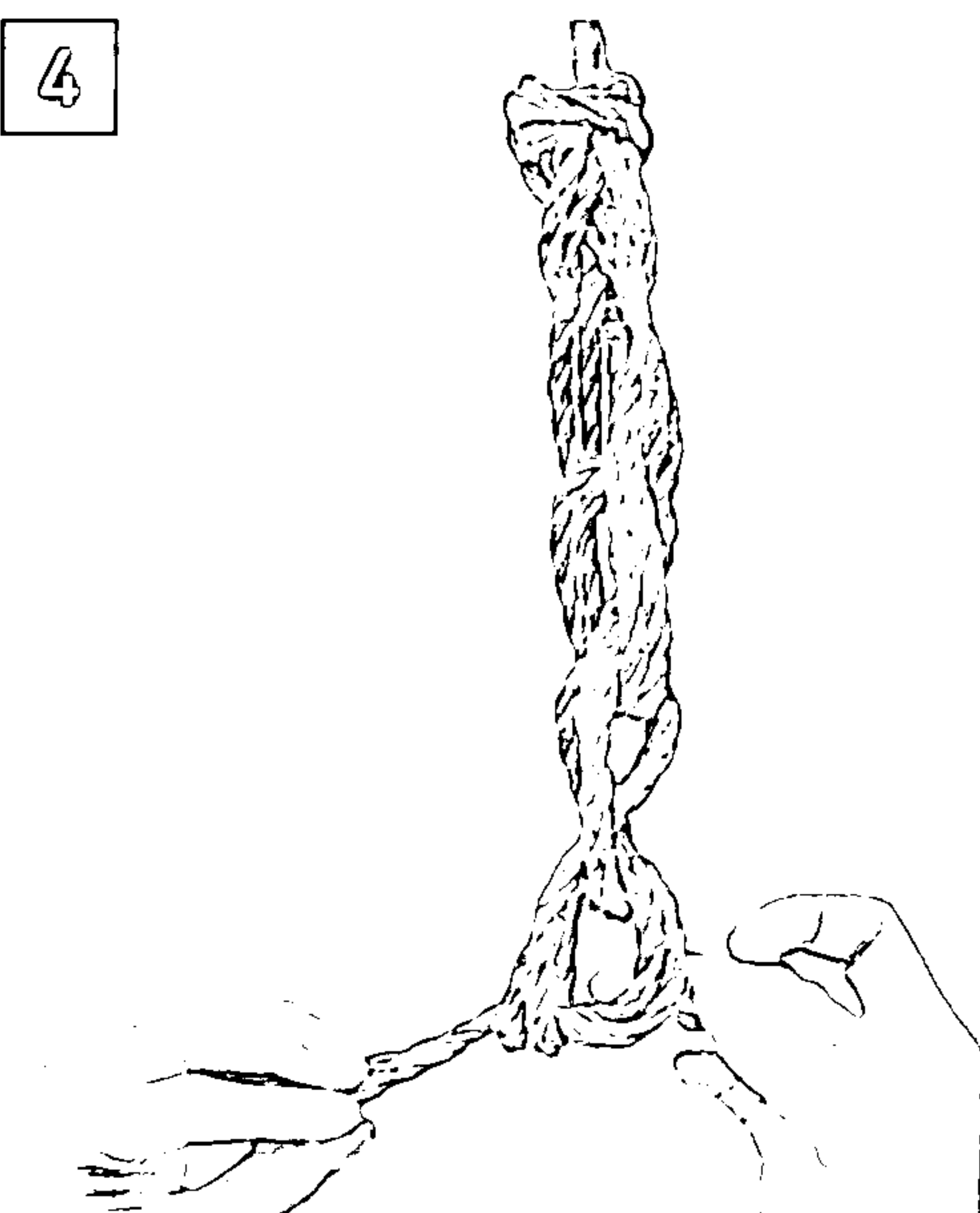
① 打一個活結，做出第一個圈。或以扭十字結的第一步做出第一個圈。
② 將工作段穿過前一步驟的圈中，拉出下一個圈。

3

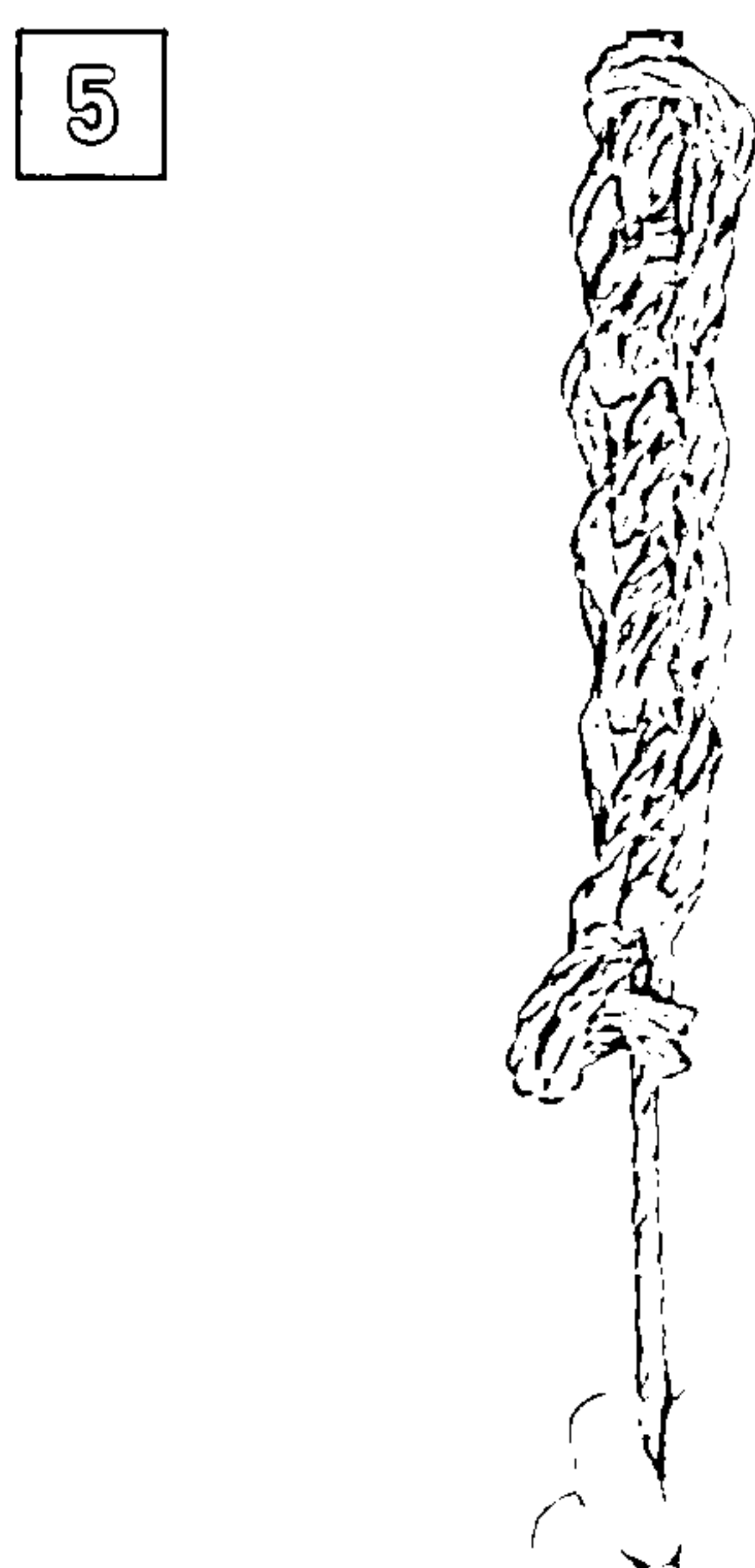


③ 重複步驟 2，每穿出一次便將繩結拉緊，直到繩鎖達到想要的長度。

4



5



④ 最後將工作段完全拉出並拉緊。

⑤ 拆繩時將最後一個圈的工作段拉出，剩下的鎖編一拉到底即可解開。

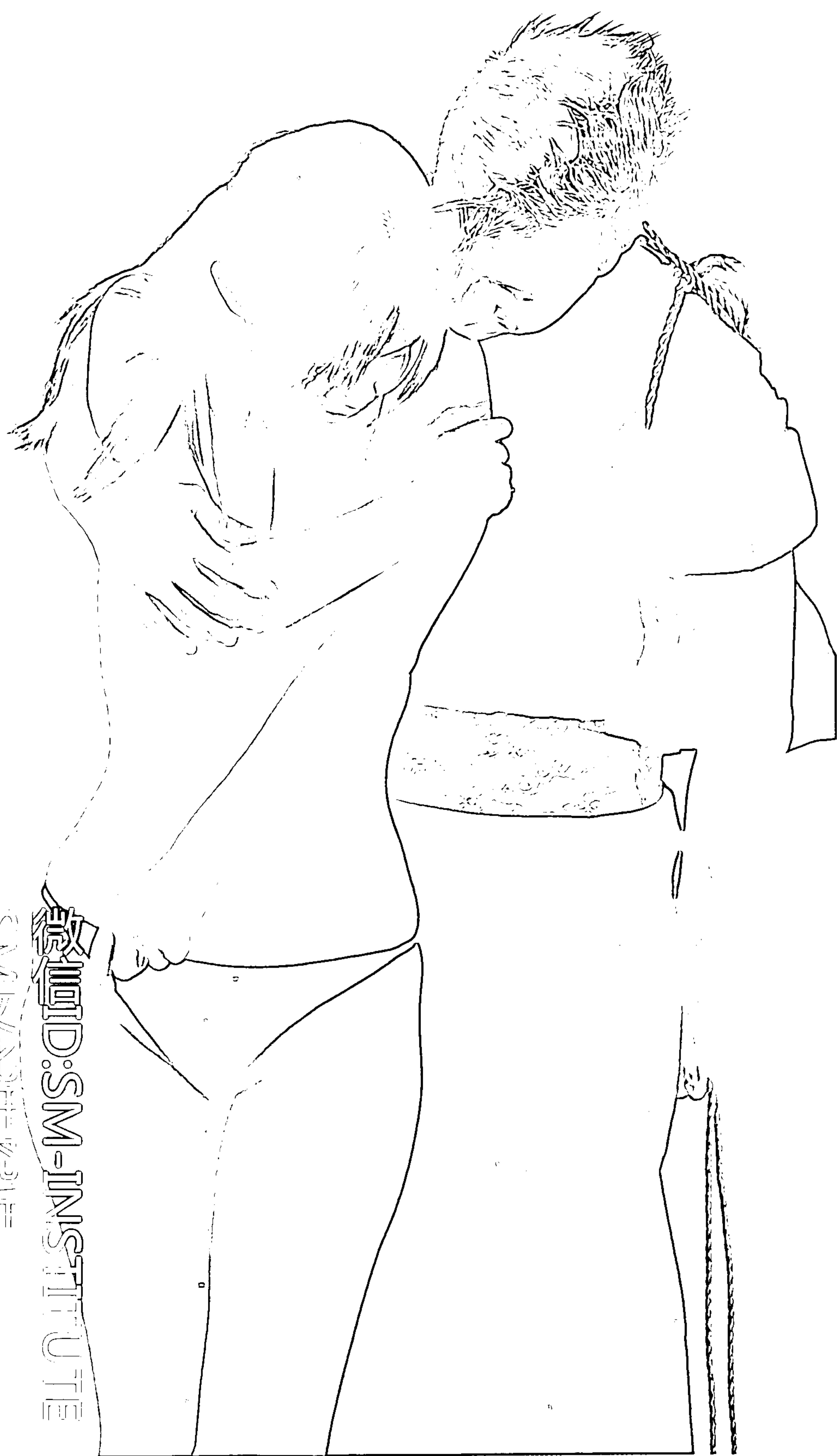
4.7 綜合練習：即興繩縛

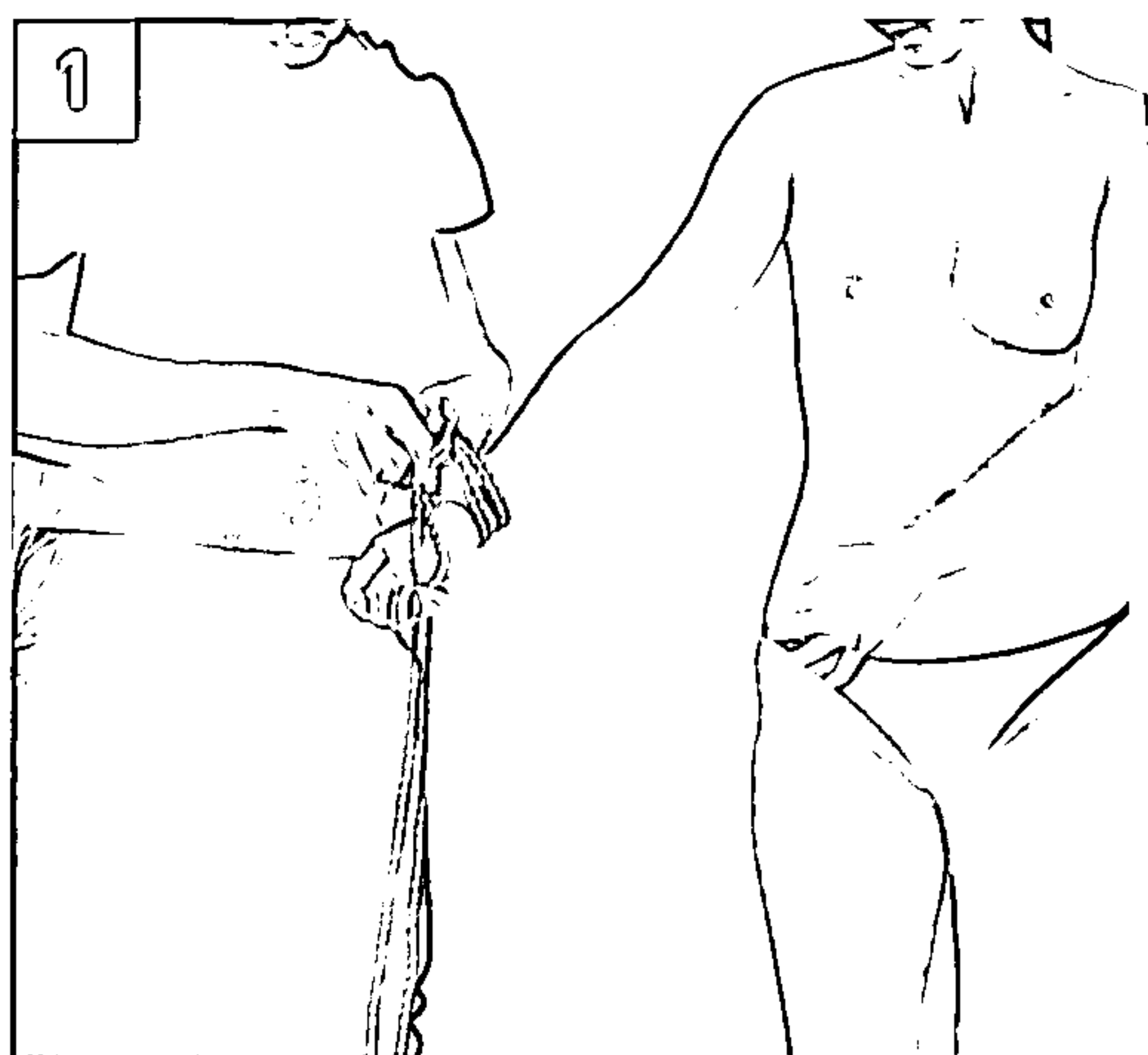
本章提及的手法已經涵蓋了日式繩縛的幾個基本原則：在神經、血管較淺之處將繩繞成平整的繩圈；以不易鬆開的單柱縛等方式維持繩與身體的空隙；以8字扣、十字扣等方式將繩局部固定，這些扣在拉扯時不易滑動，因此全身的繩縛在受力時是獨立的小單元。

我們將在下一章講解一些安全須知，並從第6章起，逐一介紹常用的繩縛套路。在那之前，我想利用本節強調，繩縛套路只是參考。如同本書第1章所說的，繩縛老師只能教大原則。不合乎大原則的繩縛可能是較不妥的，但怎麼做才好，端看需求、情境、及個人創意。不同情境之下的繩縛目的有異，每個受縛者有各自的喜好。甚至每個受縛者的身材本就不同，繩手必須隨機應變，因此繩縛總有即興的成分在。

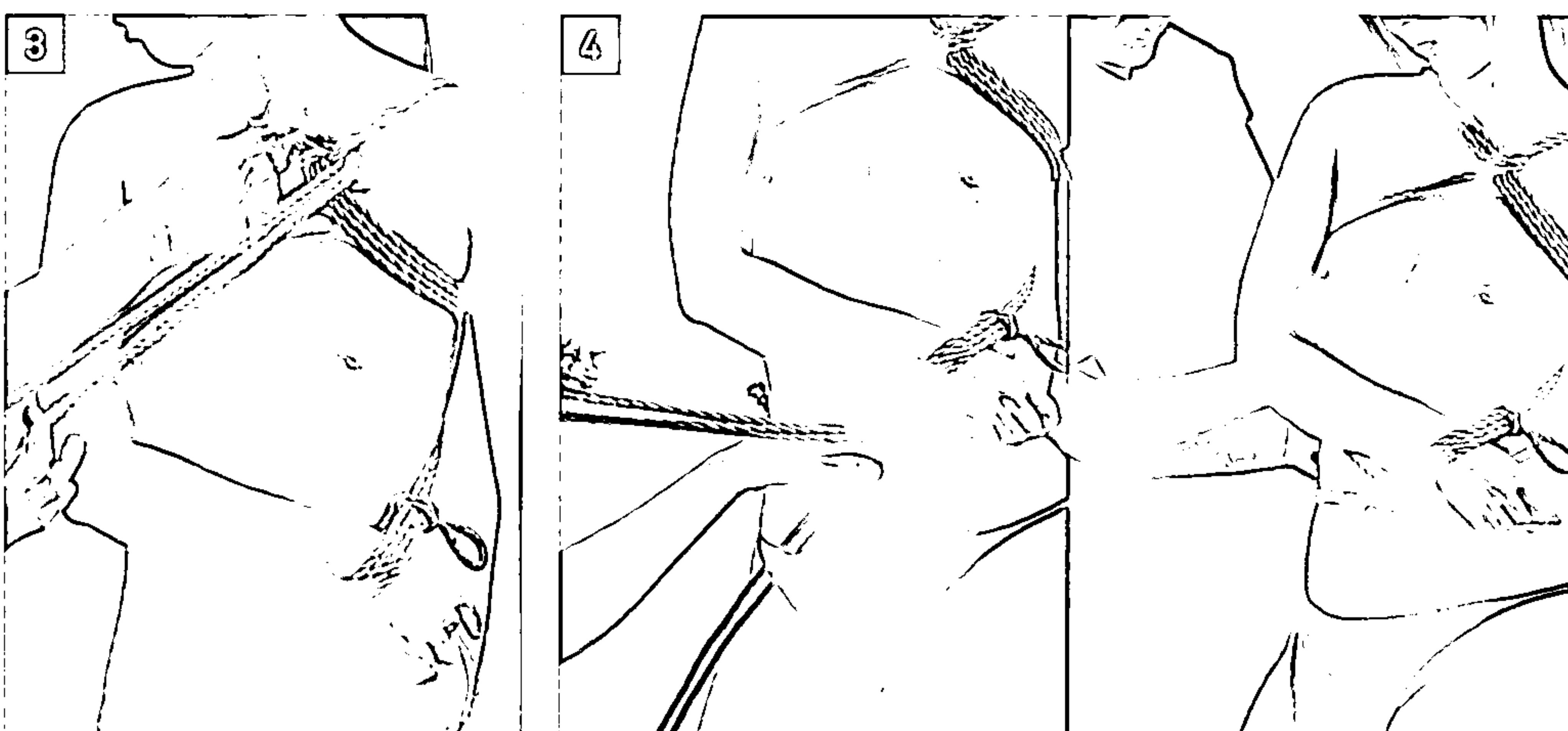
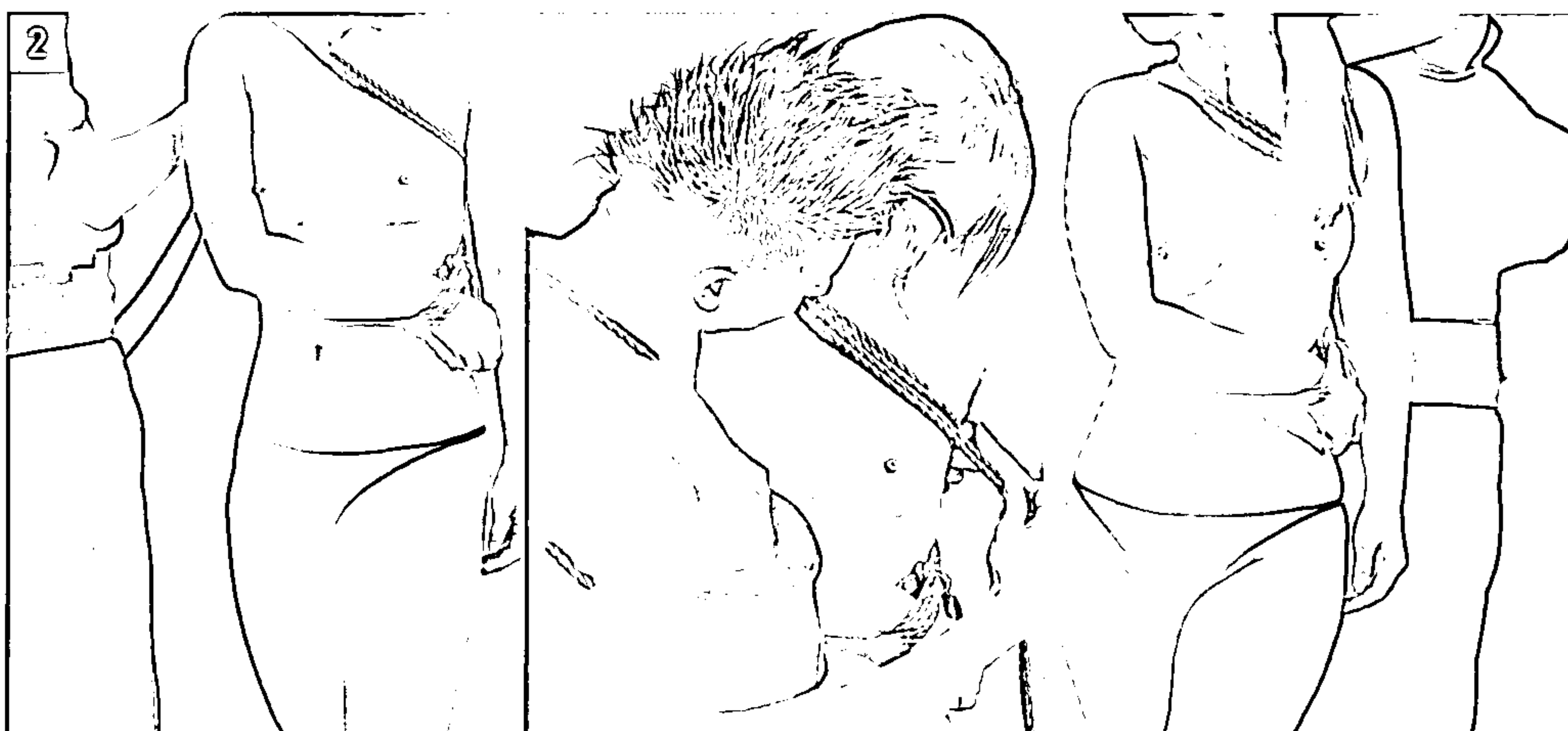
我們將在本節示範一個即興繩縛練習：從任意一個身體部位開始，在受縛者身上隨性地編織圖樣。希望讀者能從這樣的練習中發現如何隨著受縛者身形機動地發揮本章學到的多種手法，即時調整。

本練習受到繩師 Pedro Diniz Reis 的啟發。如他所說，繩縛可以像爵士樂，每次演奏都不同。



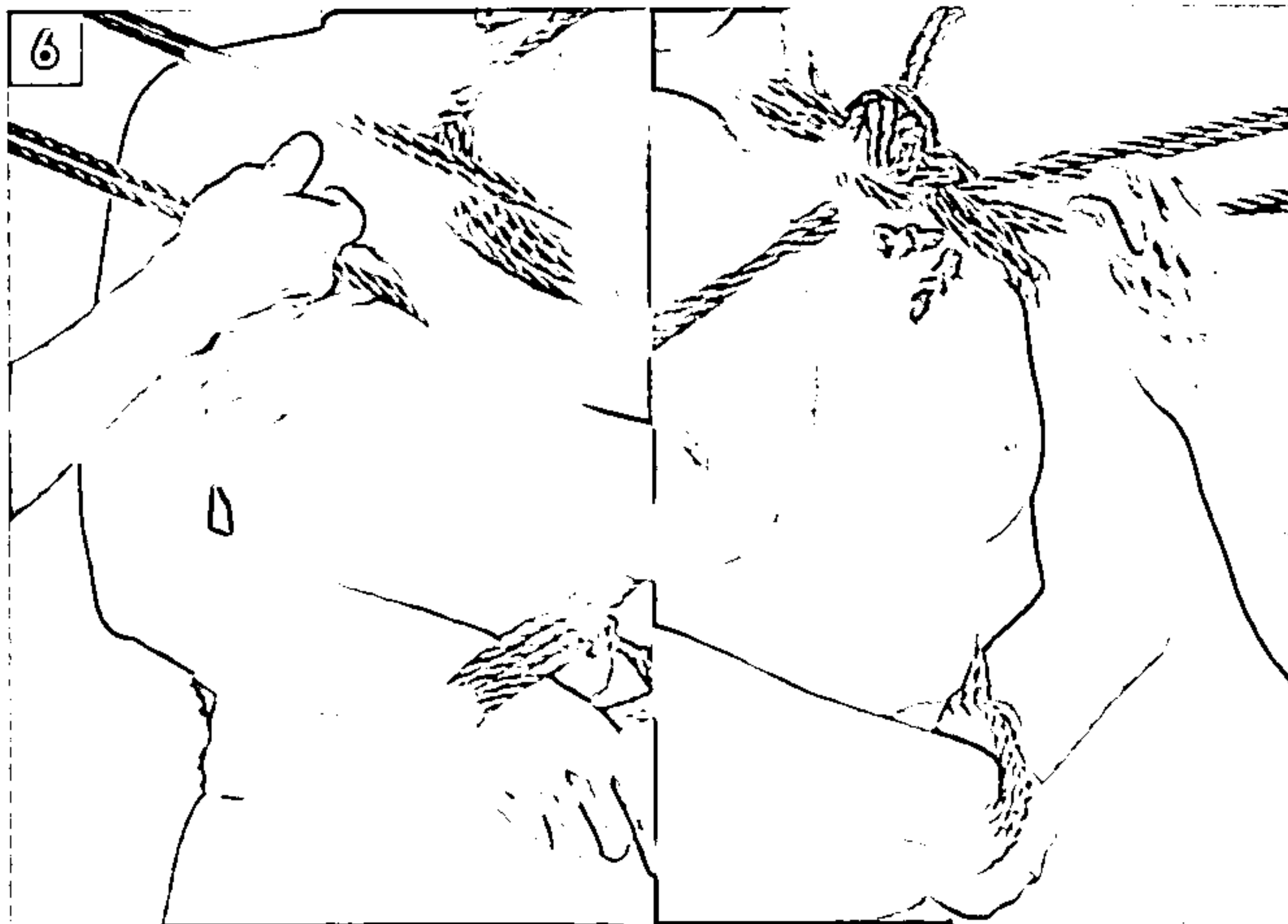


- ① 從右手單柱縛開始。
- ② 在身上斜繞。由於想做出比較結實的感覺，多繞一周做成一個繩圈。
- ③ 在背後用 8 字扣固定，換另一個方向斜繞到正面，交叉時用十字扣固定。
- ④ 順勢繞腰部一圈，在交叉時以十字扣固定。繩快要用完了，於是在此處接繩。

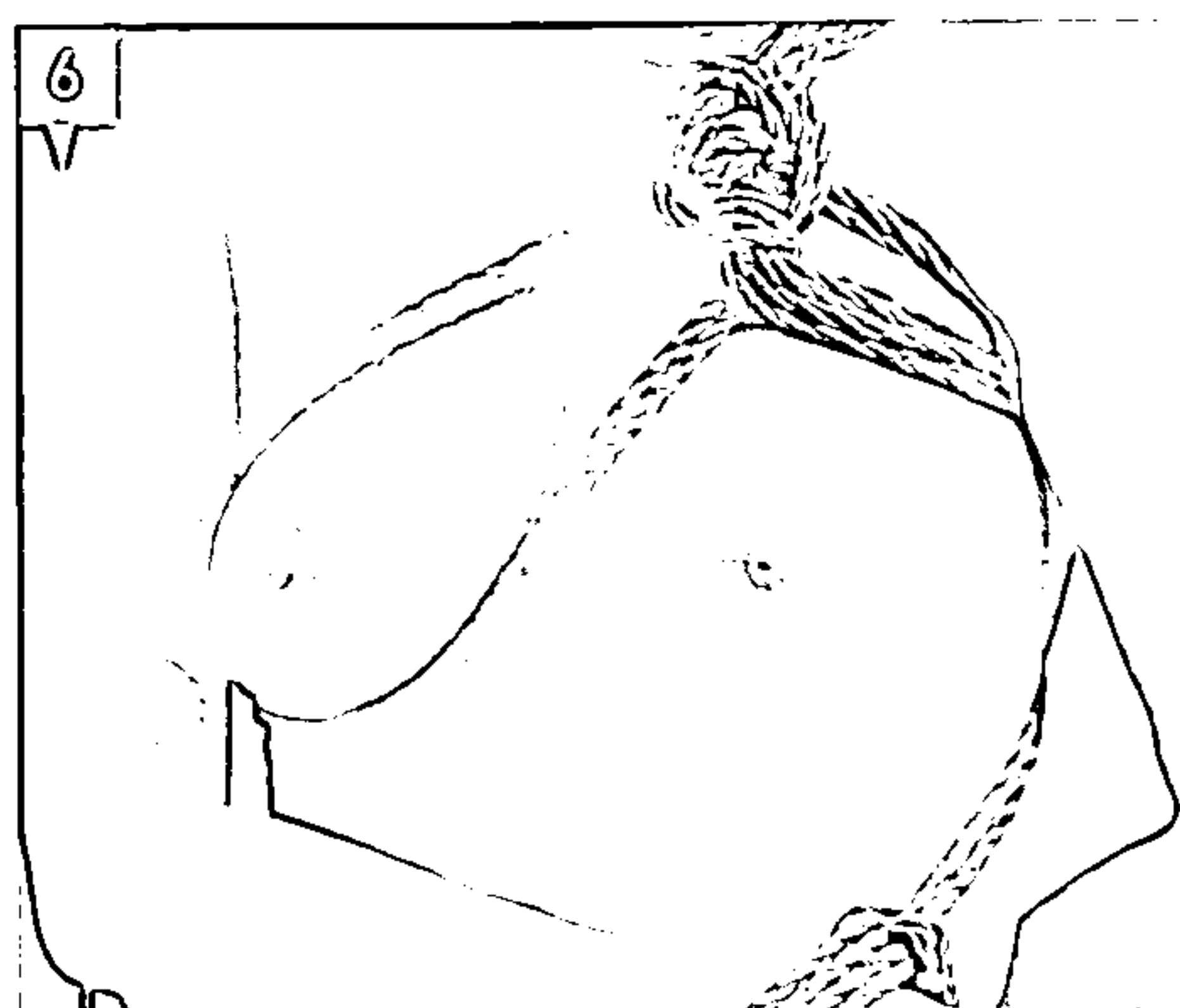




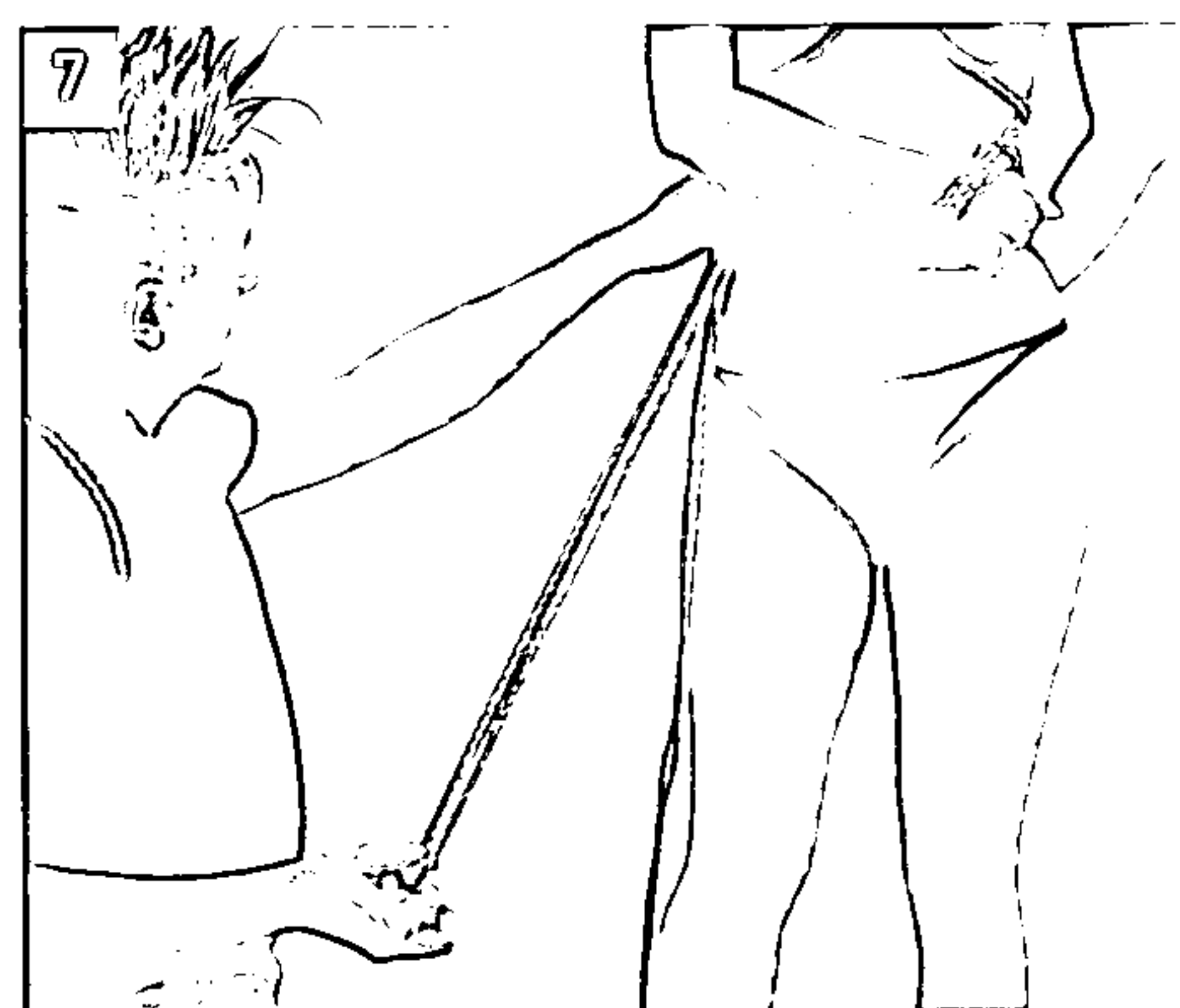
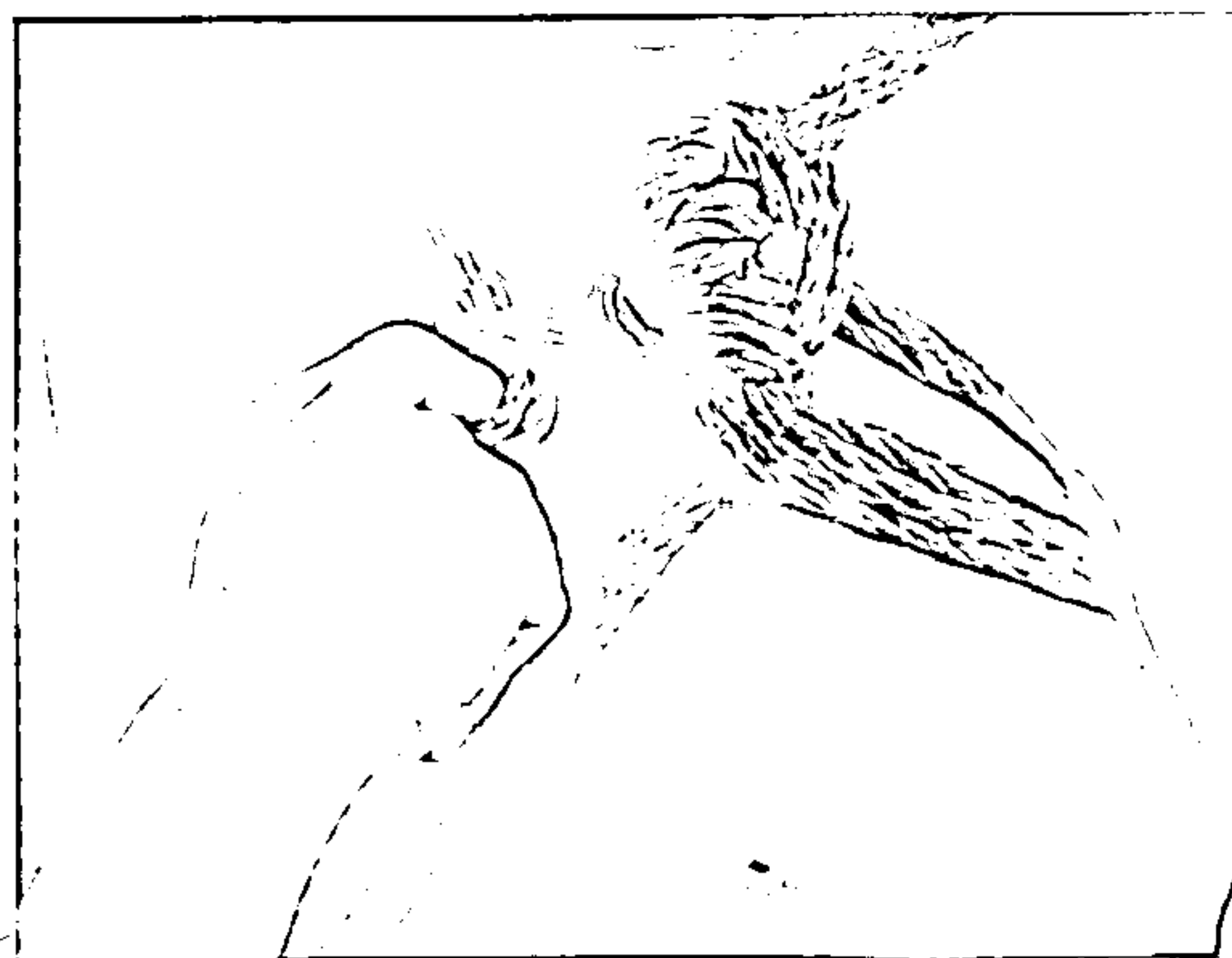
⑤ 繞往背後。遇到交叉的繩便以十字扣固定。



⑥ 從腋下回到正面，勾左胸口的交叉處。多繞幾圈，做成玫瑰的形狀。

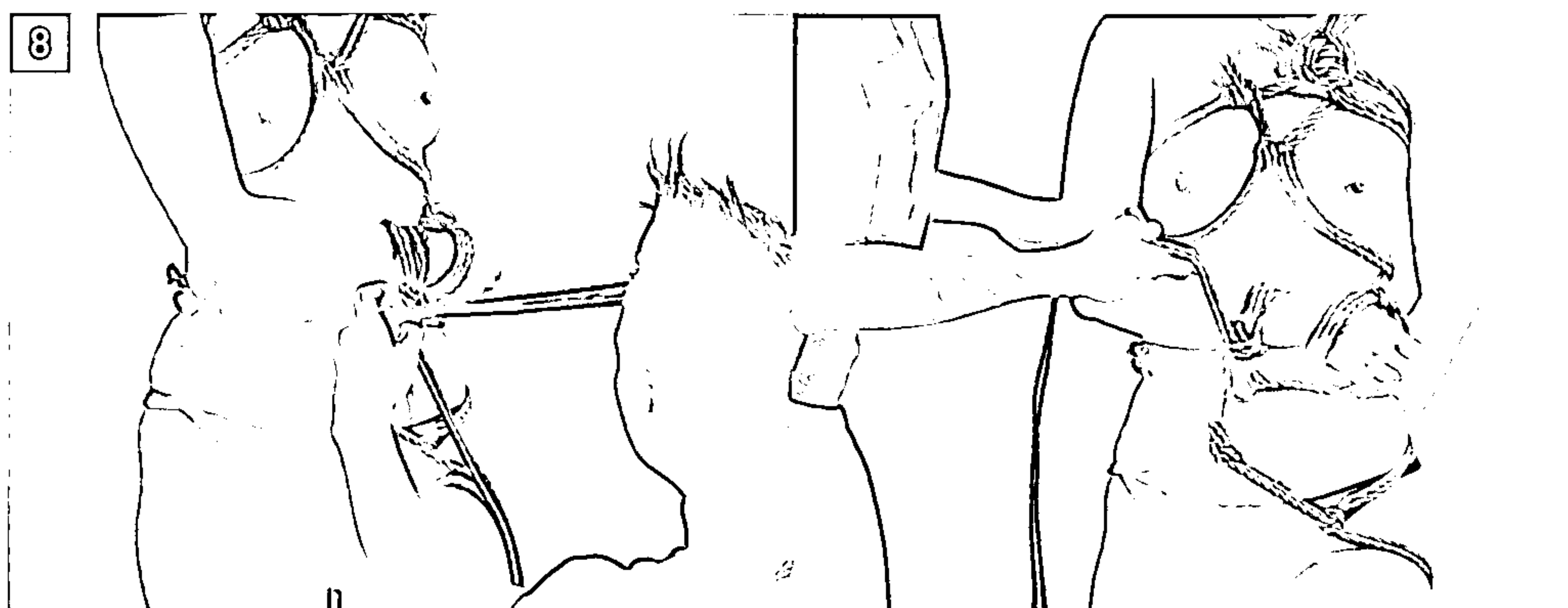


⑥ 由於想把胸部繃緊些，立刻從另一個方向繞繩，在胸口交叉。

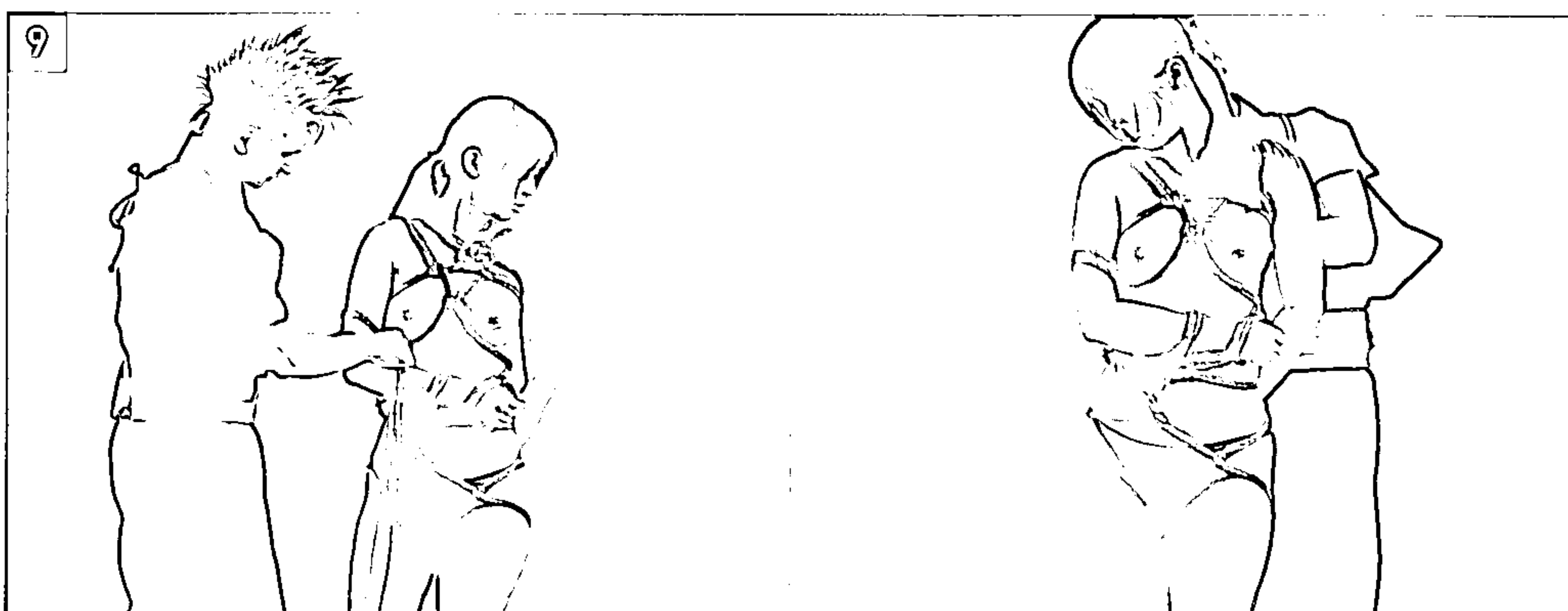


⑦ 想往下半身繞繩子。





8 但這時覺得手臂看來很單薄，於是在小臂上以類似單柱縛的手法做一個繩圈。



9 在上臂上也做一個繩圈。繞到背後，差不多是可以把剩下的繩繞完的時候了。



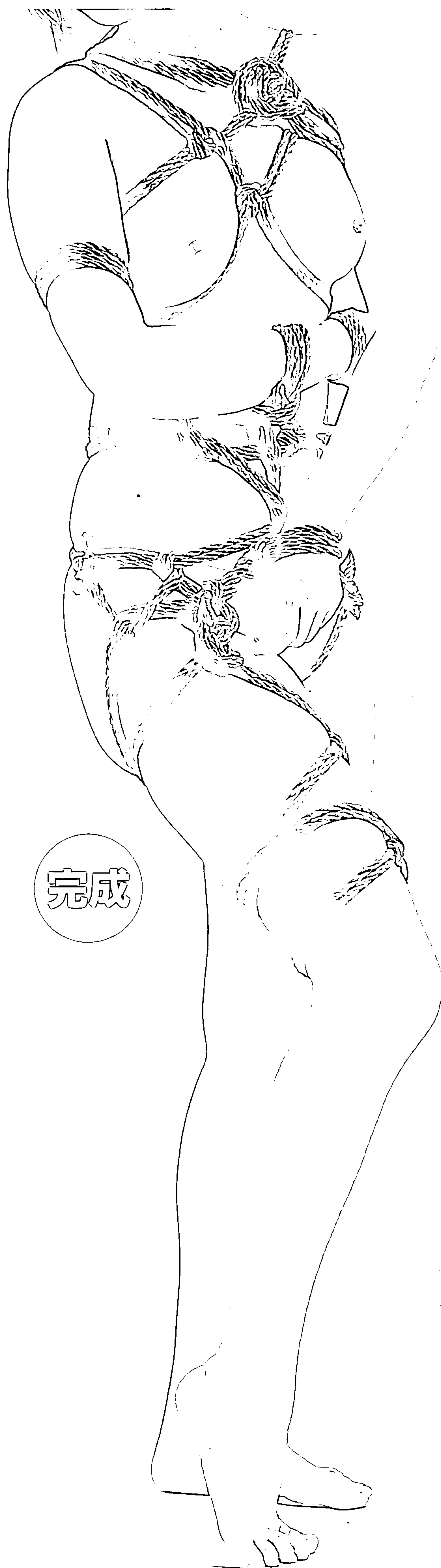
10 取另一根繩重新開始。在左手腕上做一個單柱縛。

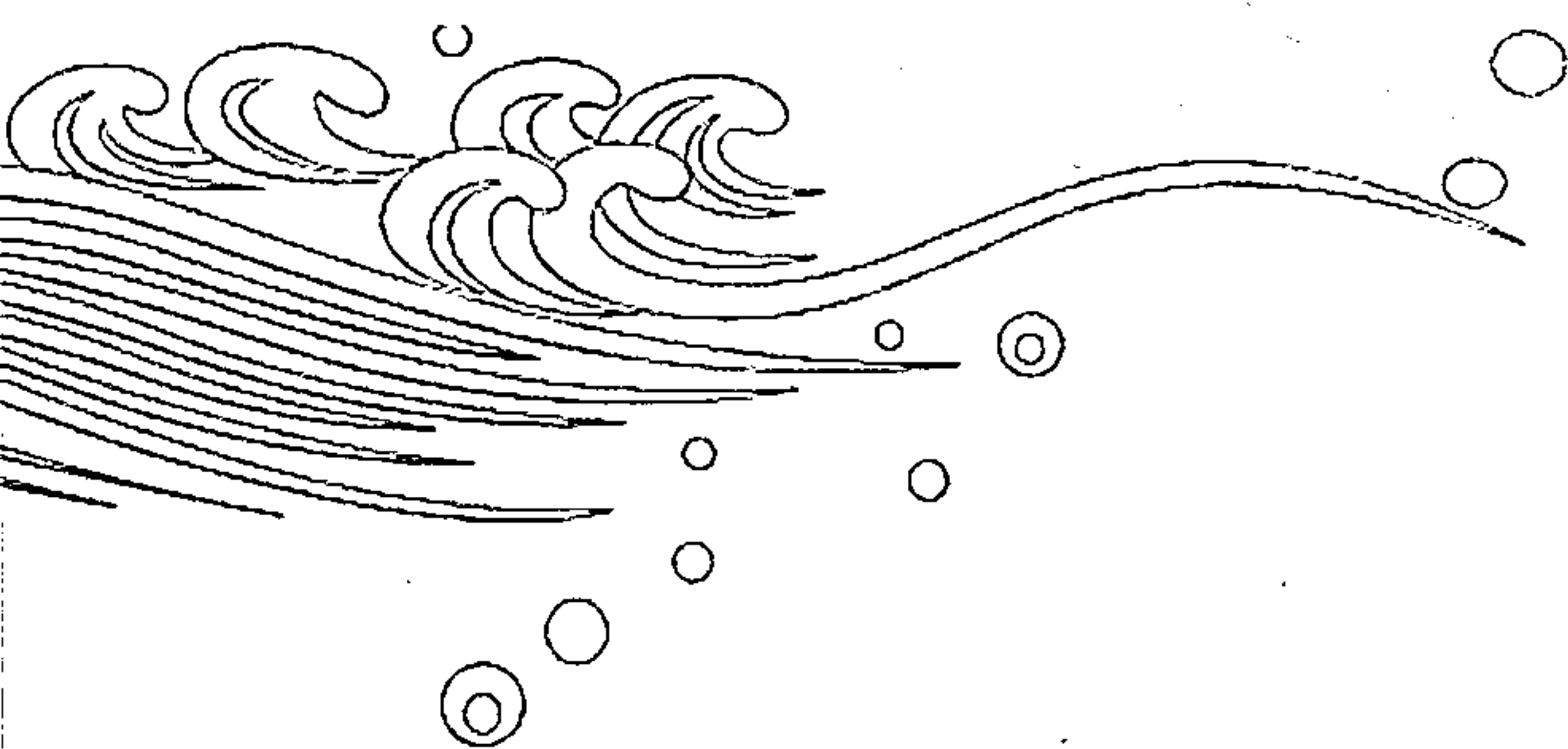


11 覺得應該在下半身做些裝飾，於是往下半身與大腿上纏繞。

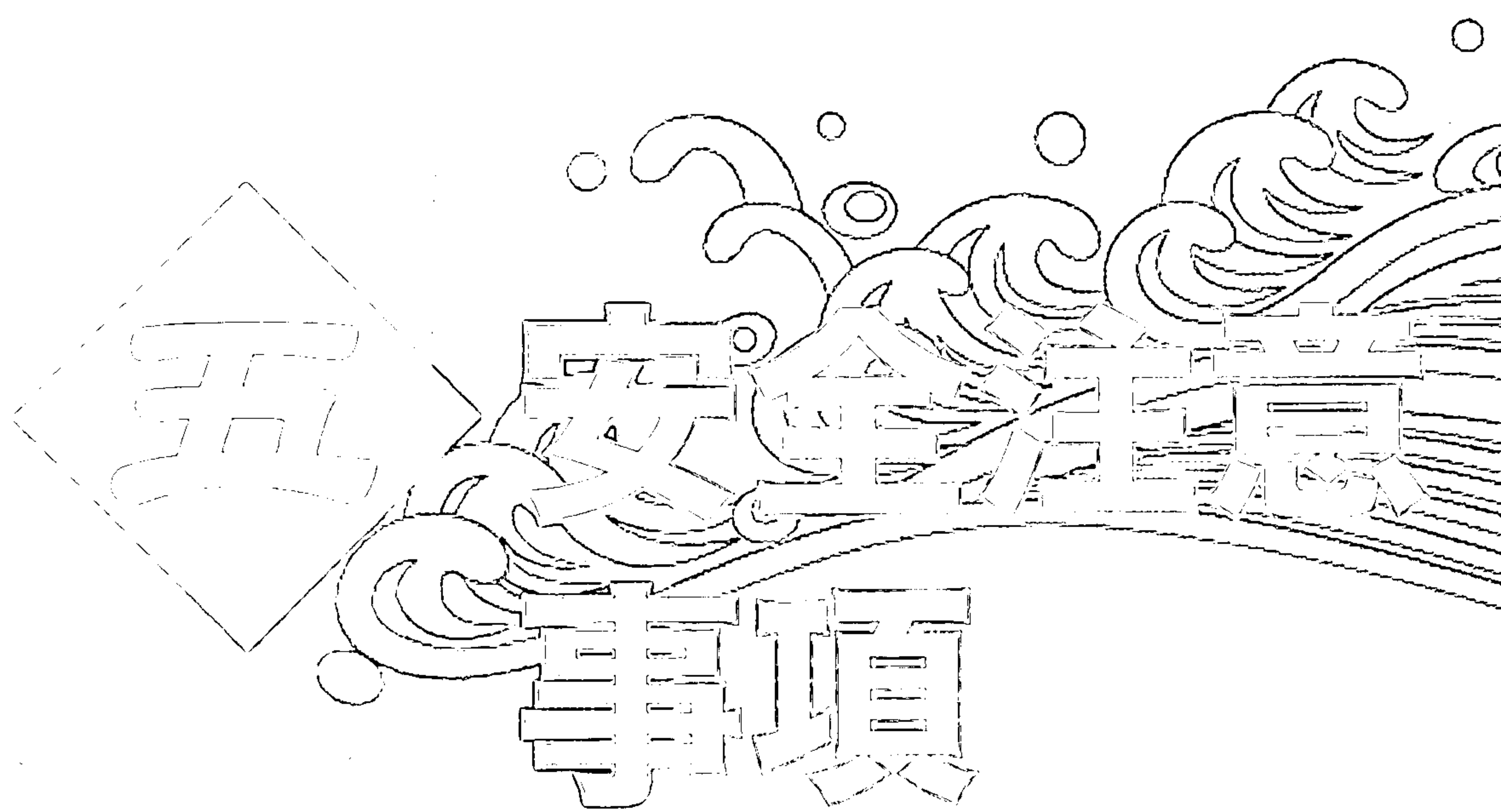


02 繩繞回髖部附近後，勾之前的繩。看來很複雜，其實只是十字扣的反覆應用。最後將繩尾打結。





前節介紹了少數繩縛常用的基本手法。在進入下一章、練習繩縛套路前，**繩手應先讀一些基本的安全知識與觀念。本章將先談繩縛相關的解剖學知識及禁忌事項，接著談繩手須知，但受縛者也可以此評估繩手是否準備充分，最後談繩縛的時節。**同樣地，繩手也應有相對的準備：例如該節提到受縛者應告知繩手的情況，也是繩手應主動詢問的。



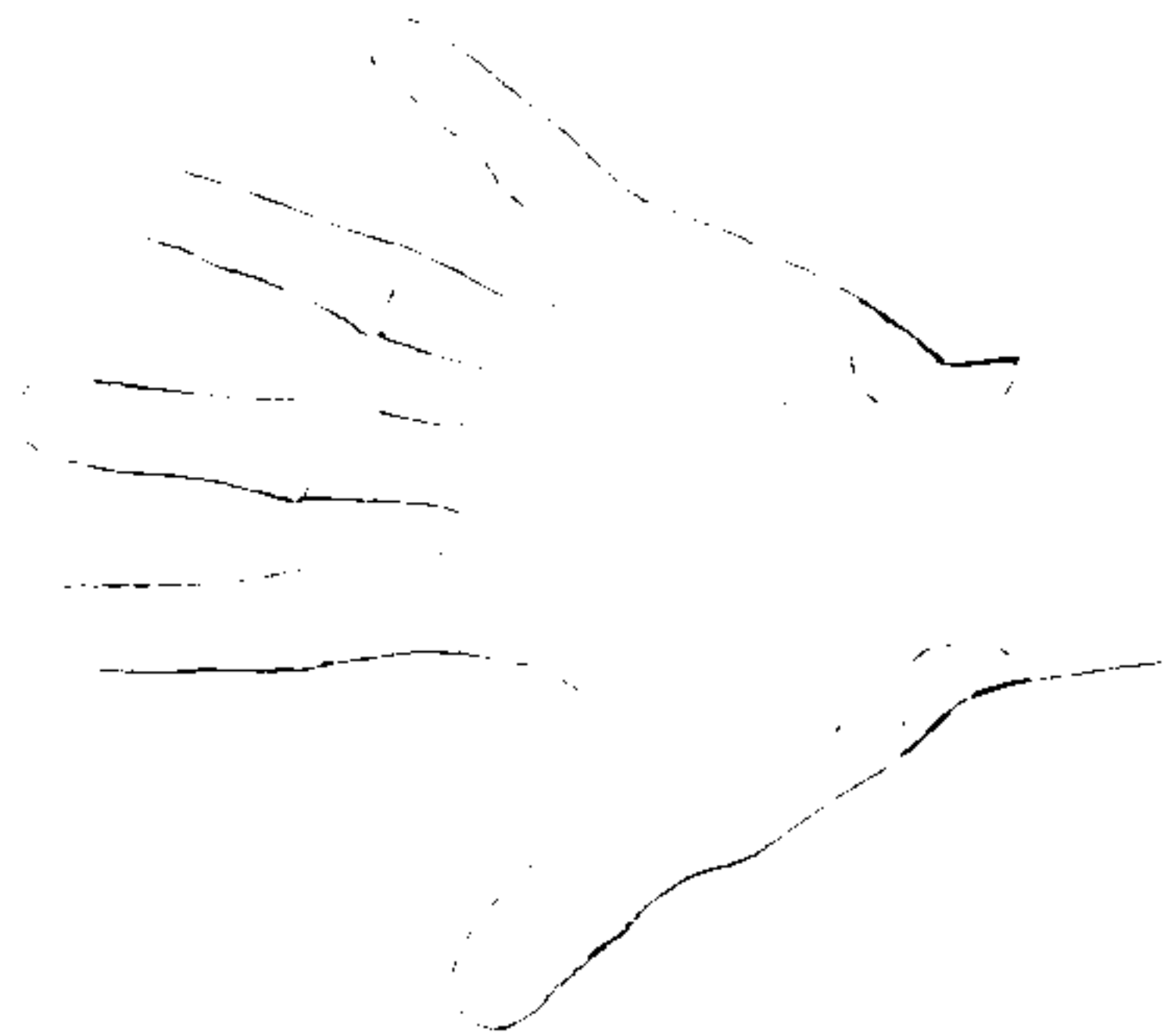
五 安全注意事項

微圖D:SM-INSTITUTE
SM文化研究所

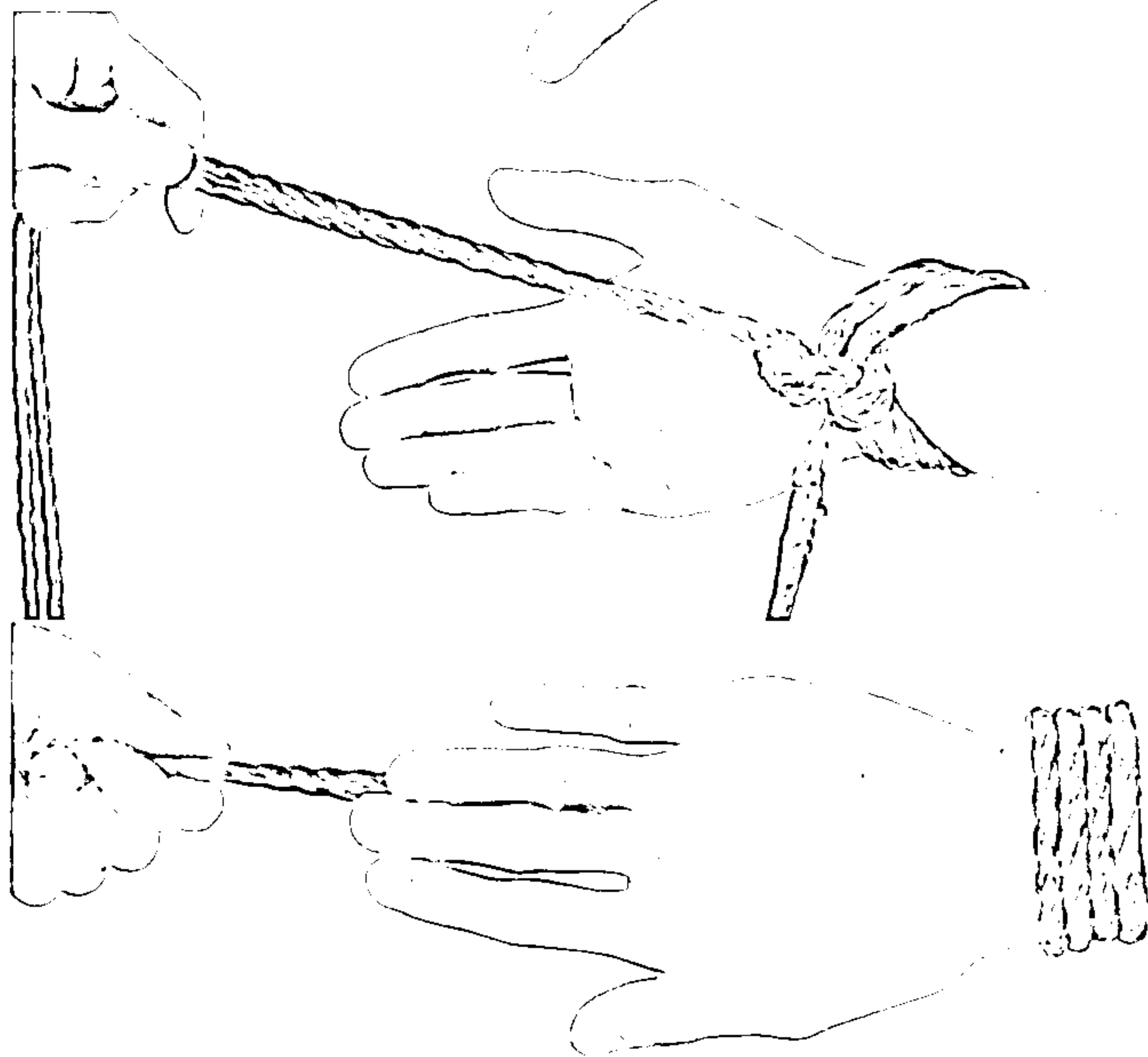
5.1 用繩部位之選擇

哪些地方可綁，哪些地方不能綁？選擇綁縛部位的大原則為：綁肌肉厚、結實之部位，避開神經與血管較淺之處；綁有肋骨、髌骨保護之部位，避開內臟。

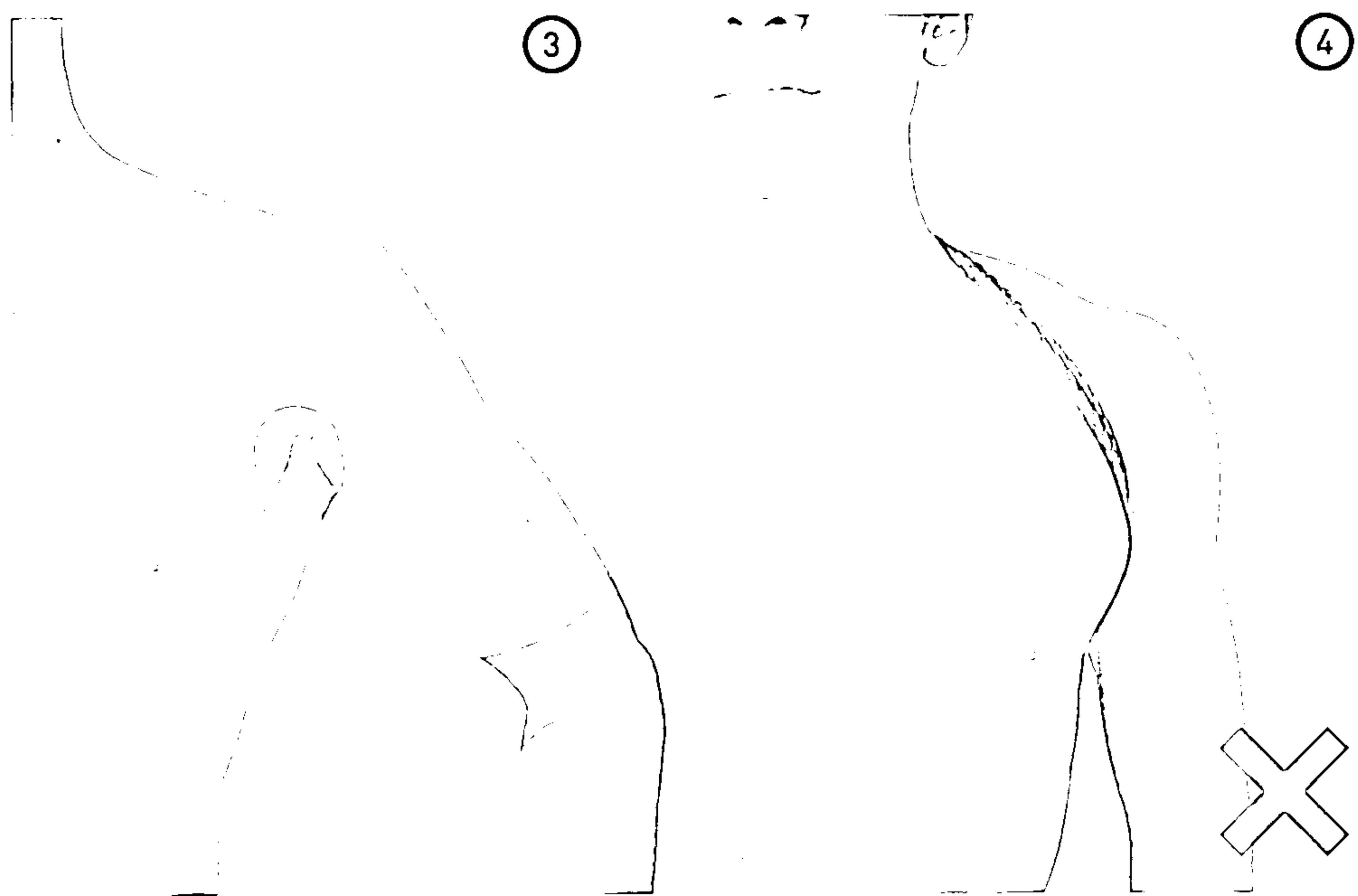
①



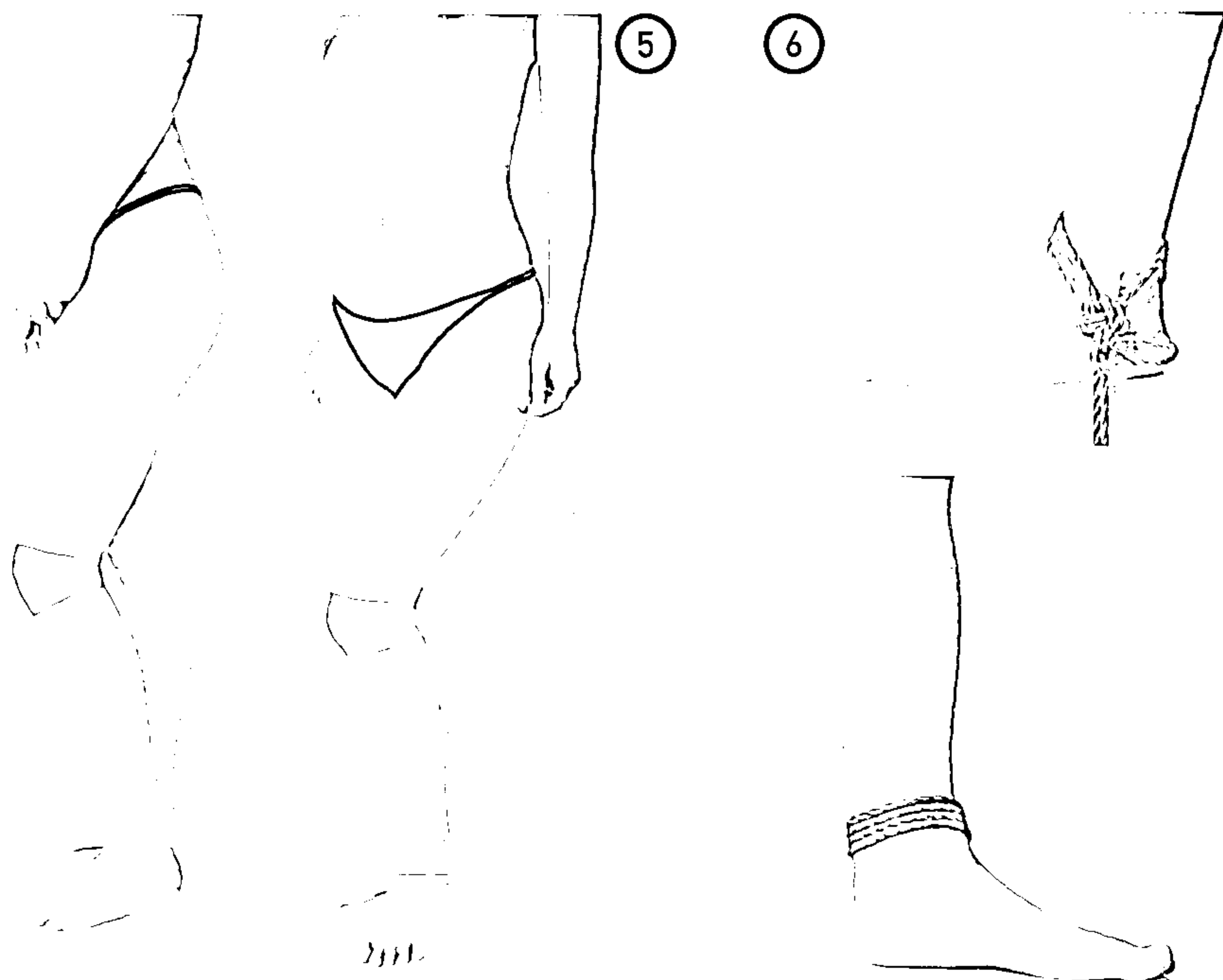
②



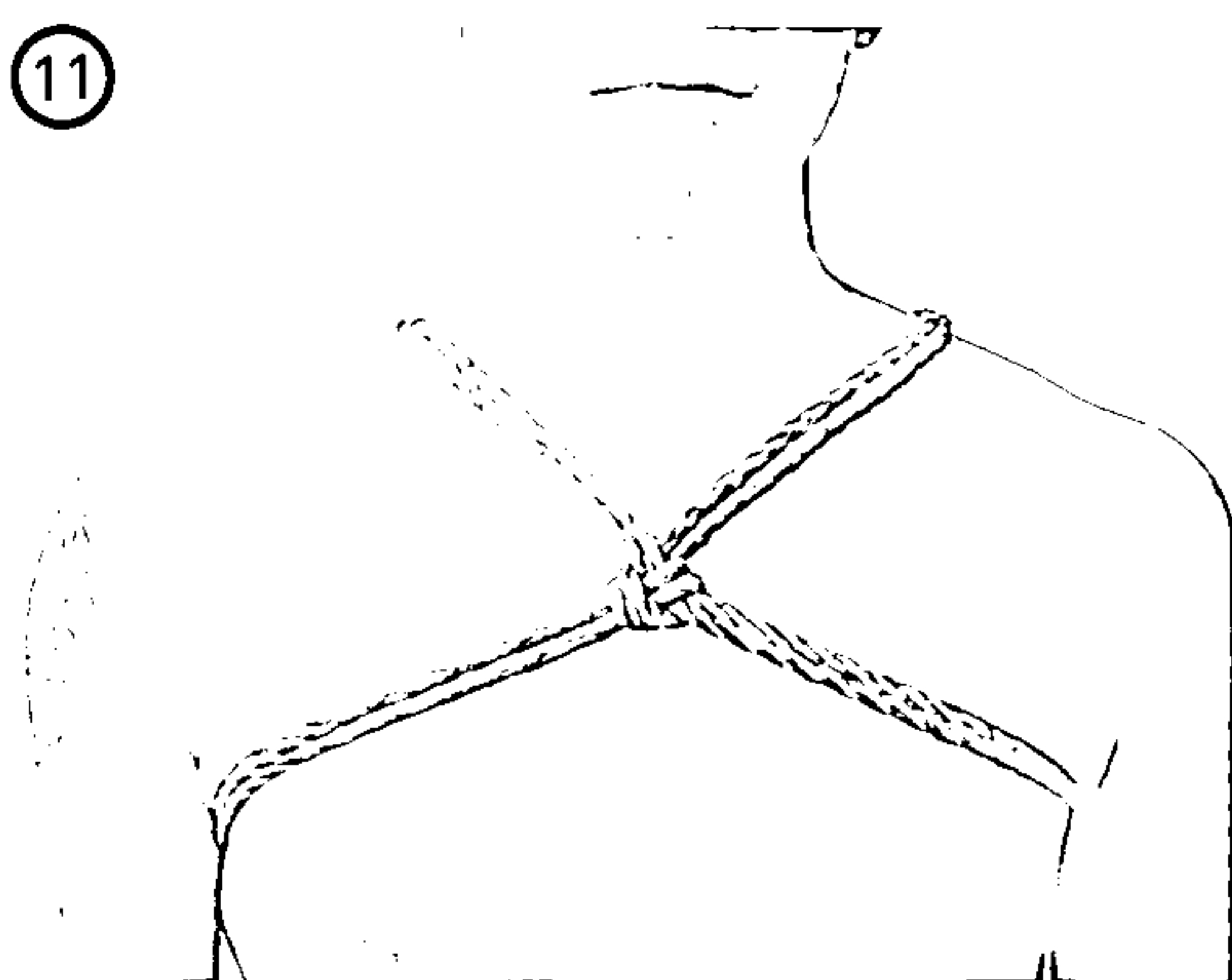
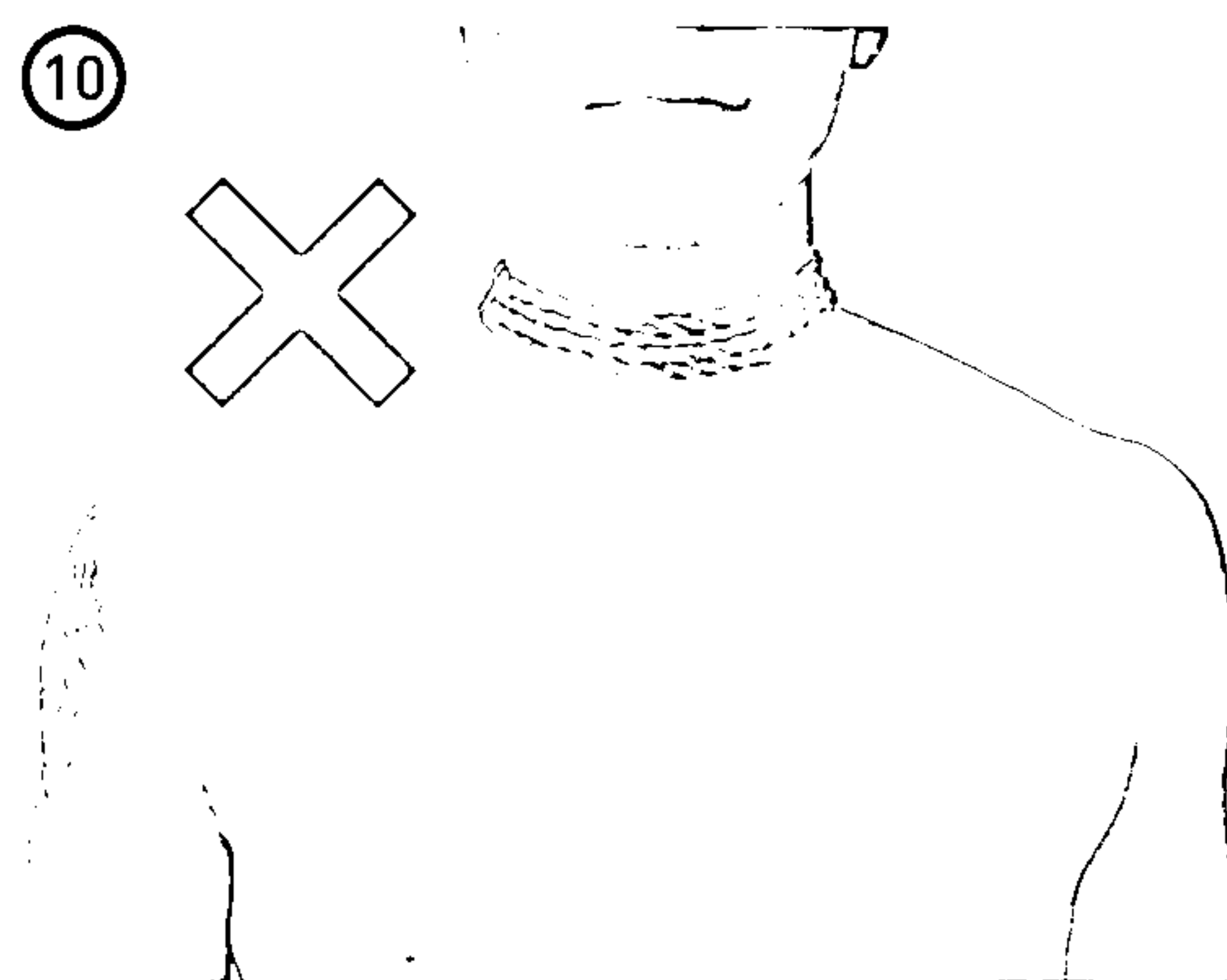
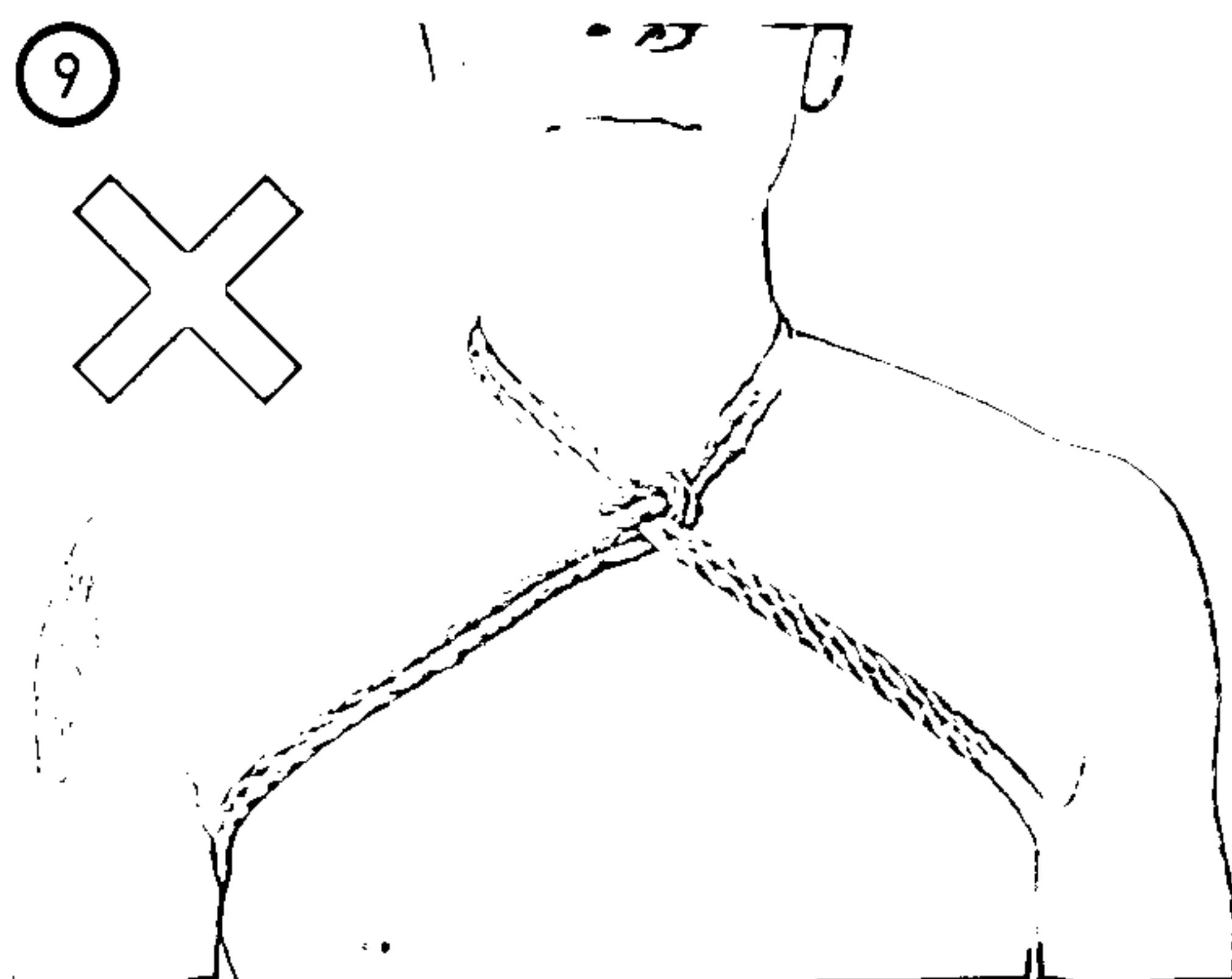
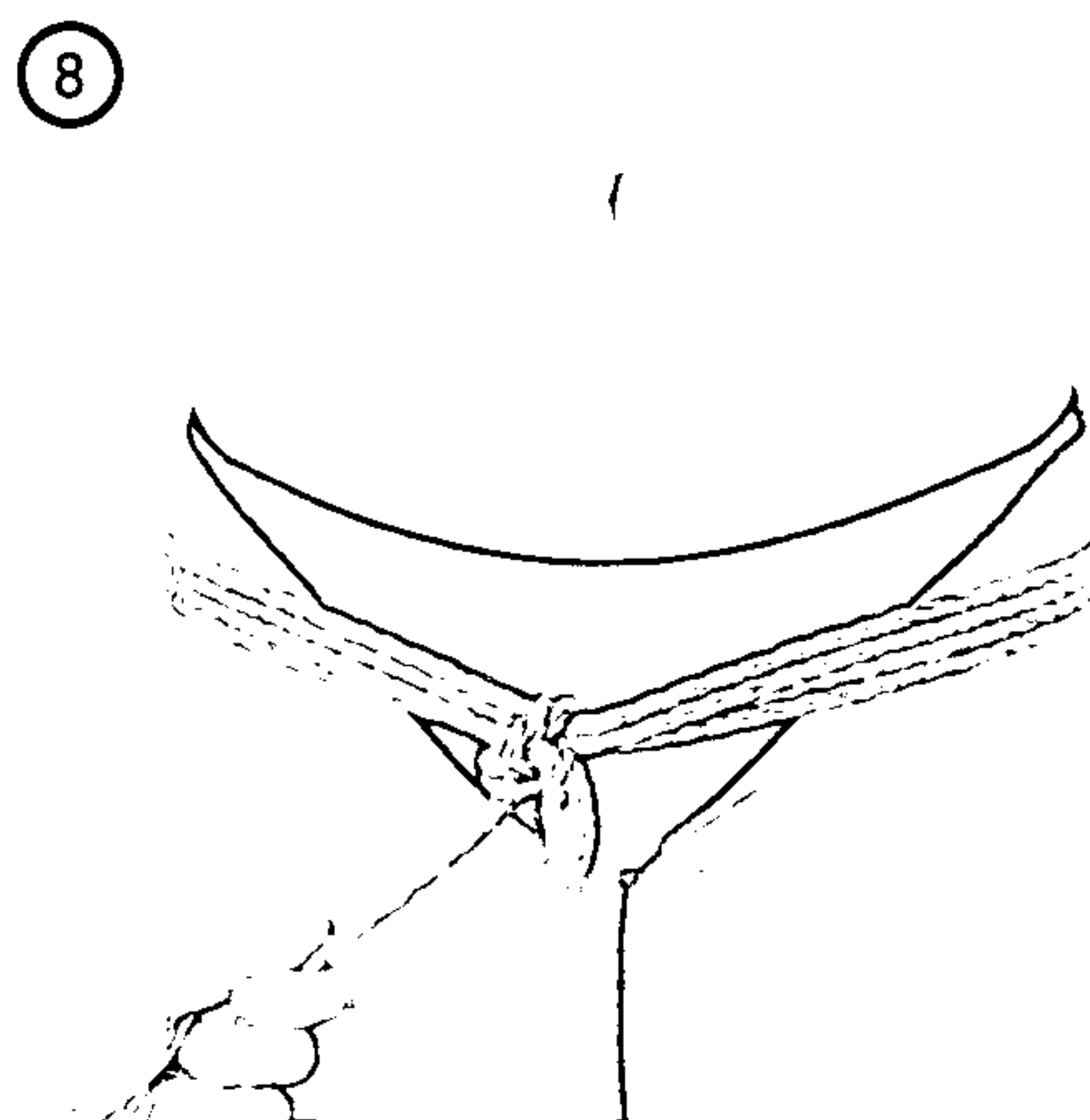
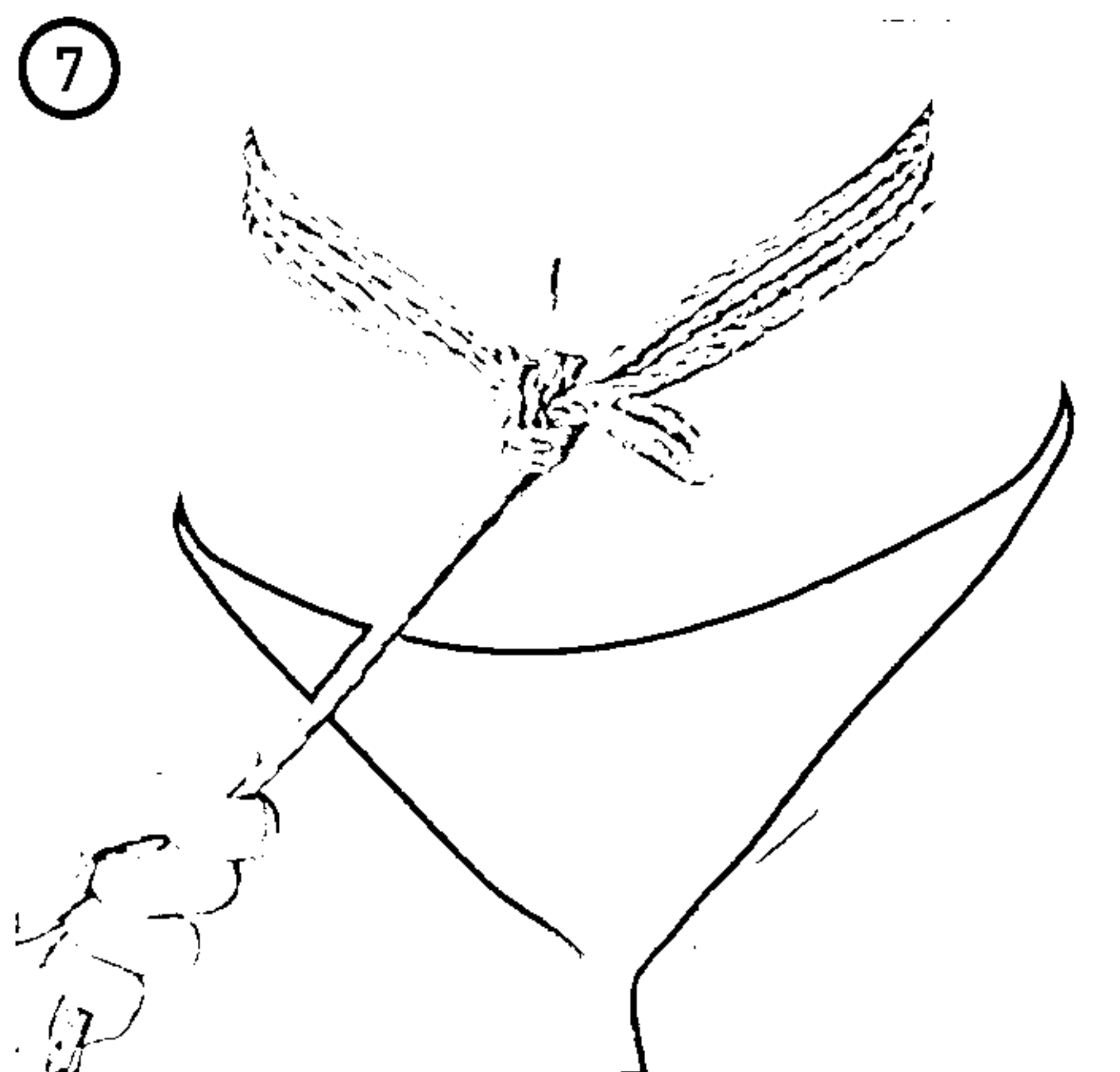
手腕附近，橈骨、尺骨和手腕交接處的凹槽較脆弱（圖①），而手腕內側是血管較淺之處。因此綁手腕時通常將繩調整成圖②的位置，使手腕外側受力處為橈骨、尺骨突起處，而非圖①所示之凹槽。往圖左拉時手腕內側不直接受力；也可讓受縛者抓著繩，自行施力以減輕一些負擔。手臂上，手肘外側是脆弱的關節，內側的神經與血管較淺。因此繩應盡量綁在上臂或小臂，而避免綁在關節處（圖③）。腋下是神經自身體連接至手臂的通路，若像圖④一樣直接壓迫，受縛者很快就會麻。



腿部的情形和手臂類似，圖⑤中紅色部位是建議避開的。腳踝部分應避開外踝尖（圖⑥）。單柱縛的寬度應調至適中，使繩圈扣著脛骨上的內踝尖，抓住整個小腿，而不是僅拉腳掌。



關於腰、髖部位的繩縛，將繩綁在較細的腰部（圖⑦）較不易鬆脫，但在吊縛或其他要承受較大力道時，大部分受縛者覺得將繩綁在髖骨上（圖⑧）比較舒服。腰部內臟多，沒有保護，而髖骨附近接近人體重心，骨盆又很堅固，是可以好好利用的部位。但在頭下腳上倒吊時則需以圖⑦的綁法確保繩卡在髖骨上而不致鬆脫。



脖子兩側有頸動脈經過，中間則是氣管，這一帶均是很危險的部位。圖⑨中，左右兩側的繩易壓迫到頸動脈，中間的結則有妨礙呼吸之虞。圖⑩的作法更是危險。建議如圖⑪，避開脖子周遭。

傳說中窒息可促進性快感。然而，和呼吸相關的性遊戲均帶高度危險性。腦部若缺氧 3-4 分鐘就會造成不可逆的損傷，4-6 分鐘便可導致腦死。頸動脈若受到壓迫使腦部缺血，更可在十數秒內造成昏厥。再考慮原本即有的個人差異，可以掌握的安全範圍極小。呼吸控制因此是「走在鋼索上」的玩法，即使自認經驗豐富的 SM 圈內人，也有大意失手的可能。窒息而死可說是 SM 圈最常發生的致命意外。本書強烈建議讀者勿嘗試與呼吸控制與窒息相關的遊戲，繩縛也盡量避開脖子、喉頭、頸椎等部位。

5.2 神經壓迫

傳統作法建議觀察受縛者膚色，認為膚色變紫表示血液流通受阻。但膚色是較不可靠的依據：膚色較淺的人變色較明顯，反之則不易觀察。另一方面，晚近研究認為和血液流通相較，神經受壓迫才是更危險、更需緊急處理的。遵循安全原則的繩縛其實不太可能完全阻斷血液循環，人體對這種情況的忍耐力也相對較高，只要繩手細心觀察，通常有足夠時間讓受縛者換姿勢或解開繩縛。而除非已造成組織壞死，血液不通的症狀在問題排除後可相對快速地恢復。

神經受壓迫的受傷速度與復原所需時間則有極大差異。幾分鐘的繩縛即可能造成神經受傷。輕微的症狀可在幾分鐘後恢復，也有在吊縛後手臂整週、整月都無法抬起的例子。即使幾分鐘的壓迫也有可能造成永久的傷害。要避免神經受傷，一方面繩手需對神經位置和症狀有基本的了解，另一方面，受縛者最好也能辨識自己身體的感受，及早將徵兆告訴繩手。

血液不通和神經壓迫的初期症狀都會令受縛者有麻刺感。血液循環受阻通常造成大範圍（如整個手掌、手臂）的麻刺，伴隨著脹痛感。神經壓迫所造成的麻刺感較侷限於小範圍（如半個手掌、前三指或後兩指），並常伴隨著身體末梢無力。有經驗的受縛者能分辨出這兩種感覺。

一般說來，不離地的繩縛應不致讓受縛者立刻覺得麻或痛。若不離地卻仍有上述症狀產生，顯然是「不當」地壓迫到神經，應儘速處理或解開。麻刺感可能出現在身體末端，例如小指、無名指感到麻刺，可能是小臂或手肘的尺神經被壓迫（讀者可參考第 7 章「高手小手縛」的「防止神經壓迫」一節，本書第 109 頁）。壓迫可能由繩直接造成，此時可將繩鬆開，或調整至其他位置。也可能因姿勢受到擠壓：如舉手時壓迫腋下的臂神經叢、手肘長久彎曲可能拉扯肘隧道的尺神經。若長久以同一個姿勢躺或坐（所謂「長久」可能因個人體質差異，從數分鐘或數十分鐘不等），也可能超出該部位肌肉的支撐力。此時應幫助受縛者換姿勢，或結束這一階段的繩縛。

許多此類感受、反應都需仰賴受縛者主動告知。各人的肌力、承受力、身體弱點都有所不同，一個人舒適範圍的繩縛姿勢、鬆緊度、與時間長度，不見得能被另一個人接受。因此繩手必須與受縛者培養熟悉度，了解其身體特性與反應，鼓勵受縛者告知其感受，並與之討論，找出兩人能接受的繩縛。受縛者才是最好的老師。

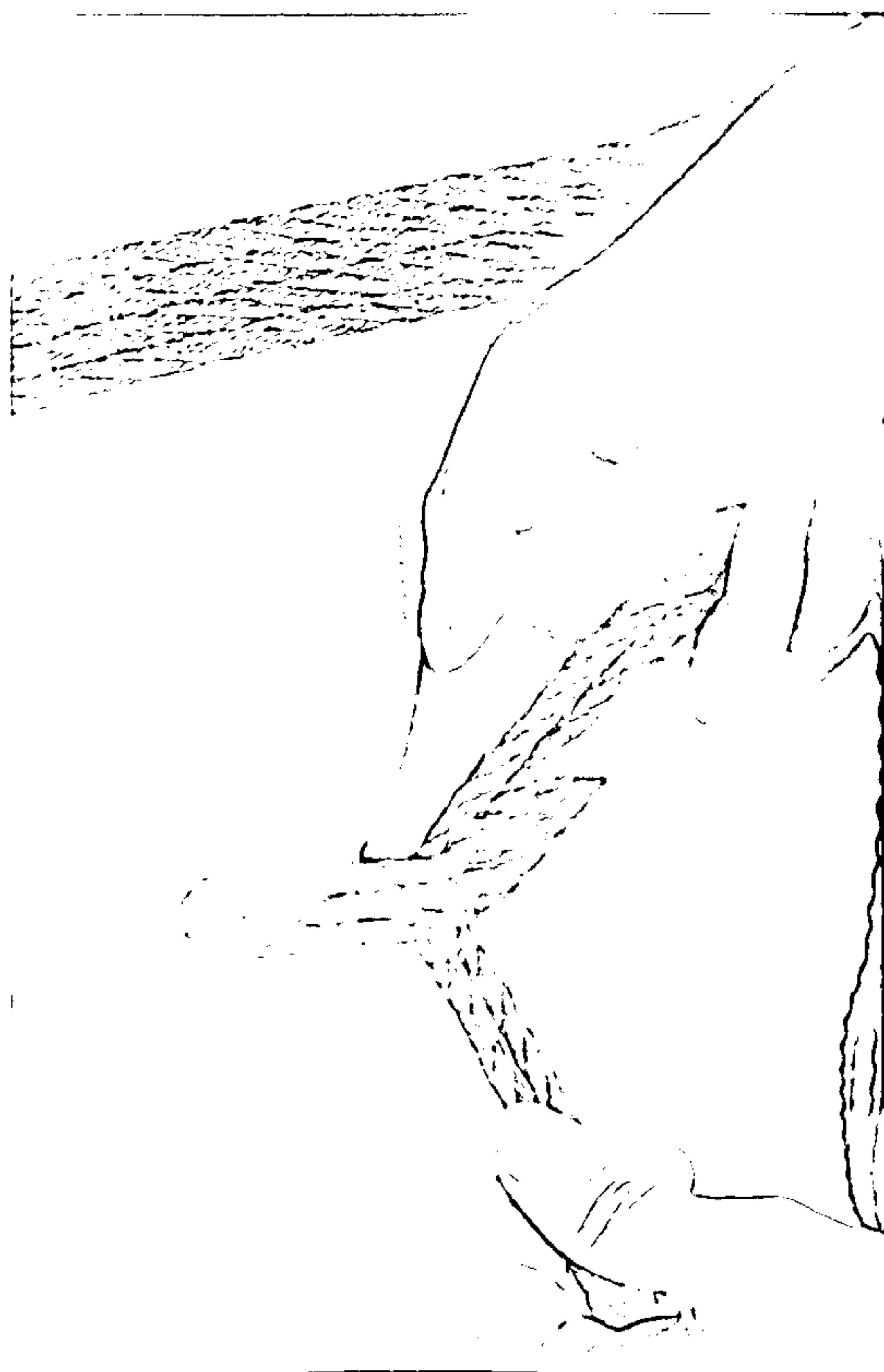
5.3 繩手指南

繩手注意事項中，有許多是 BDSM 圈內的基本禮節：未經他人明確的允許之前不應亂動手；未獲邀請不要擅自加入他人的遊戲中。也別因為看過對方和他人玩過某個遊戲，就認為他也該願意和你玩。如果目的是調教，應訂定一個「安全字」：當受方說出安全字，就得停止遊戲。

5.3.1 心理建設

遇到第一次搭配的對象，可多和對方聊聊，直接、或間接地了解對方的身體狀況：是否被綁過，柔軟度、耐力如何、是否有舊傷、在壓力之下的情緒反應如何。如果對方是有經驗的受縛者，可能較知道自己的極限在哪。在繩縛進行時應確實遵循這些依據。

繩縛練習前讓對方大略了解會進行怎樣的繩縛，讓受縛者有心理準備，也較容易配合。調教遊戲中可能需保留一些驚喜、意外的元素，但不論何種情形，繩手都應將可能的風險告訴受縛者：如待會兒進行的繩縛可能造成哪些不適、可能會留下繩痕等，並允諾對方可隨時以安全字喊停。



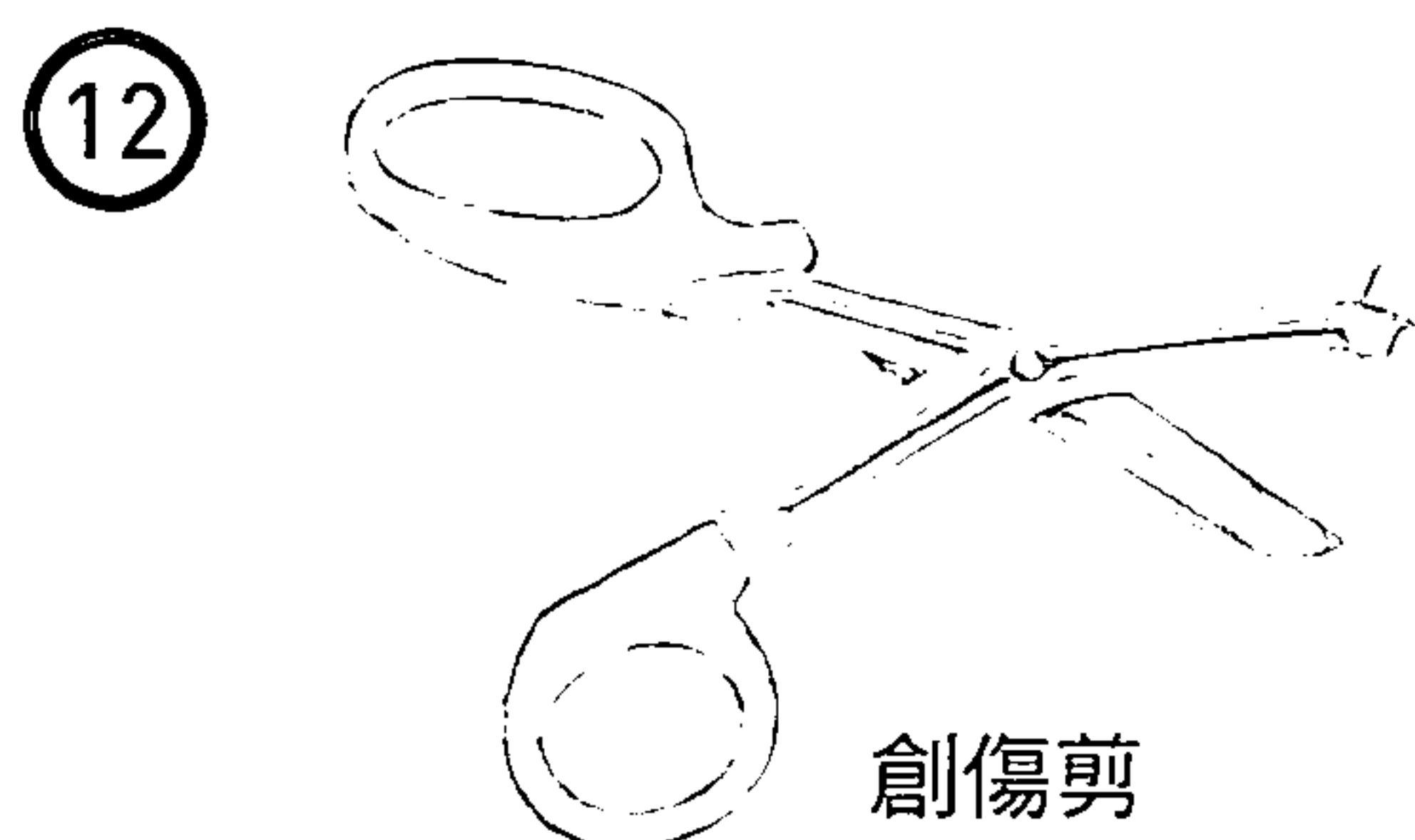
繩縛練習中，繩手不應把受縛者轉來轉去，而應自己在受縛者的左右、前後移動。拉或抽貼近受縛者身體的繩子時，應用自己的手擋住，以避免擦傷。以上均是對受縛者尊重的表現。在調教或遊戲的場合，前述規則可有所鬆動，但仍應避免預期之外的摩擦受傷。

時時注意並適時詢問受縛者的身體狀態，並且不要忽略受縛者發出的酸痛、麻刺等警訊。繩縛過程中繩手應保護受縛者，為他／她排除計畫之外的外來干擾——包括阻止未經允許的他人動手，或在突發的危險情況下救援。不可輕易離開對方——受縛者已將自己的安危交給你，你必須時時看顧著他，在萬一的緊急情況下做出處置。

5.3.2 場地、器材

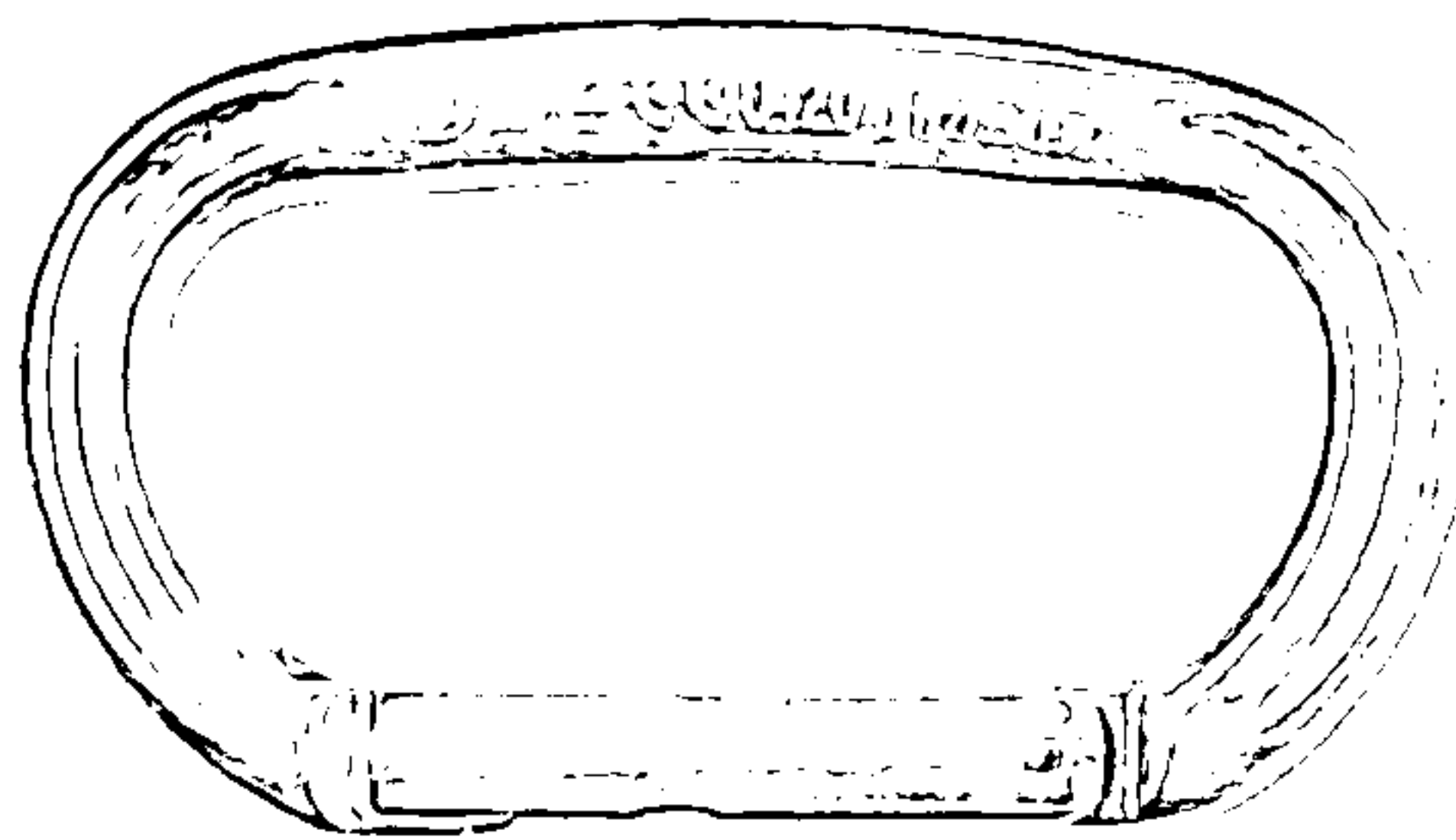
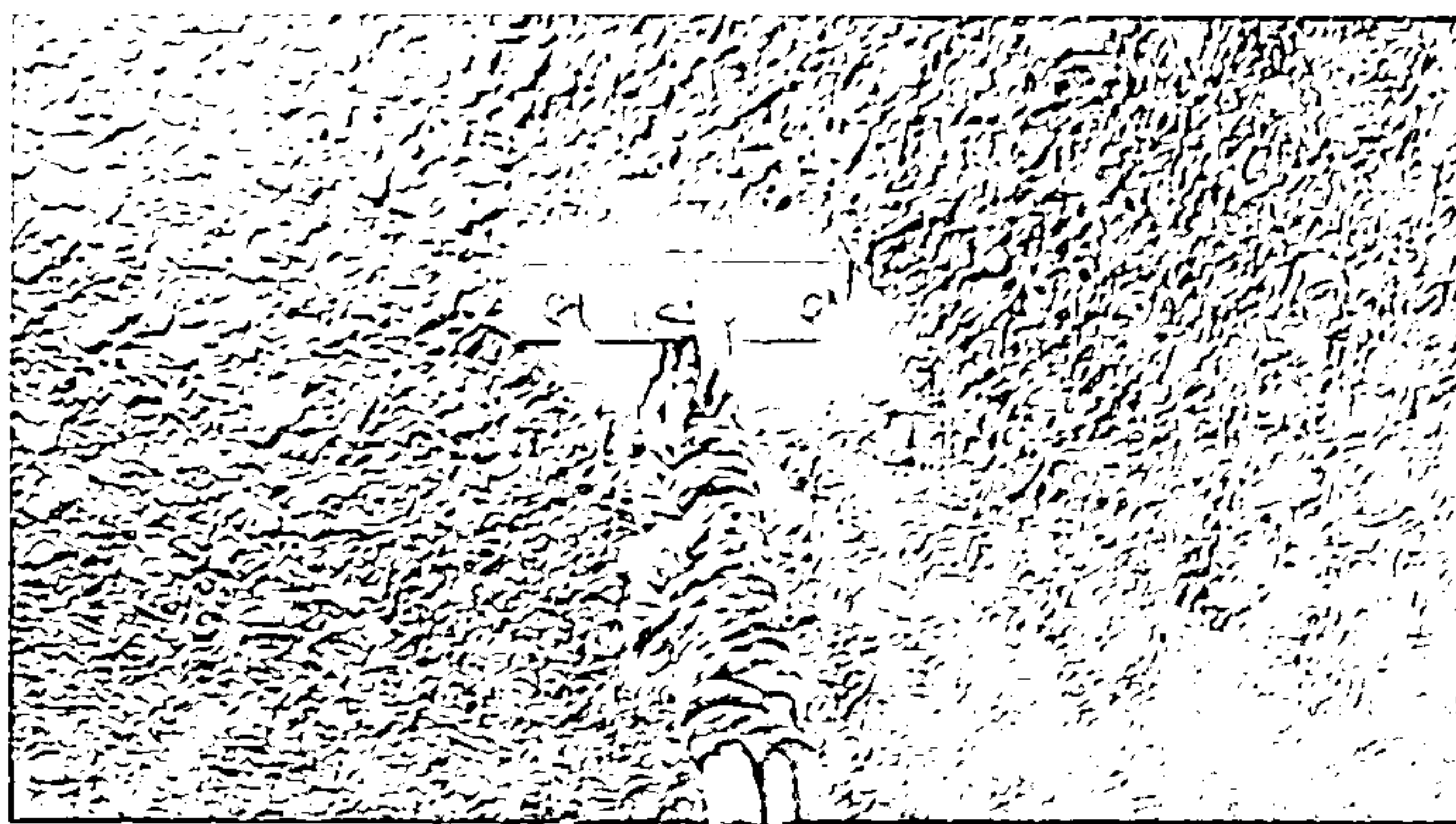
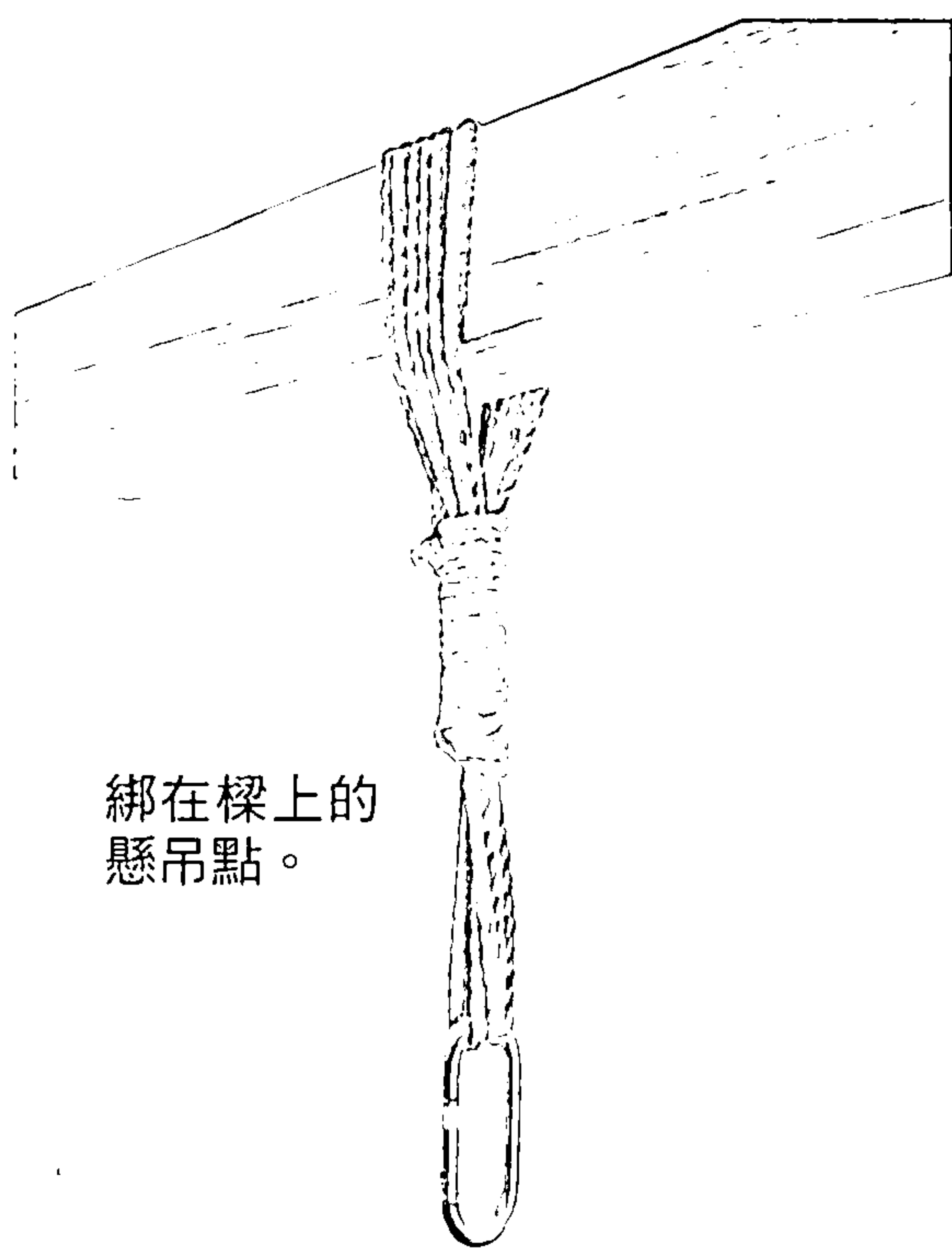
在低氣溫中，受縛者的柔軟度和耐力都變低。台灣冬季的室內氣溫可能太冷，而由於繩手活動量大，易覺得熱，更可能忽略維持固定姿勢的受縛者可能已經很冷了。

受縛者被捆緊後，會失去在突發狀況下自救的能力。繩手有著保護對方的責任。在陌生場地進行繩縛時，請繩手留意逃生路線等資訊。許多西方繩師建議任何繩縛場合都須有可在緊急情況下迅速剪開繩子的器具。常用的選擇是創傷剪（trauma shear，圖⑫），原是醫院中用於剪開急救傷患的衣物。創傷剪看似不鋒利，卻能剪斷頗堅硬的物品。建議繩手們應準備一支。



談起吊縛時掉落的風險，許多人猜想繩子會斷。其實繩子斷掉的可能性不高：新麻繩足以撐起人的重量，舊繩磨損至一定程度前繩手應會發現並淘汰。大多數的吊縛動作不只以一根繩支撐，每根繩也都來回勾了數次。總之，繩是繩手相對可掌握的。無法掌握、風險較高的是懸吊點。理想的懸吊點需捆綁在結實牢固的樑上，或以壁虎打入牆中。繩手可能無從得知該場地打壁虎的人員是否專業、是否把吊人列入承重考慮、是否已老舊。在不熟悉的場地懸吊前需先試吊確認。有些壁虎下的掛勾是旋進去的，往反方向旋轉即會鬆脫。

有些看似牢固的室內設施其實是無法承重的裝潢。也別用門板、衣架等吊人。懸吊用的器具，如鉤環等，只能用經認證過的專業（登山用、工程用）器材。許多看來像鉤環的其實只是飾品，不能真正承重。



5.4 受縛者指南

受縛者的注意事項中也有許多是 BDSM 圈中的交誼基本原則：避免太快和新對象單獨見面；與其和一個人單獨建立關係，不如先在圈內多認識一些朋友，以便得知對方的評價。和陌生人約會前最好和朋友約定好作安全回報。

以下內容中許多參考自英國知名繩縛模特兒兼攝影師 Clover 的《繩縛受方指南（Rope Bottom Guide）》。

5.4.1 慎選對象

在讓陌生的繩手綁你之前，以下是一些可用於評估的指標。

- ◇**該繩手有多少經驗？**雖然經驗不見得能換算為技術，但仍可和其他條件綜合評估。對方也有可能是個新手。如果是有感情基礎的夥伴，這是共同成長的機會。否則，把自己借給對方練習，就是慷慨的善意表現了。請讓對方也了解這點。
- ◇**對方還綁過什麼人？在圈內評價如何？**有一個活躍、可信的愉虐繩縛社群功能即在此。不用害怕踏出來接觸人群。走出來認識一個團體，建立可支援自己的人際網路，遠比私下邀約更安全。
- ◇**對方是否熟知繩縛的安全知識？**受縛者本身也應有些基本認識才能做評估。本書中上一節的資訊可作為參考。和繩手談談，如果對方的功課做得沒有你本人足，就該慎重考慮是否能把自己的安全放在對方手中了。
- ◇**對方是否有創傷剪等安全準備？**

5.4.2 對自己的了解

如前所述，為判斷繩手是否作足了功課，受縛者本人也應具備相關的基本知識。此外，受縛者對自己的身體也應多了解。按壓自己的手臂，找出神經位置：最容易酸麻的部位在哪？哪裡能承受較多的力道？有些人的大腿肌肉較強壯，有些人舉起手來就容易酸麻。各人柔軟度也有所不同，肢體的伸展性越好，繩手的發揮空間就越大。有些人的手臂無法在背後交疊，此時繩手須調整綁法。

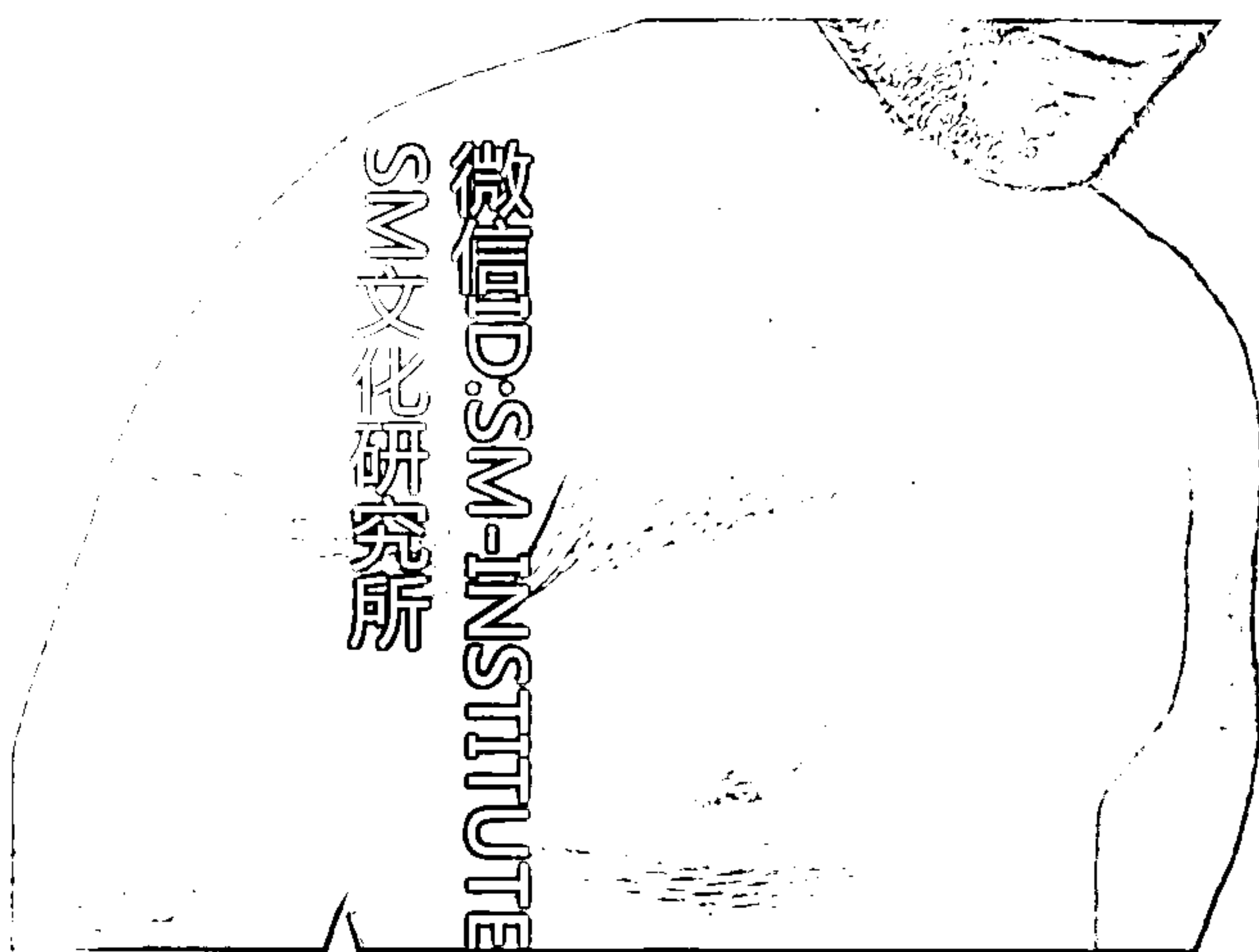
你的身體是否有舊傷？綑綁時是否該避開某些部位？受縛者也應了解自己的心理狀況。在什麼情境下會緊張？之前的繩縛經驗中是否有不愉快的經驗？進行繩縛前，將上述的身體、心理狀況、舊傷等等確實告知對方。各人身體有極限為理所當然，不用擔心被拒絕。即使有脊椎側彎問題的受縛者，仍有繩師能為其細心調整出安全的吊縛姿勢。然而在事前務必將種種顧慮告知。

前一節提及，目前圈內一般看法將繩縛造成的麻刺感分為「血液循環不良」和「神經受壓迫」兩種。大略說來前者範圍較大，有腫脹感；後者通常發生在小範圍並伴隨著末梢無力。受縛者可嘗試從經驗中分辨此兩種不同的感覺，以便在發生時即刻告知繩手，立即處置。

被綁前記得拉筋、熱身，減少受傷的機會。不建議空腹或在飢餓的情況下被綁。許多繩模怕體態不好看，但至少需補充足夠的能量。許多人誤以為被綁不花力氣，事實上，維持姿勢也會耗能量，吊縛時更需要肌力支撐，甚至連呼吸都不如平時容易，是考驗體能的活動。一場吊縛下來，受縛者也會滿身大汗。

繩縛過程中把當下的感覺與任何徵兆即時反應給繩手，並和繩手溝通。有時受縛者需有足夠經驗才能在徵兆尚不明顯時及早察覺。一般說來，神經壓迫需要立刻處理，在壓迫排除後會比較迅速地消失，血液不通則可稍緩，但麻刺感則需較久時間才能消去。將這些感覺告訴繩手，對他們而言也是珍貴的學習經驗。某些繩縛，如高手小手縛（見本書第7章）建議受縛者盡量保持某姿勢。可盡量試著做做看。

不離地的繩縛可能造成如下圖的繩痕，應會在一兩個小時內消失。吊縛可能在被繩網綁處留下更紅的皮下出血式繩痕。未被繩直接網綁的部位也可能因微血管破裂而留下大面積、紅疹狀的痕跡。此種繩痕可能在身上殘留三、四日到一週以上，視體質而定。和神經受傷比較，繩痕只是皮肉傷，不必太擔心。但如一週內有會穿短袖衣物的場合，又不希望讓人看到繩痕，就可能得放棄玩吊縛的機會了。



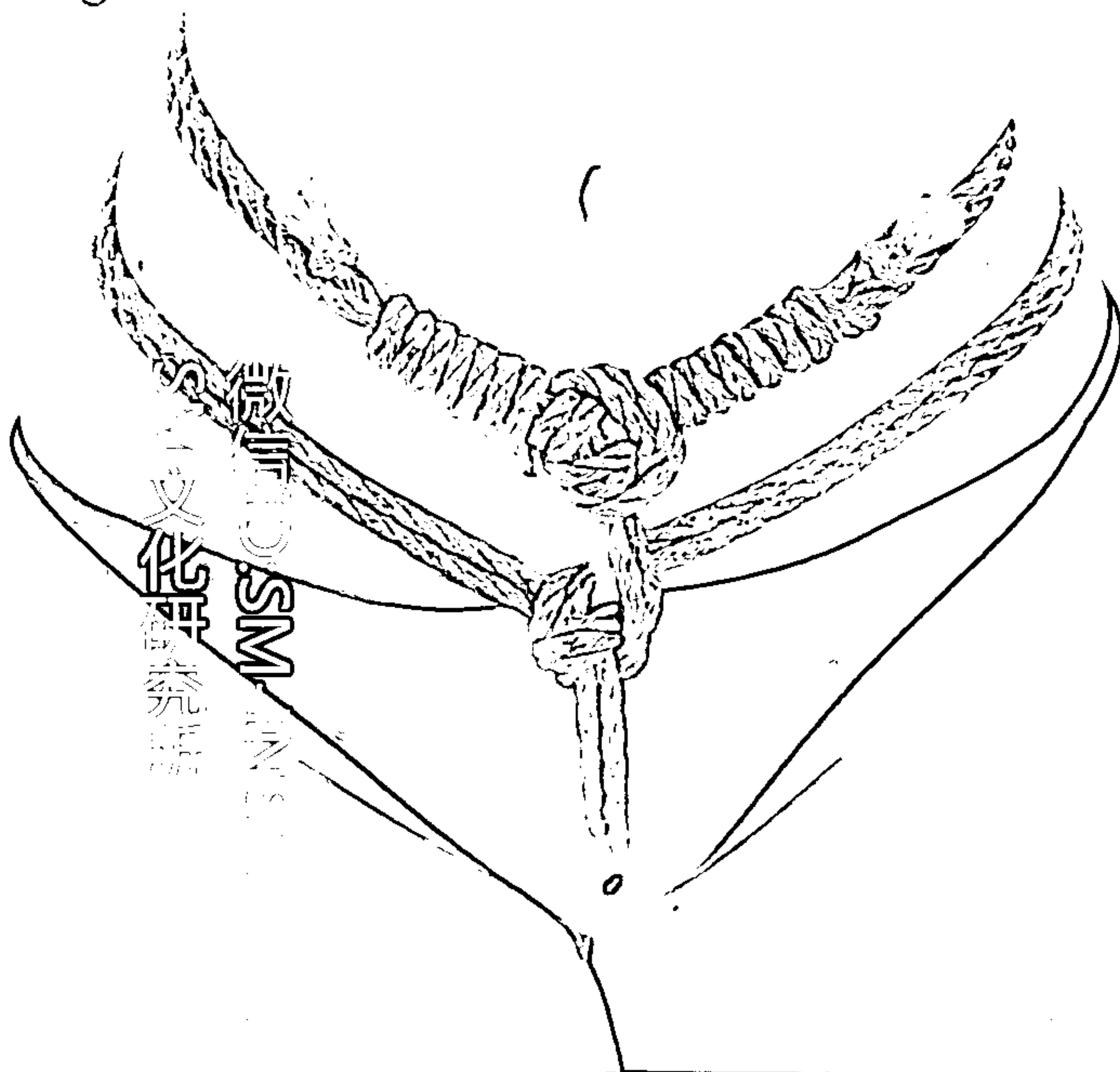
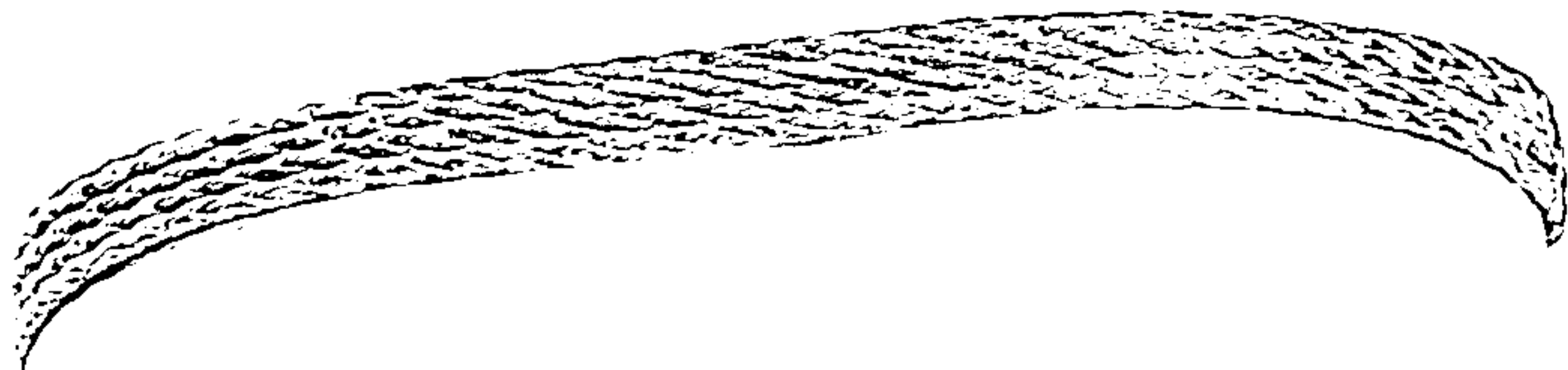
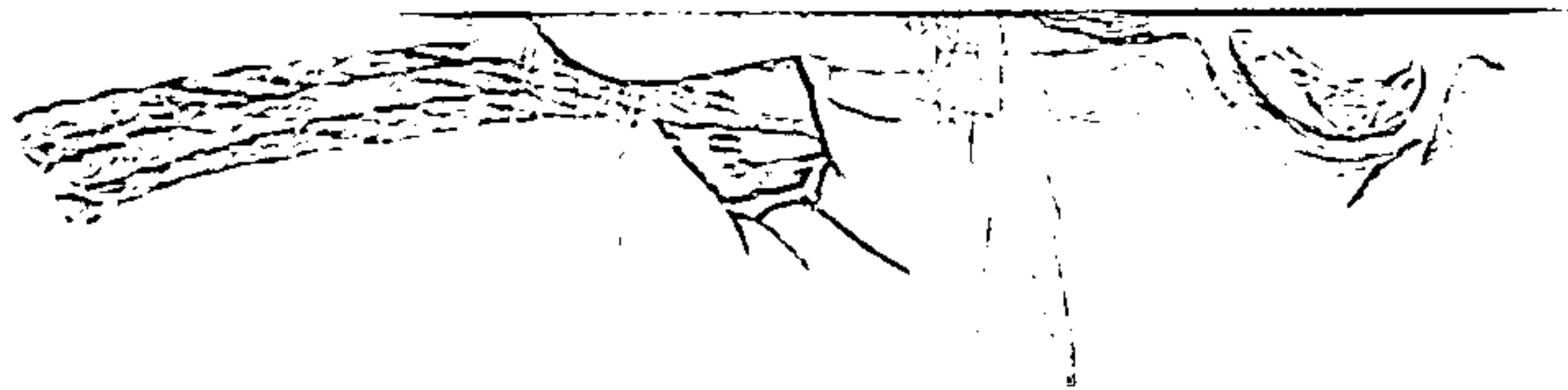
繩痕。

5.4.3 模特兒與表演

我想特別花一些篇幅談職業、兼職、或客串的攝影與表演模特兒，因為他／她們最有可能基於敬業態度而勉強自己做出超出安全範圍的舉動。但即使收取酬勞，也不應不顧自己的安全。有不適跡象，或發現繩手顯然做錯了，就應告訴攝影師和繩手。不必內疚，這對繩手而言也是機會難得的教育。

如果攝影師或繩手進行事先約定範圍之外的動作與項目，就該強硬地喊停了。國內攝影圈常有「拗模特兒多給些甜頭」的惡習，但在繩縛攝影中後果可能更嚴重：不守承諾的攝影師和繩手多半也不會把你的安全當作優先考量。人都被綁了，怎麼喊停？所以最好是有可信任的經紀或友人陪同。

不要認為做不到某個動作、負荷不了某種繩縛是自己的錯。好的繩師應能和模特兒配合，發展適合彼此的繩縛動作與策略。好的表演不應把所有重擔放在模特兒身上，僅靠模特兒的受苦拉住觀眾。苦痛應是點綴的——從頭到尾的單繩倒吊反而會讓觀眾麻木。受苦必須要是「值得」的，越大的痛苦，應該要造成越大的戲劇效果，否則就只是浪費揮霍。



文化研究
SM-1000

六、繩縛食譜 繩縛套路

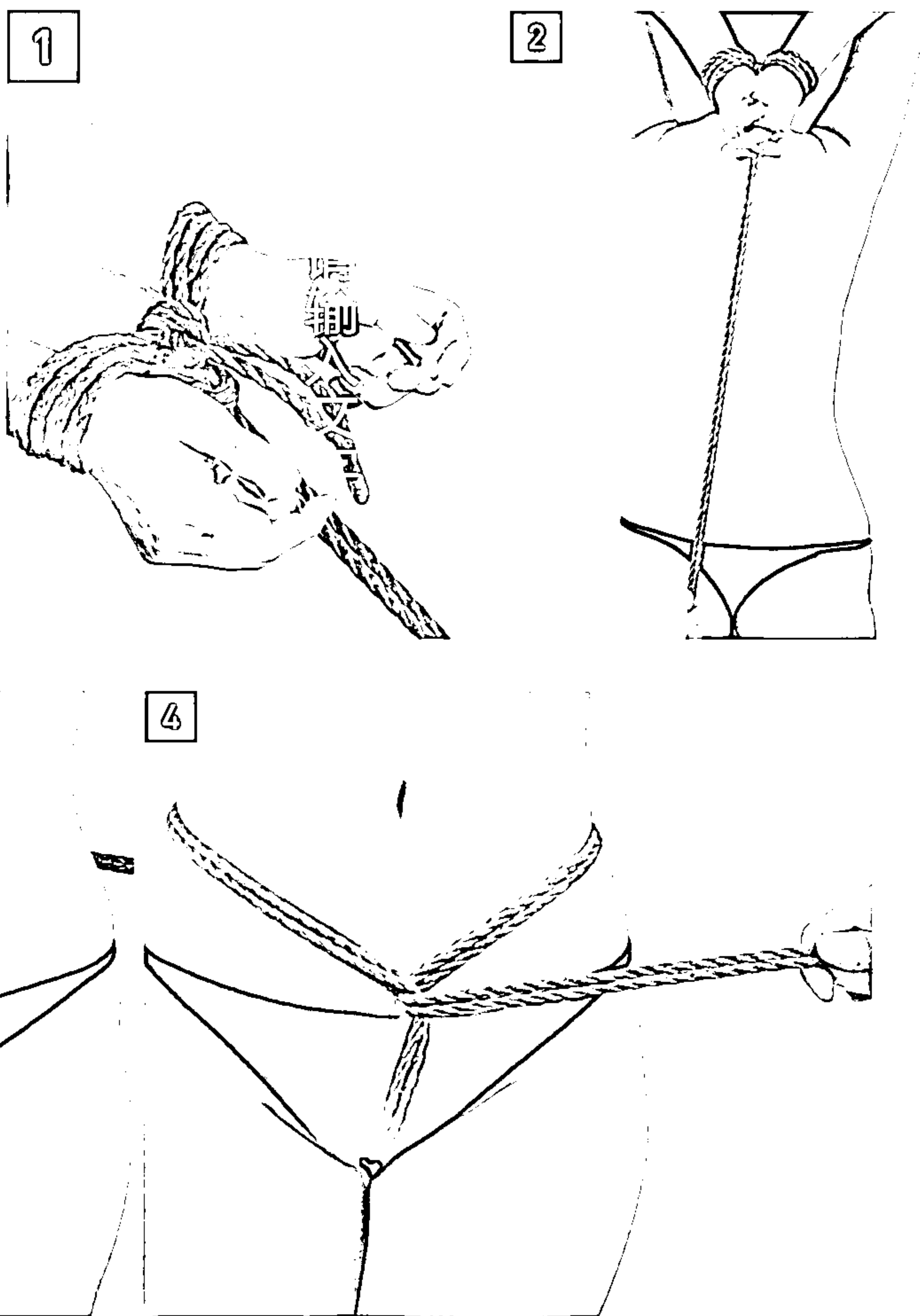
從本章起，我們將一一介紹一些常見的繩縛套路。本書在之前已強調：「繩縛食譜」中的套路只是參考，讀者必然需要依現場情況自行發揮。Stefano Laforgia 會說，這就像沙拉吧一樣。不見得每道菜都合你的胃口，但希望讀者能挑選合適的菜色，搭配出可口的一餐。

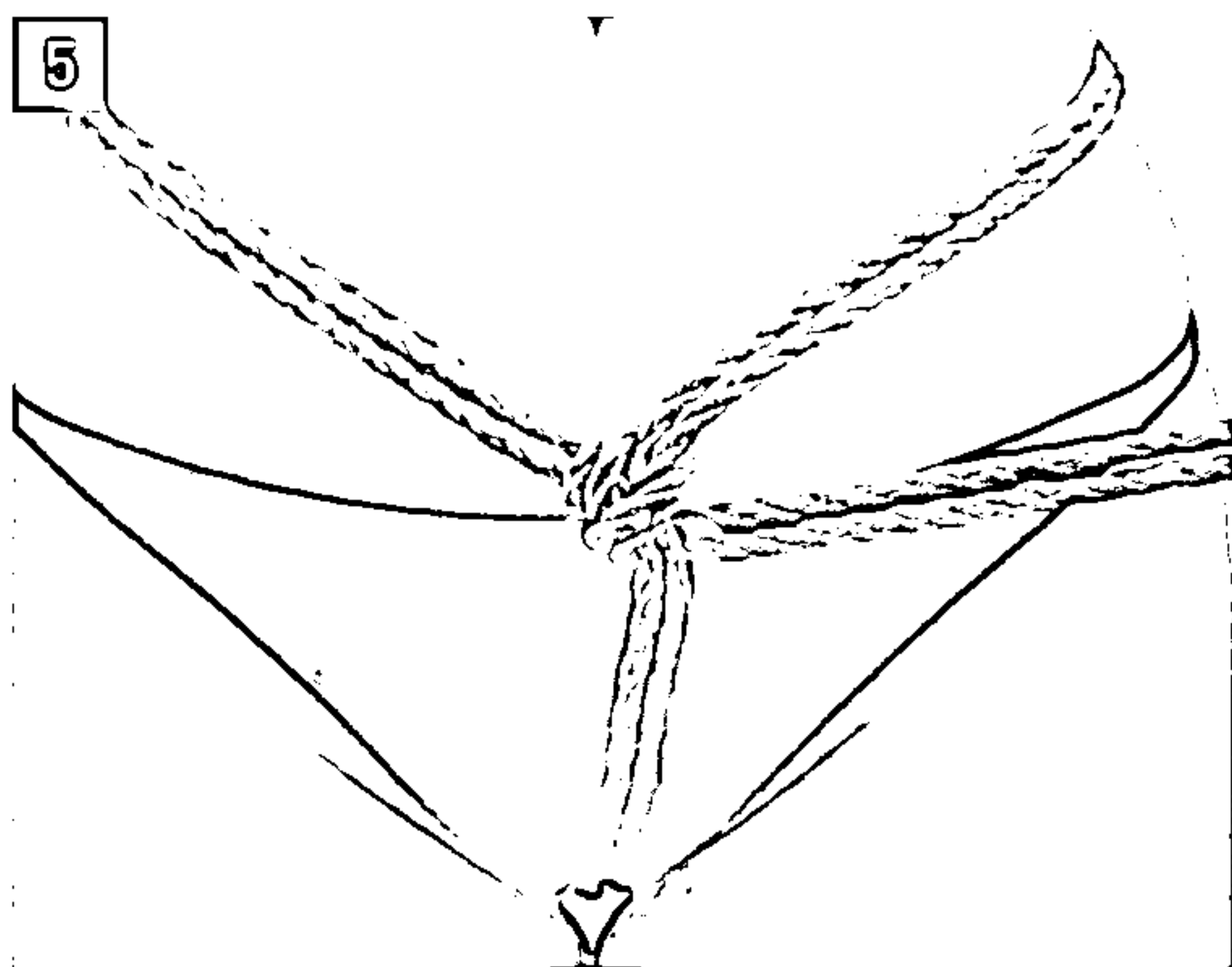
6.1 後手首枕縛

「後手首枕縛」為將雙手枕在頭背後之意，命名可能源自繩師有末剛，此外也有「手上げ縛り」、「後頭両手縛り」等許多其他名稱。本節將先介紹一種只需一根繩子即可完成、適合遊戲用的版本，然後擴充為固定能力比較高的變化型。

6.1.1 股繩版

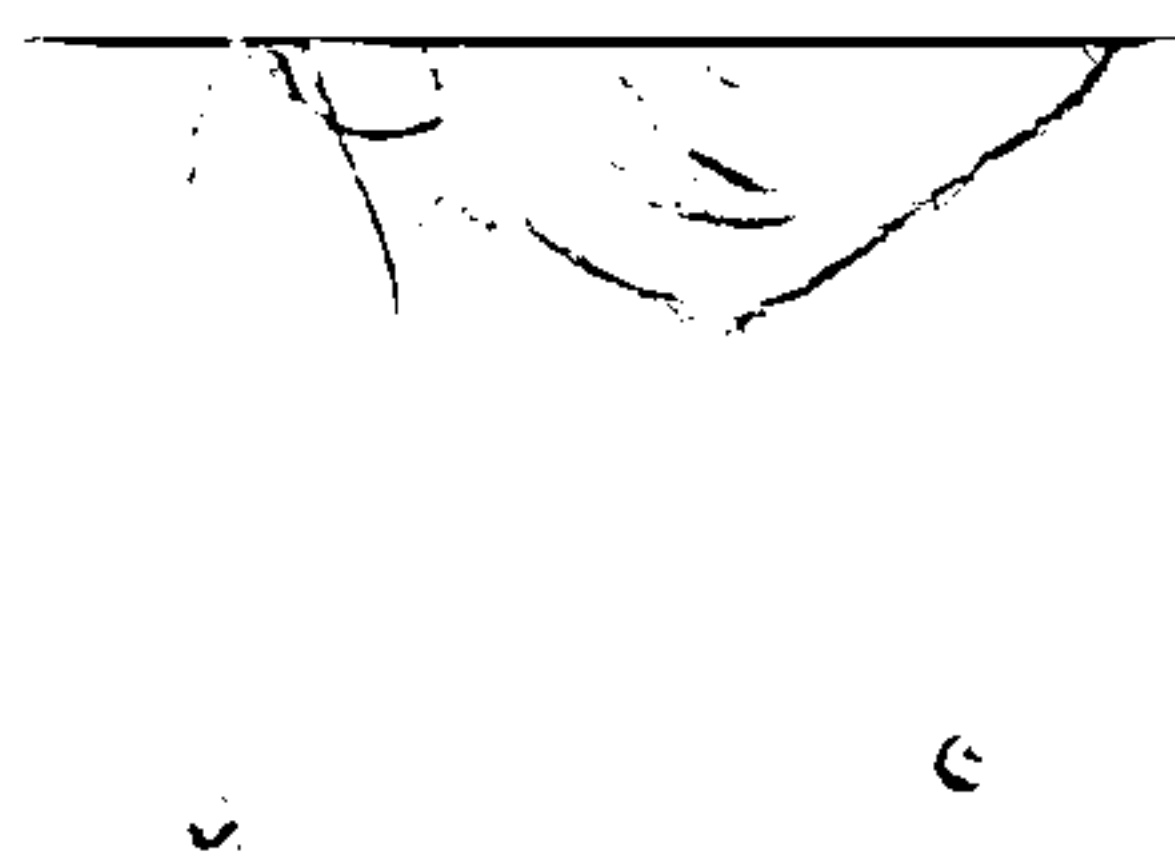
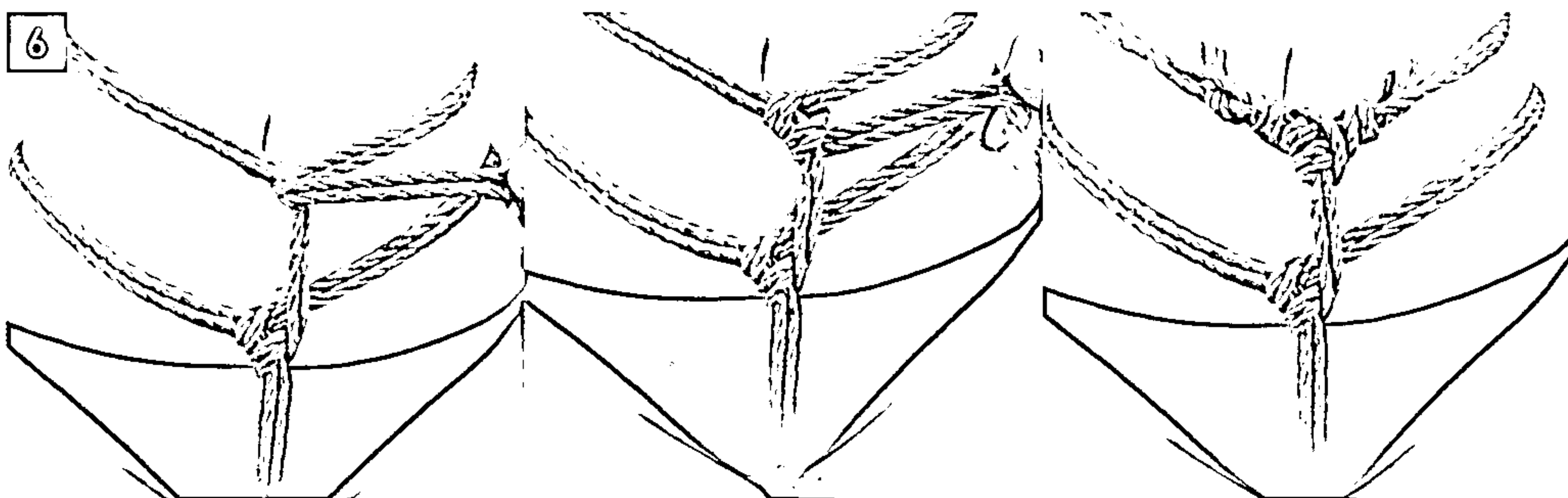
- ① 將受縛者雙手以雙柱縛綁起。
- ② 將受縛者雙手高舉拉到背後。此時手腕部分因姿勢之故變得比剛才更緊了，故在步驟1需預留較大的空隙。
- ③ 將繩繞過受縛者胯下，並往右邊繞過腰部。
- ④ 回勾中間的繩。





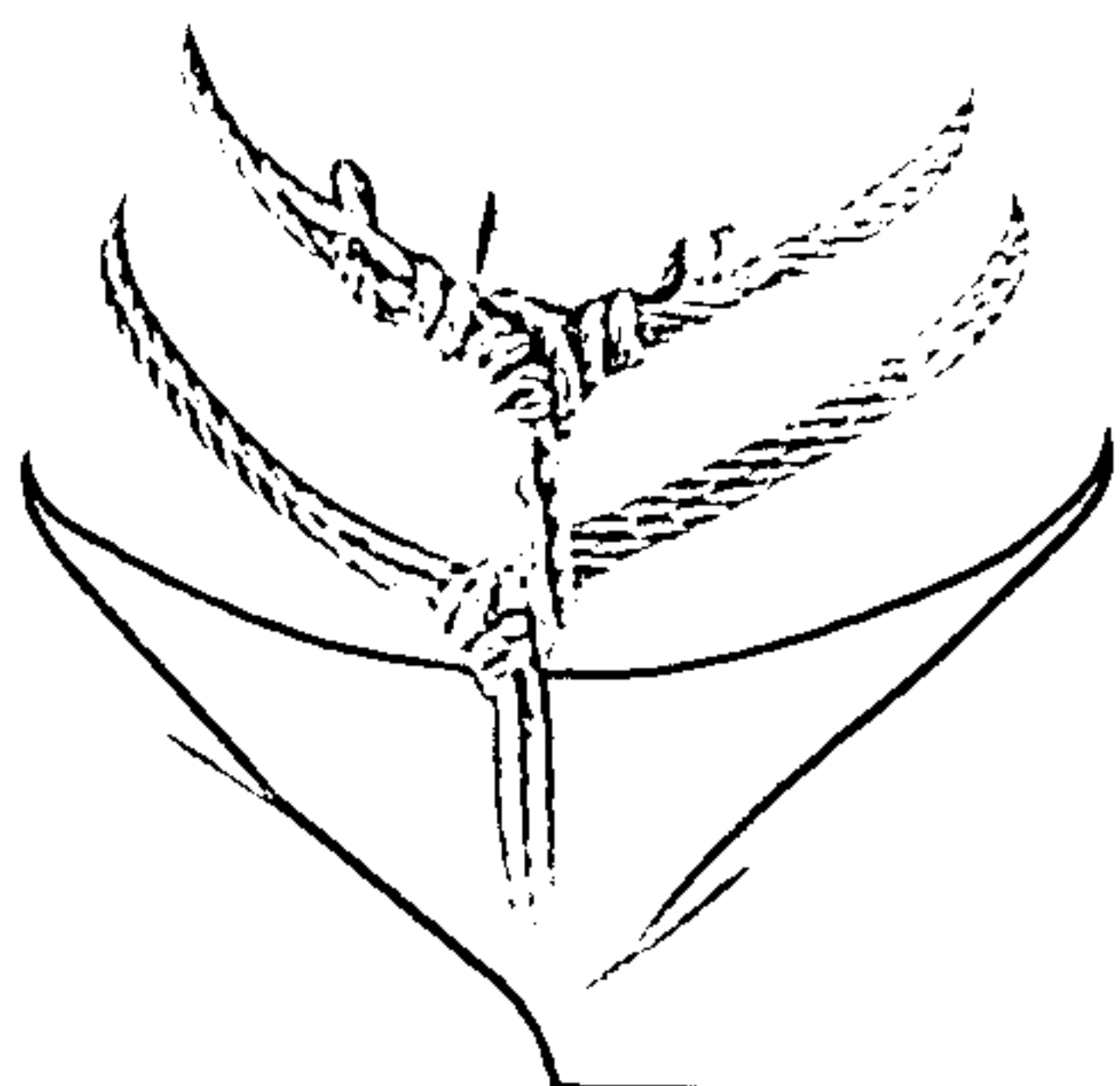
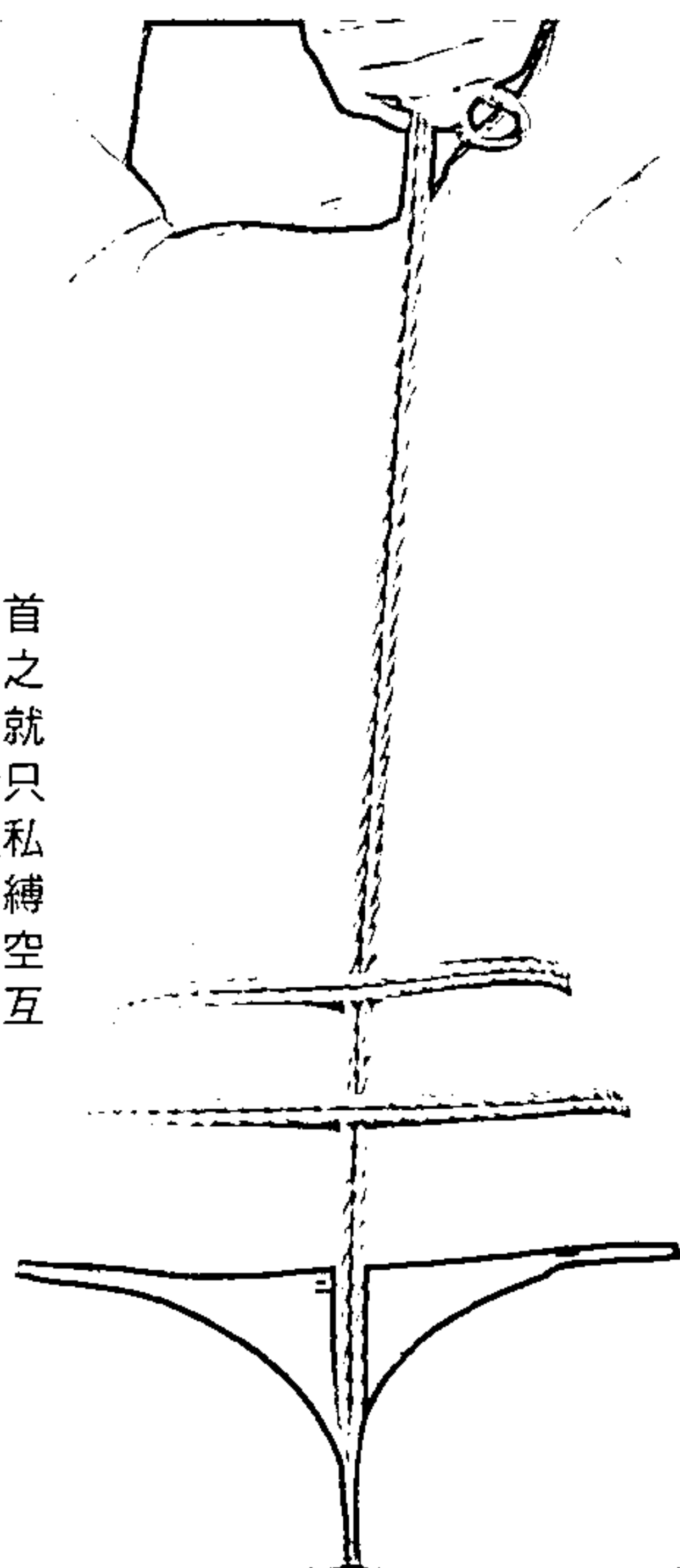
⑤ 以 8 字扣固定。

⑥ 多餘的繩可在腰部做一個與步驟 4-5 相同的繩圈，拉緊之後繞完。或依你的創意做成其他裝飾。



完成

這個簡單版的後手首枕縛可迅速完成，之後受縛者的上半身就失去了防備，同時只要拉扯繩即可刺激私處。另一方面，受縛者仍有很大的活動空間，是適合遊戲、互動的綁法。

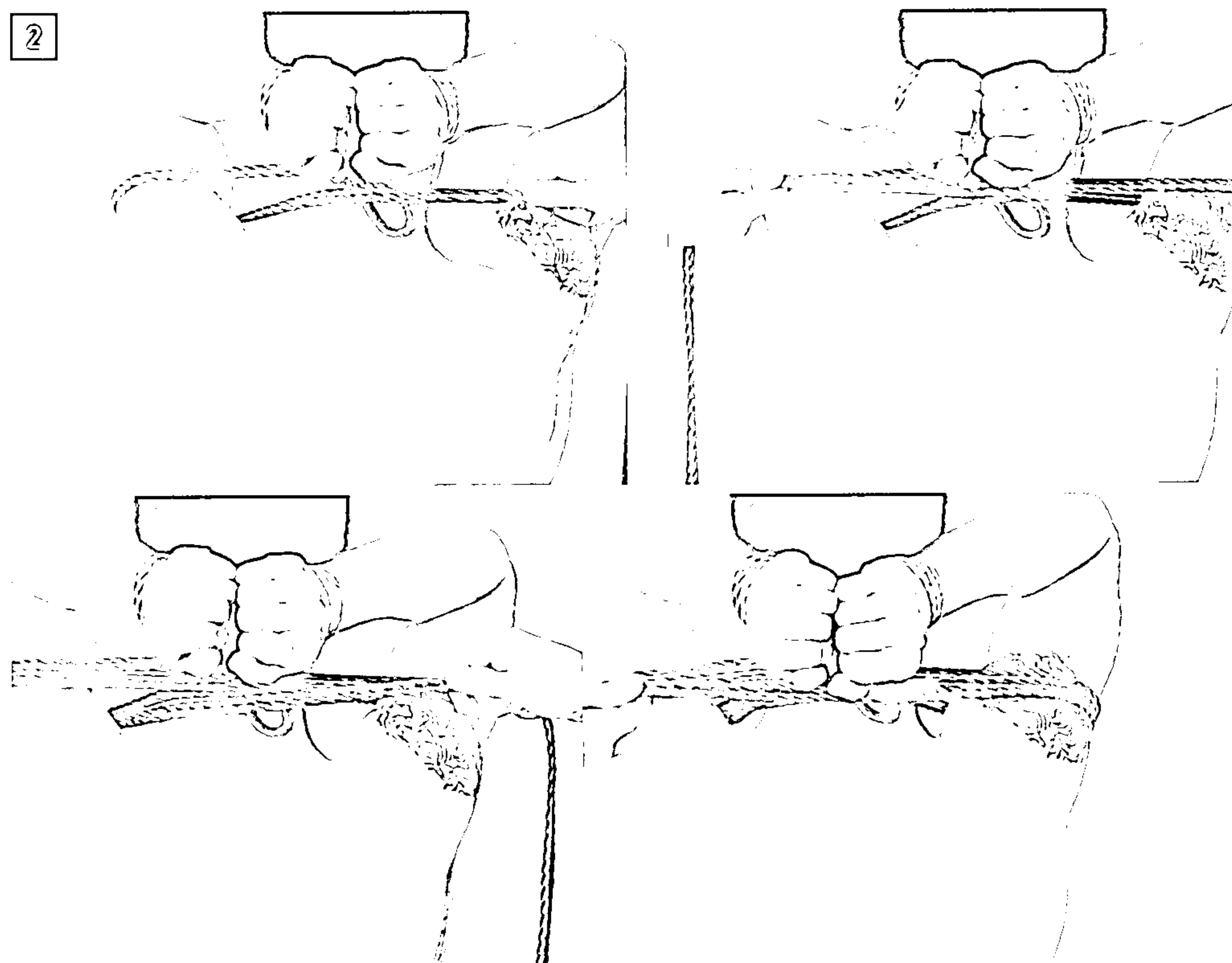


6.1.2 上臂固定版

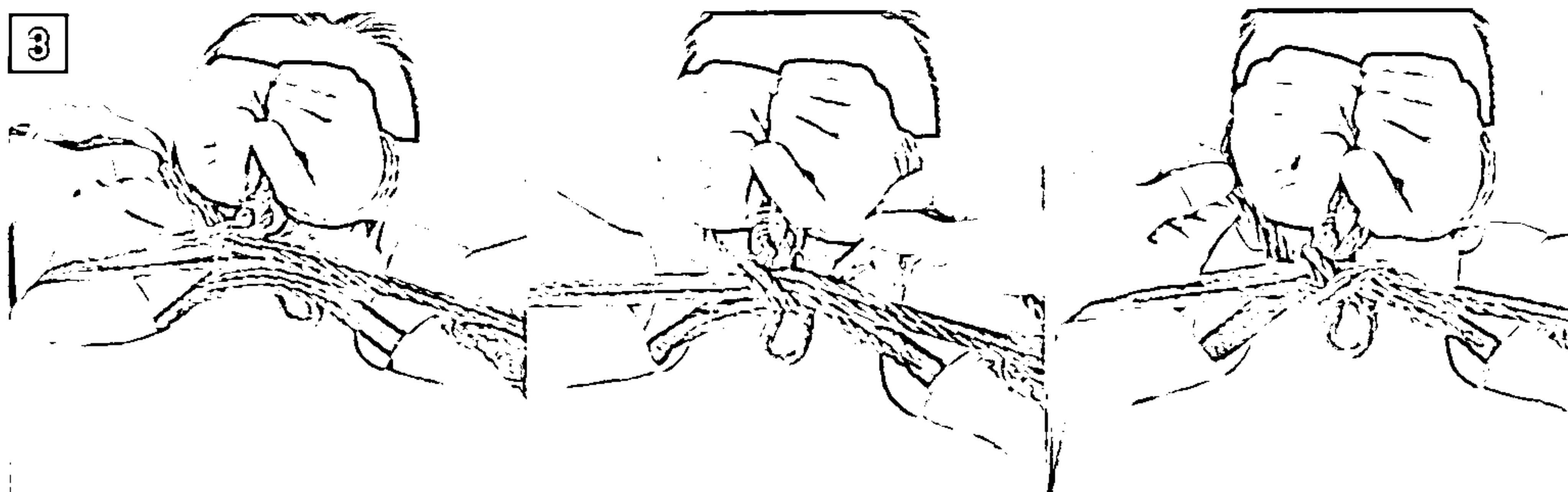
前一節的綁法中，受縛者仍可活動，稍加掙扎即可將雙手挪到身前。若想增加點束縛感，可以用本節的方法，連上臂一起固定。



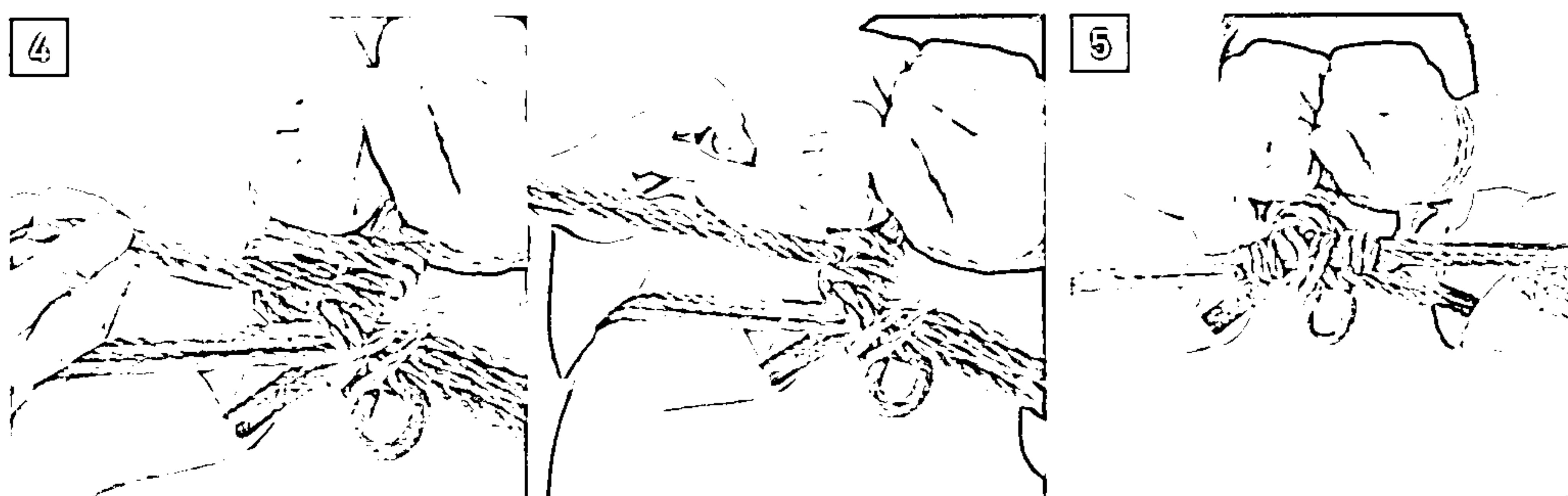
① 將受縛者雙手以雙柱縛綁起，高舉，拉到背後。



② 在上臂上繞兩圈。

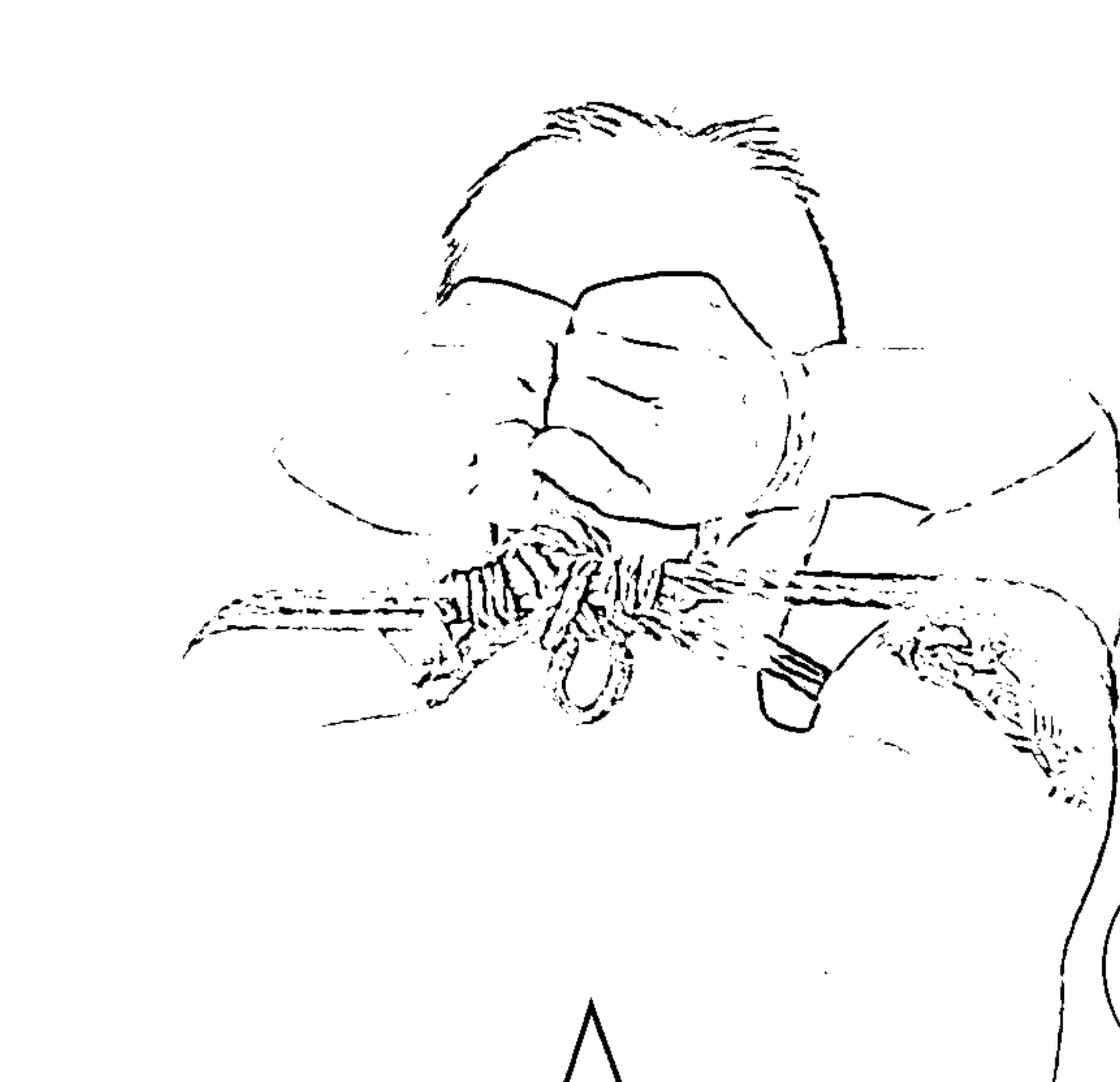


③ 8 字扣固定。固定時將八根繩抓在一起。

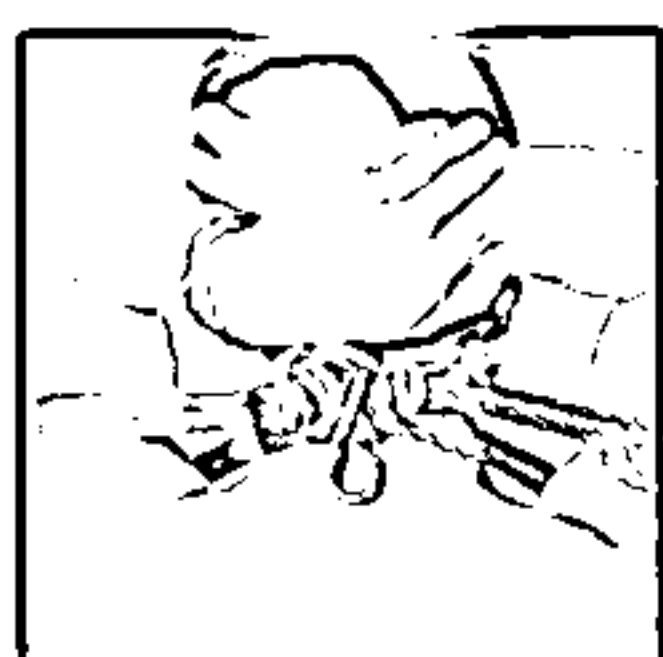


④ 做一個半扣，拉緊收尾。

⑤ 將剩下的繩纏繞完畢。



完成

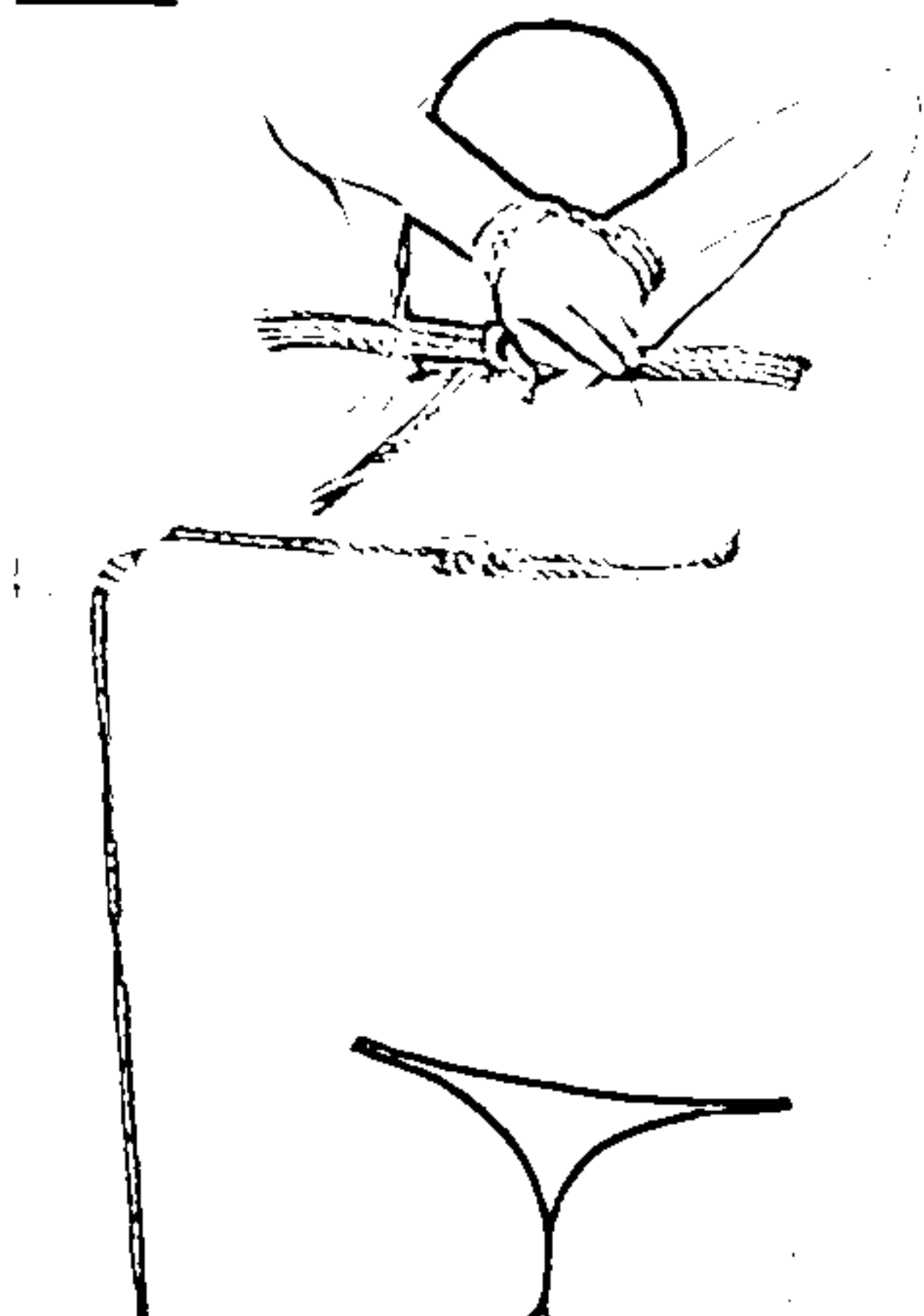


和上一節比較，本節中的綁法更堅固。但手臂高舉容易痠，不宜維持太久。以雙柱縛綁手腕後，雙手掌自然合攏，躺下時會將手掌壓得很不舒服。若預期會讓受縛者躺下，請在步驟 1 時預留更大的空間，並將雙手掌調整成交叉的姿勢。

6.1.3 綜合變化

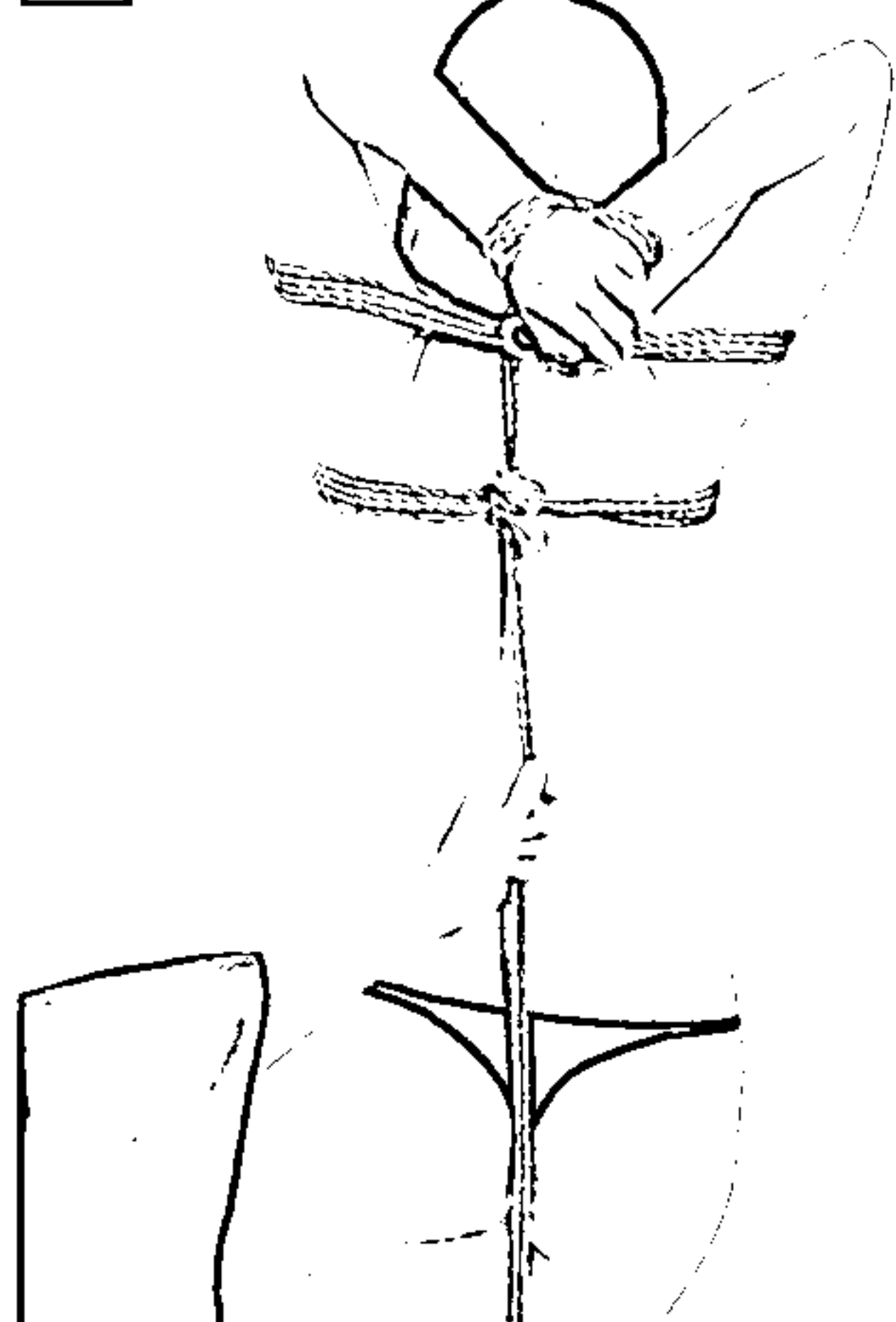
由前兩節描述的基本型開始，可視創意做出各種變化。

1



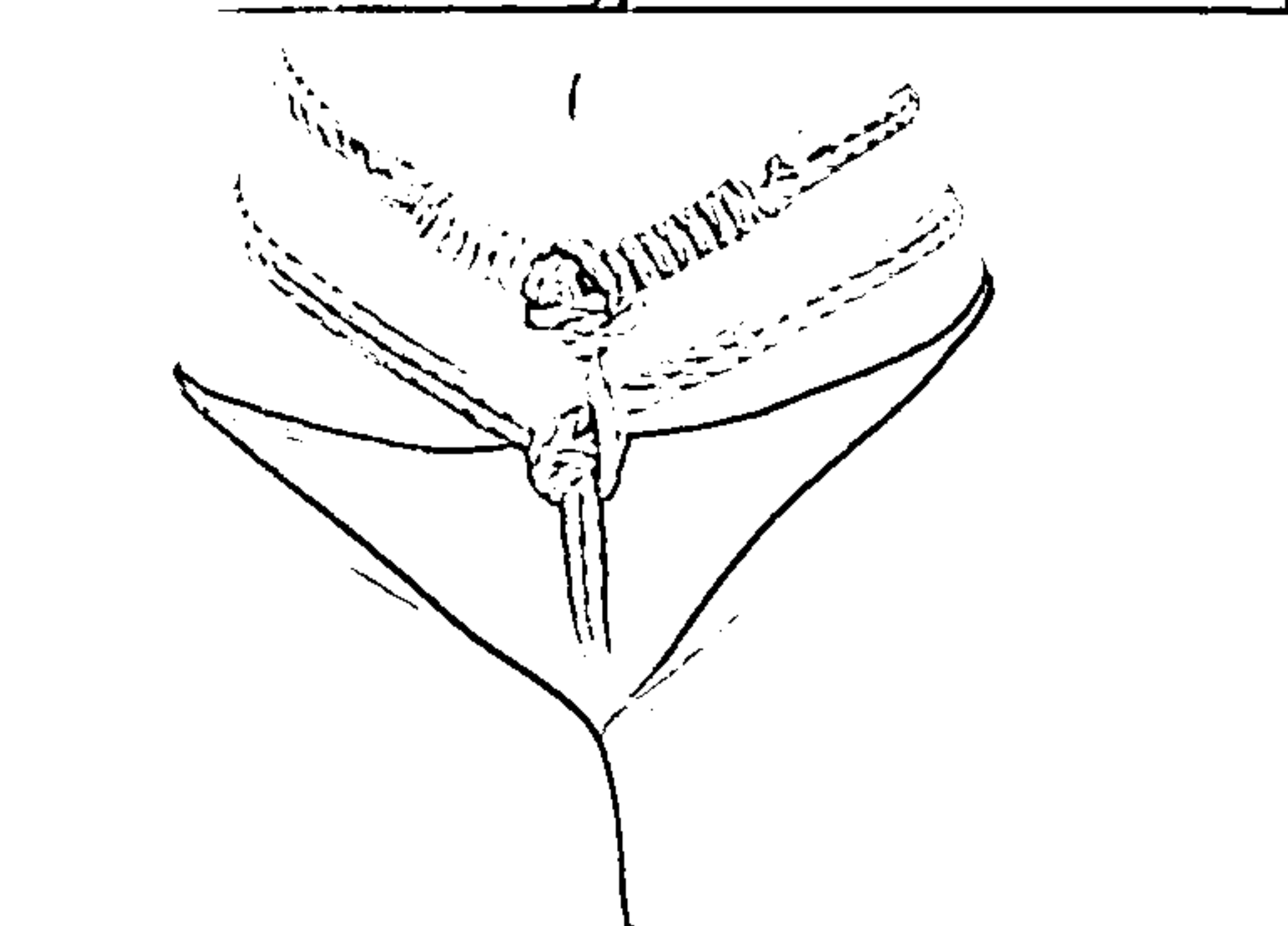
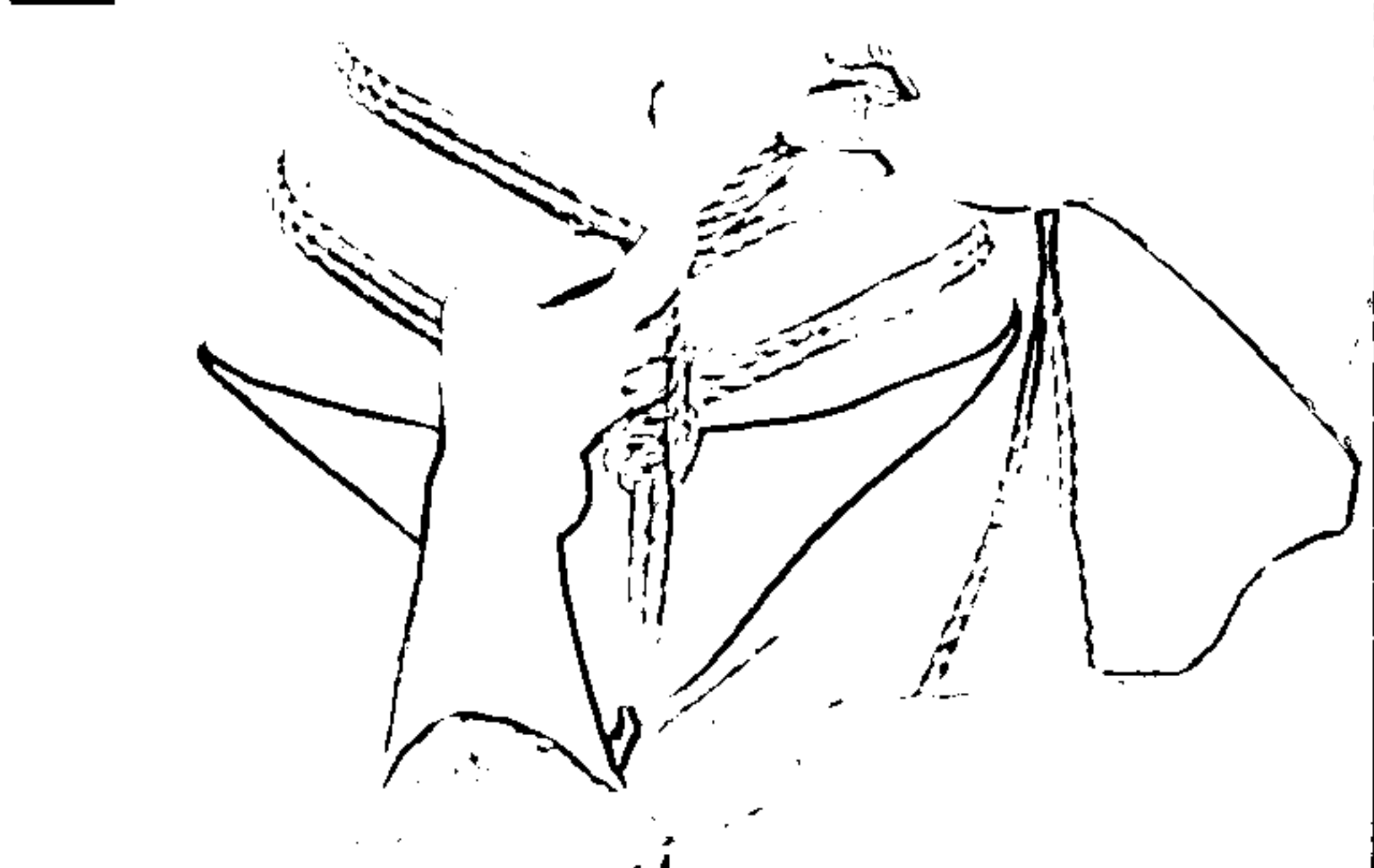
① 在前一節步驟 4 之後接繩，將繩在上半身繞兩圈。

2

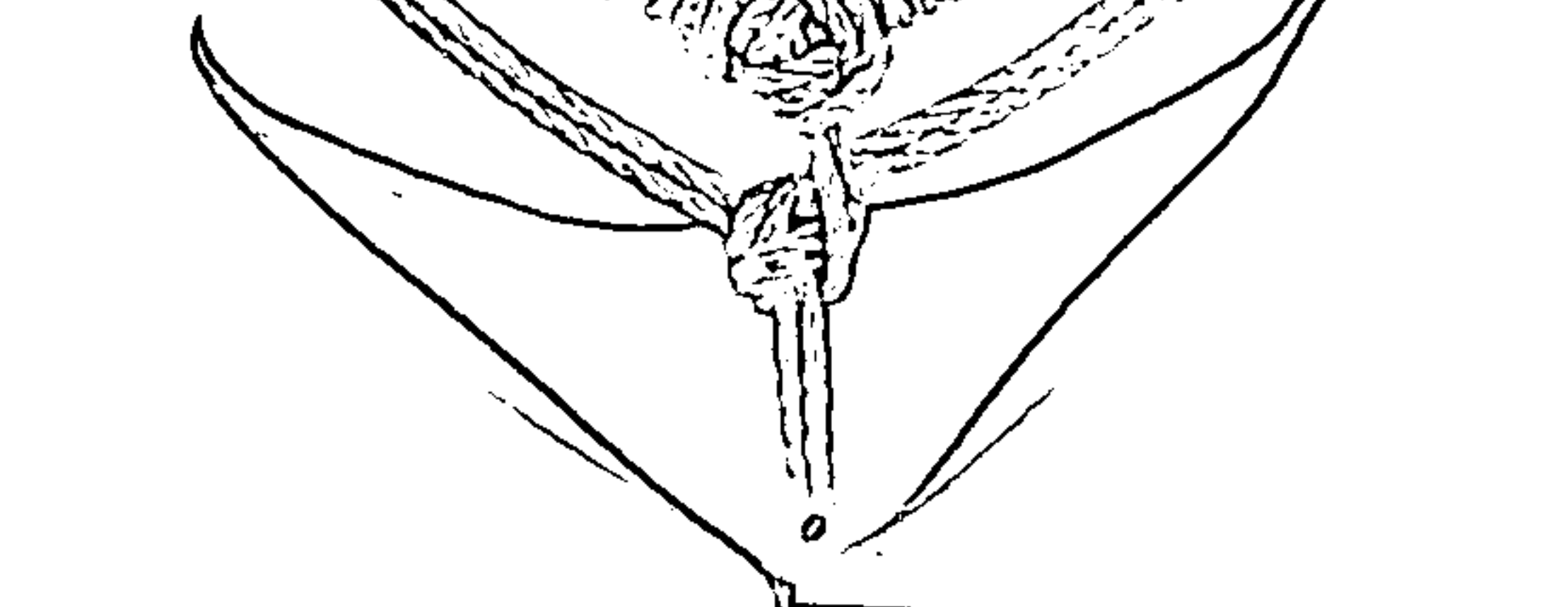
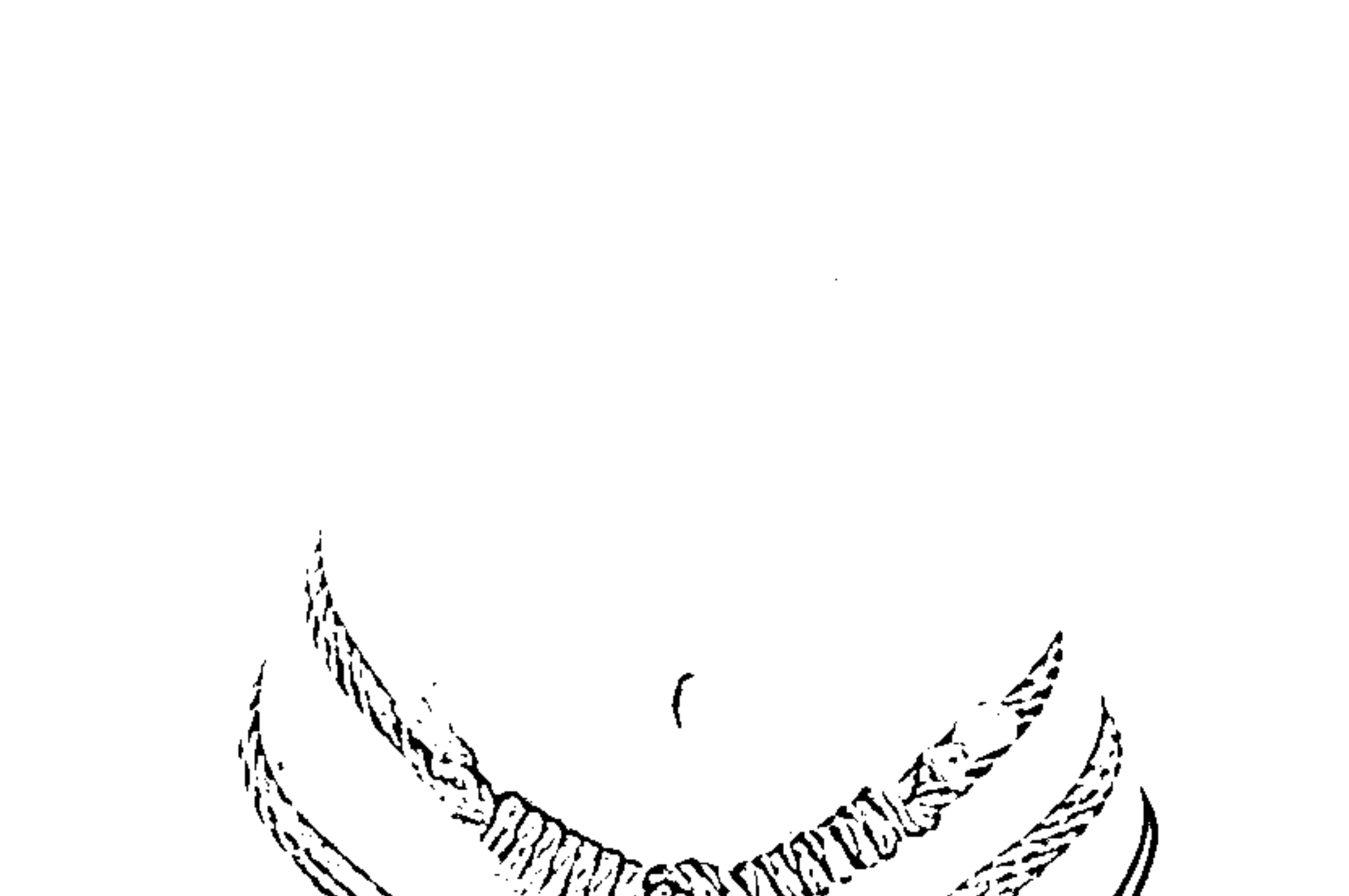


② 以 8 字扣固定在背後。

3



③ 延伸到下半身，以 6.1.1 節的方式做股繩，或參考下一節的方式做腰胯縛。

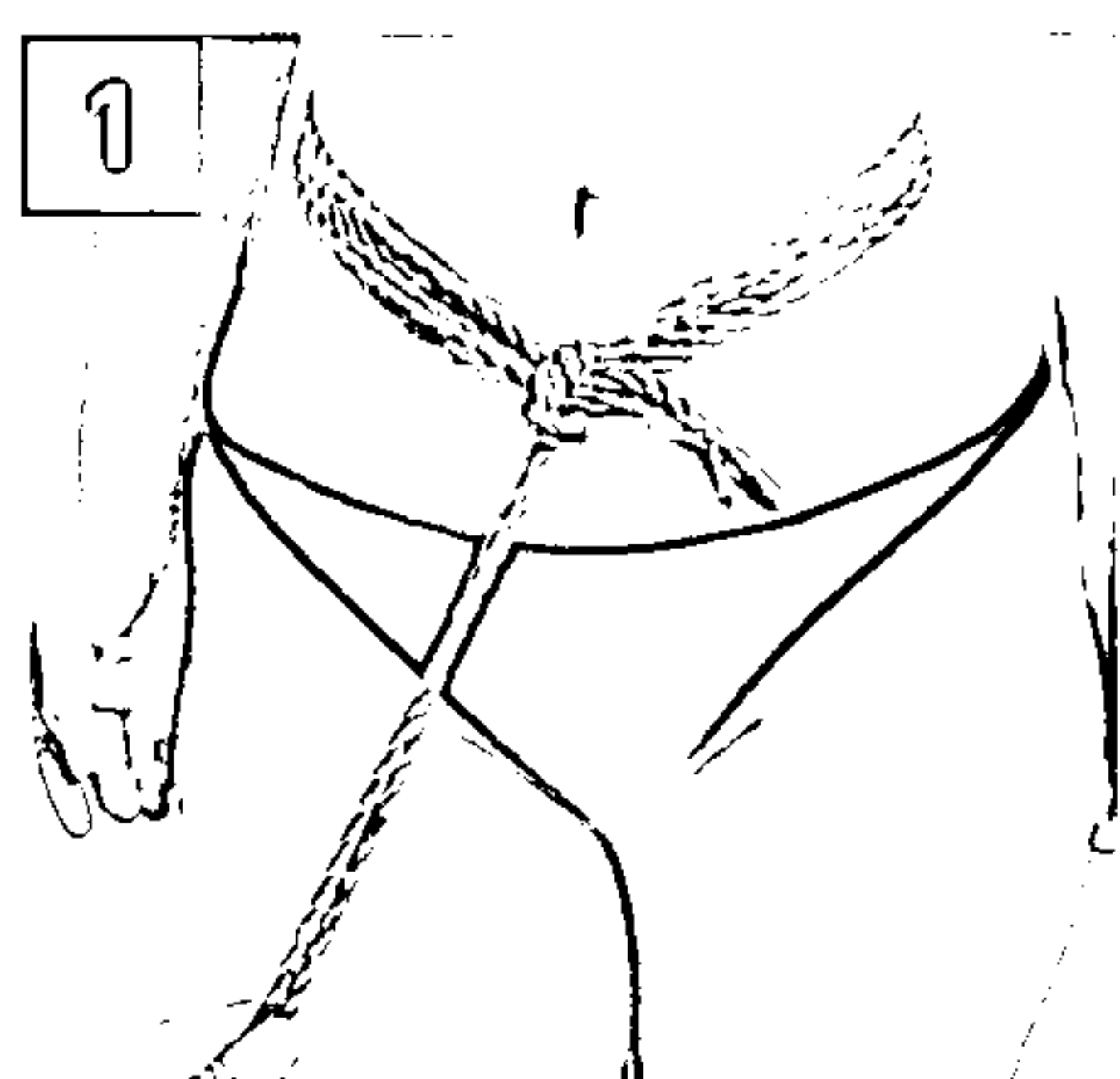


完成

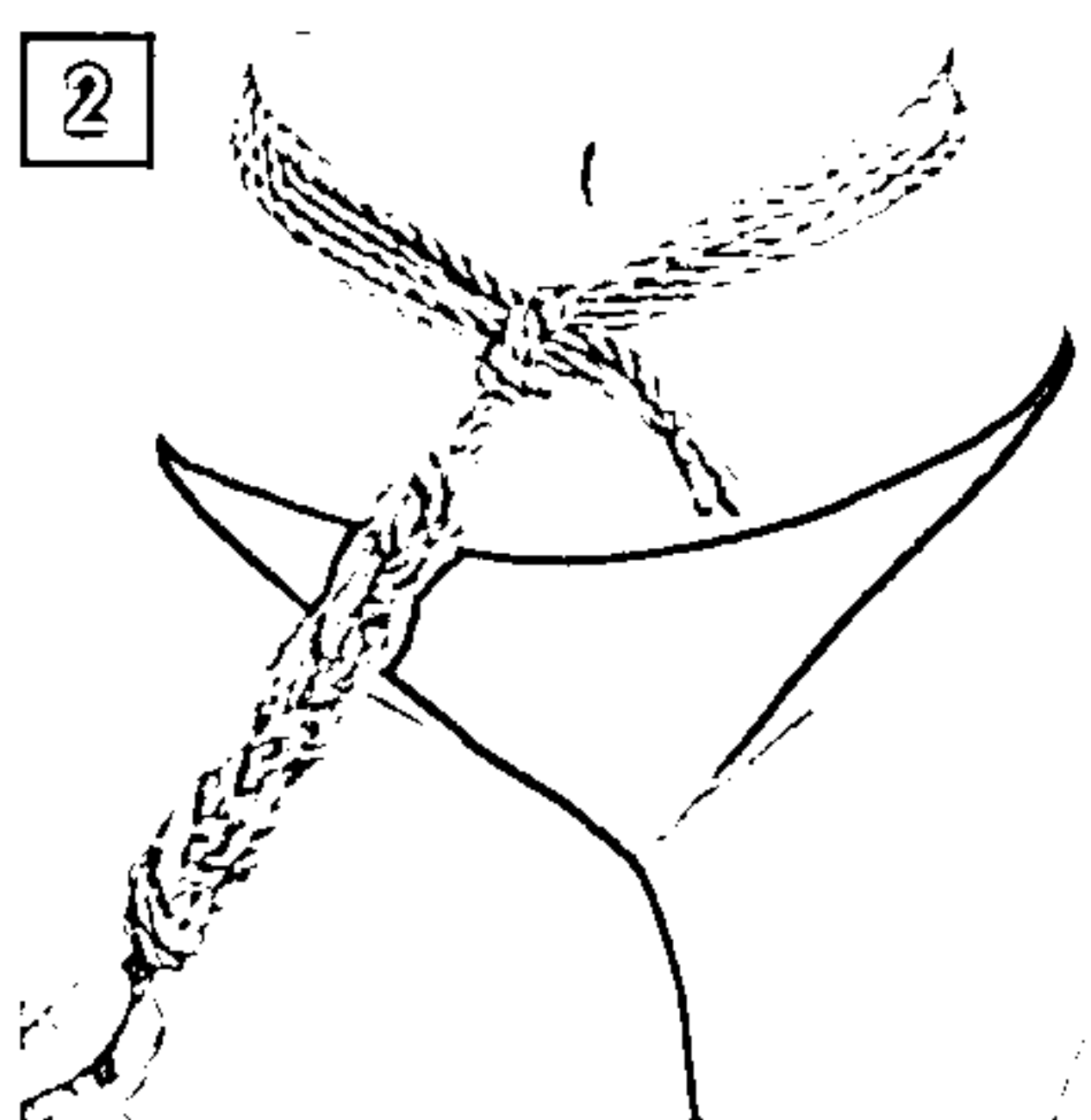
6.2 腰胯縛

本節將介紹一些綁下半身腰、髖、胯部的方式，可用於遊戲，也可於吊縛時提供支撐。西方一般把此類型的繩縛稱為 hip harness，日本則只將各元素分別稱為腰縛、股繩等。「腰胯縛」是作者自行取的中文統稱。如第 5 章「安全注意事項：用繩部位之選擇」（本書第 56 頁）一節所說，將繩綁在腰部比較不易鬆脫，適合在情趣遊戲中使用；髖部則較能承受力道。讀者可視情況，將本節的手法應用在腰或髖部。

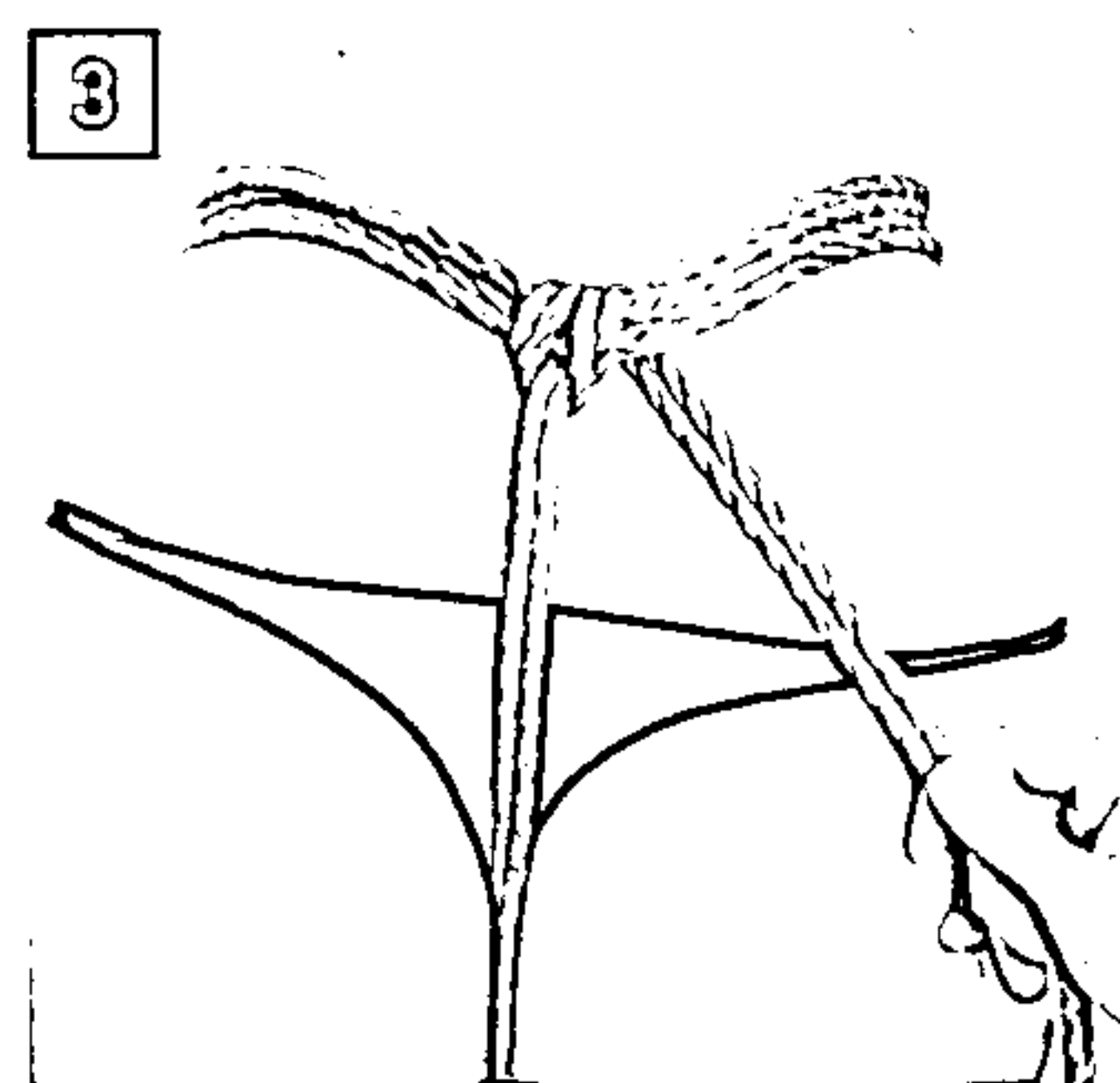
6.2.1 女用簡單款



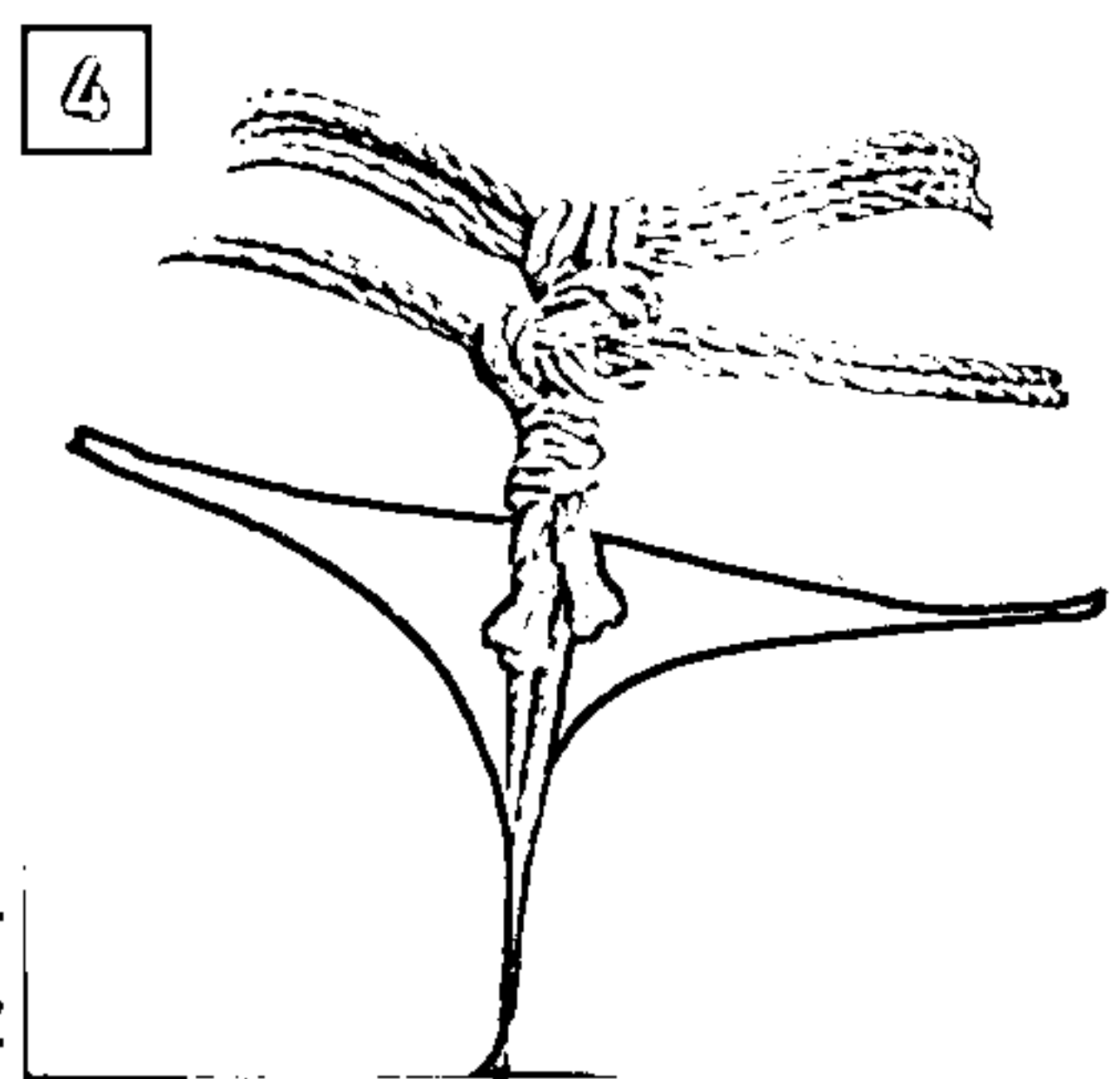
① 在腰部或髖部做一個單柱縛。本圖以腰部為例。



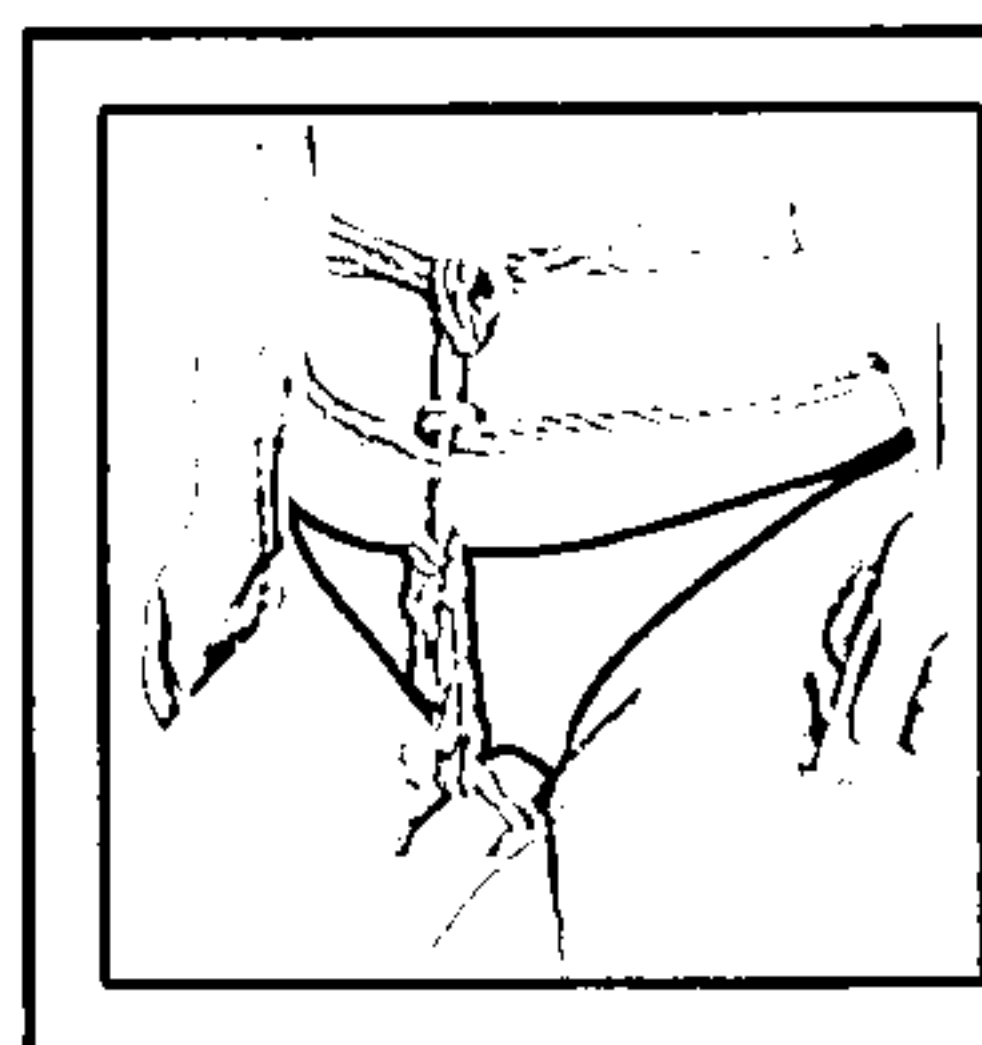
② 以鎖編做出一段長約 30 公分的平面。



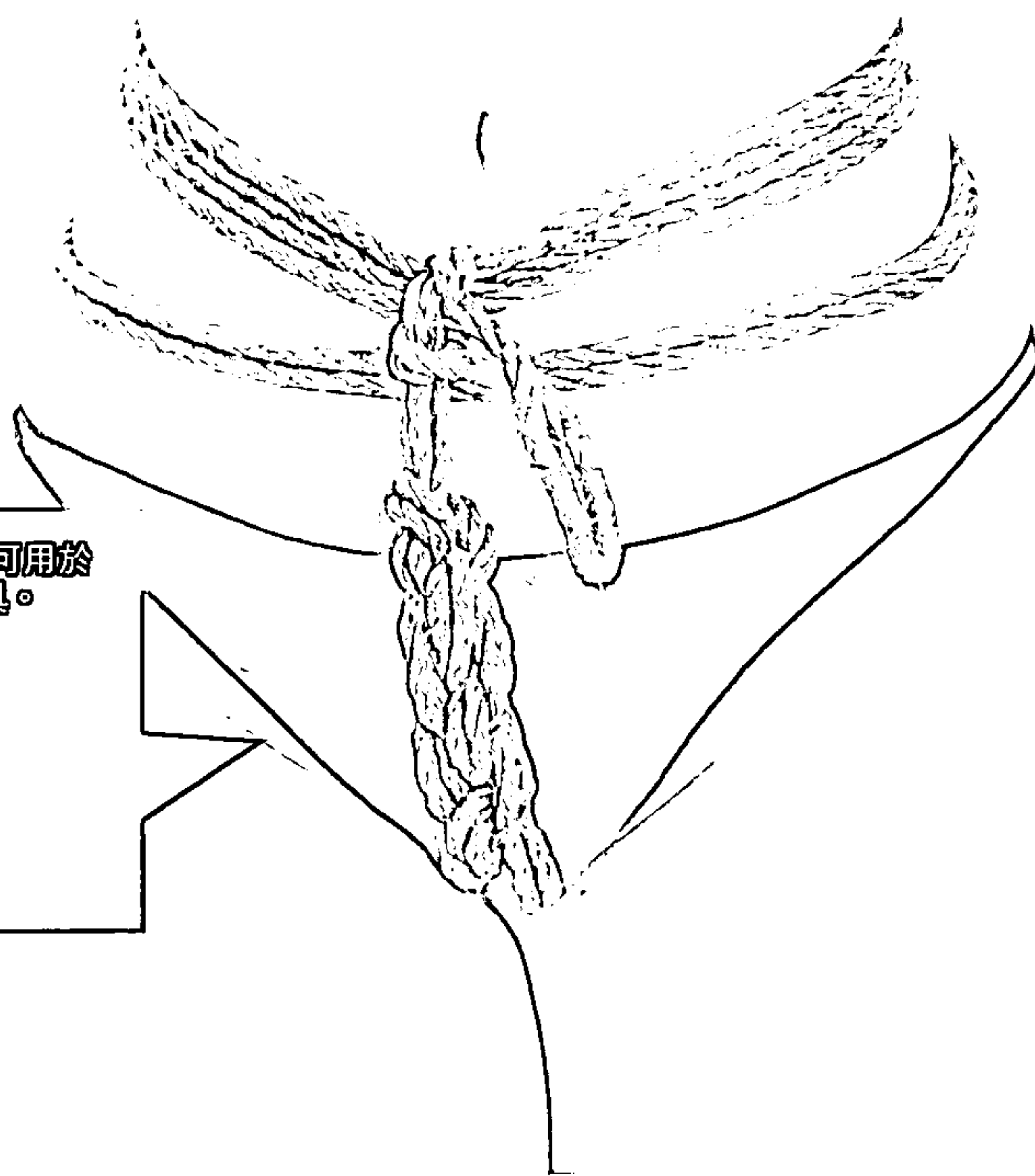
③ 通過胯下，勾住腰繩，做一個十字扣。



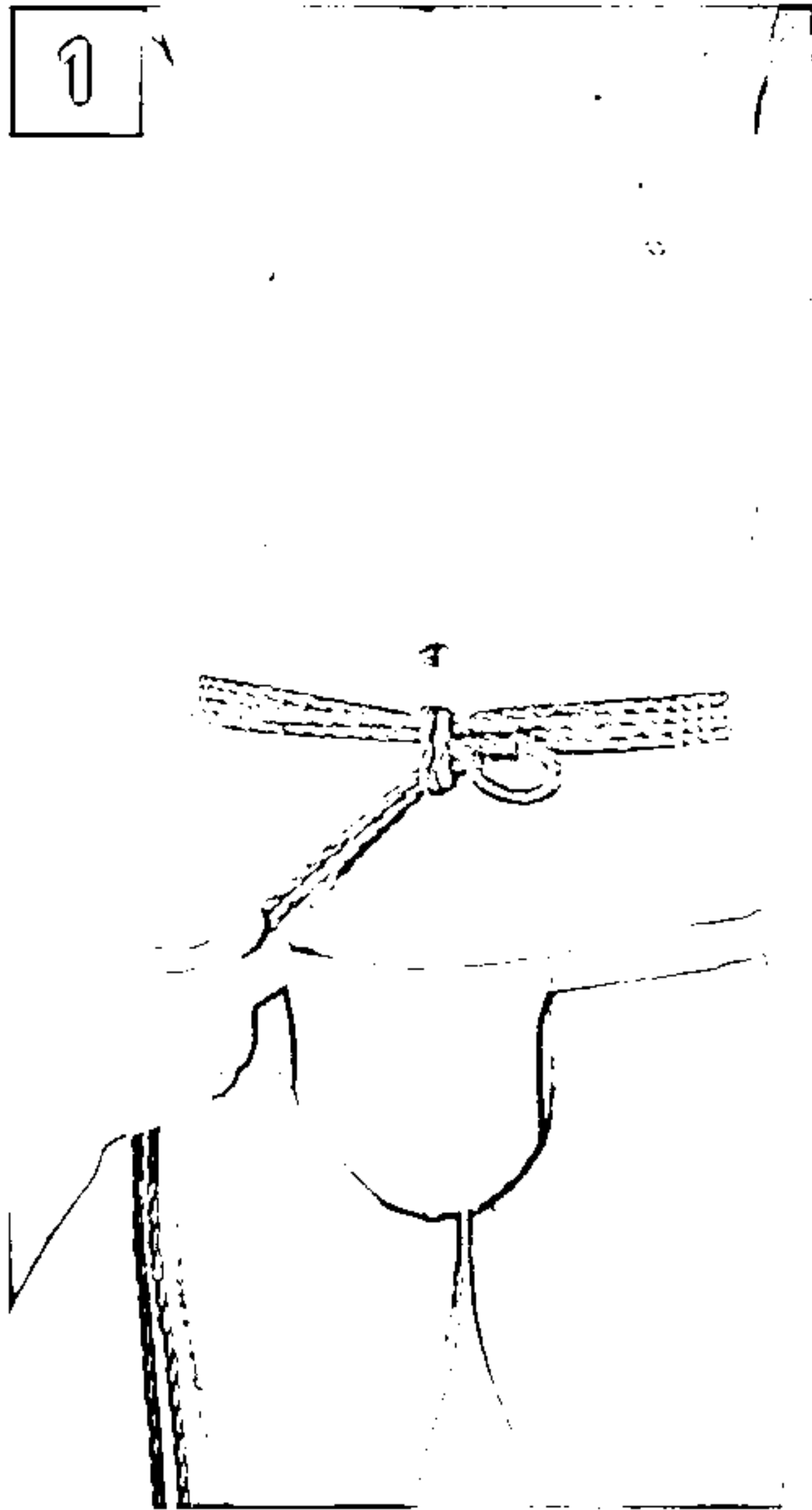
④ 將剩下的繩繞掉，另做裝飾。



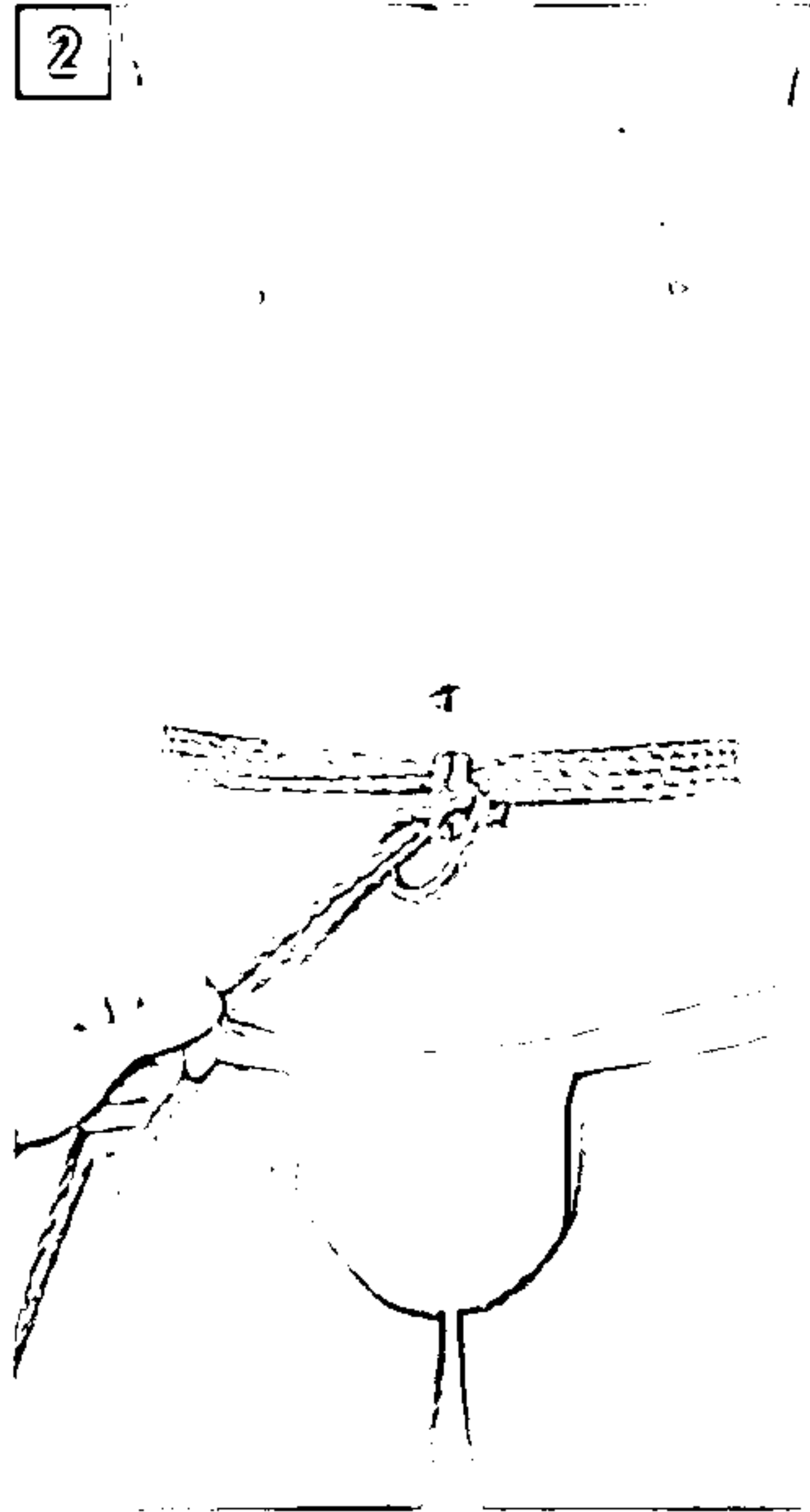
胯下的鎖編可用於放置情趣玩具。



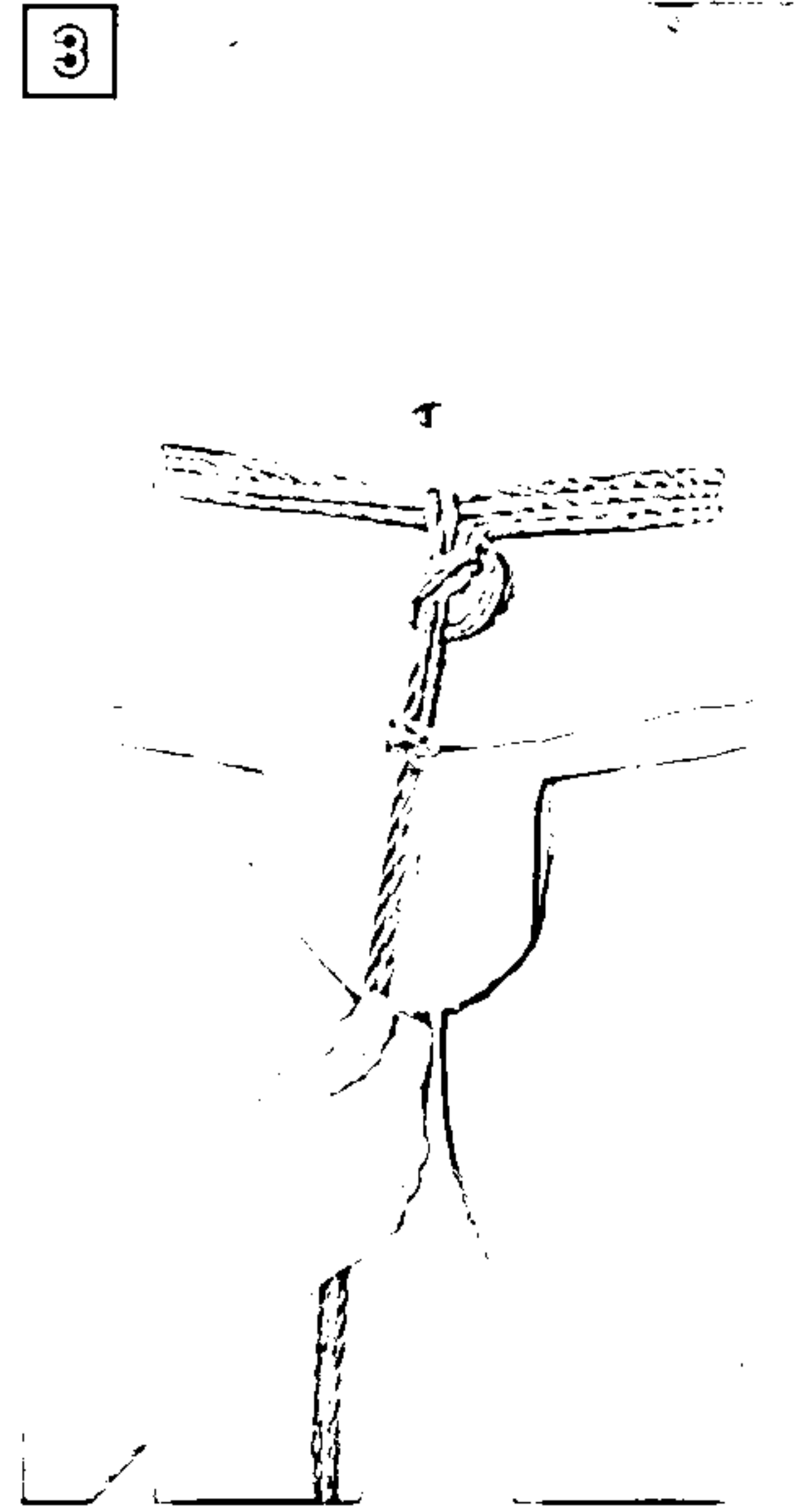
6.2.2 男用簡單款



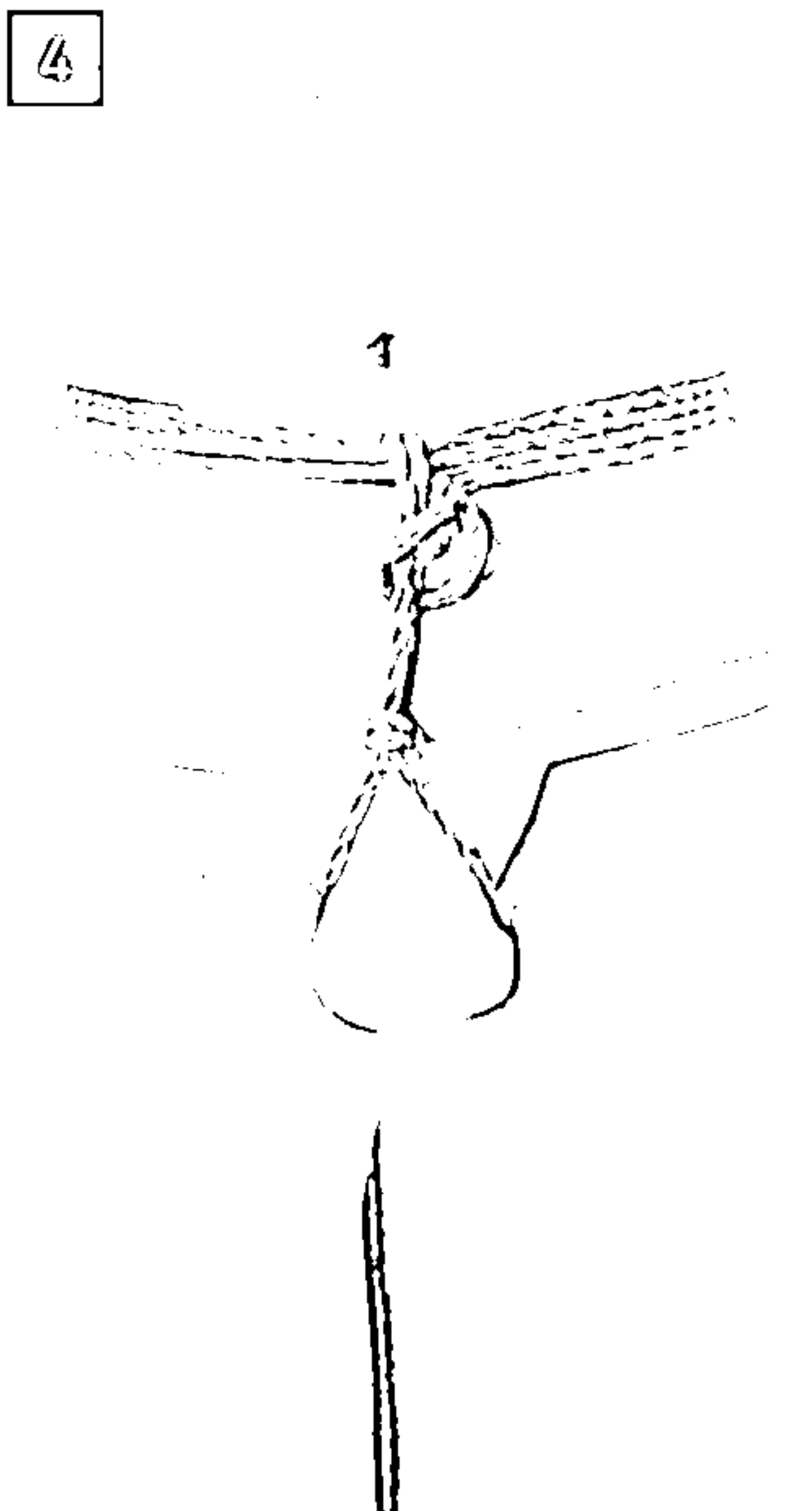
① 在腰部或髖部做一個單柱縛。本圖以腰部為例。



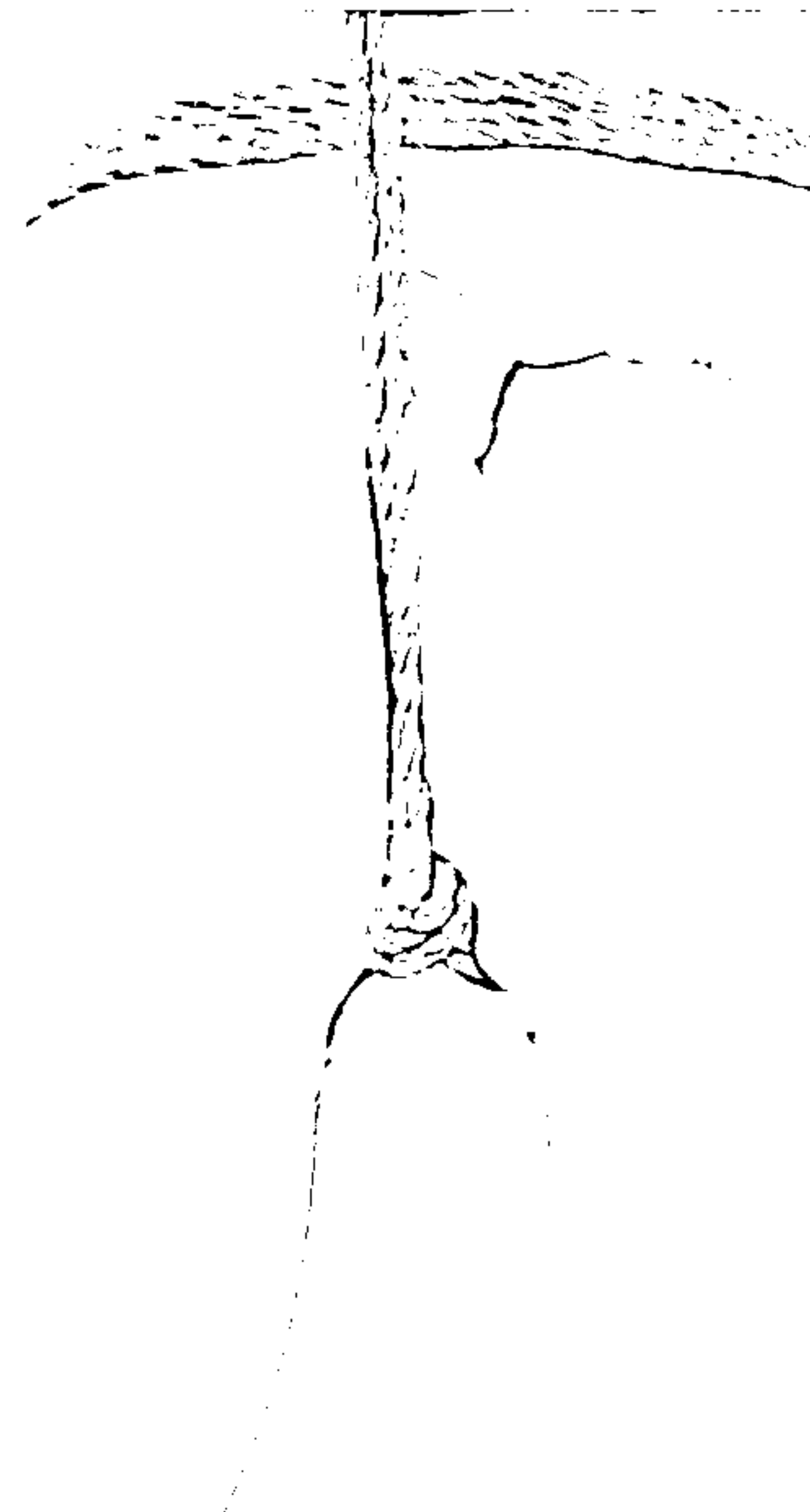
② 若將作懸吊使用，可將繩尾端穿過繩頭，防止鬆脫。一般使用時本步驟可省略。



③ 在陽具上方打一個平結。



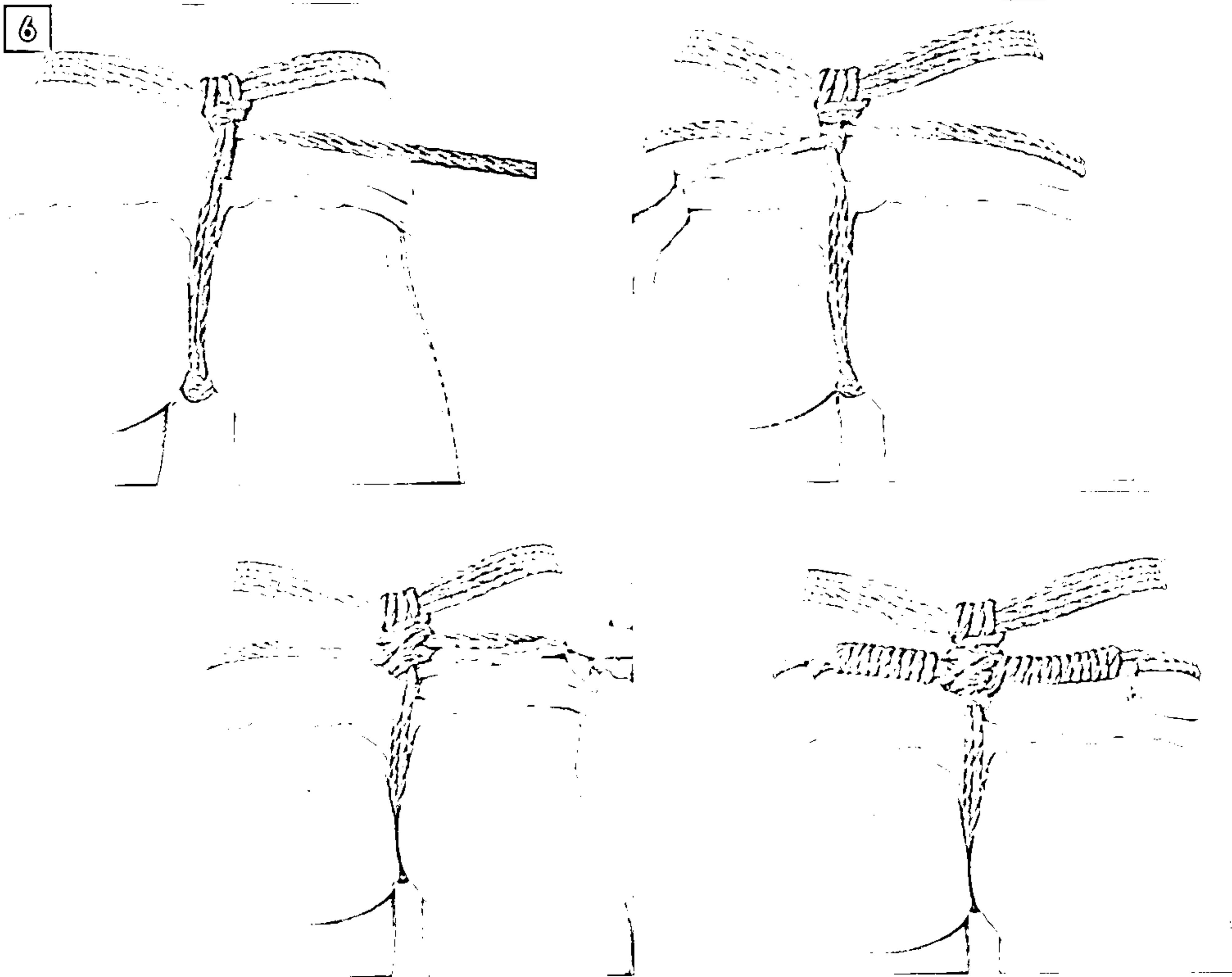
④ 在陰囊後方、會陰處打另一個平結。



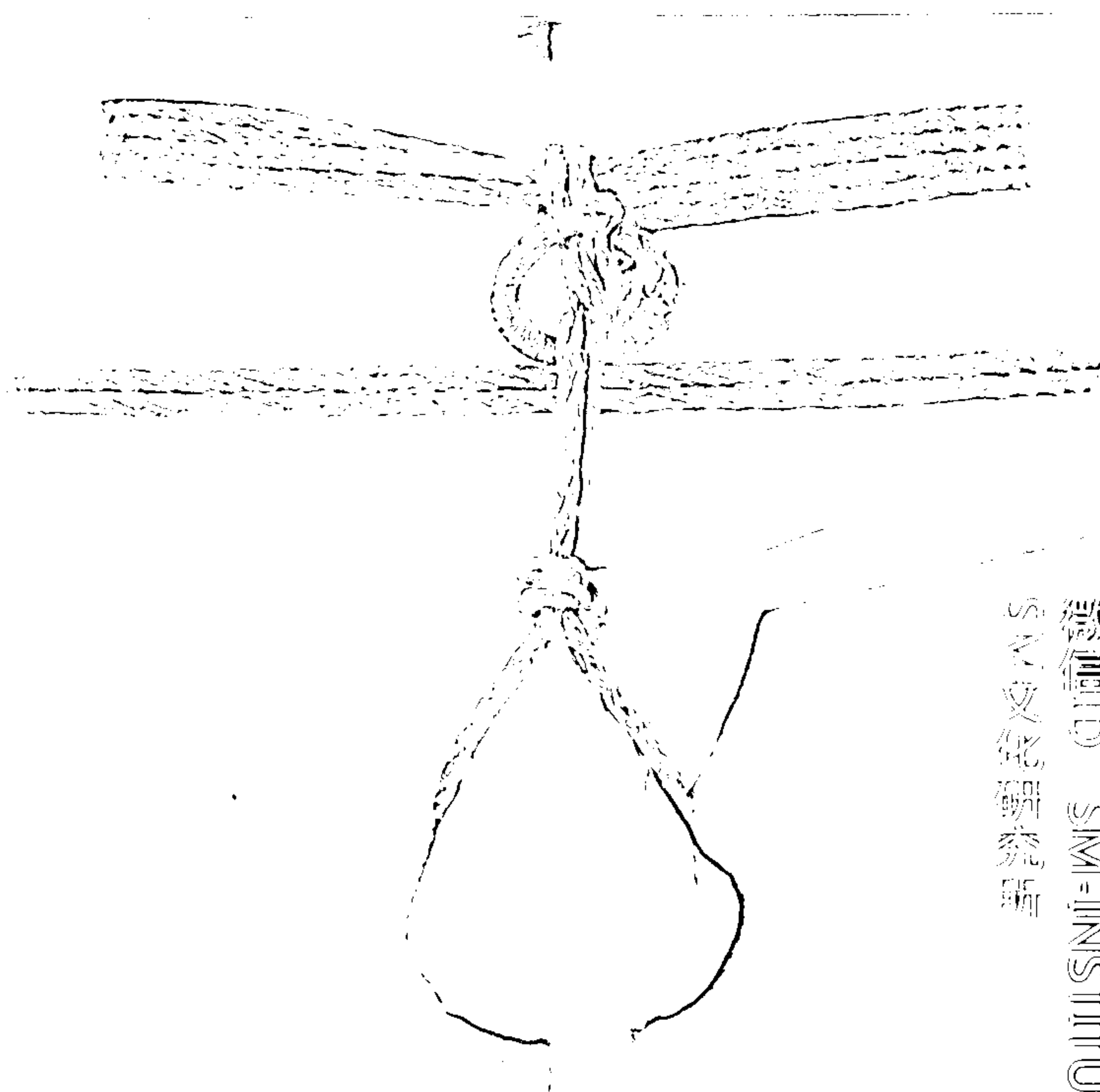
⑤ 通過胯下，勾住腰繩，做一個十字扣。



6

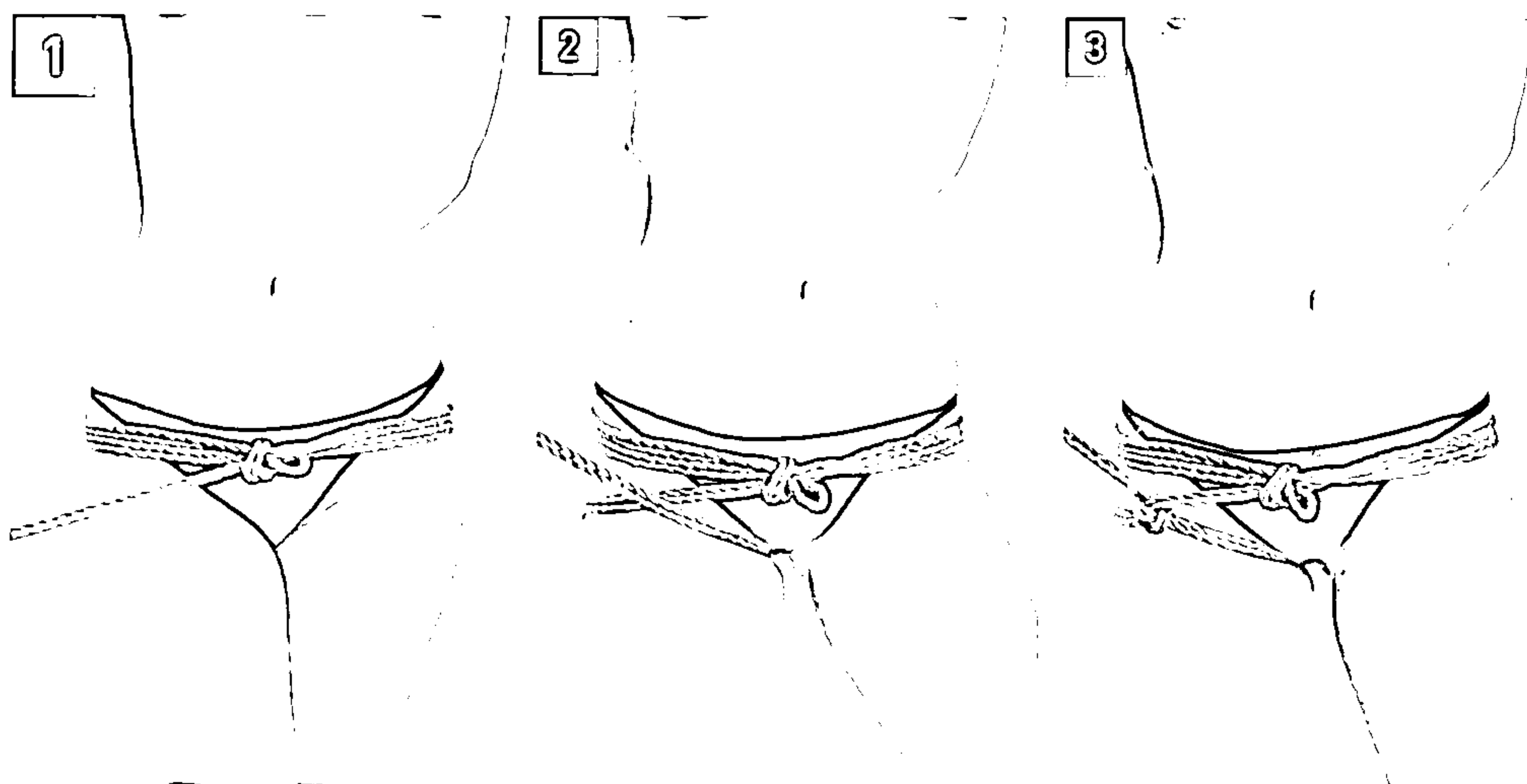


⑥ 將剩下的繩繞掉，另做裝飾。



6.2.3 明智／神風流腰胯縛

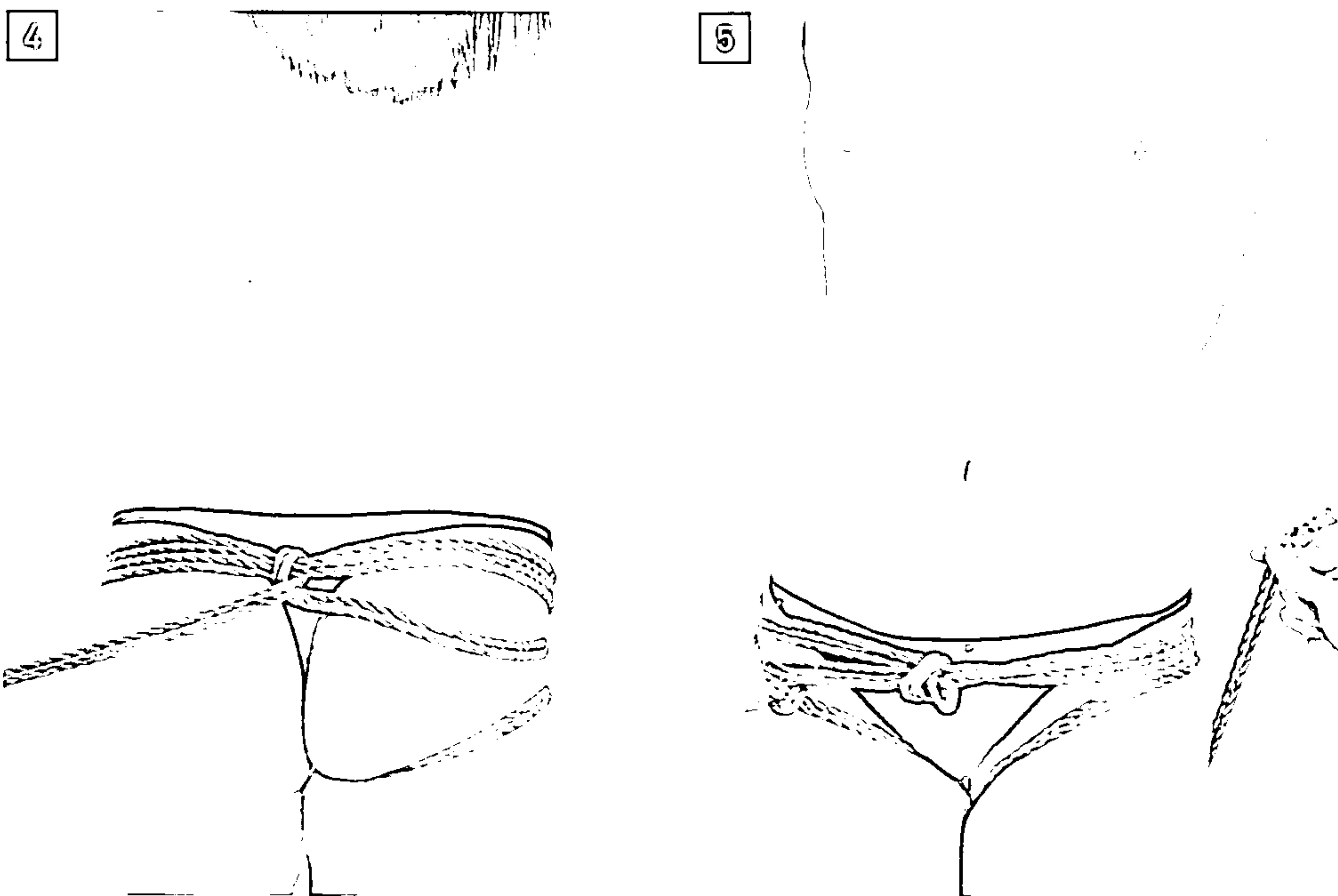
本節介紹的最後一種腰胯縛由神風所傳授，可能可追溯至明智伝鬼。其結構類似攀岩吊帶，可用於吊縛，也可作為裝飾。



① 在腰部或髖部做一個單柱縛。本圖以髖部為例。

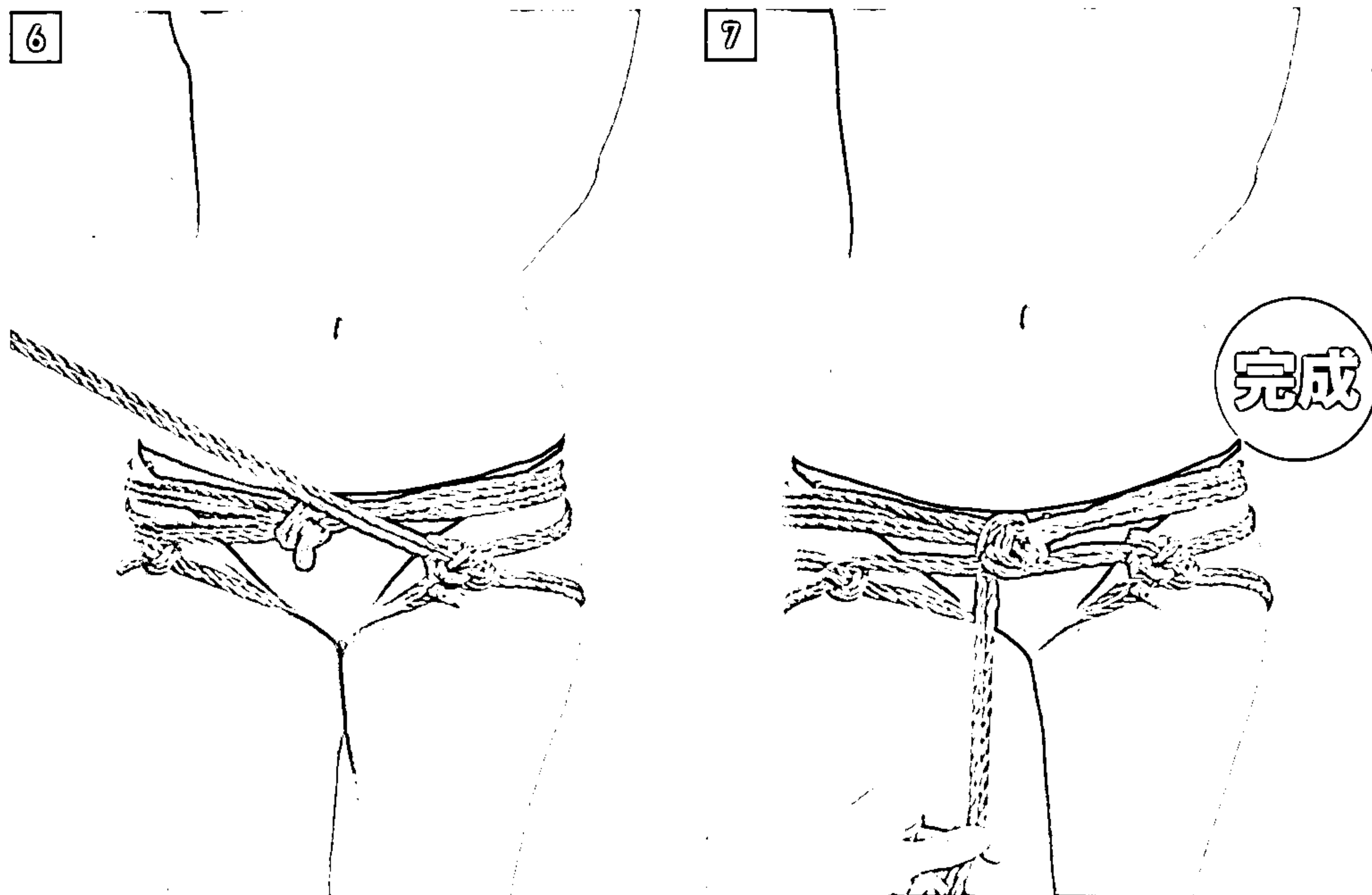
② 從外往內繞大腿一圈。

③ 做一個十字扣。



④ 在背後鉤腰繩。

⑤ 再從外往內繞另一邊的大腿。



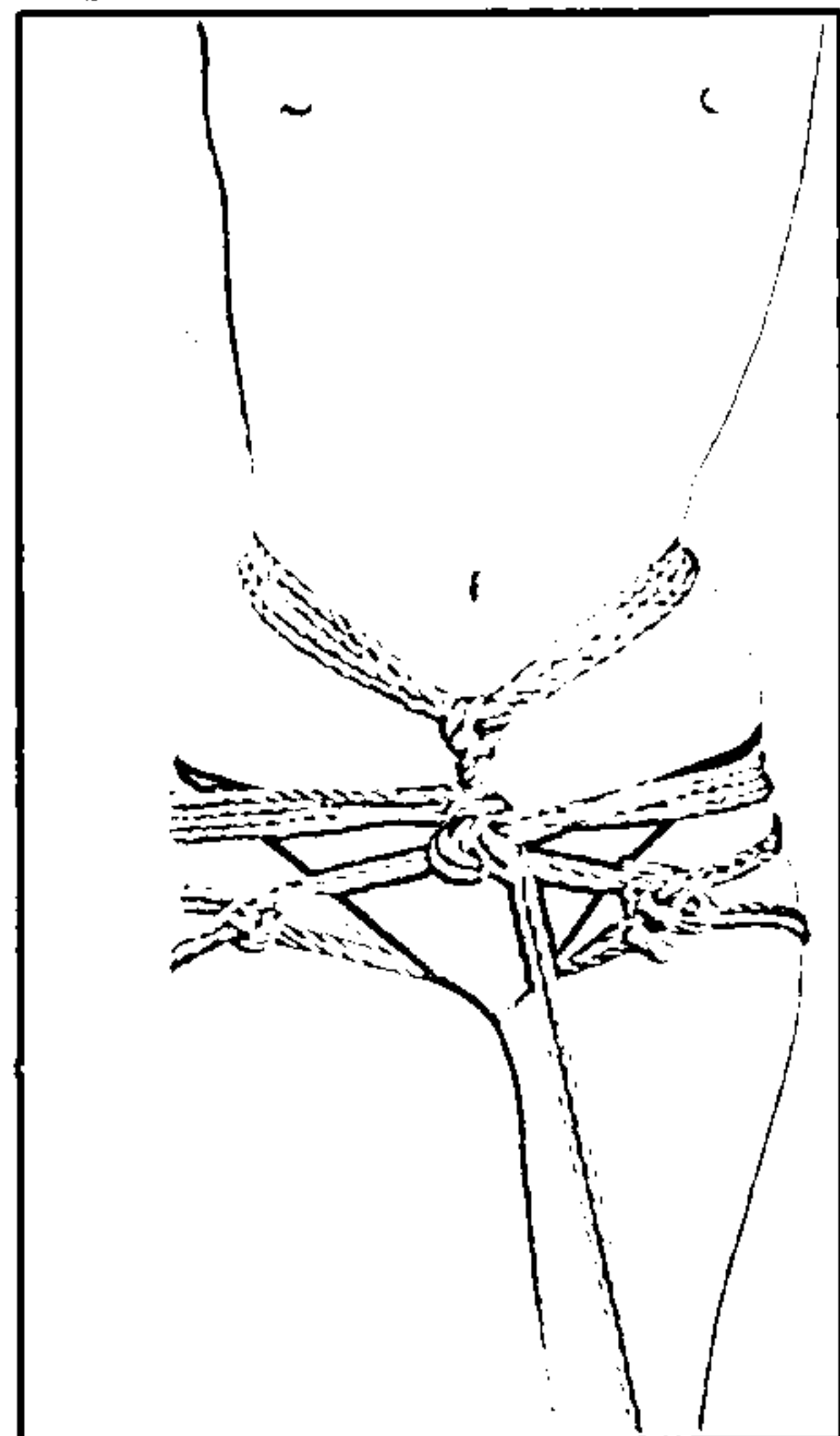
⑥ 做一個十字扣。

⑦ 勾中間的繩。可參考下述幾種方式將繩繞完。

大腿繩圈之目的為防止髖繩上滑，做任何拉扯時主要受力的部位仍應是髖部。

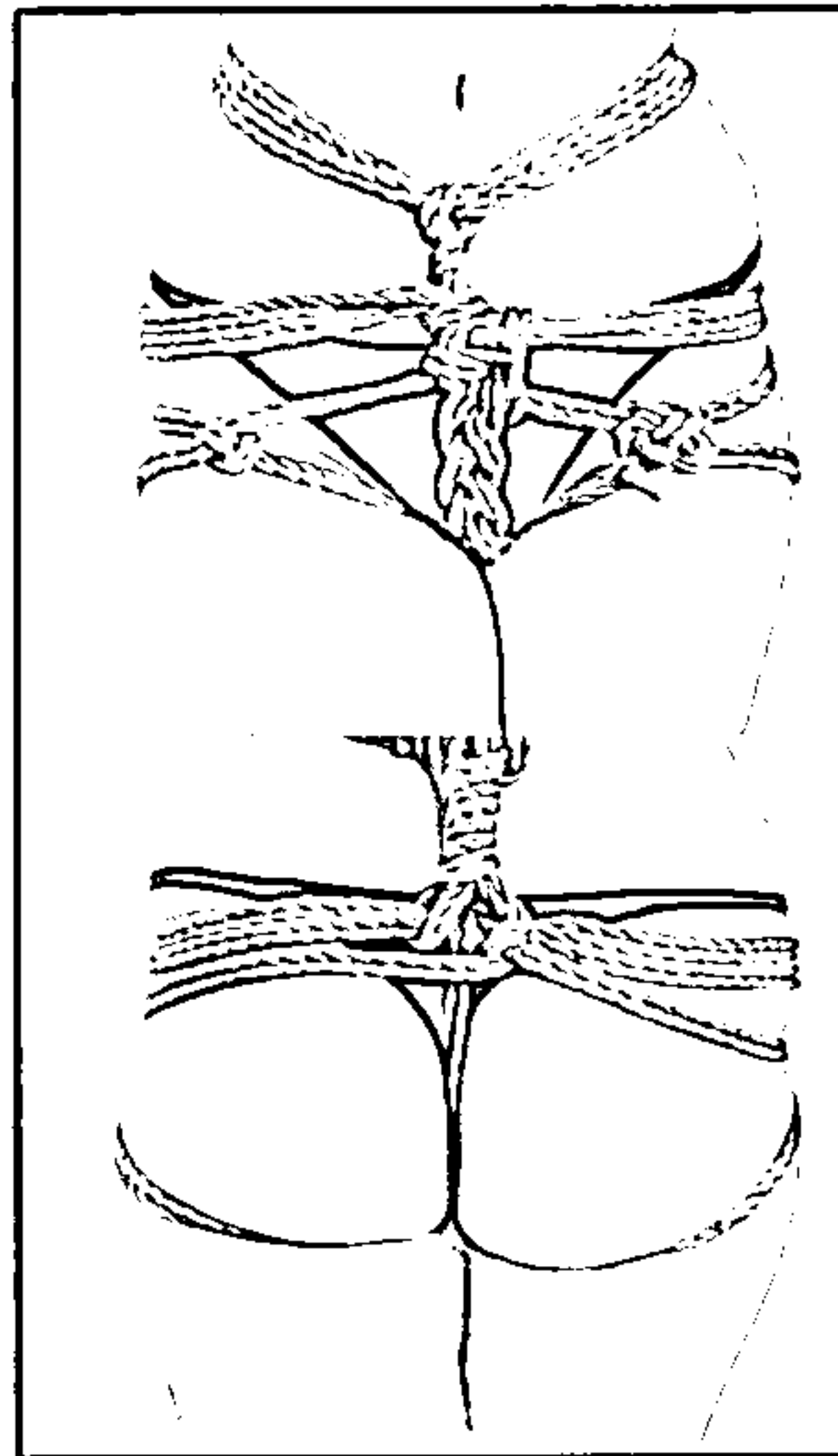
變化 1a

先綁腰繩，再綁髖繩，最後繞大腿。這種腰胯縛由繩師一鬼の子所採用。由於腰和髖都有繩圈，適用於多種吊縛姿勢。



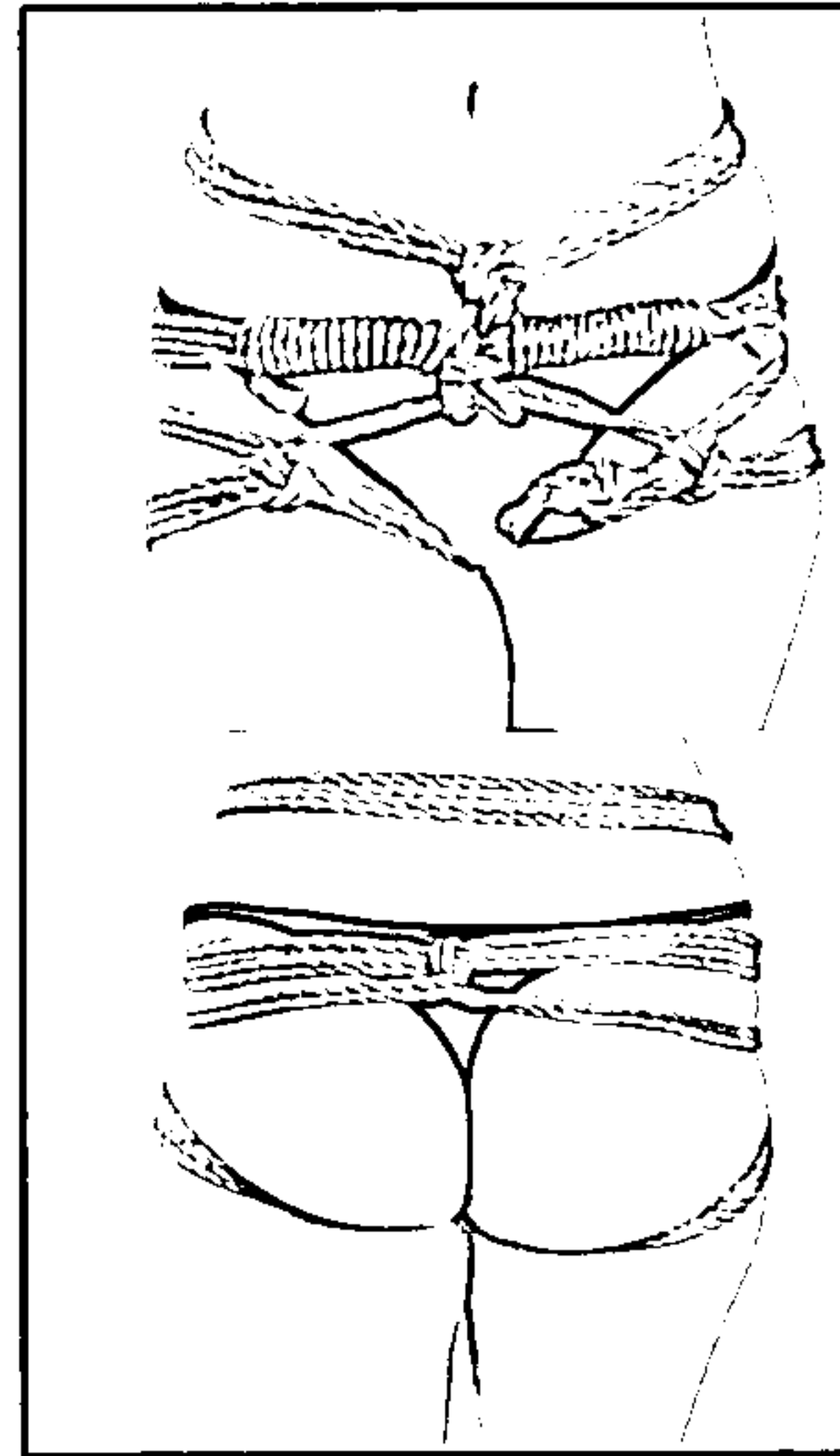
變化 2a

將多餘的繩做成股繩。



變化 3a

將大腿繩圈繞兩圈，確保舒適。



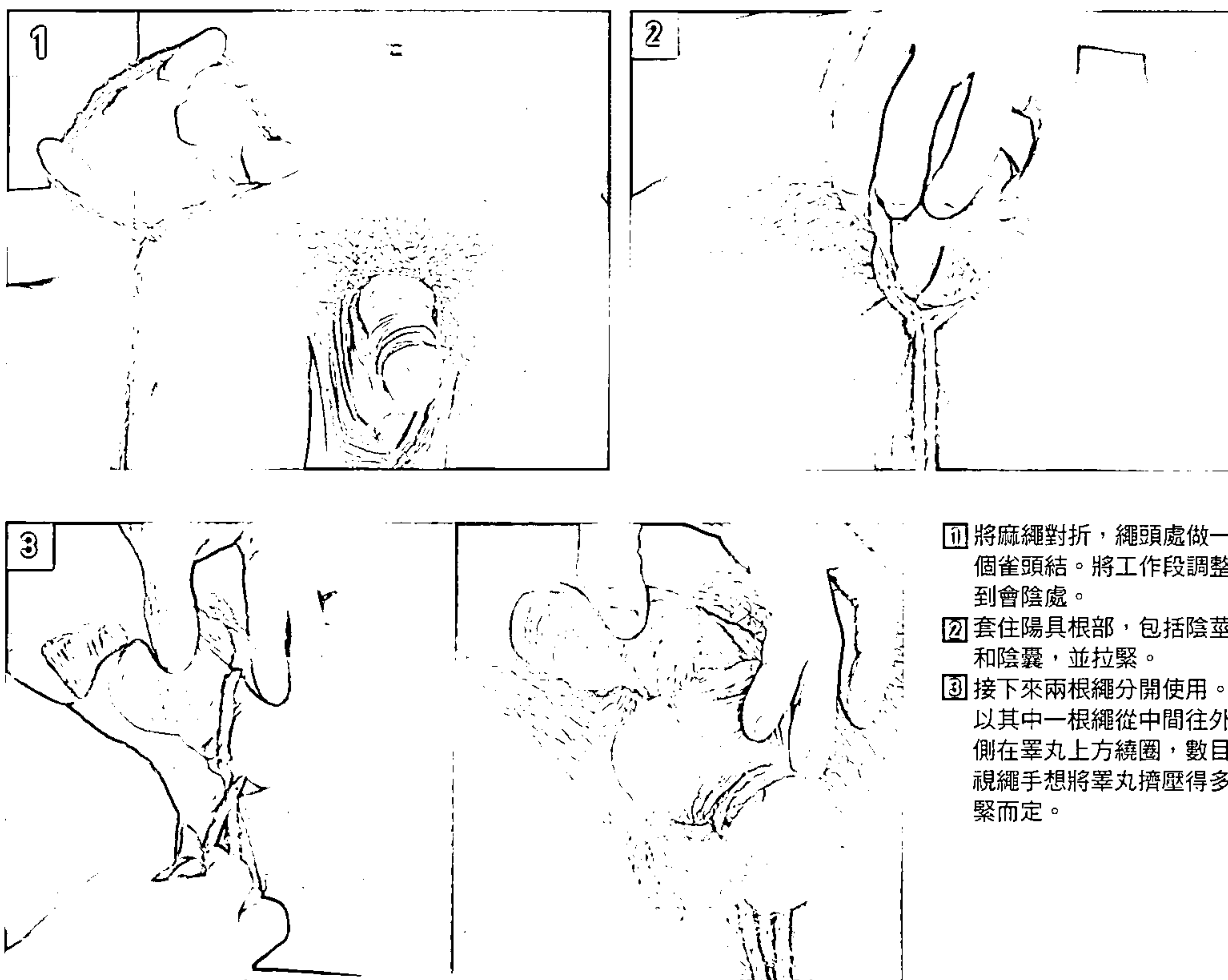
6.3 陽具縛

突出的男性陽具是很明顯的綁縛標的物，綁起之後有許多遊戲可進行。自然也有人開發出了不少綁陽具的方式。本節介紹其中一種作法。「陽具縛」三字為中文說法。

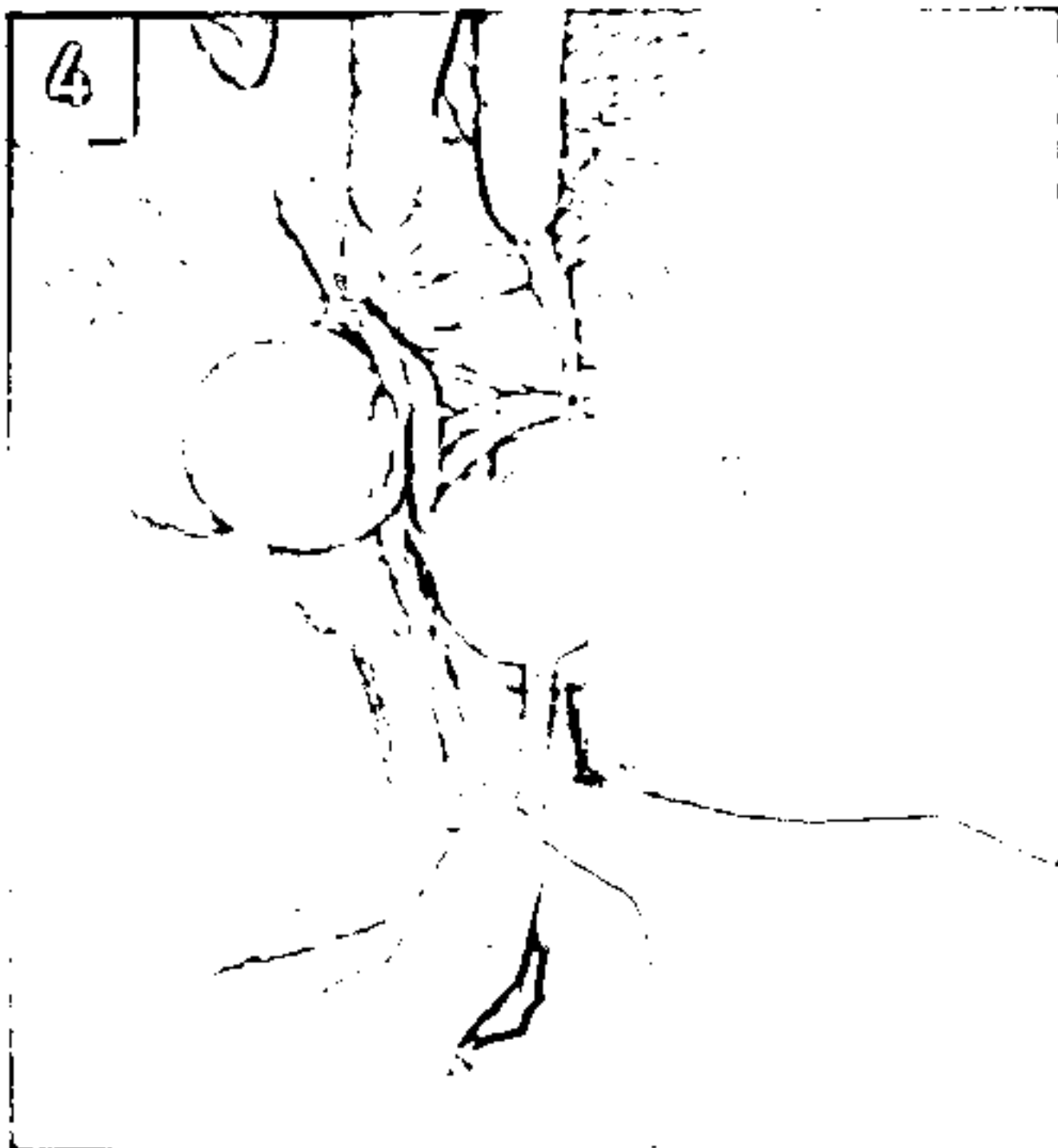
由於生殖器、尤其是陰囊的皮膚較嫩而敏感，容易被繩的空隙夾到，因此諸如單柱縛、十字扣等需要將新繩從舊繩下方穿過、或需要抽繩的技法，在此處都不適合使用。網綁此部位的主要原則是盡量將繩一層層加上去以避免摩擦。除非你故意想讓對方吃點小苦頭。

綁陽具最主要的風險是影響血液循環，因此應避免網綁時間過長。繩手應注意觀察受縛者的皮膚與龜頭顏色，但如前所述，個人的膚色和體質差異很大，顏色並不是個好指標。為安全起見，在熟悉受縛者耐受度之前，建議以不超過 8 至 10 分鐘為宜。至於外力拉扯或拍打，大致說來，陰莖能承受的外力可能比一般想像中來得多，睪丸則是較脆弱的部位。建議避免大力拉扯陰囊或將其固定在別處。

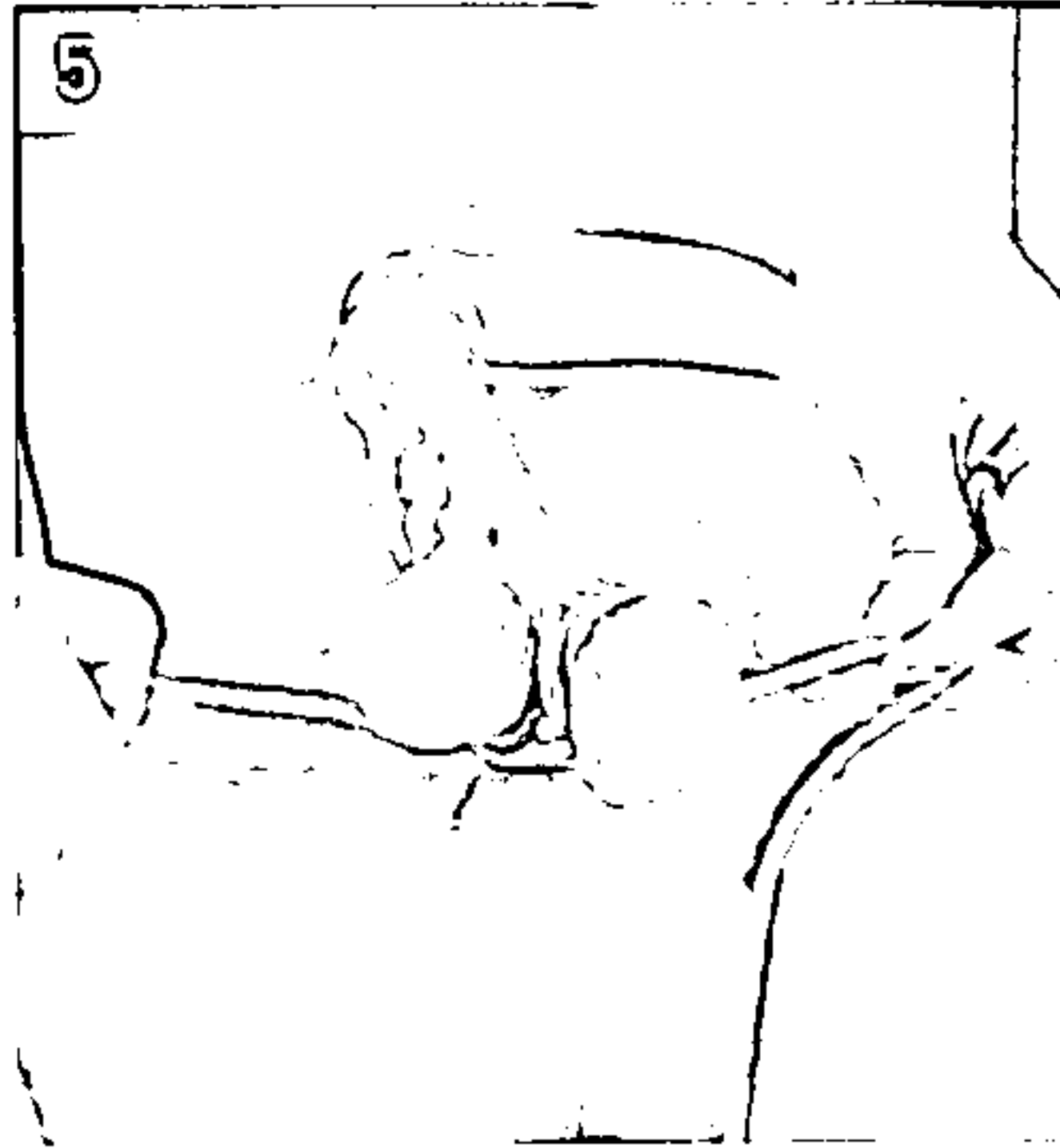
本節使用的是約 4 公尺長，粗 4mm 的麻繩。



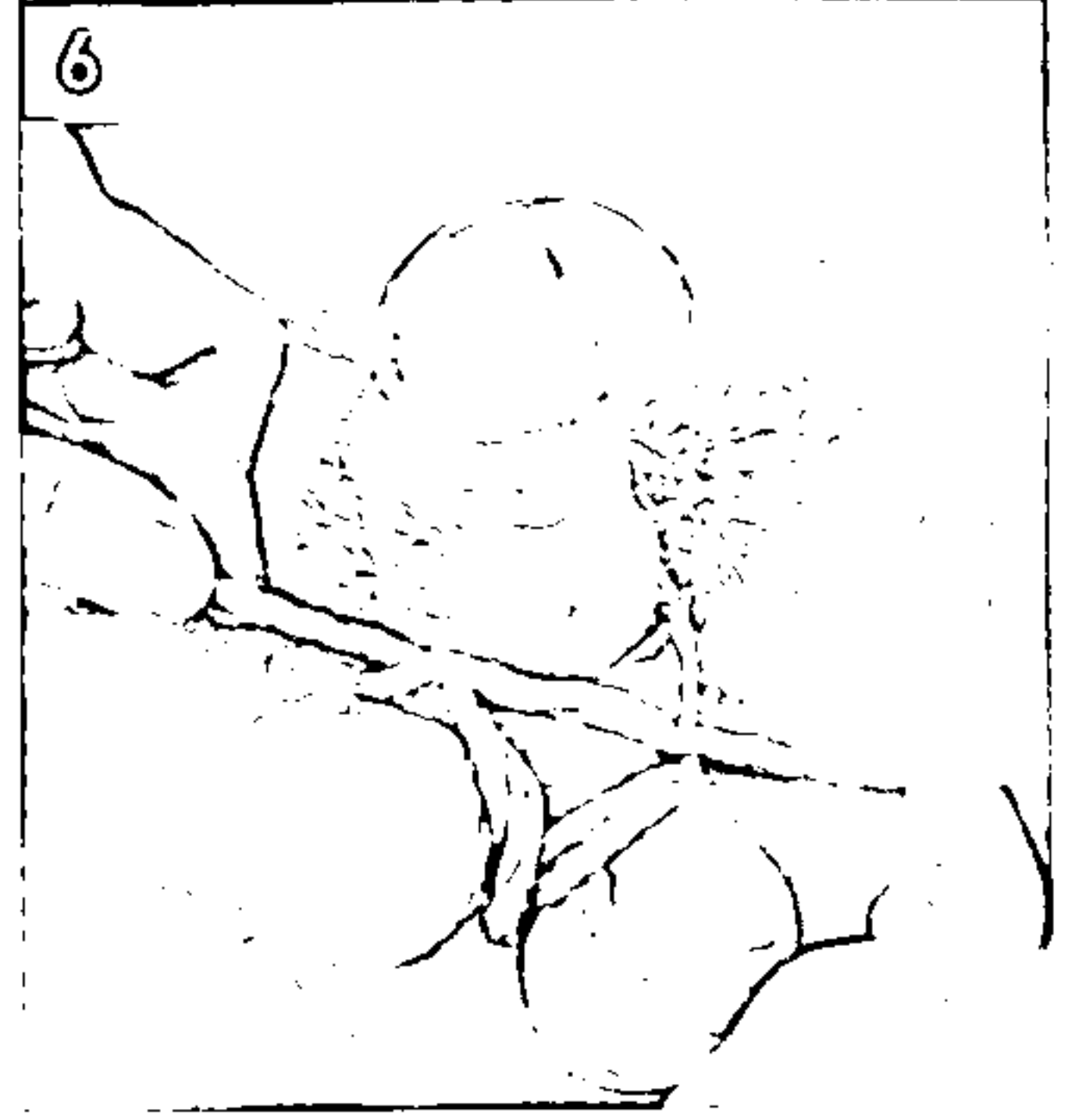
- ① 將麻繩對折，繩頭處做一個雀頭結。將工作段調整到會陰處。
- ② 套住陽具根部，包括陰莖和陰囊，並拉緊。
- ③ 接下來兩根繩分開使用。以其中一根繩從中間往外側在睪丸上方繞圈，數目視繩手想將睪丸擠壓得多緊而定。



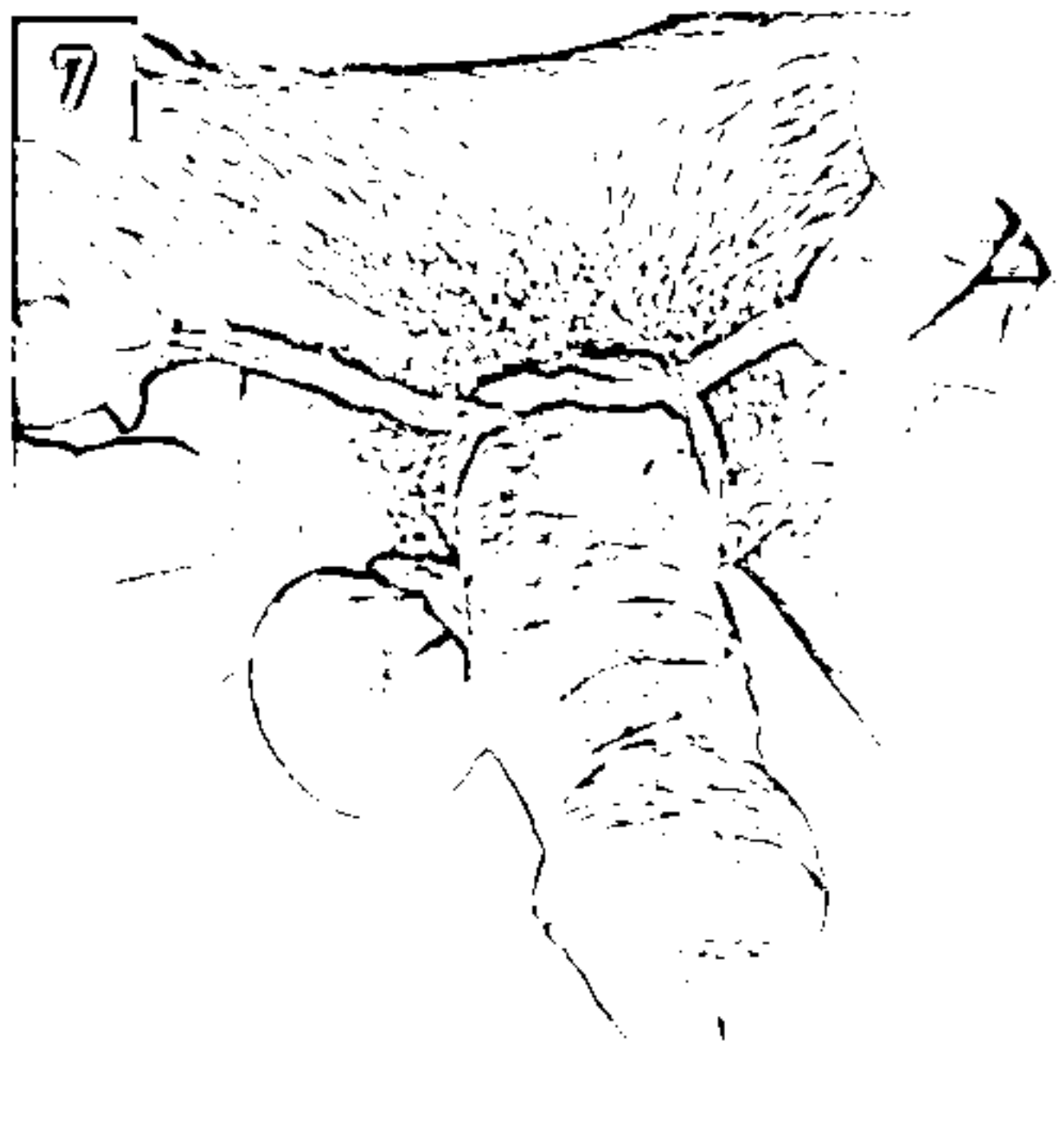
④ 以相同方式纏繞另一邊的睪丸。



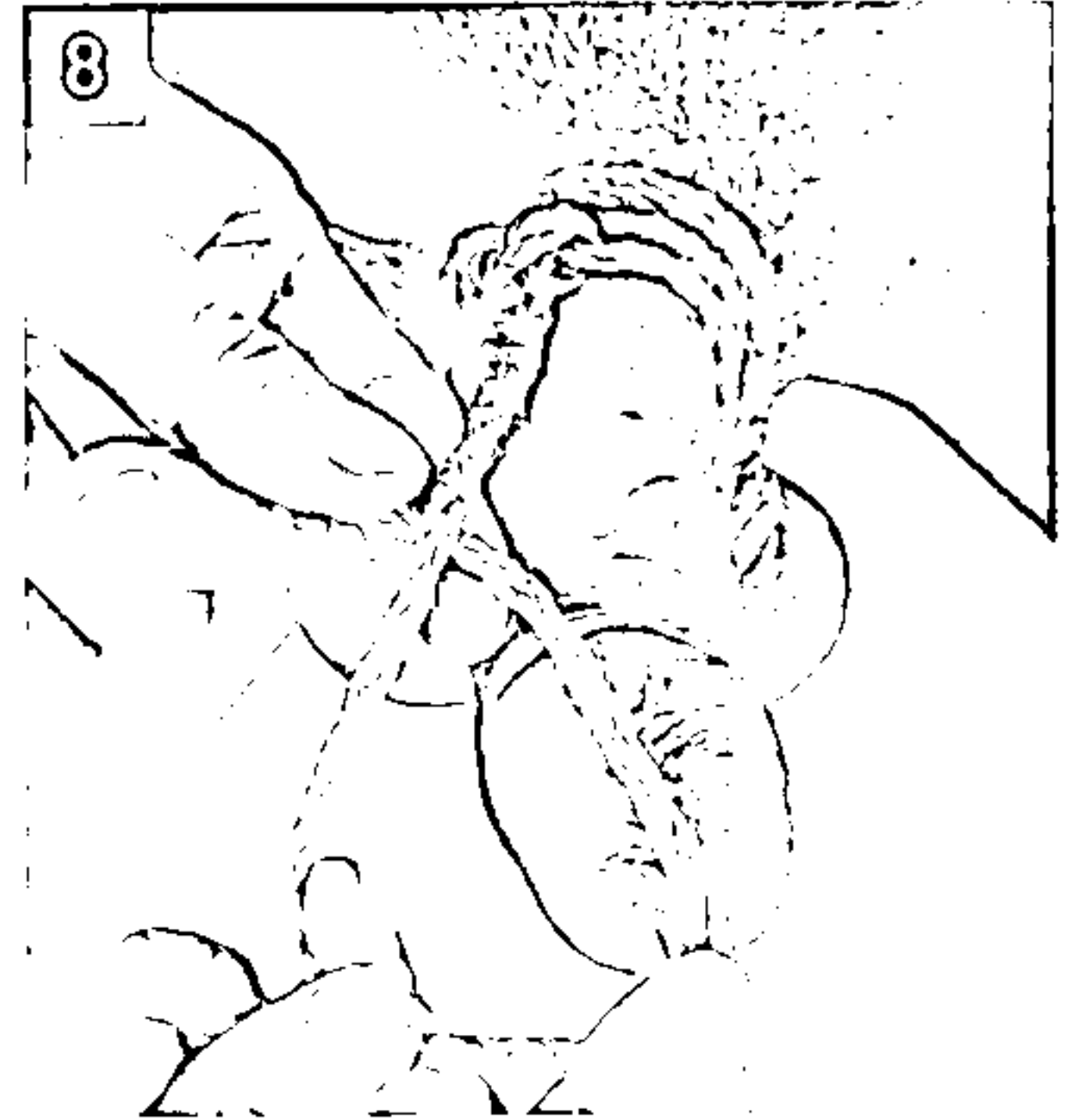
⑤ 在會陰處打一個平結。



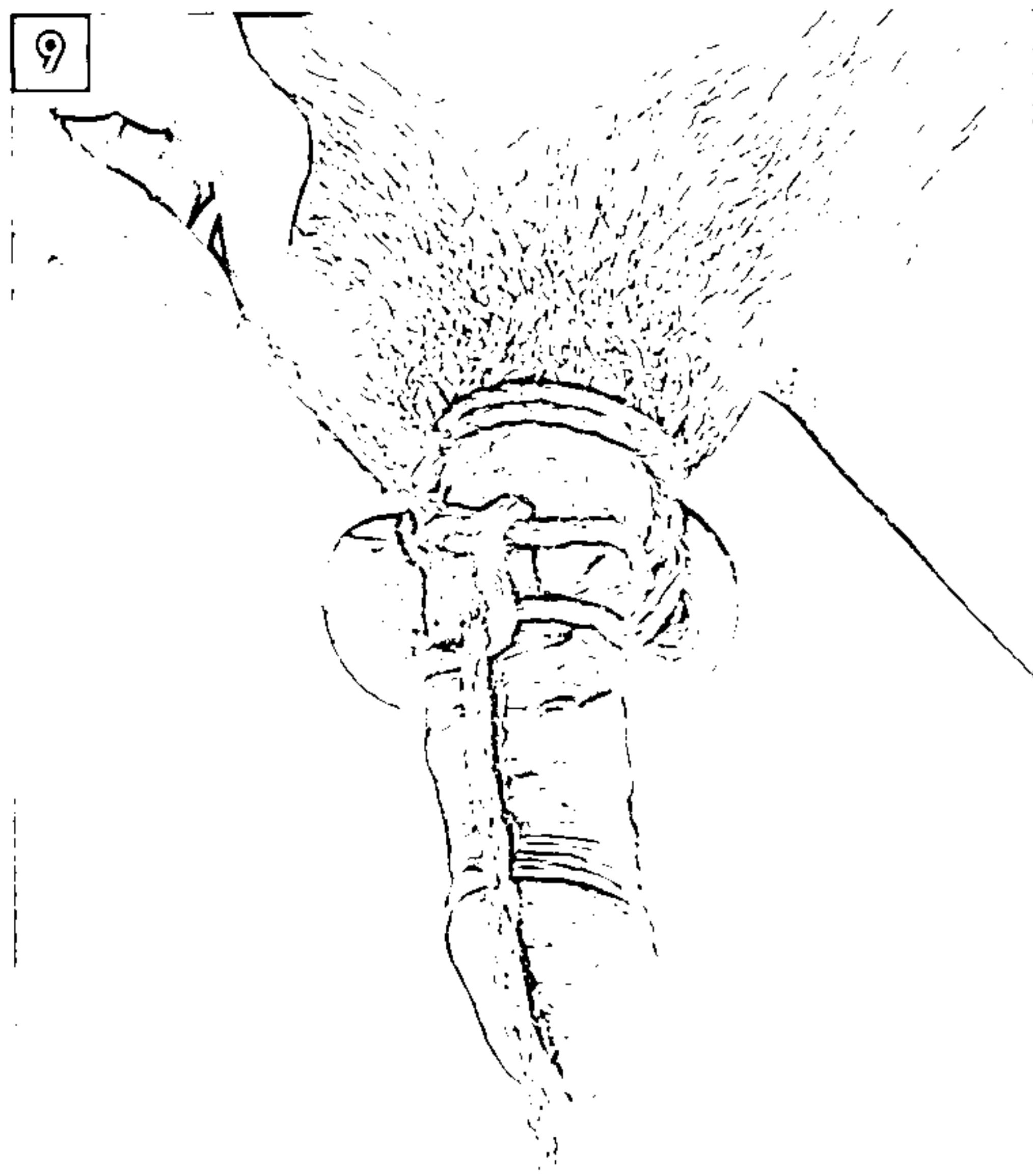
⑥ 繩向上繞，在陰莖與陰囊之間打一個結。



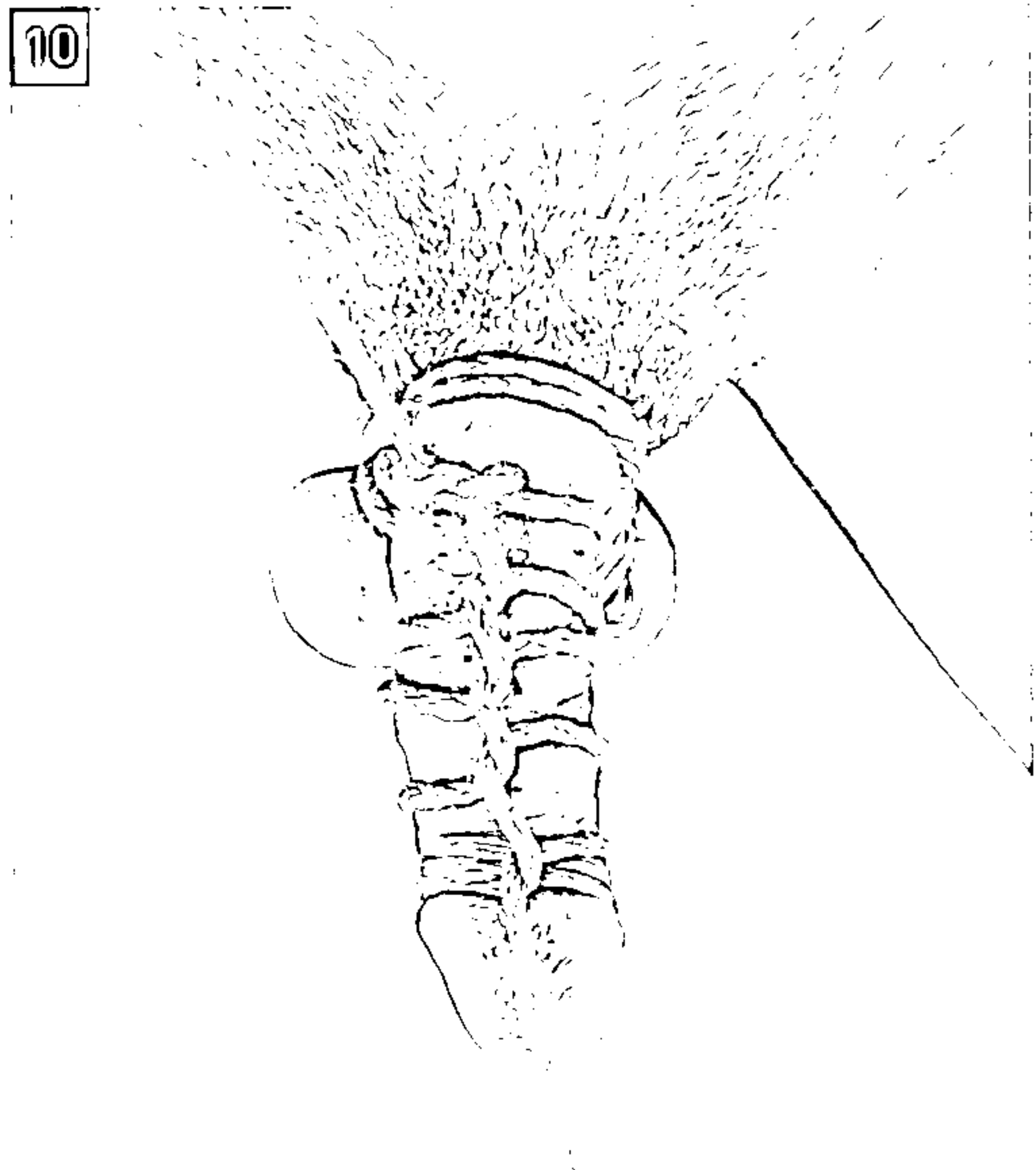
⑦ 繼續向上繞，在陰莖上方打兩個平結固定。



⑧ 接下來的幾個步驟目的為綁陰莖。如圖做一個繩圈。



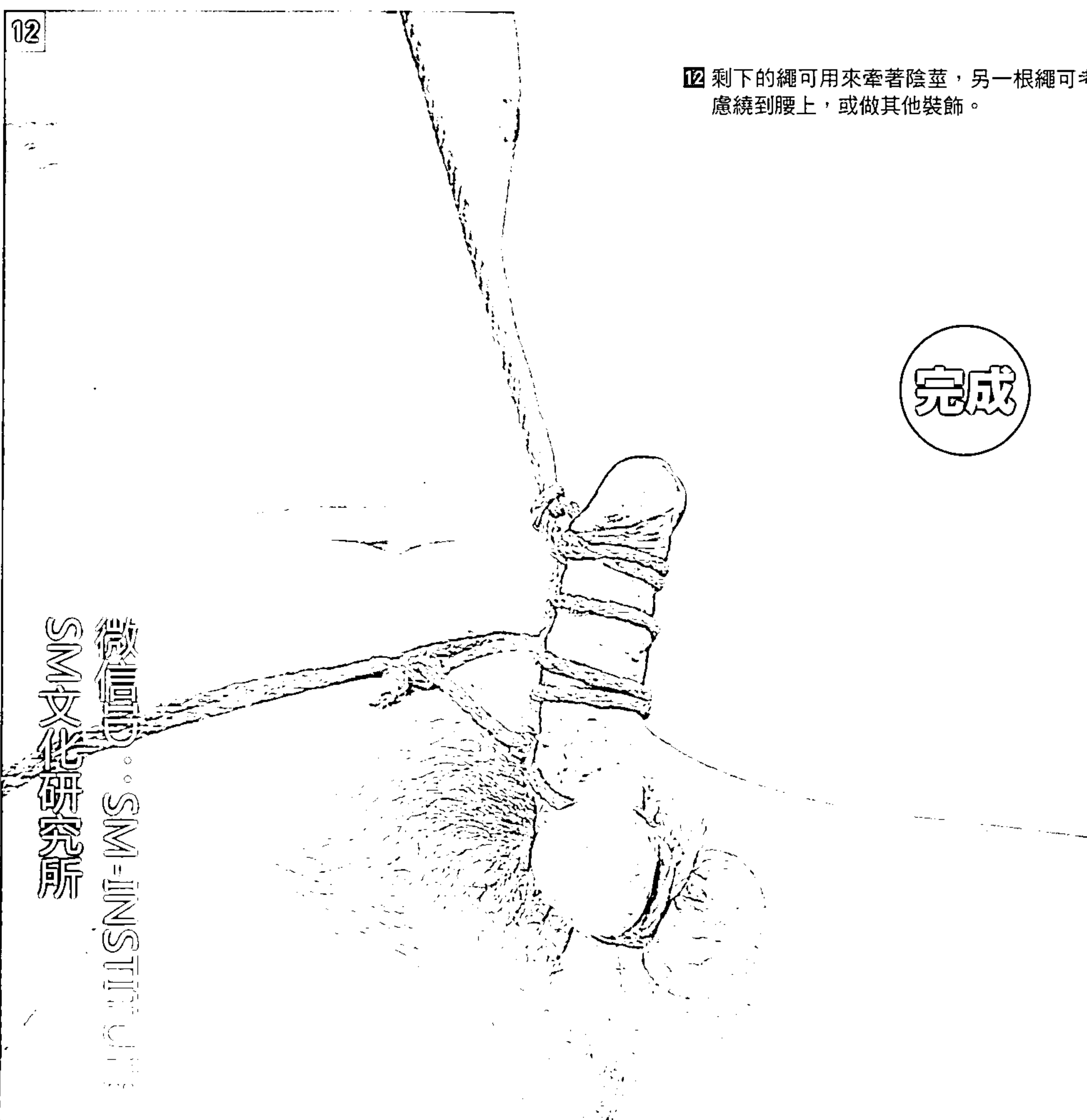
⑨ 套住陰莖，稍微拉緊。步驟 8-9 先做繩圈再套入的目的，
是為避免拉繩、摩擦皮膚。



⑩ 重複步驟 8-9。



11 在龜頭附近做一個扭十字結。採用扭十字結可減少新繩從舊繩下方穿過的量。



12 剩下的繩可用來牽著陰莖，另一根繩可考慮繞到腰上，或做其他裝飾。

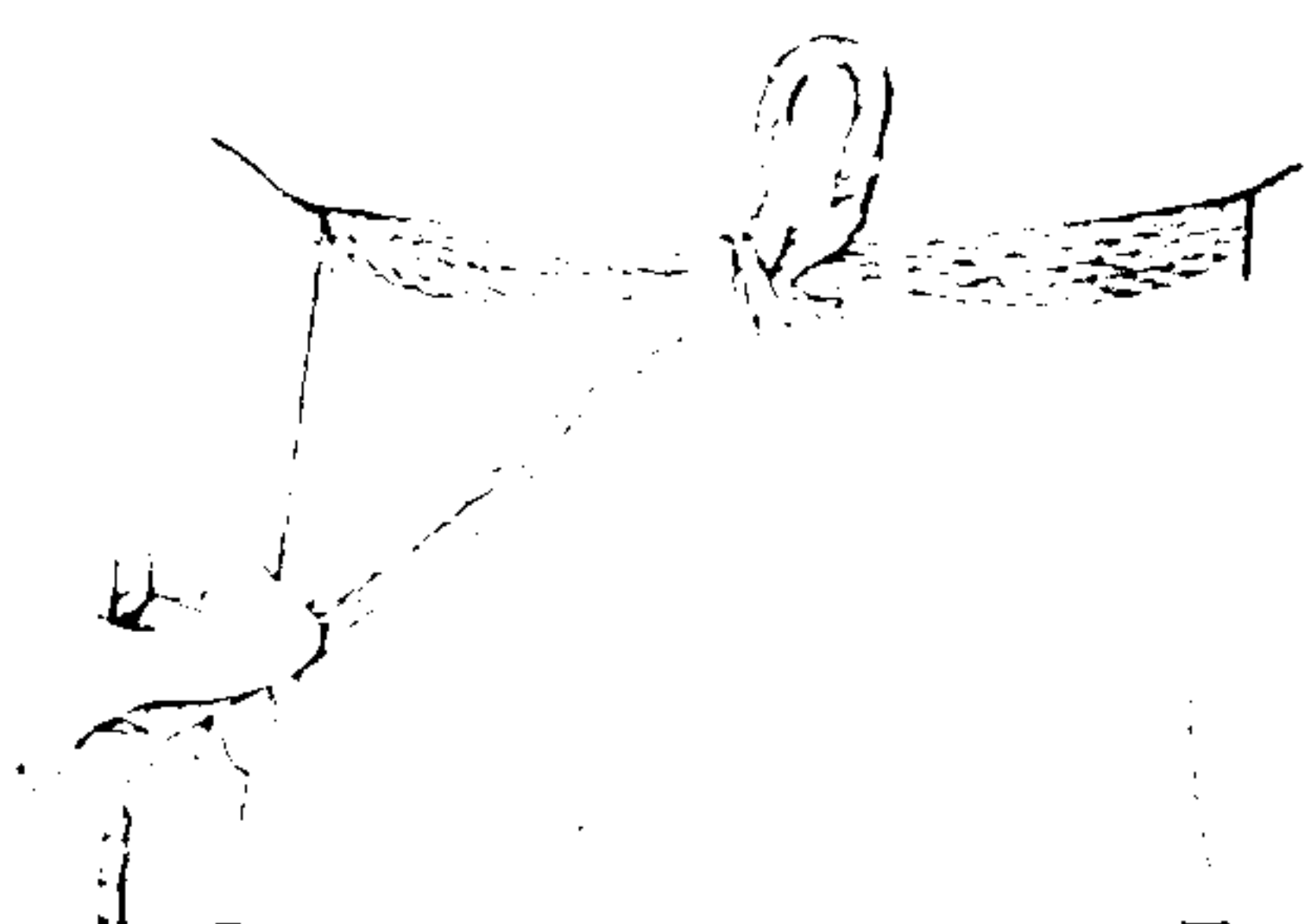
完成

微信：SM-INSTITUTE
SM文化研究所

6.4 五芒星胸縛

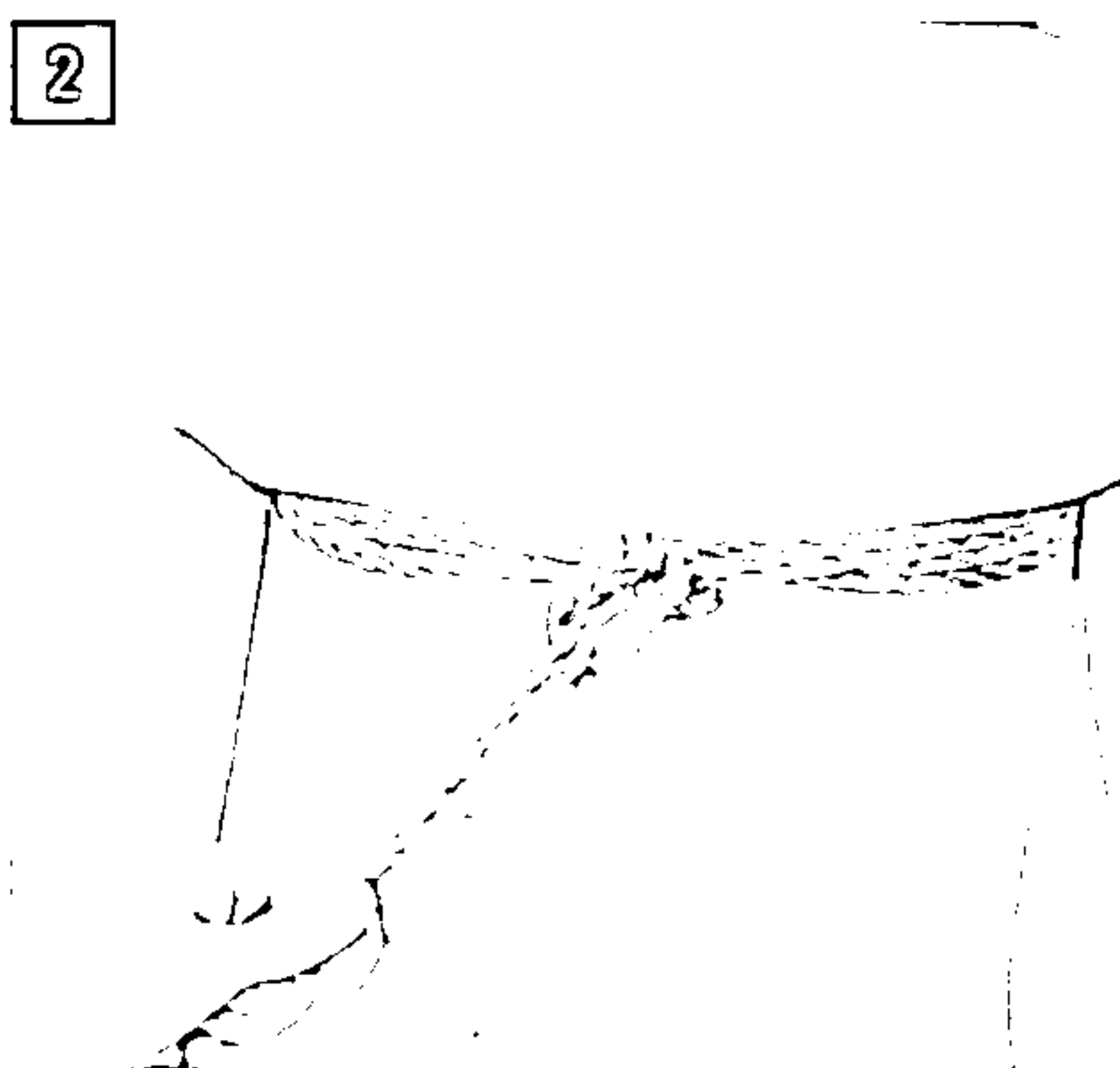
上半身只綁軀幹，而讓雙手保持活動的胸縛不論東西方都常使用。本節示範一種裝飾較多的作法。

1



① 在受縛者胸口上緣、腋下部位做一個單柱環。

2



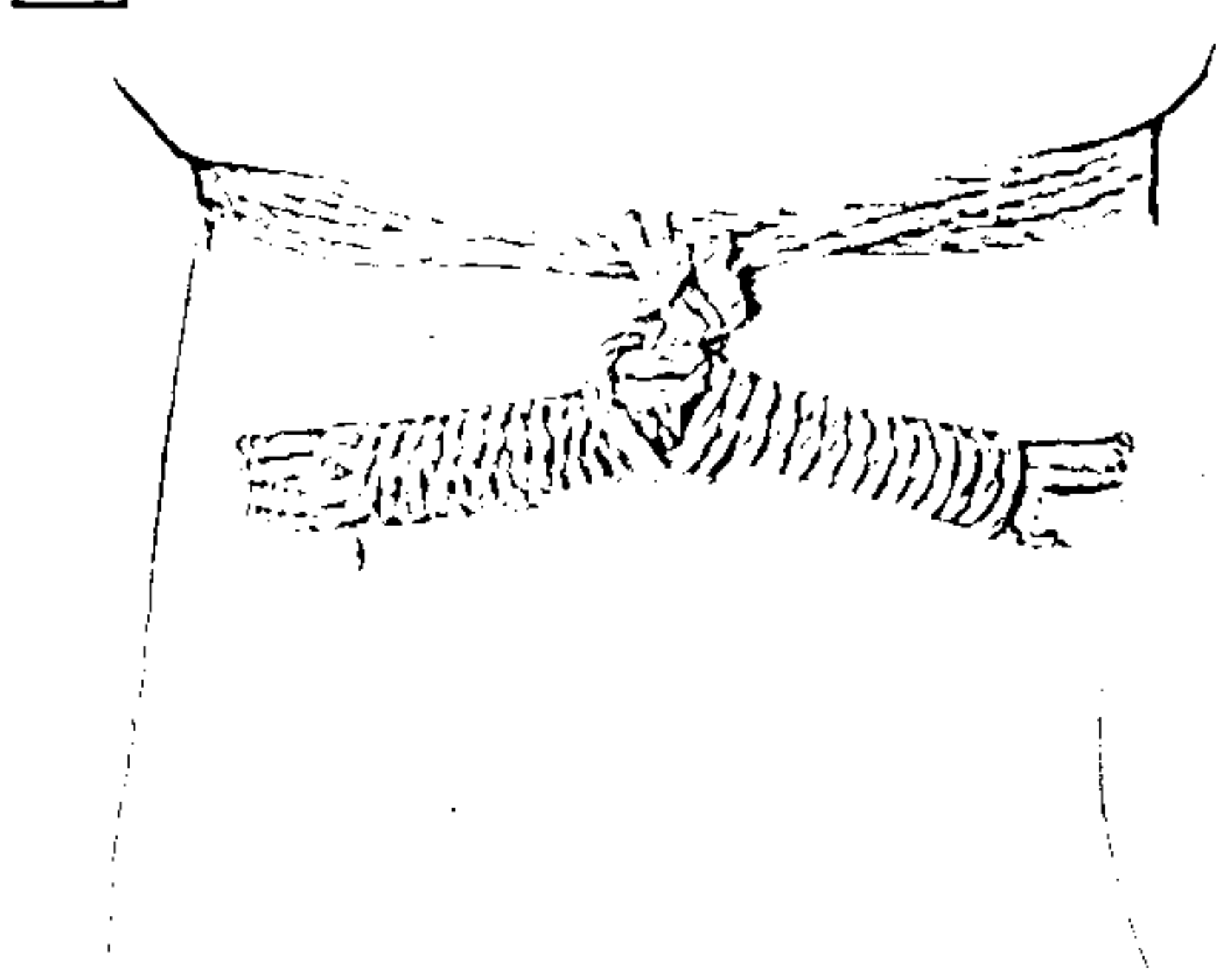
② 若將作懸吊使用，可將繩尾端穿過繩頭，防止鬆脫。

3



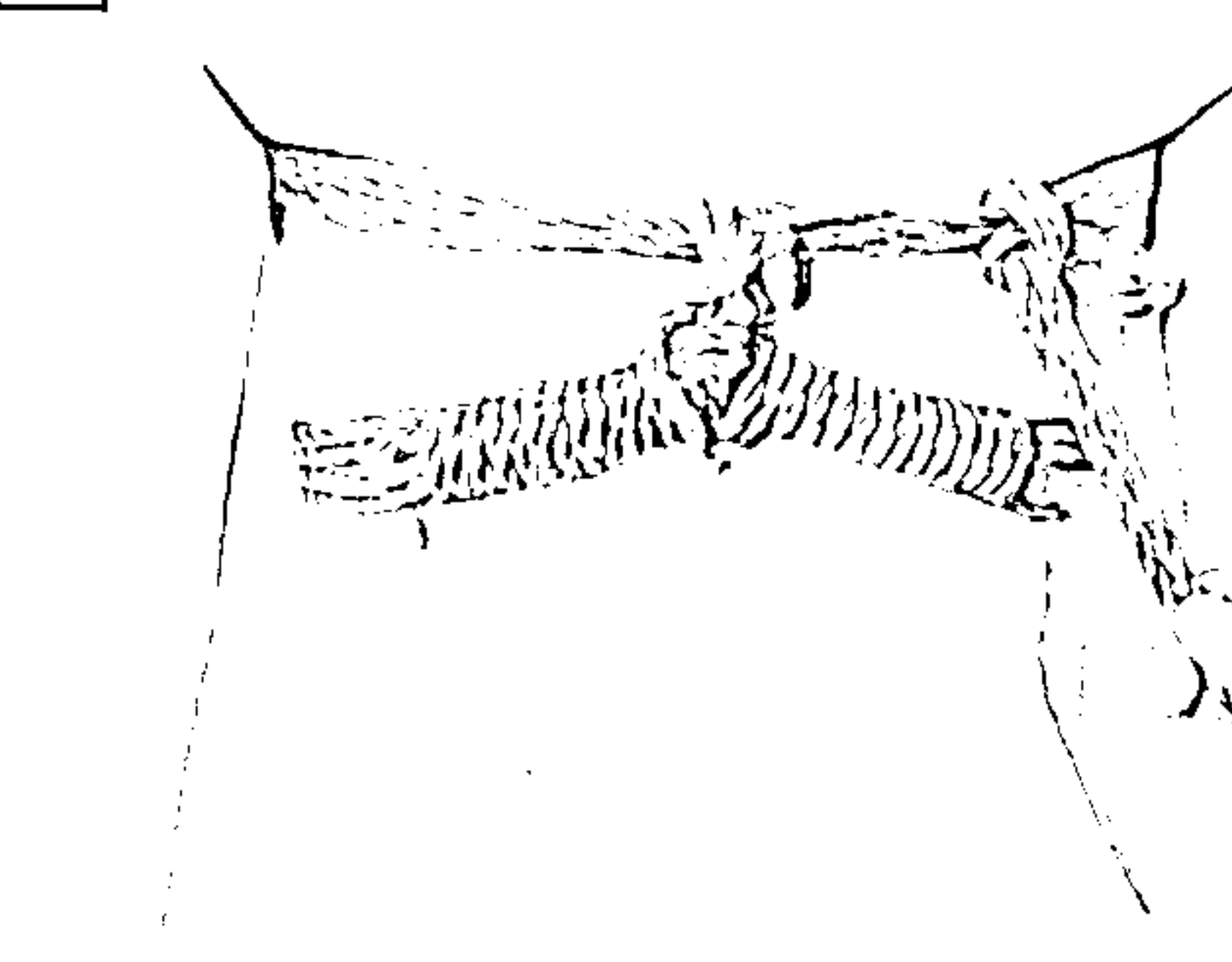
③ 工作段繞過受縛者胸下緣兩圈，以 8 字扣固定。

4



④ 將剩下的繩纏繞在繩圈上，最後將繩頭塞入縫隙中。

5

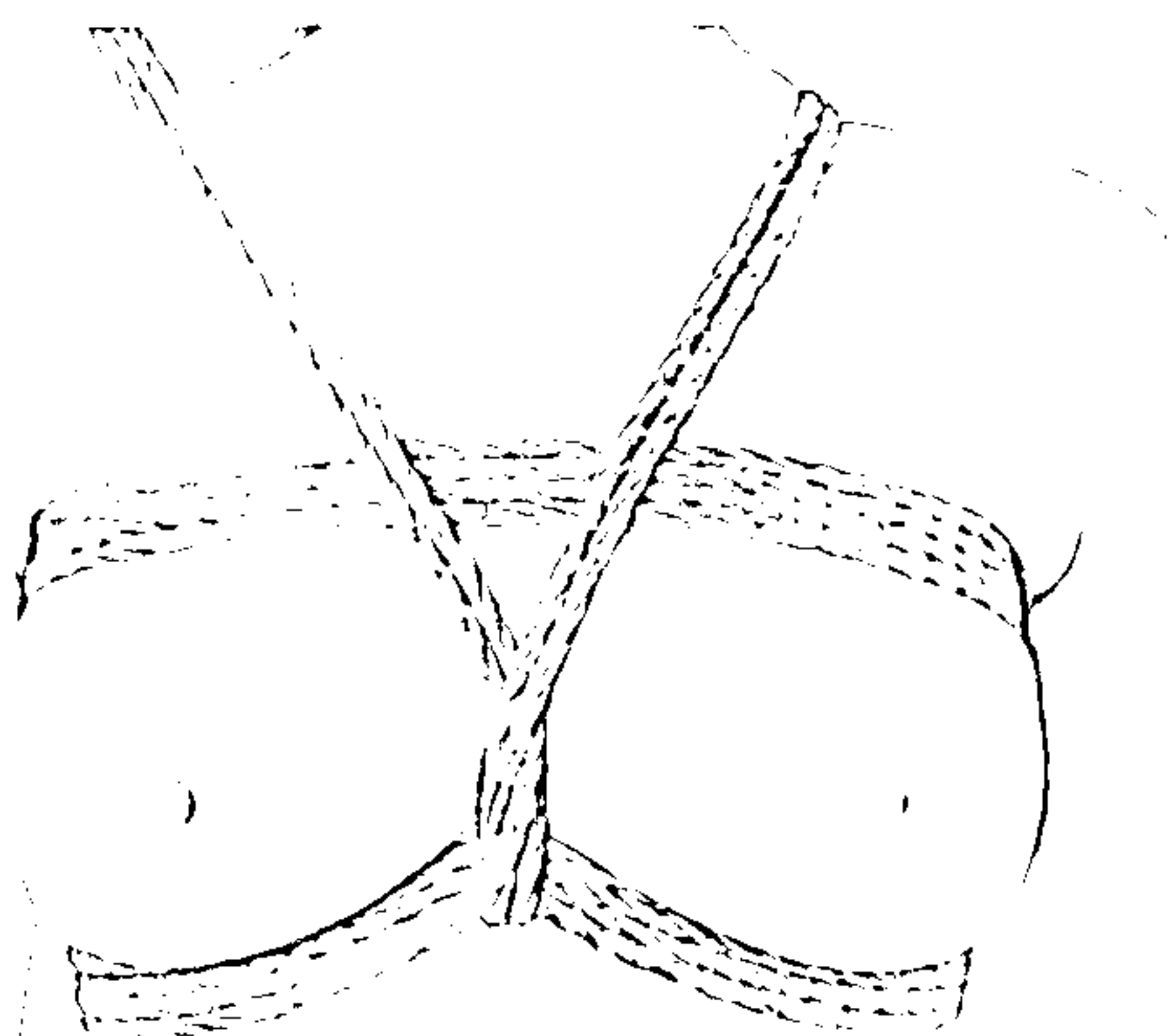


⑤ 另取一根繩，繩頭穿過上胸圈內側，在受縛者背後、約右邊肩胛骨附近打一個平結。



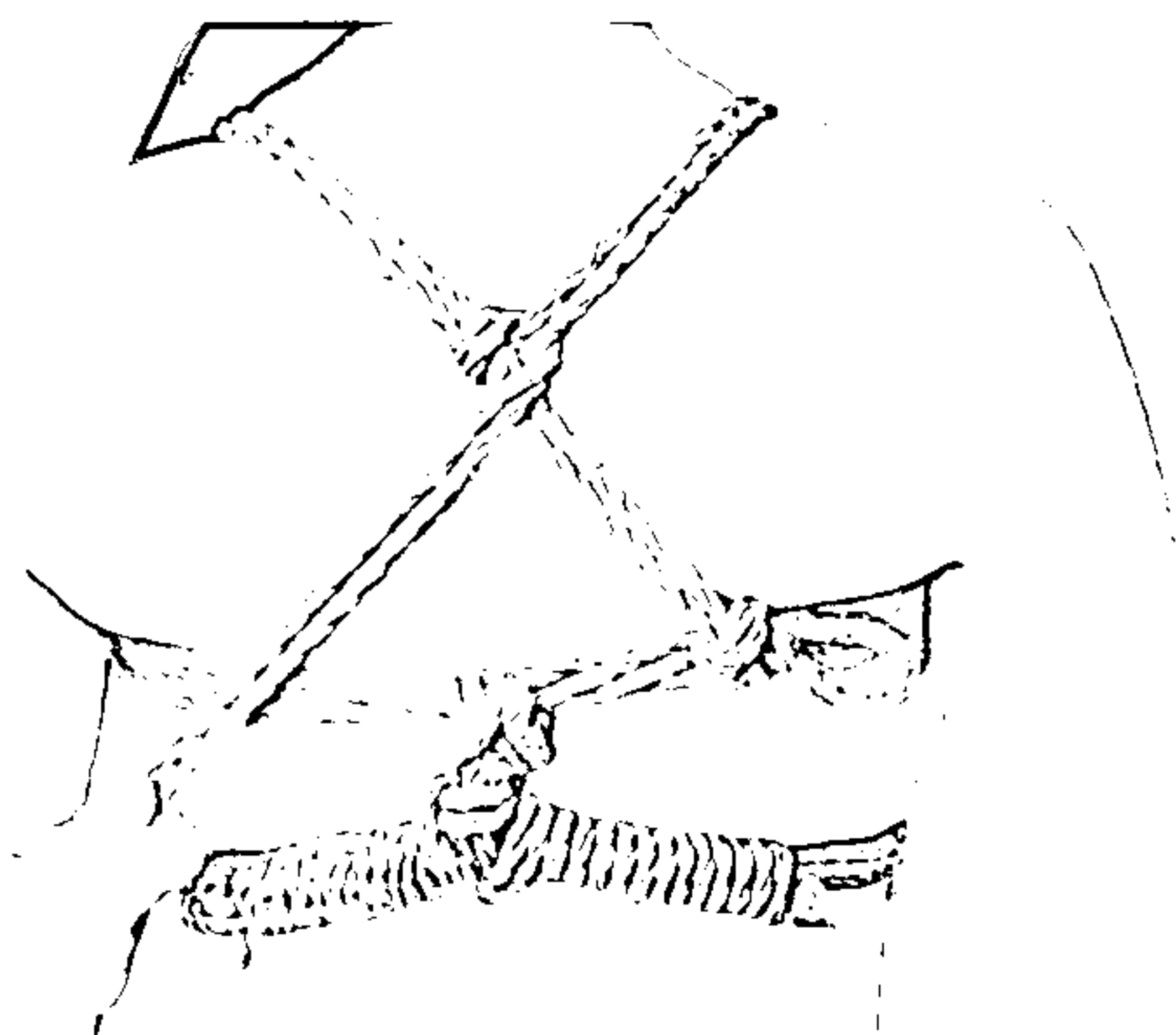
常見繩縛套路：五芒星胸縛

6



⑥ 工作段跨過左肩繞到受縛者正面。勾著胸下緣的繩圈，往上稍稍提起，然後將工作端自斜向繩底下穿過，使繩不易滑動。

7



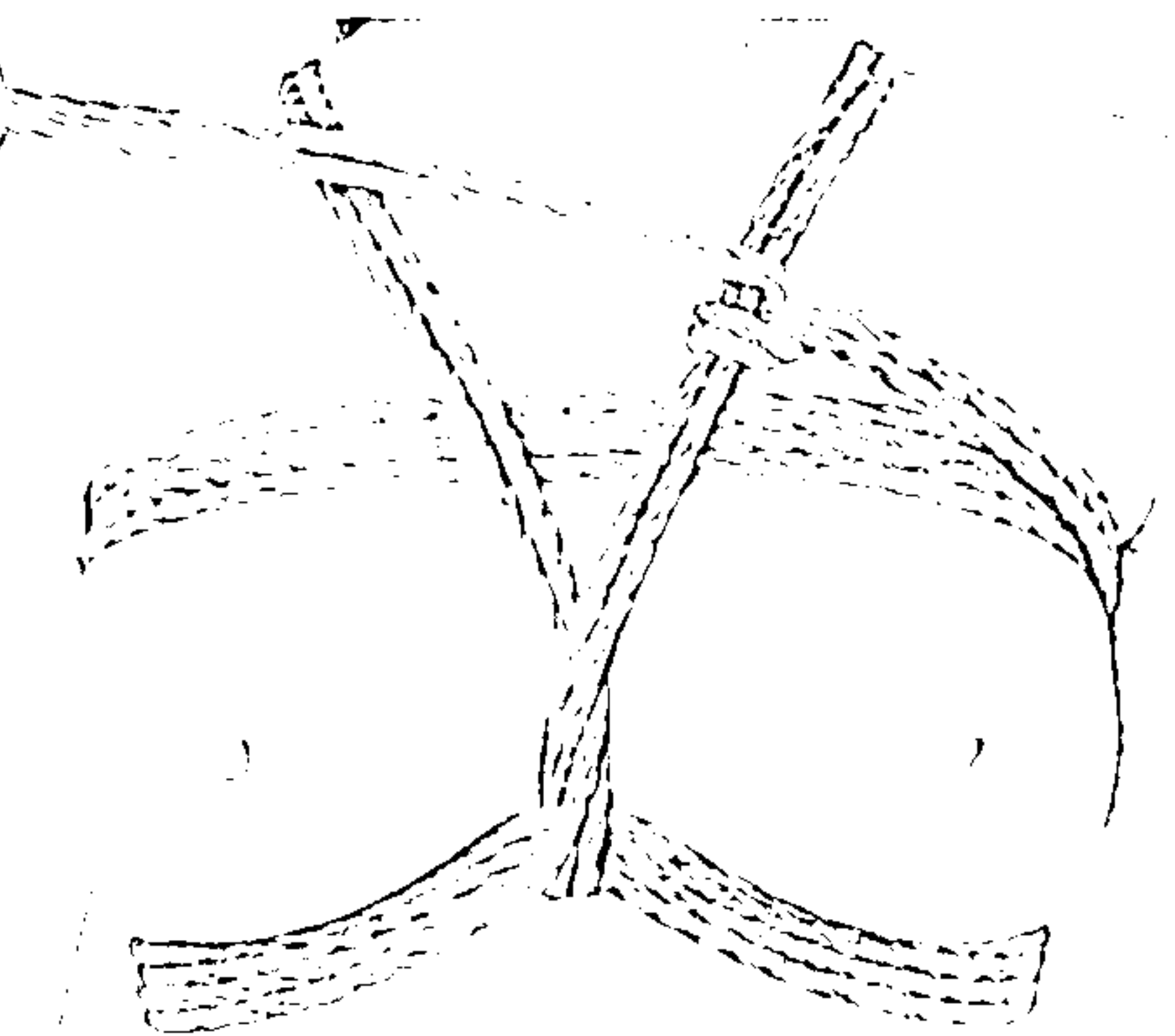
⑦ 工作段由受縛者右肩繞回背後，與斜向繩交叉，做一個十字扣。

8



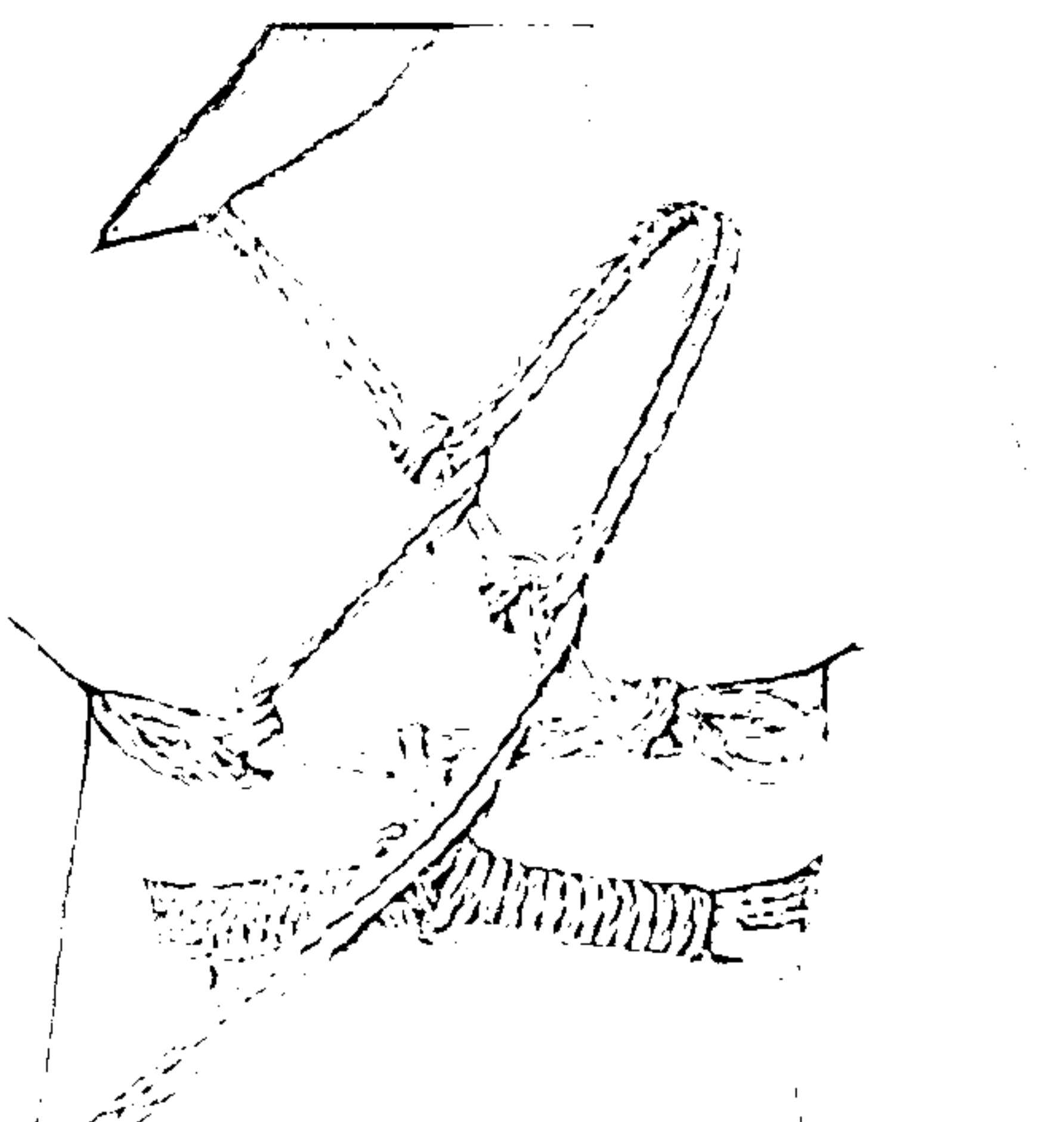
⑧ 與上胸圈做一個扭十字結。由於上胸圈較緊，工作端不用拉過上胸圈內側的扭十字結在此比十字扣簡便。

9



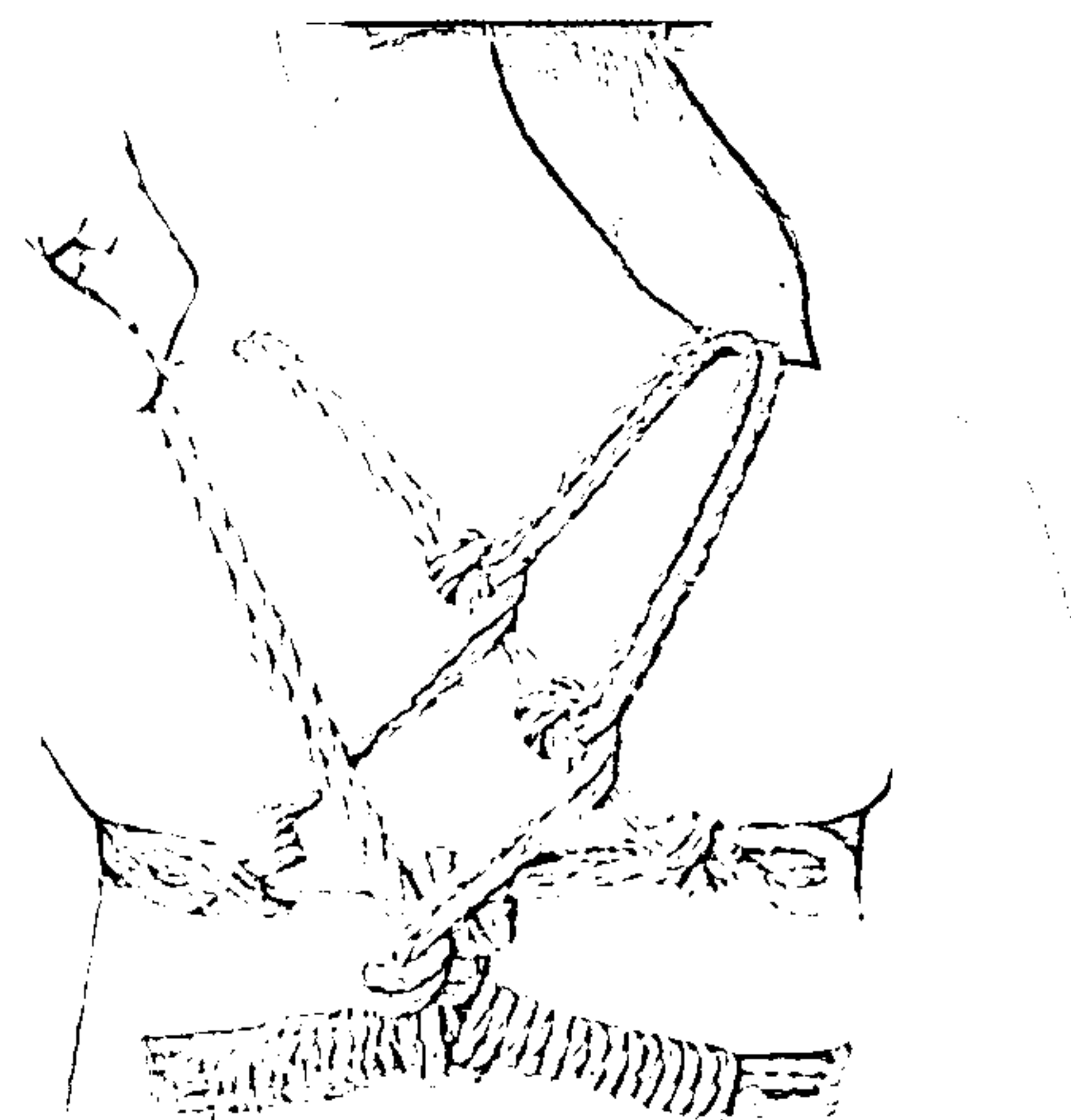
⑨ 工作段穿過受縛者左腋下，繞回正面，與左胸的V字型斜邊交叉，做一個十字扣。

10



⑩ 從右肩繞回背後，做一個十字扣。

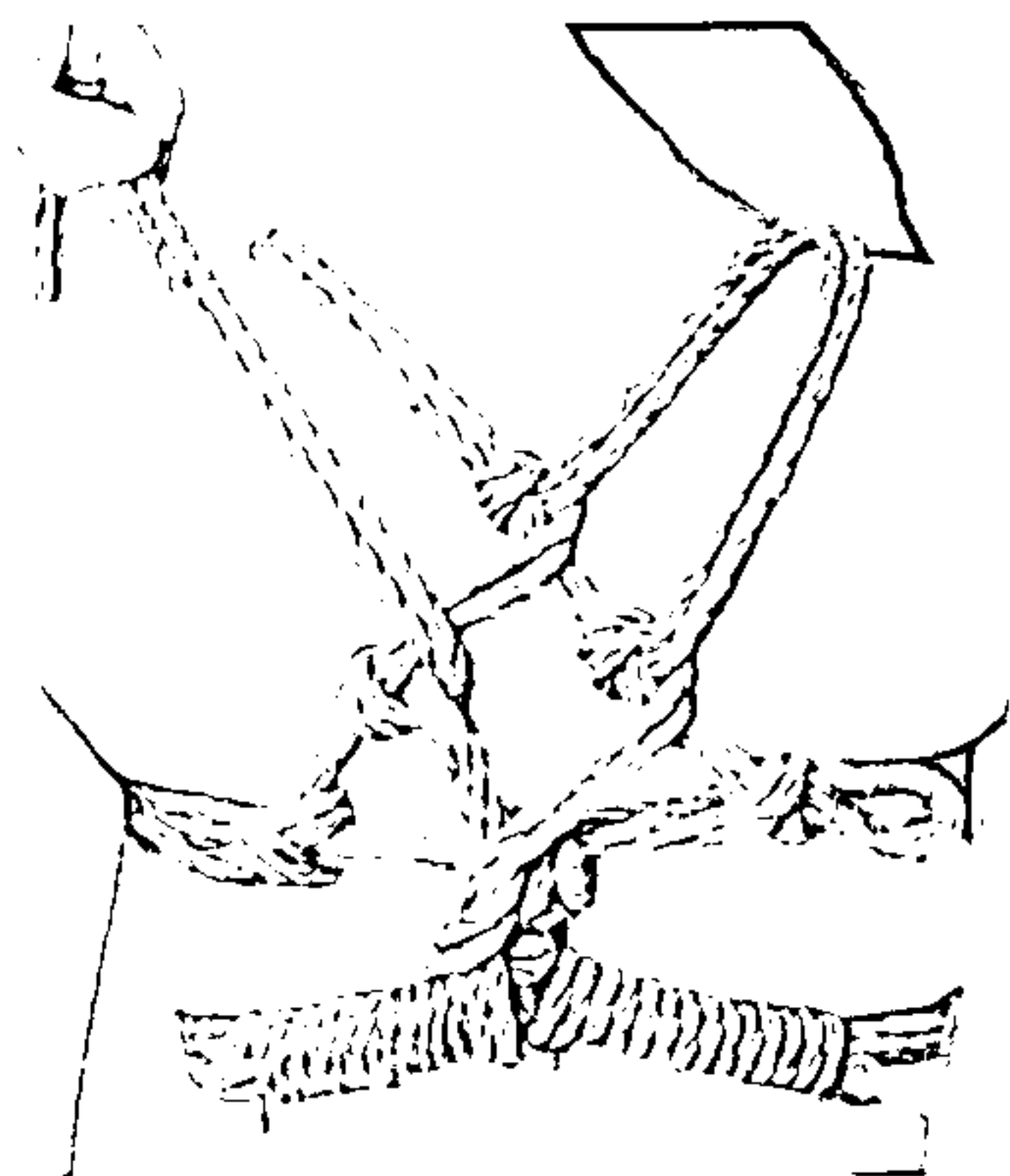
11



⑪ 勾住背後中心點。

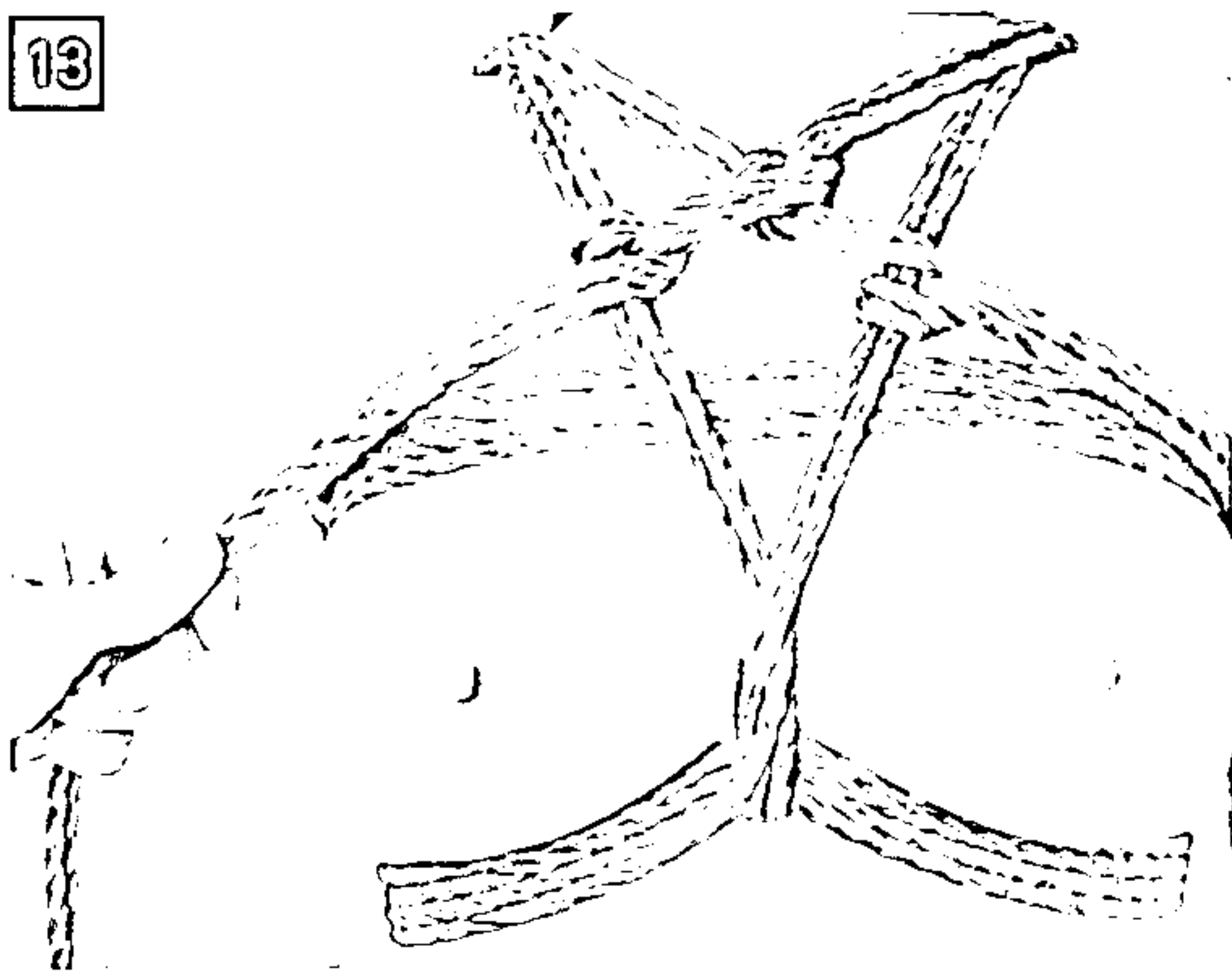


12



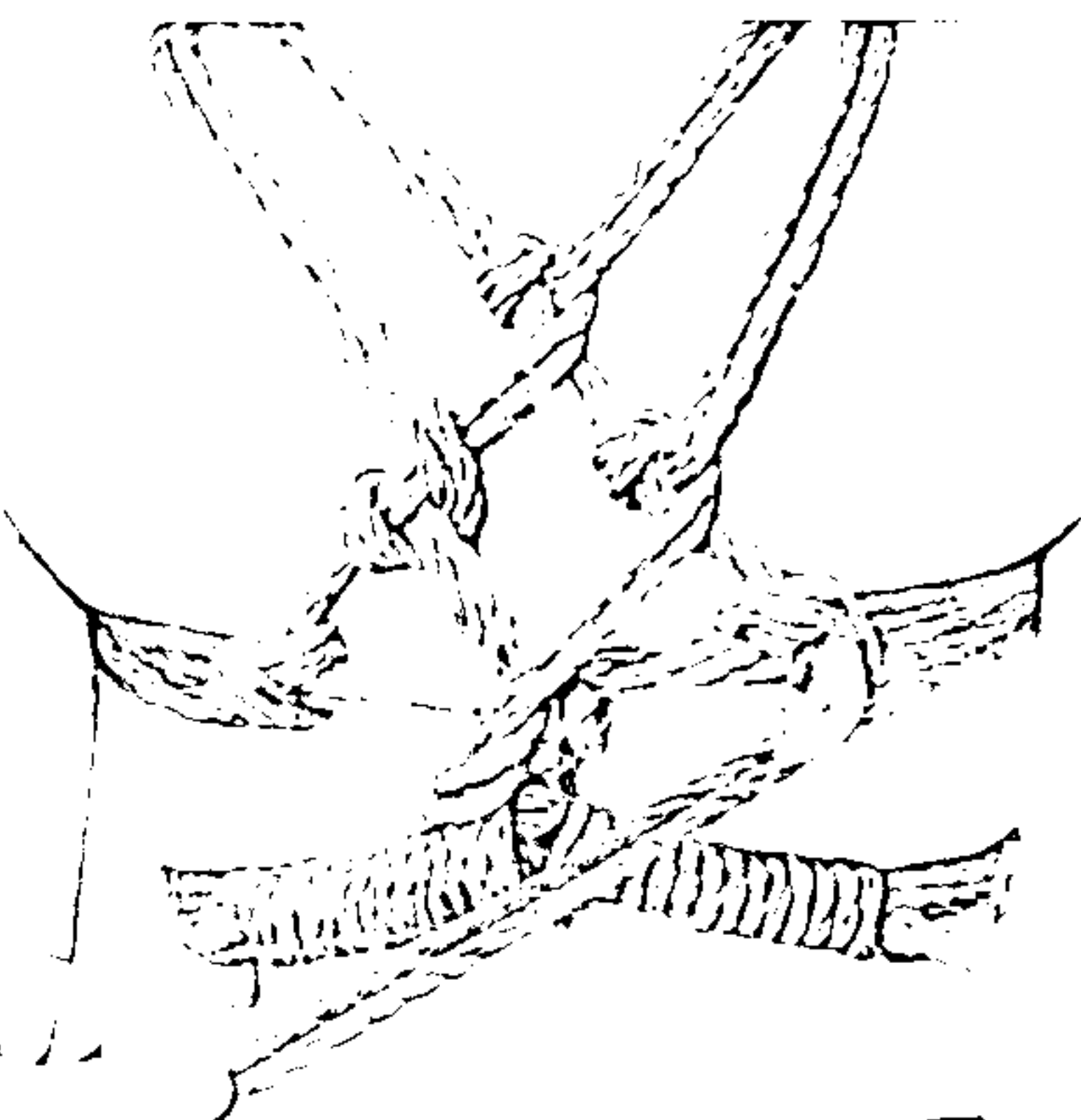
12 工作段往受縛者左肩拉回，做十字扣。

13

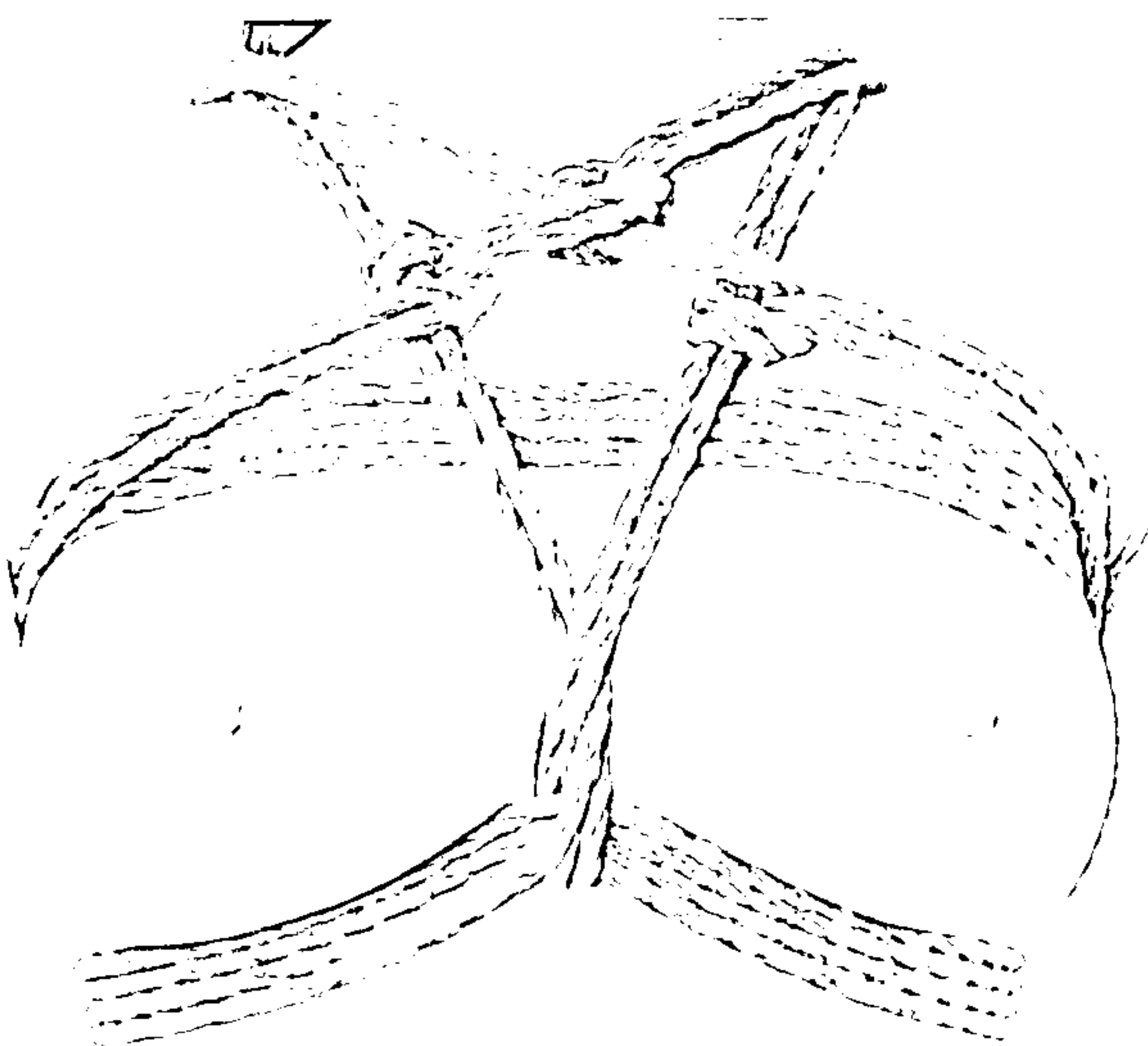
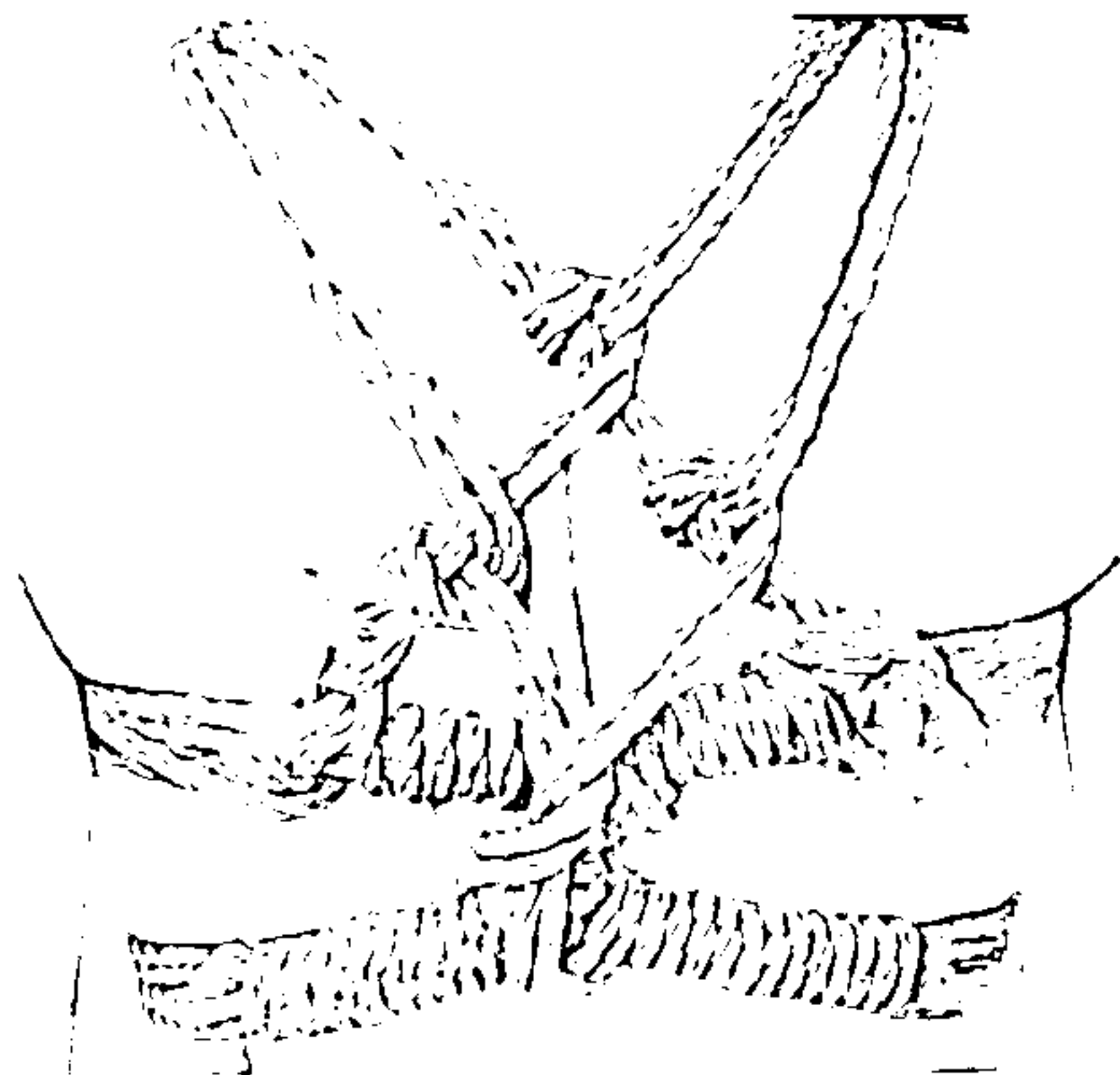


13 工作段跨過左肩繞到受縛者正面，另做兩個十字扣。

14



14 由右腋下穿回背後，在中心固定。

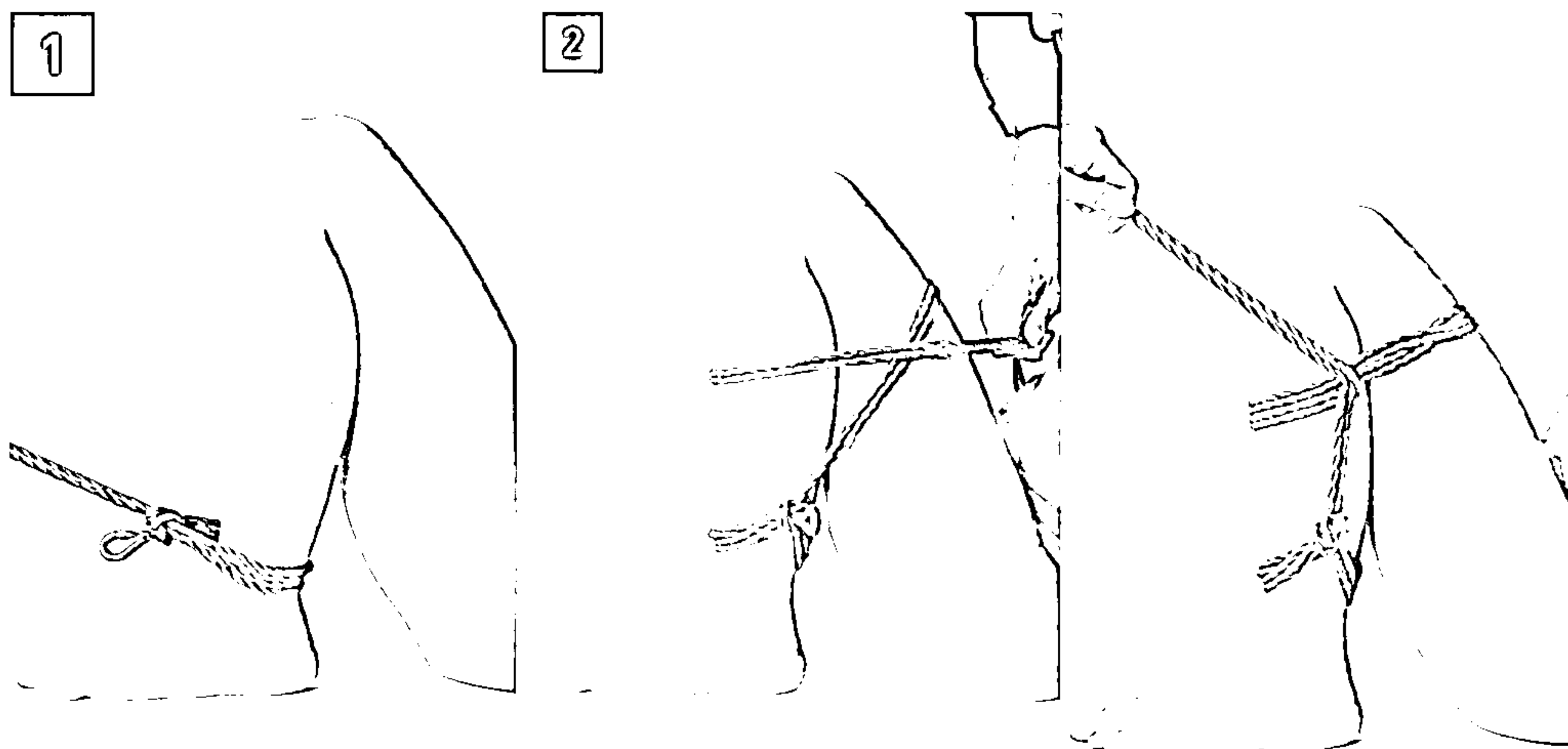


完成

微信ID: SM-INSTITUTE
SM文化研究所

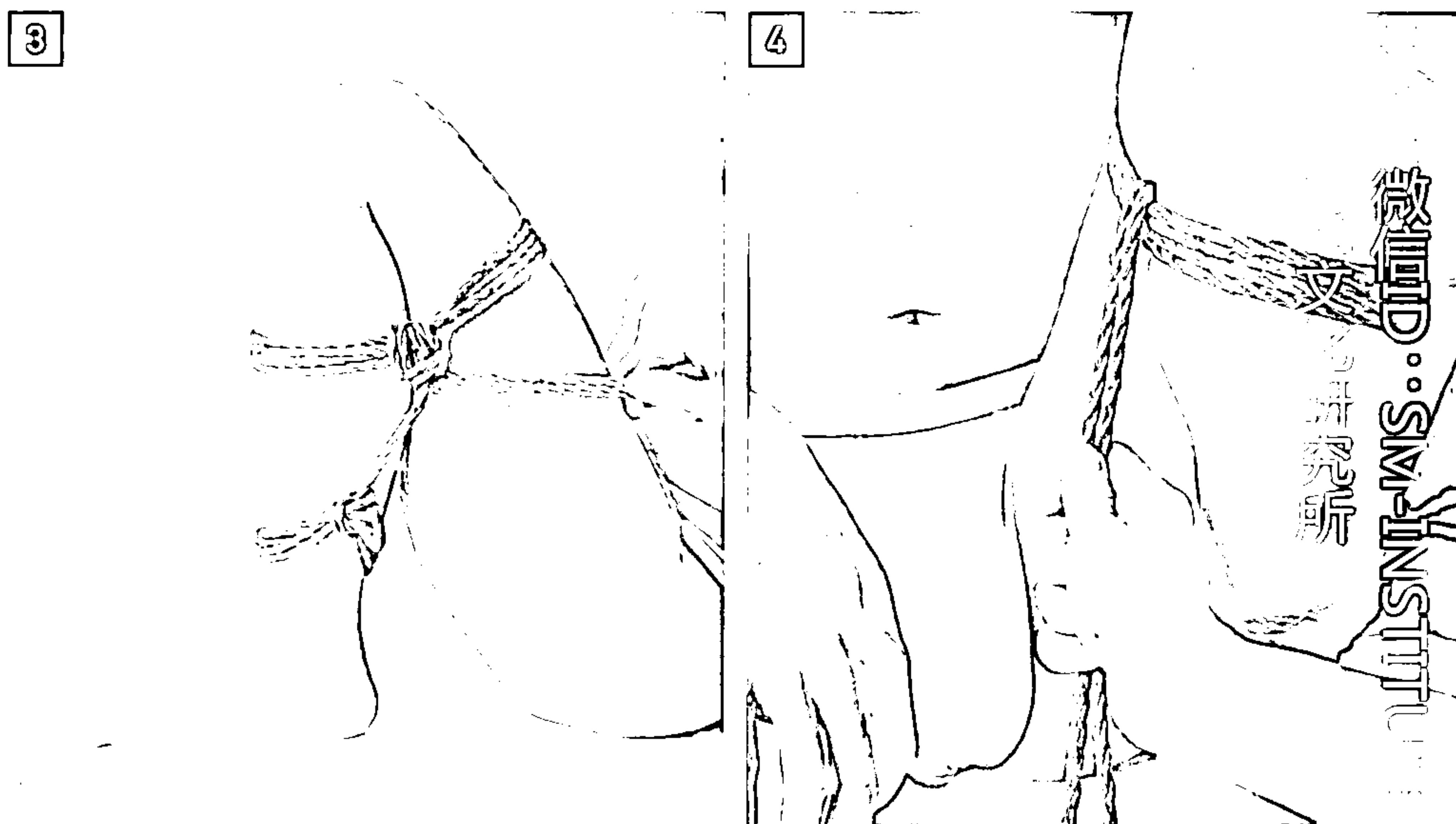
6.5 太股縛

「太股」為大腿之意；「太股縛」通常指將腿彎曲，大小腿綁在一起的綁法，在許多場合相當地好用。簡單的太股縛只需以 4.2 節介紹的雙柱縛將大腿、小腿綁在一起。本節介紹另一種較牢固、我個人常使用的作法。



① 在腳踝上做一個單柱縛。

② 由外往內繞大腿兩圈，由內往外勾中間的繩。繩可在大腿上交錯以避免滑動，稍後再順成平面。

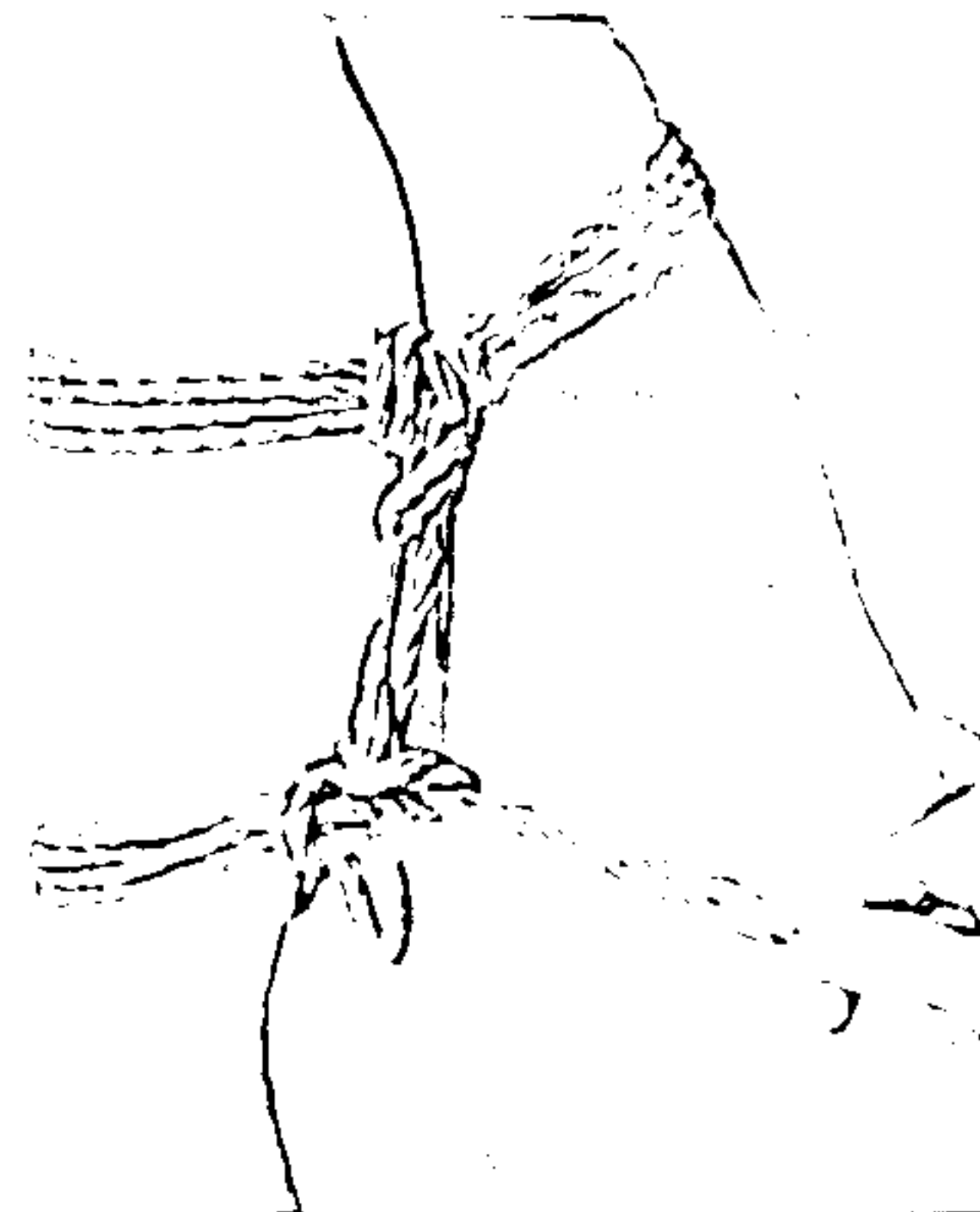


③ 在中央做一個 8 字扣。

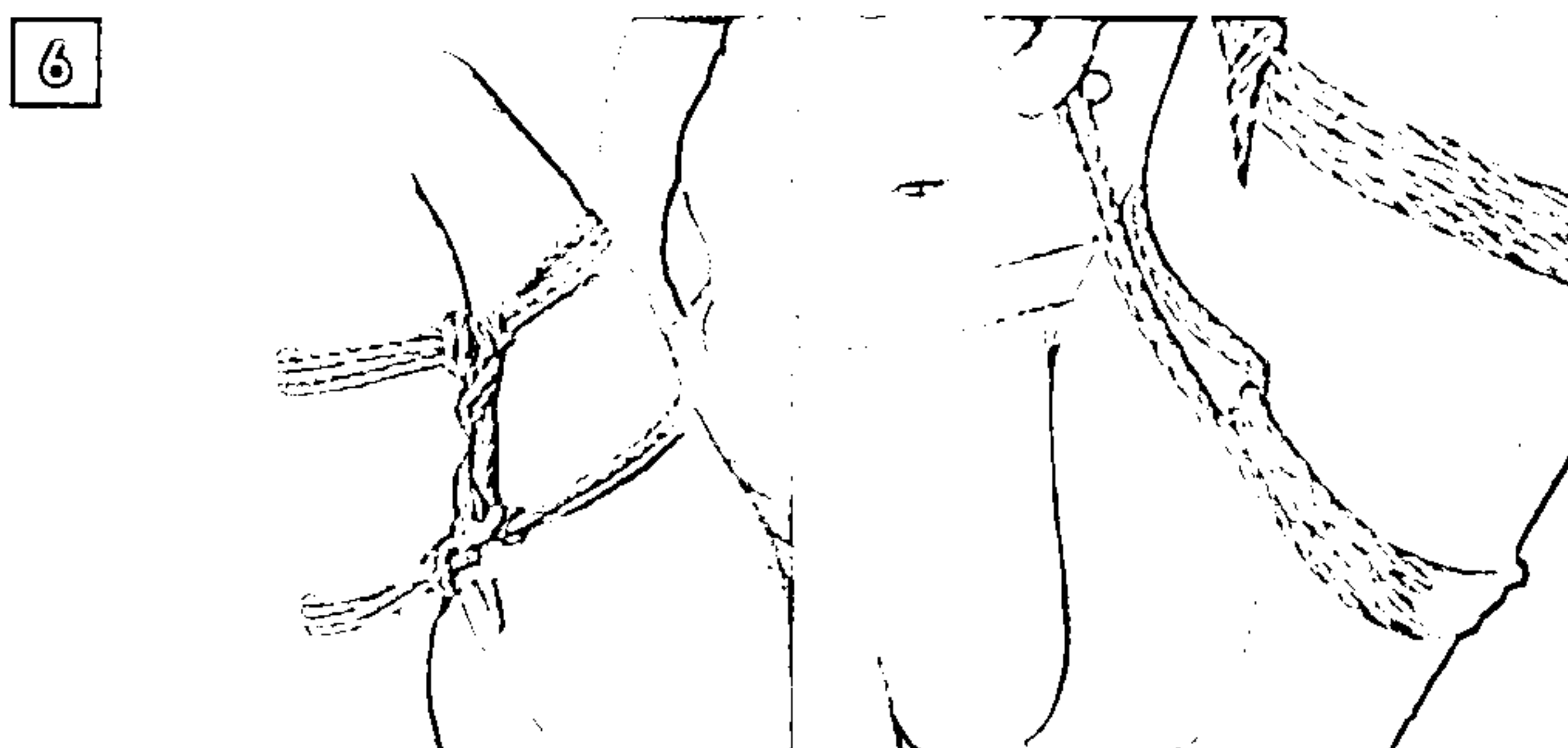
④ 工作端穿進大小腿間的縫隙，拉出。



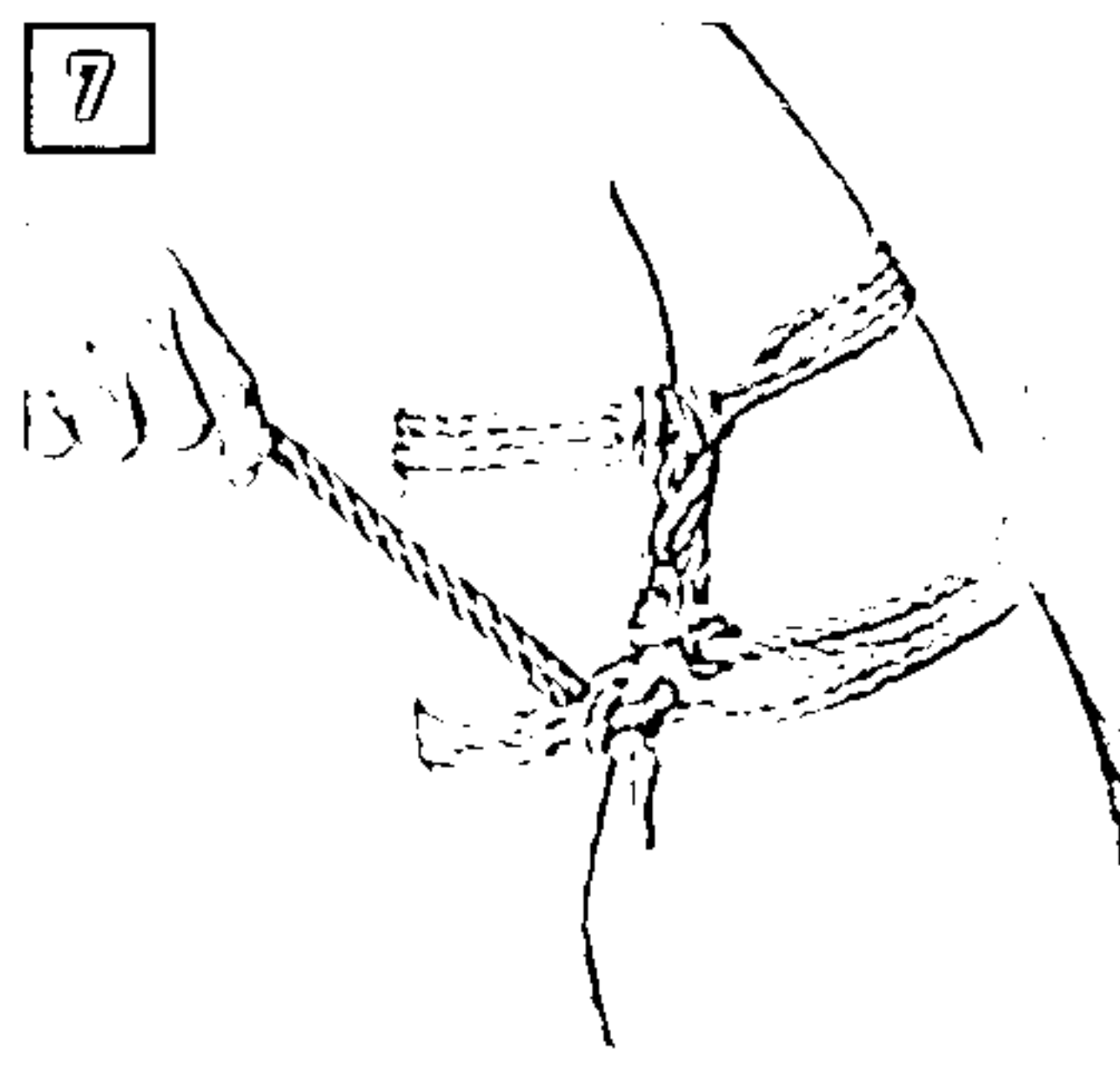
⑤ 回到外側，在中央以扭十字結固定。



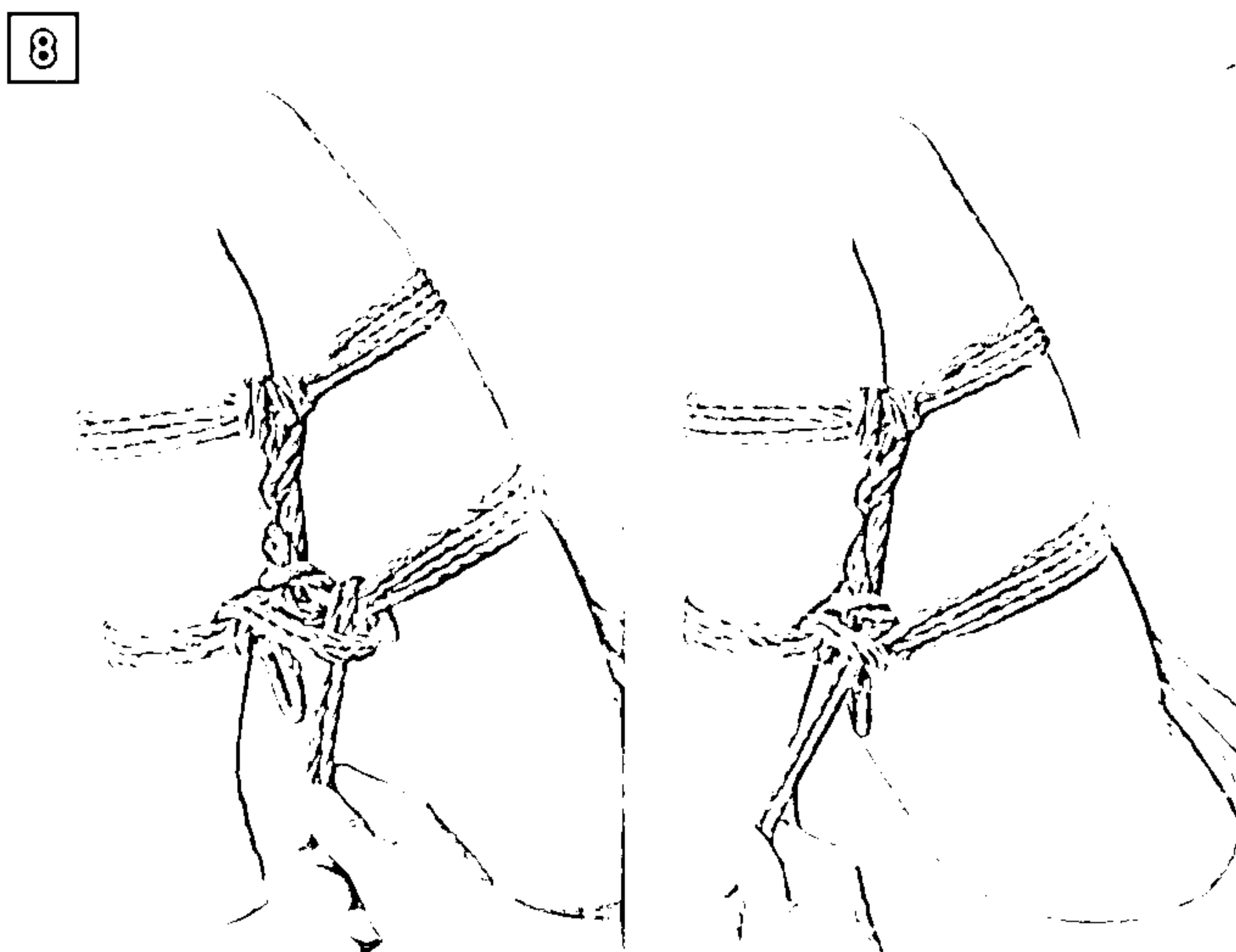
此時工作端剩下的繩子可用來將大腿固定在別處。如果希望在大腿上多做一個繩圈，讓受縛者較舒適，可繼續下列步驟。



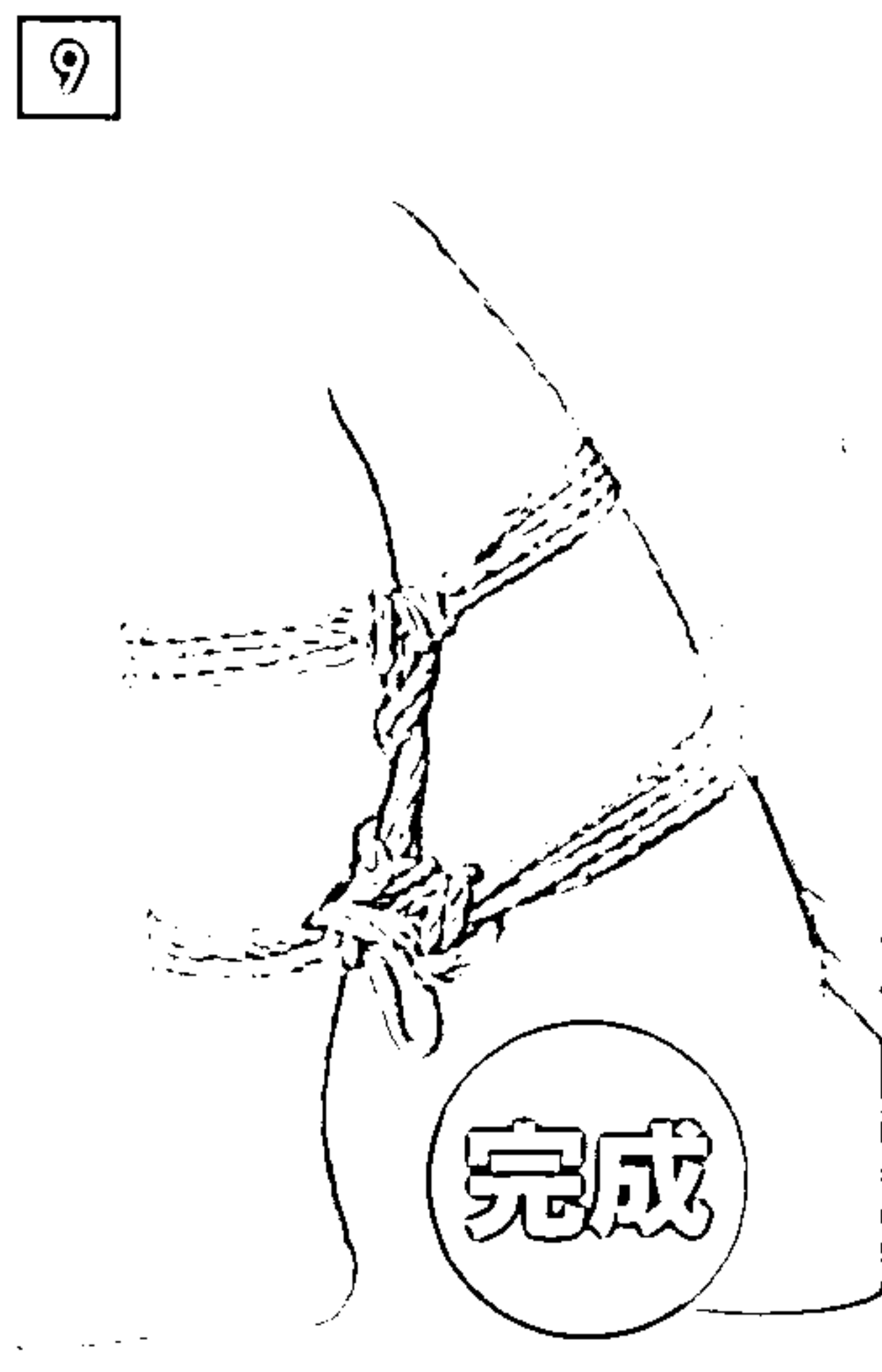
⑥ 工作段繞大腿一圈，勾住腳踝上的單柱縛，再繞回外側。



⑦ 穿過小腿上的單柱縛。



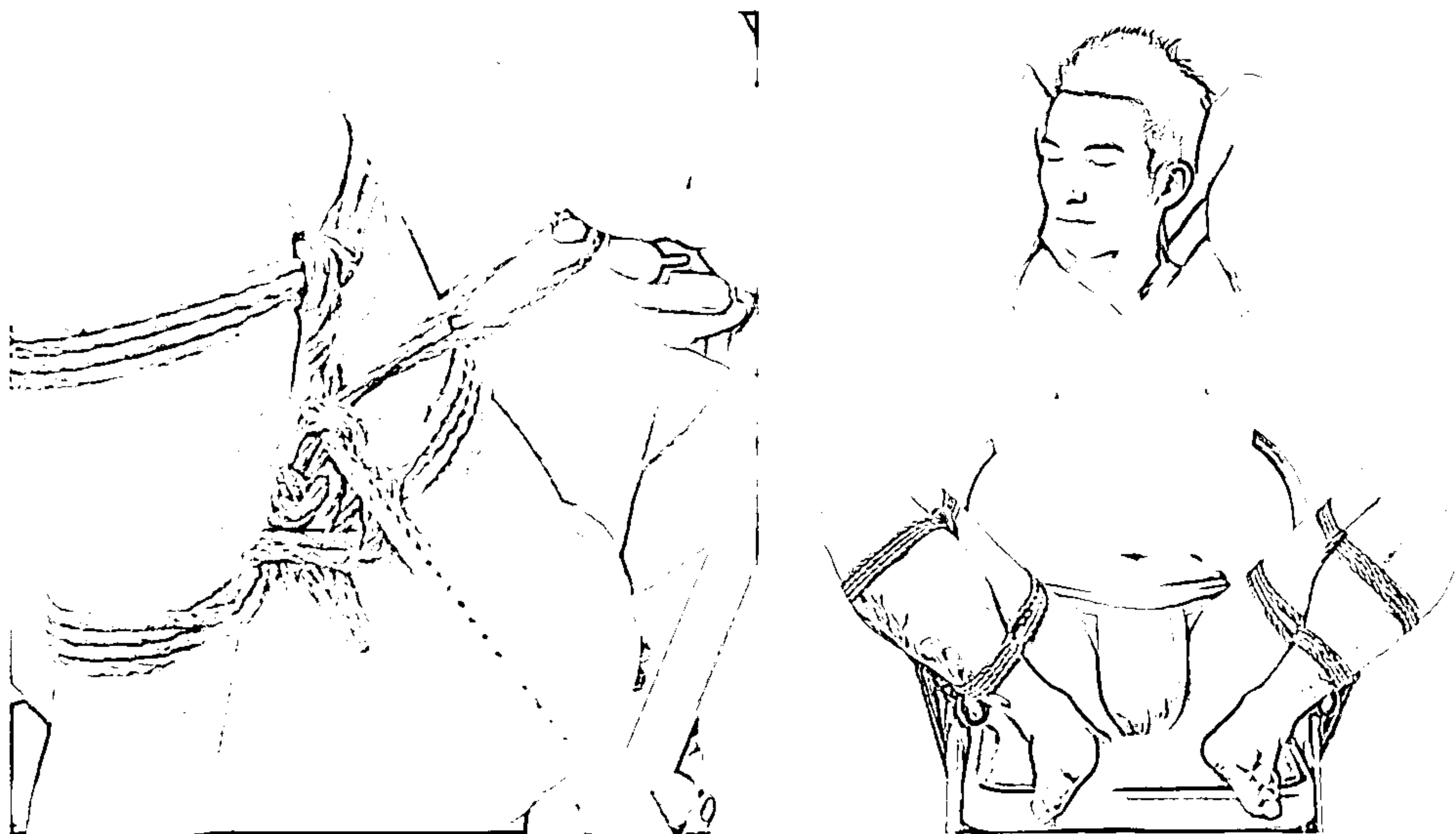
⑧ 以半扣將工作段與大腿的四根繩做固定。



⑨ 將剩下的繩繞完。

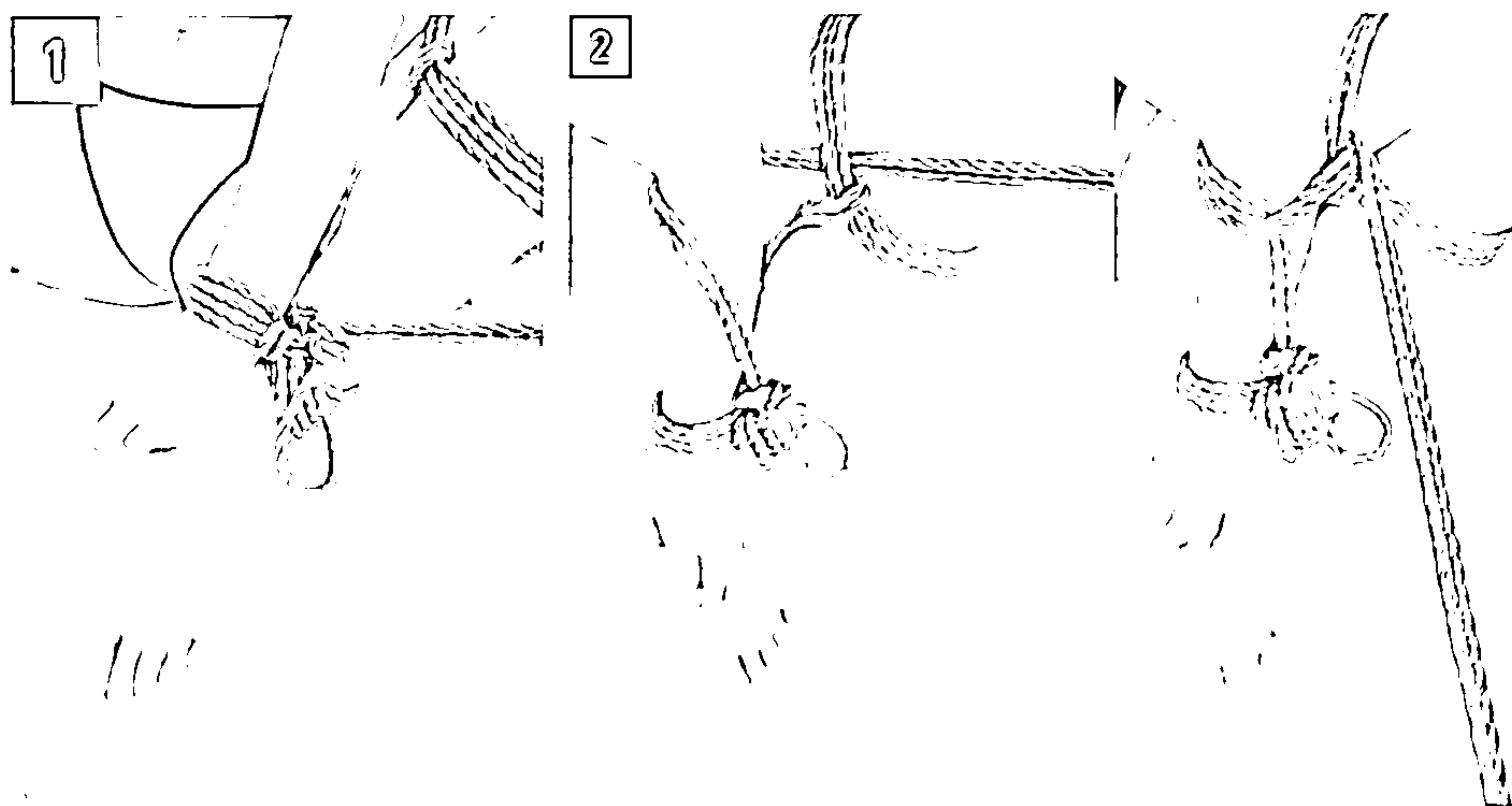
6.5.1 M 字開腳縛

讓受縛者坐著，將雙腳以太股縛網綁，另一端以 4.3 雙半結的方式固定在椅子扶手或其他固定物上，就成了 M 字開腳縛。



6.5.2 蟹縛

將雙腳以太股縛網綁，剩下的繩用來綁住手，即成了「蟹縛」。



- ① 以單柱縛網綁手腕，並固定在小腿的繩圈上。 ② 將工作段穿過大腿的繩圈，並在小手臂上繞兩圈。

3



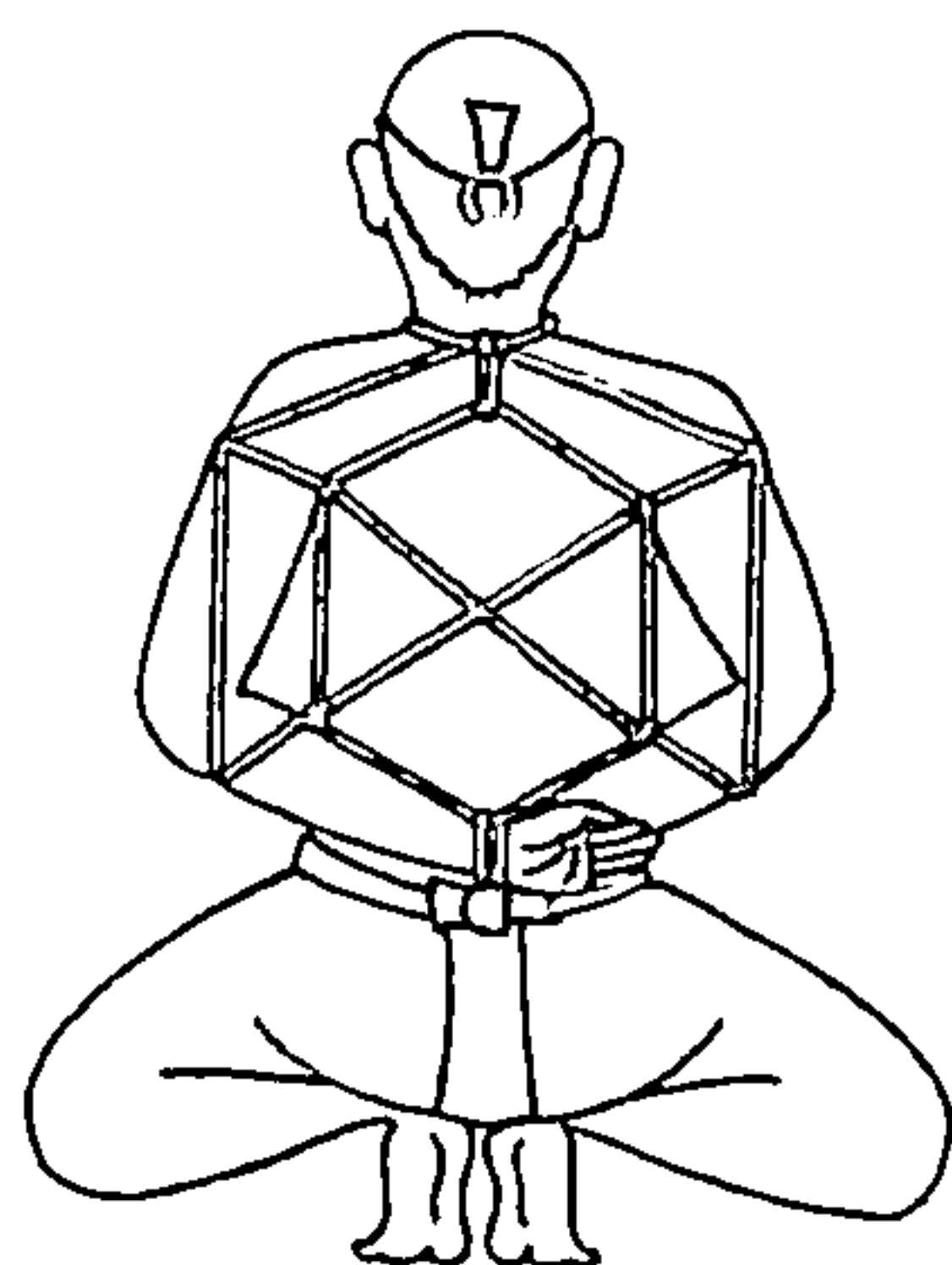
③ 以 8 字扣固定。將剩下的繩繞完。

微信ID: SM-INSTITUTE
SM文化研究所



常見繩縛套路：太股縛

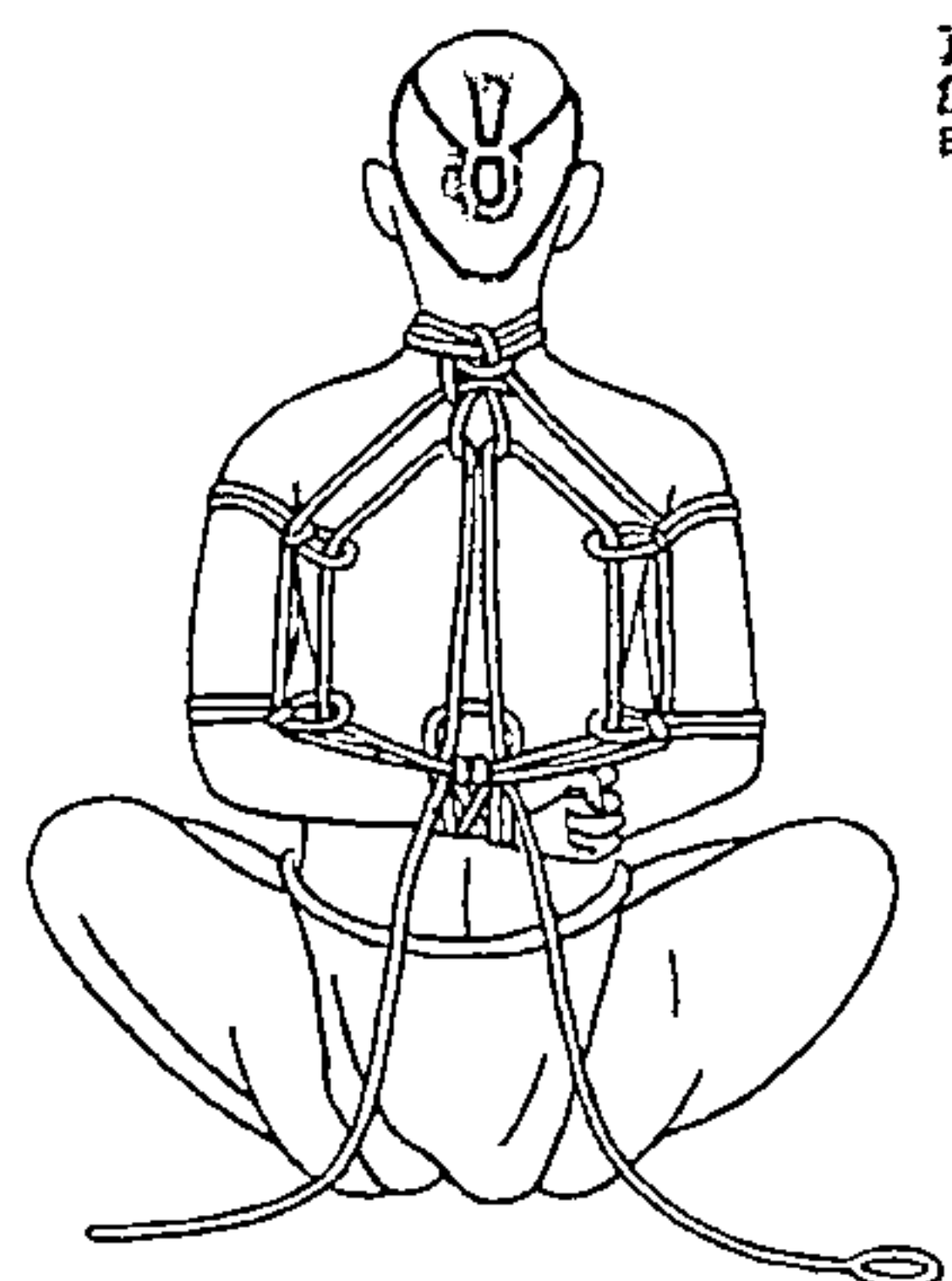
6.6 龜甲縛／菱繩



大正流捕縄術「龜繩」。

龜繩

如斯なるを真という伝もありなり。



一達流捕縄術「真龜甲」。

真龜甲

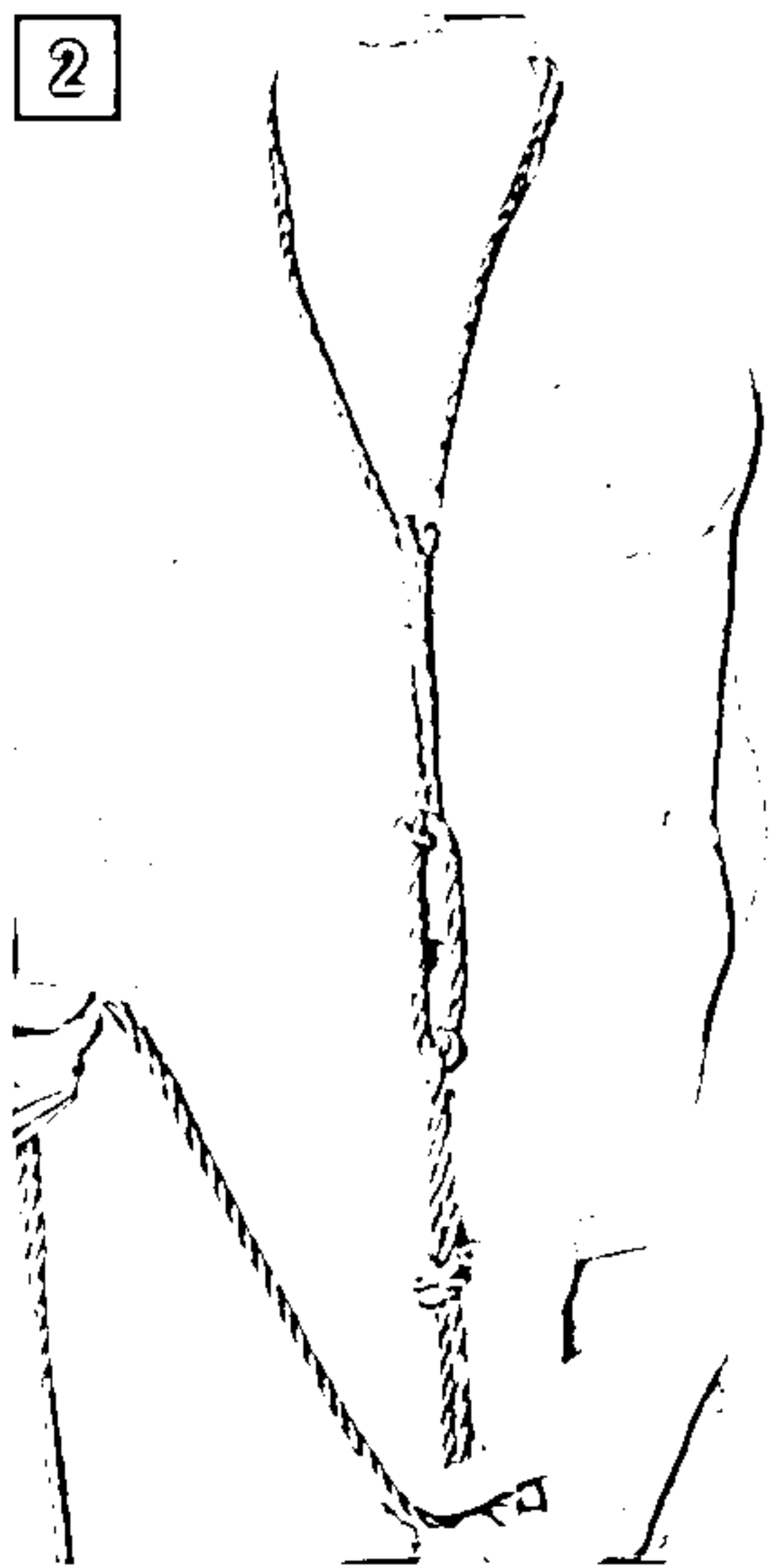
龜甲縛／菱繩是個奇特的存在。也許因為在看似日常的外衣下偷偷綁著龜甲縛的情景令人印象深刻，龜甲縛常是一般大眾談起日本 SM 時最先出現在腦海中的圖像。它的外型美觀，裝飾意味大於束縛功能。它的構成方式、使用手法和本書中的其他繩縛技術似乎不屬於同一個系統。許多種龜甲縛可由受縛者自己綁成。本節也由模特兒以自縛的方式示範。

「龜甲」一詞在捕縄術中通常用於形容六角形裝飾：如小笠原流的「龜甲結び」與一達流的「真龜甲」。其手法當然和今日所謂的「龜甲縛」大不相同。許多人納悶為何今日常見的菱形裝飾也被稱作「龜甲縛」？《緊縛之美 (The Beauty of Kinbaku)》一書作者 Master K 認為大正流捕縄術的「龜繩」中央有菱形，因此被借來為現代的「龜甲縛」命名。有人主張僅有菱形裝飾的應稱作「菱繩」，拉成六角形才是龜甲縛。我則認為不需作這種區分：把現代「菱繩」中的菱形變成六角形只需多拉一次，讀者可自行發揮，沒有必要為此另立名目。

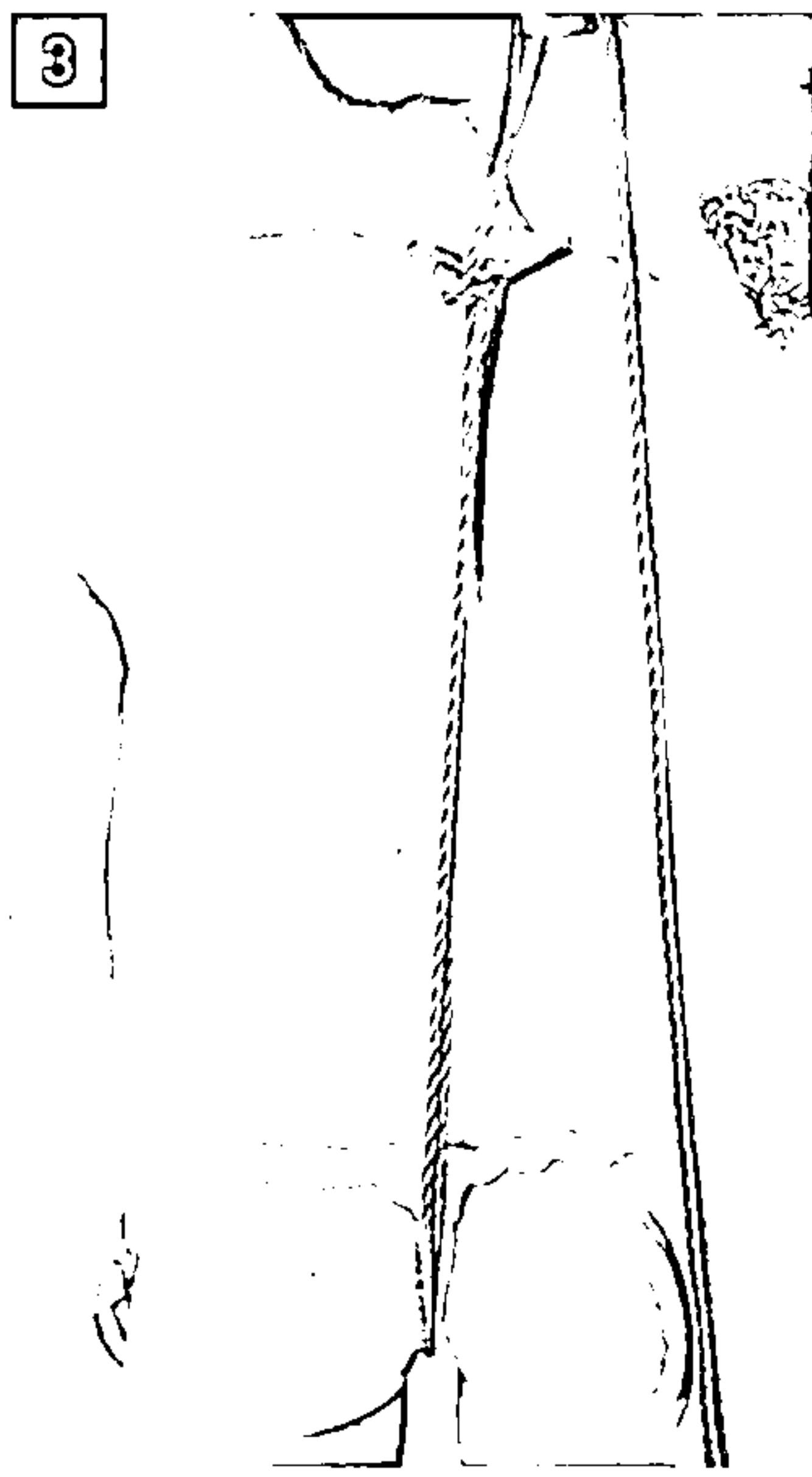
為一般身材的受縛者綁龜甲縛時通常需要 10 公尺以上的繩。我們常用的制式 8 公尺繩剛好在一個不長不短的尷尬長度。本節示範一種用兩根 8 公尺繩的作法。若有更長的繩可用，因不用接繩，綁法更單純，應該更難不倒你的！



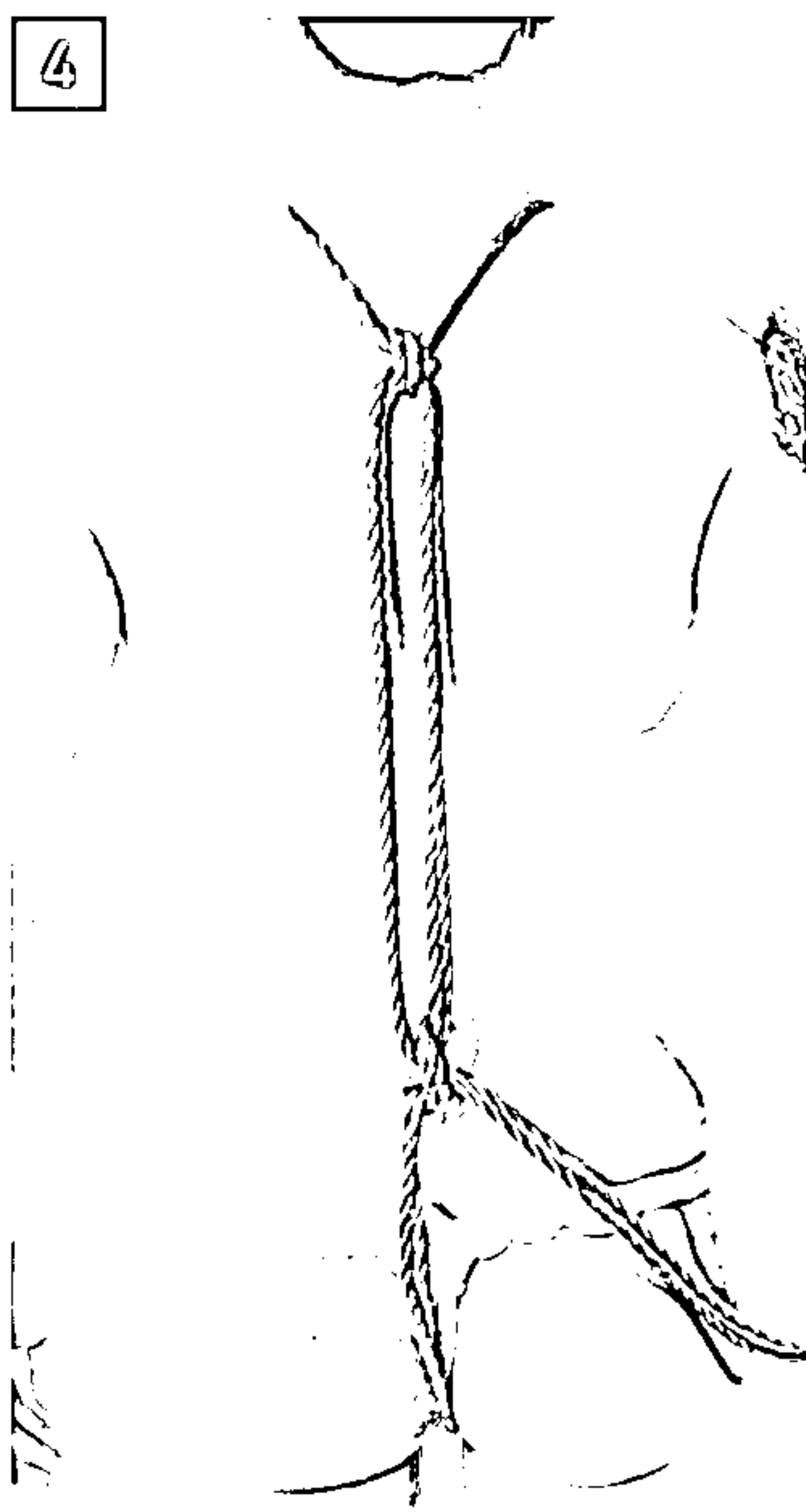
① 將繩對折，中心點掛在脖子上。



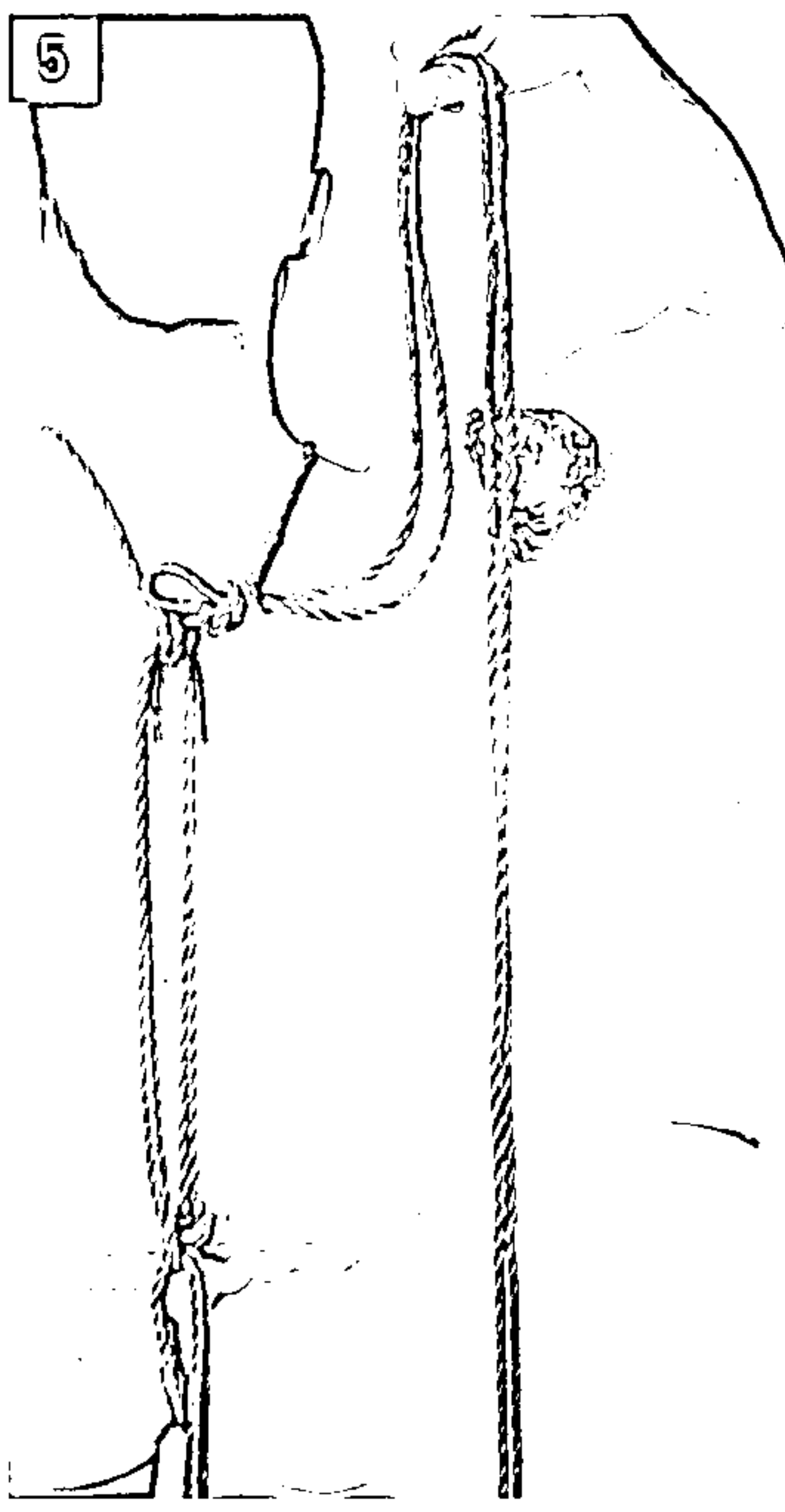
② 打幾個平結，數量、位置依身材而定。一般說來第一個結在胸口中心附近。有些人喜歡在女性受縛者胯下部位多打幾個結，認為可刺激私處。受縛者為男性時則可以在陽具上方及會陰處各打一個結。



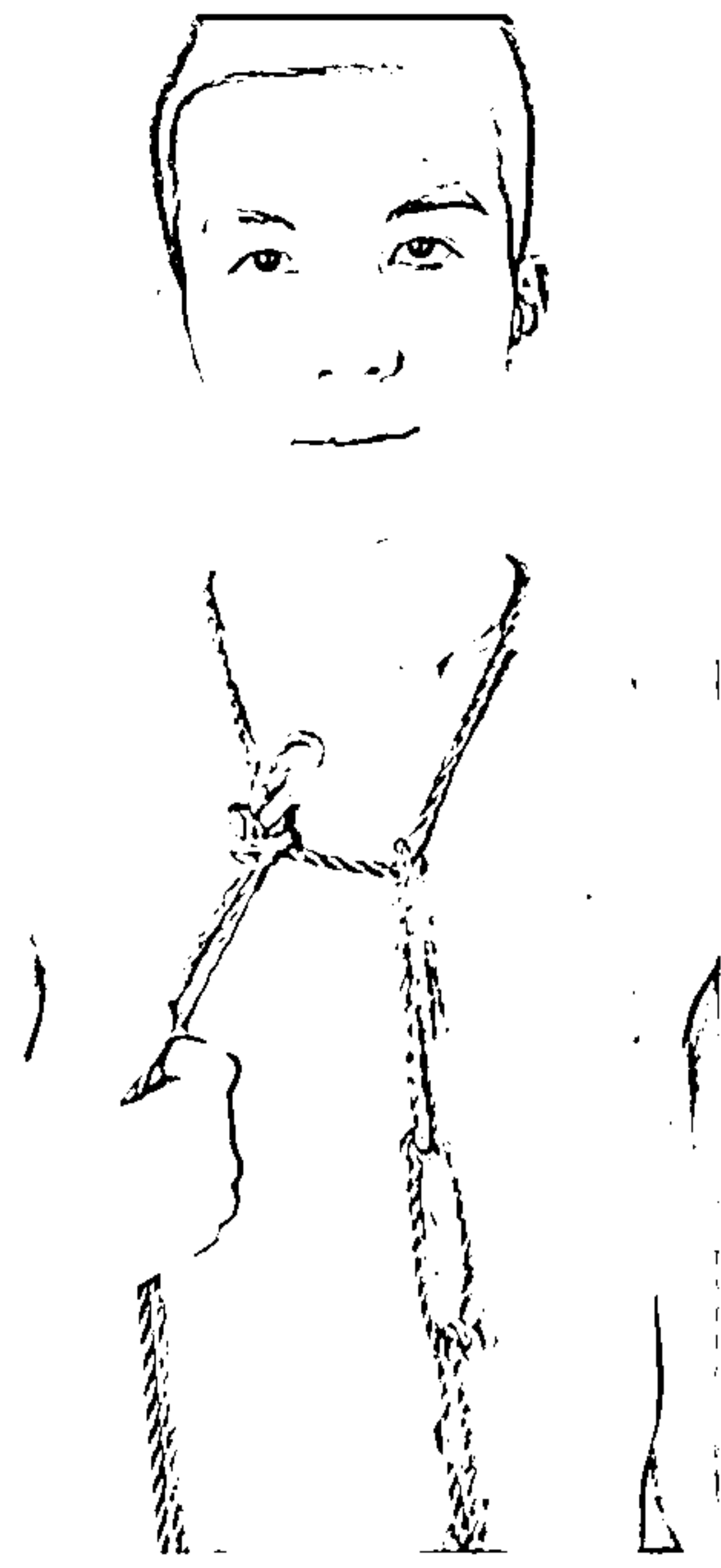
③ 繩繞過胯下，勾脖子上的繩頭，並打結或做一個十字扣。結或扣的目的是將繩的鬆緊度固定。不用將繩拉得太緊，預留些空間以便等下拉出菱形。



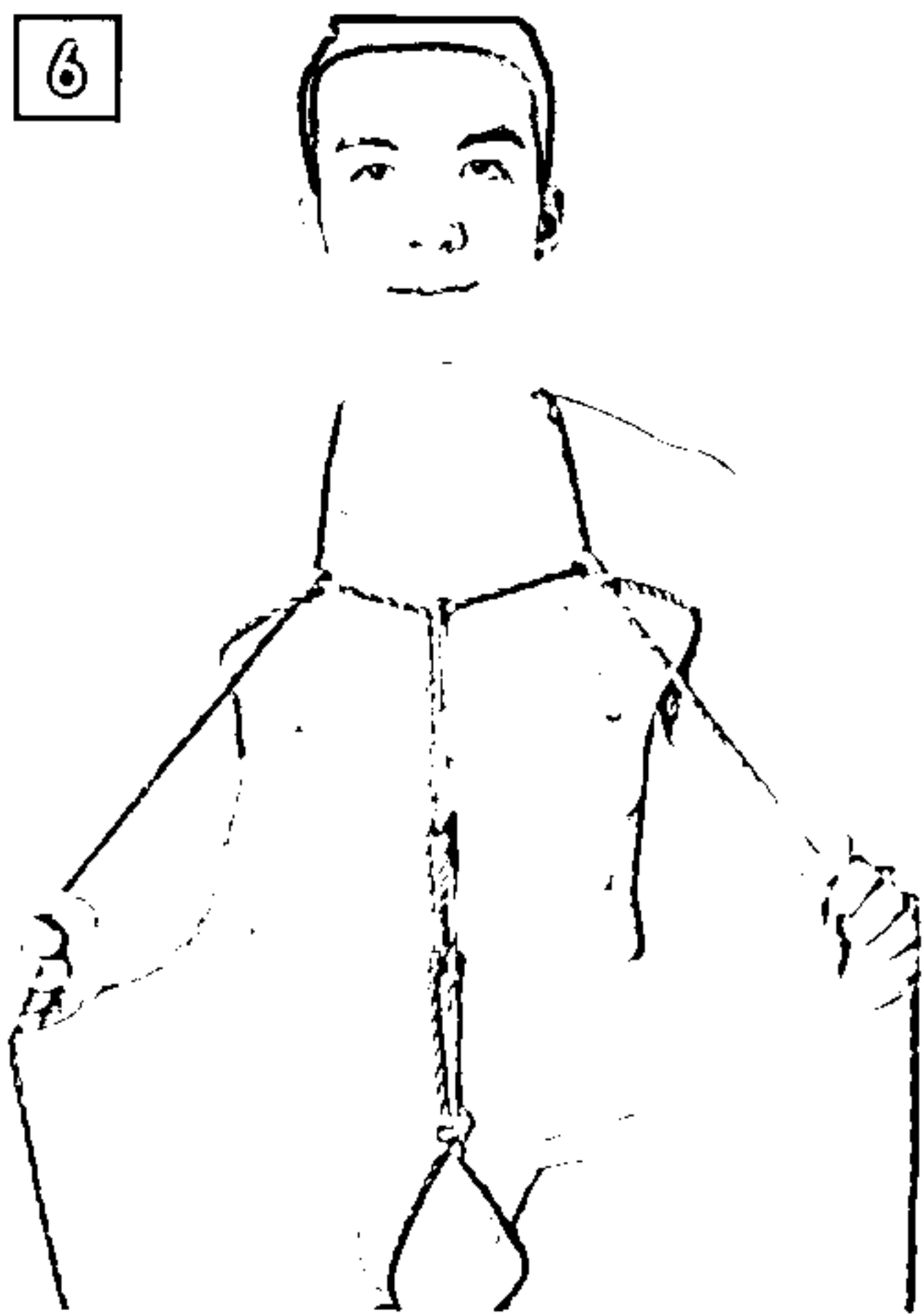
④ 使用夠長的繩子時可直接跳到步驟6，以這根繩開始拉菱形。但此處使用8公尺的繩，因此我們將繩在腰部處以雙半扣固定，待會兒再使用。



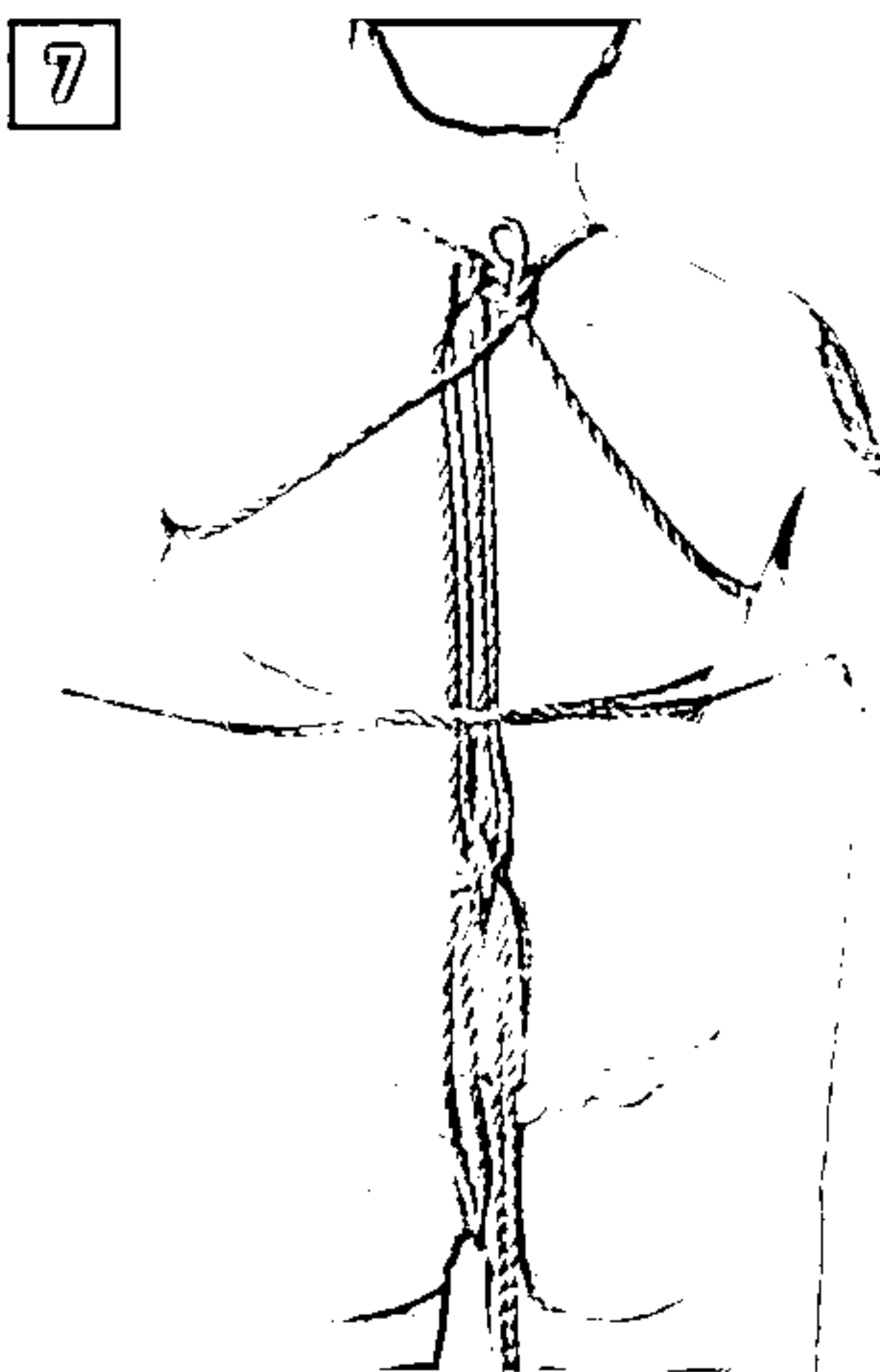
⑤ 以另一根繩子重新開始，以繩頭在脖子背後打一個結。一個人自縛時可將結打在正面，然後滑到背面。



6



7



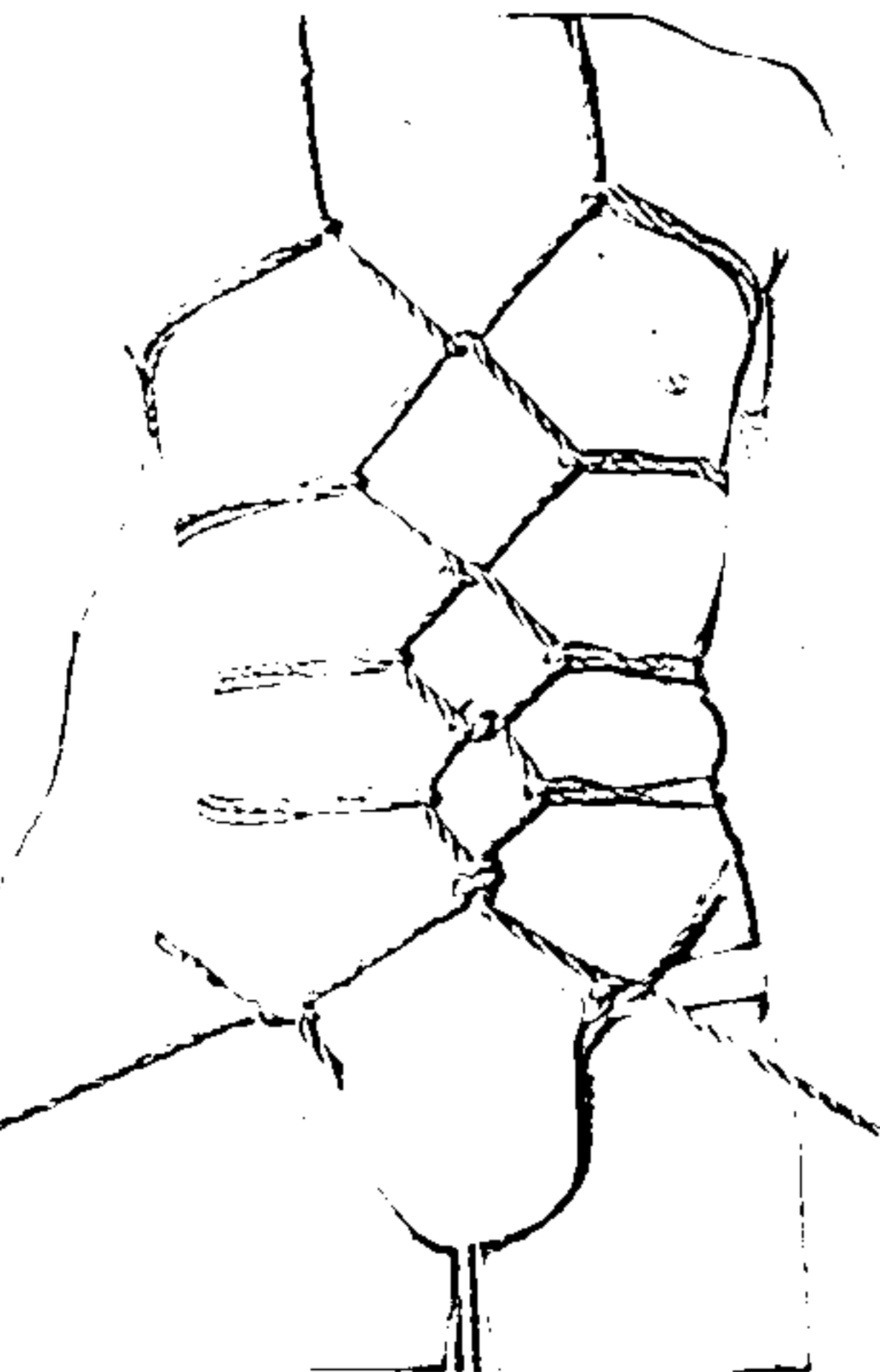
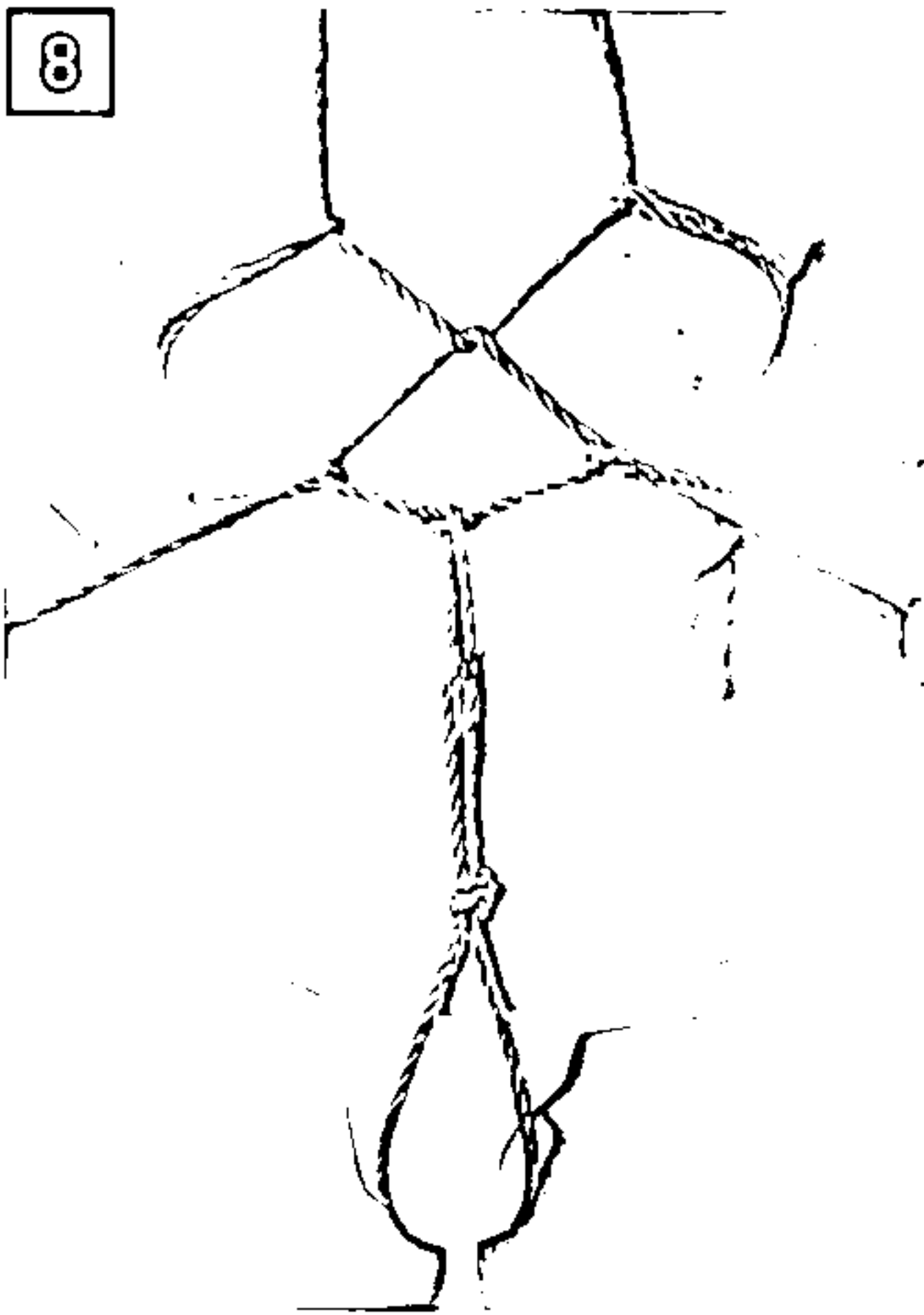
⑥ 左右兩段繩從腋下穿到正面，勾正面的繩。

⑦ 繞回背後，打一個平結。

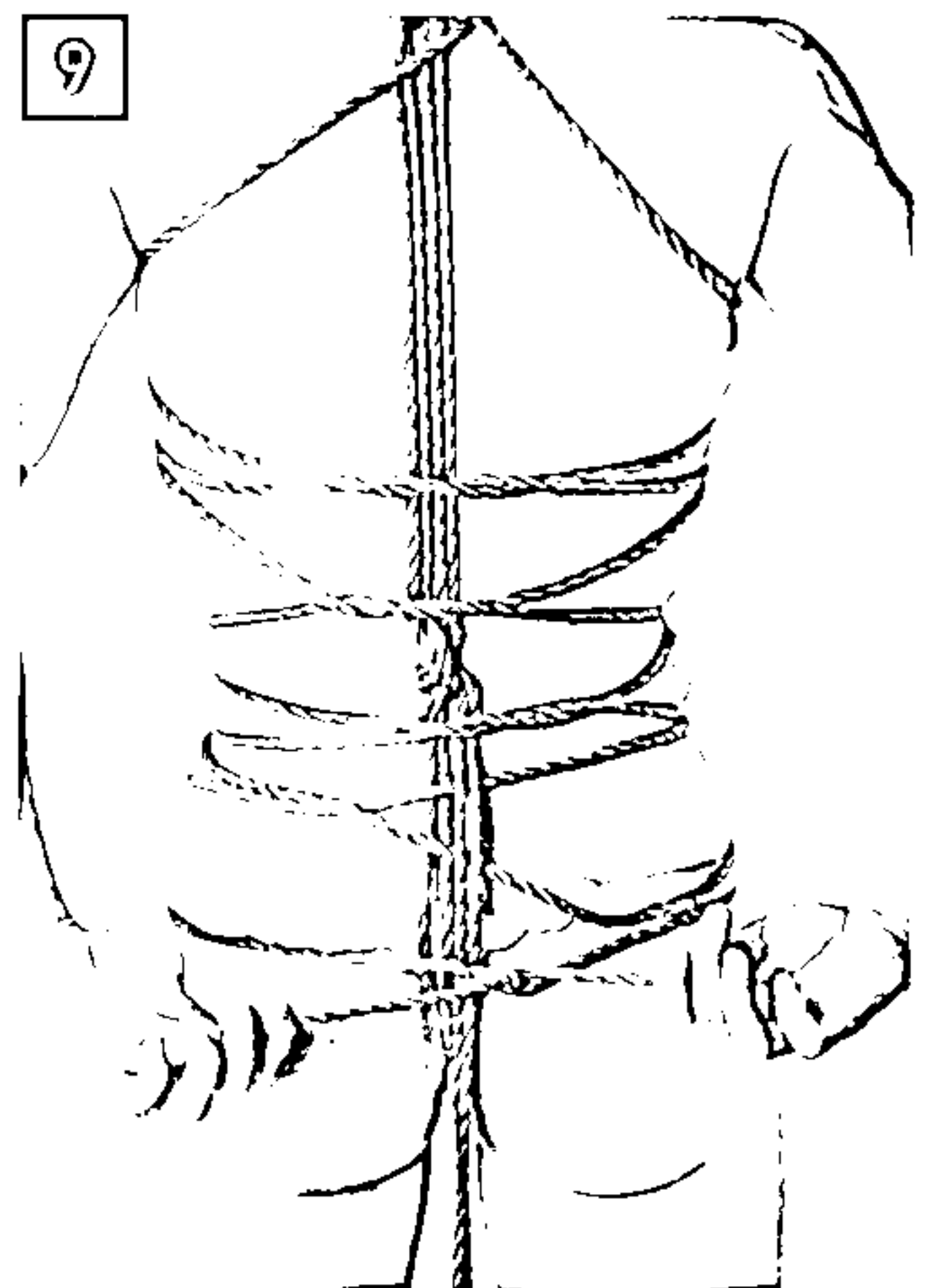
⑧ 重複步驟 6-7，拉出多個菱形。注意每個勾繩處都做了一個交叉，以阻止繩滑動。

⑨ 這時第二根繩已差不多用完。將兩端繞回背後打結收尾。

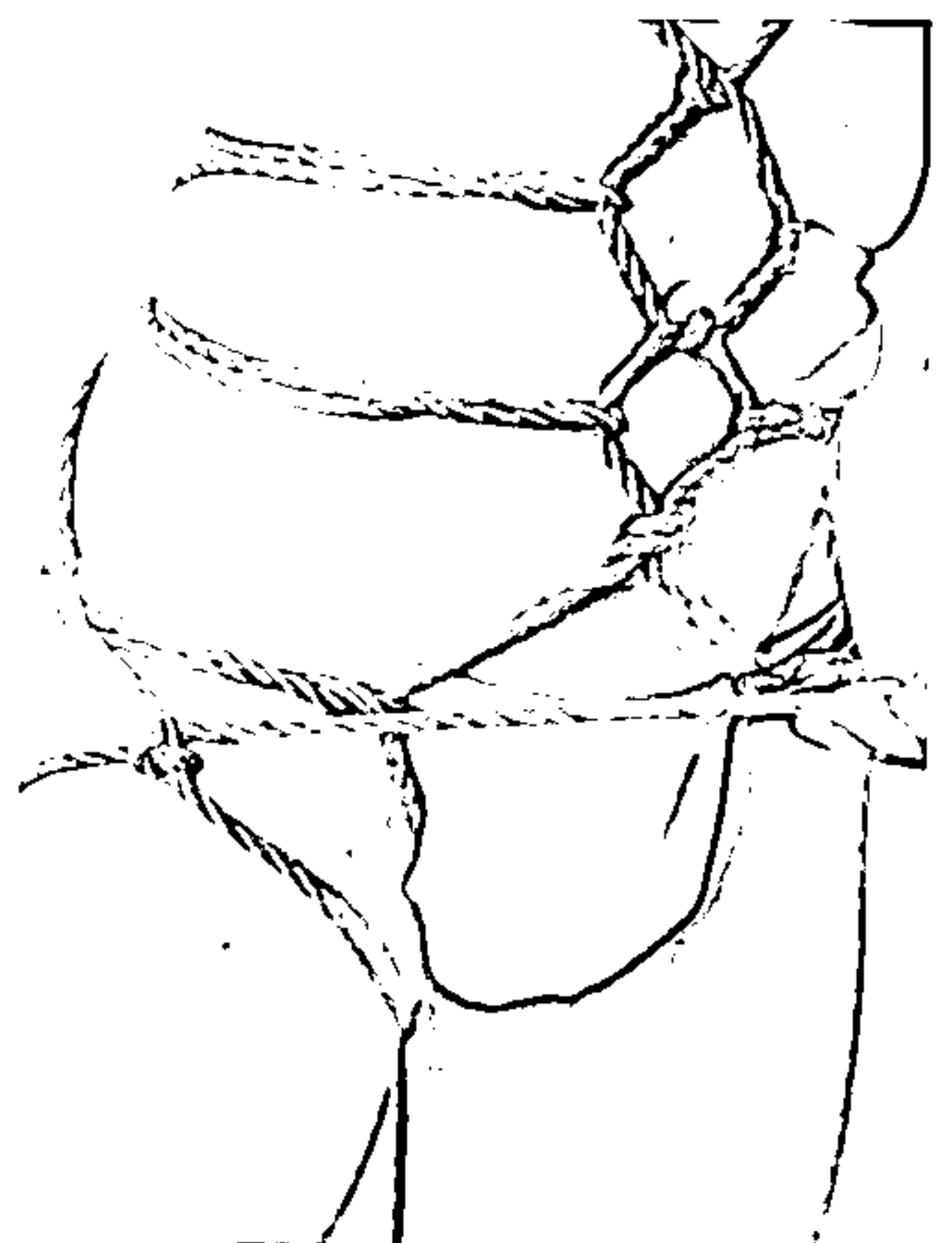
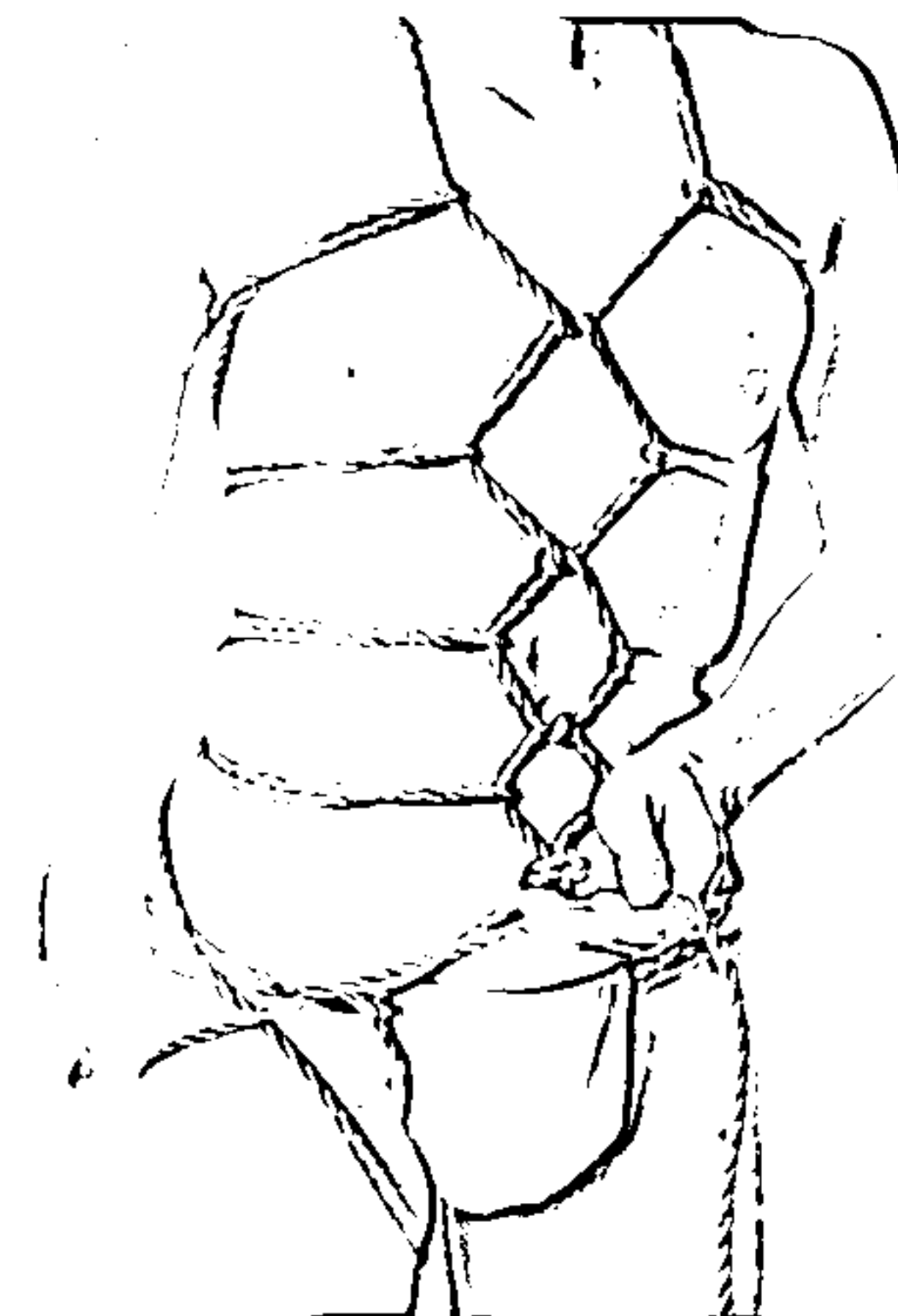
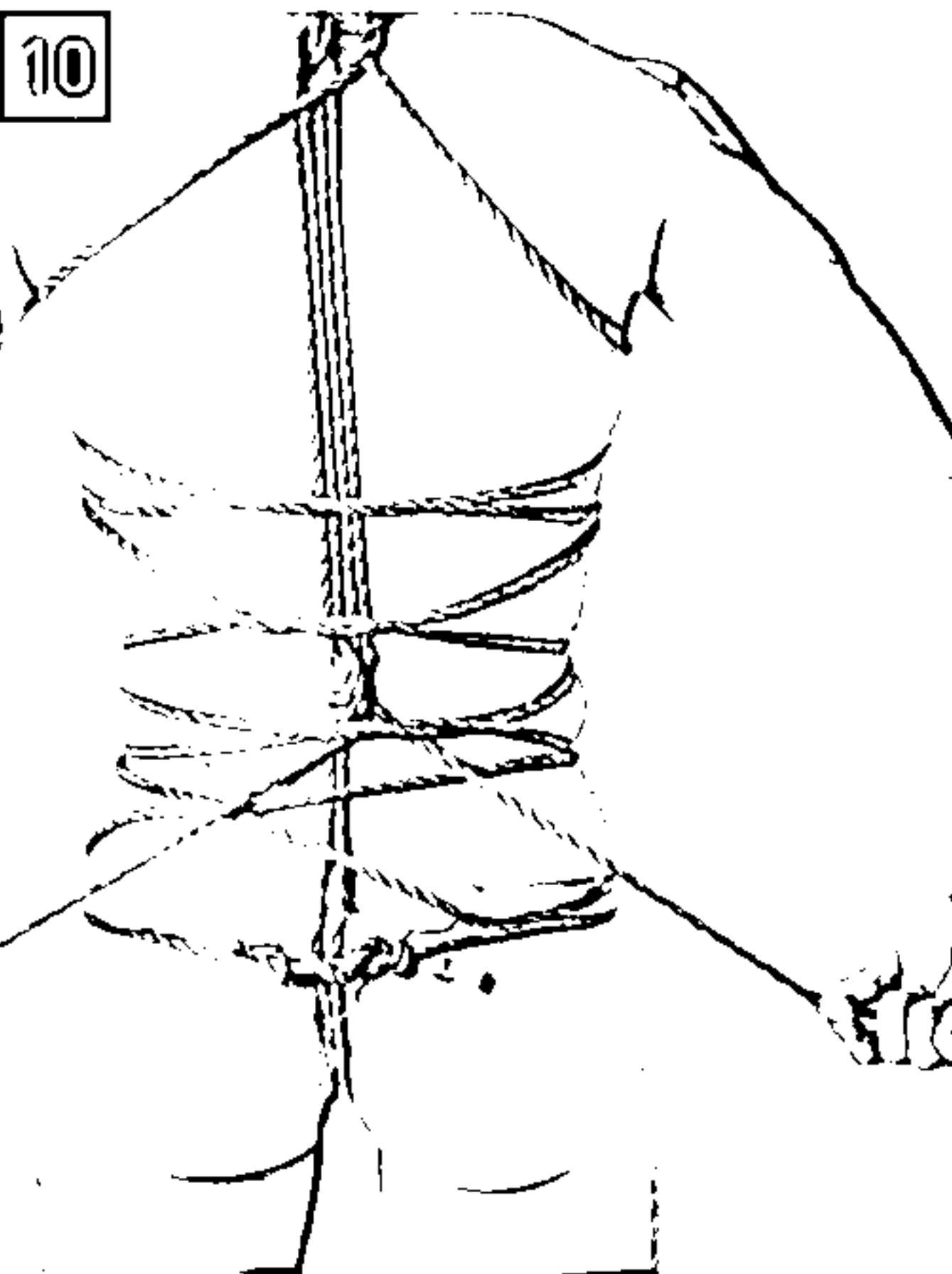
8



9

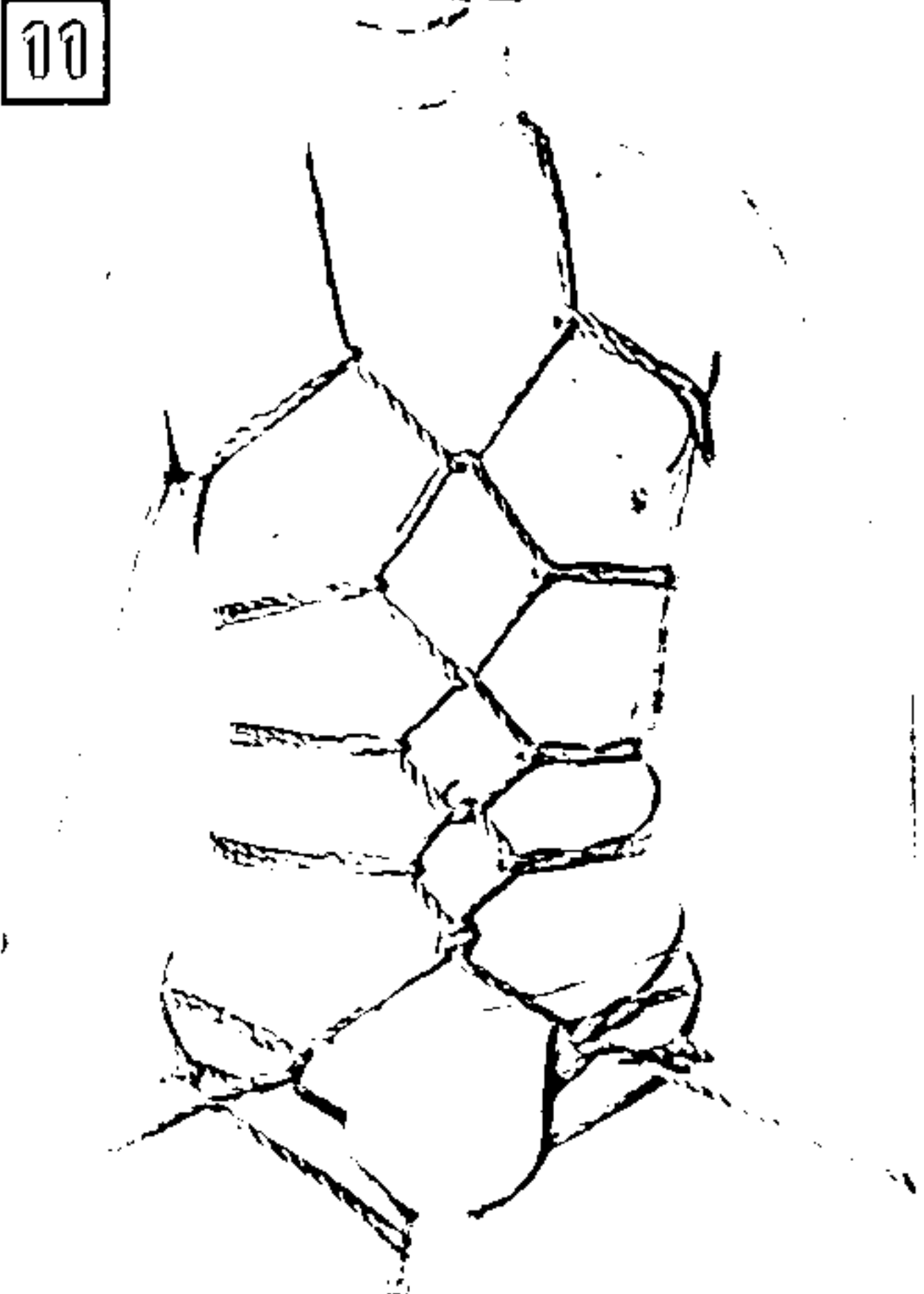


10

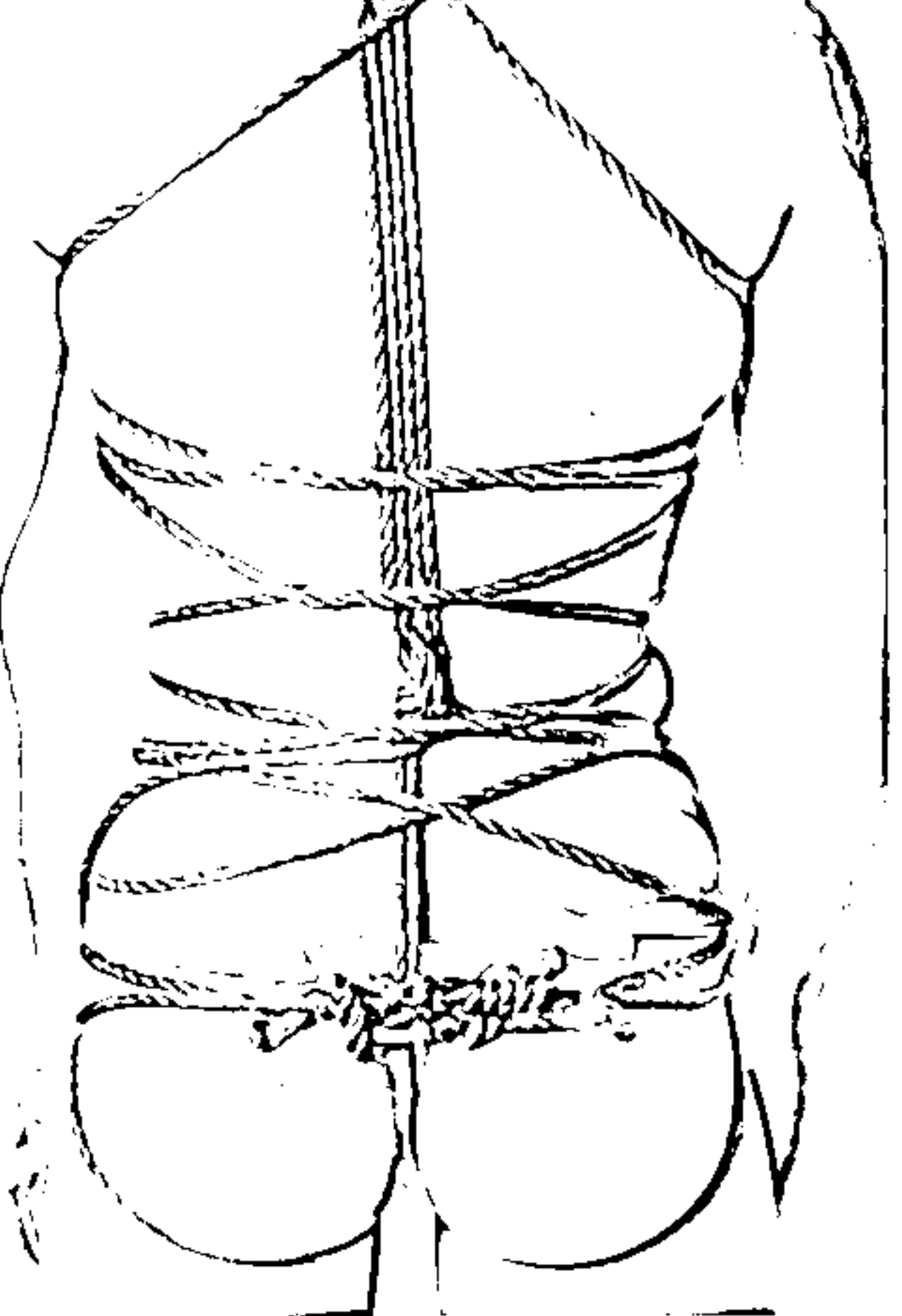
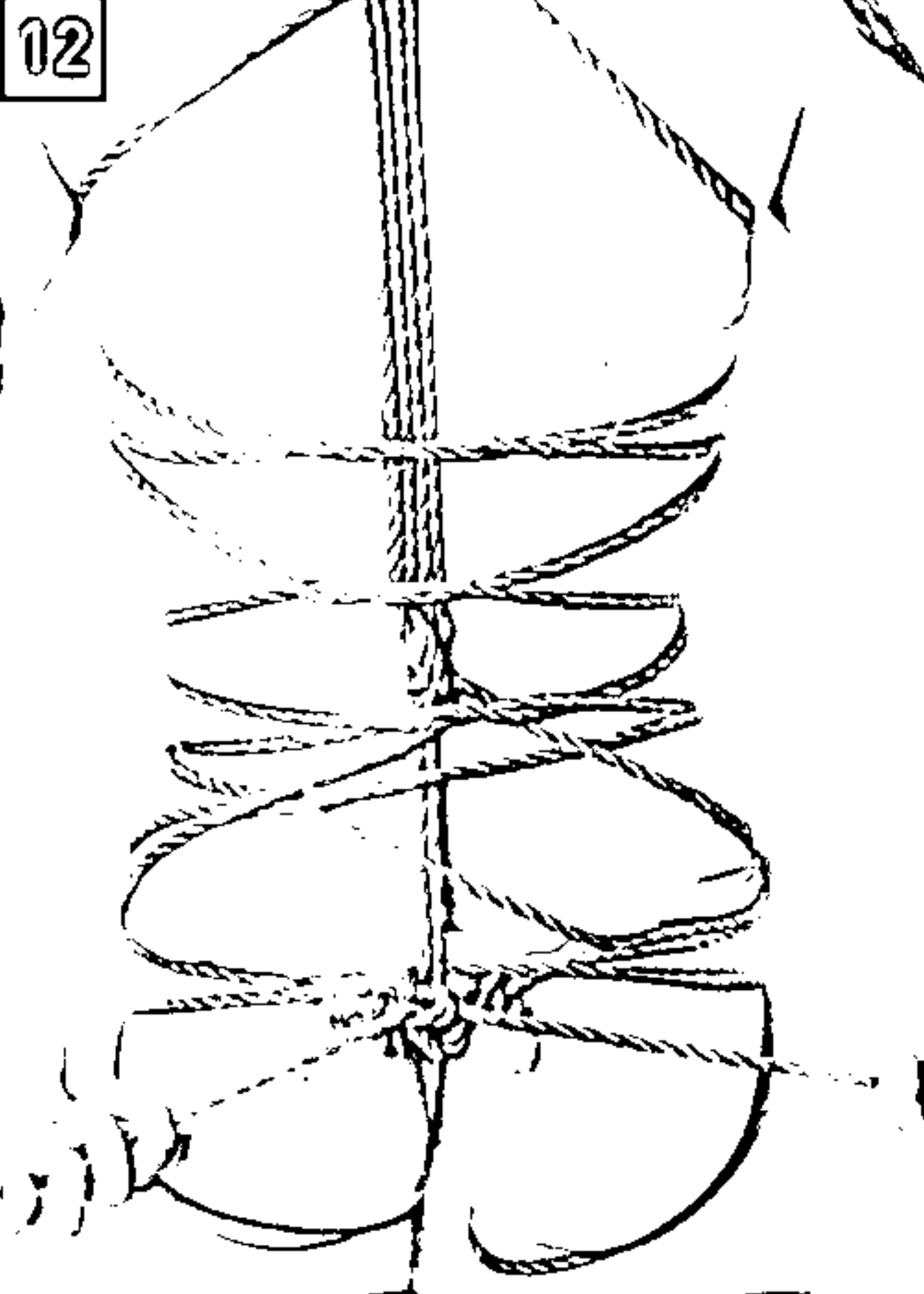


⑩ 開始使用步驟 4 剩下的繩子。一個可能是繞過大腿，在大腿外側做十字扣。

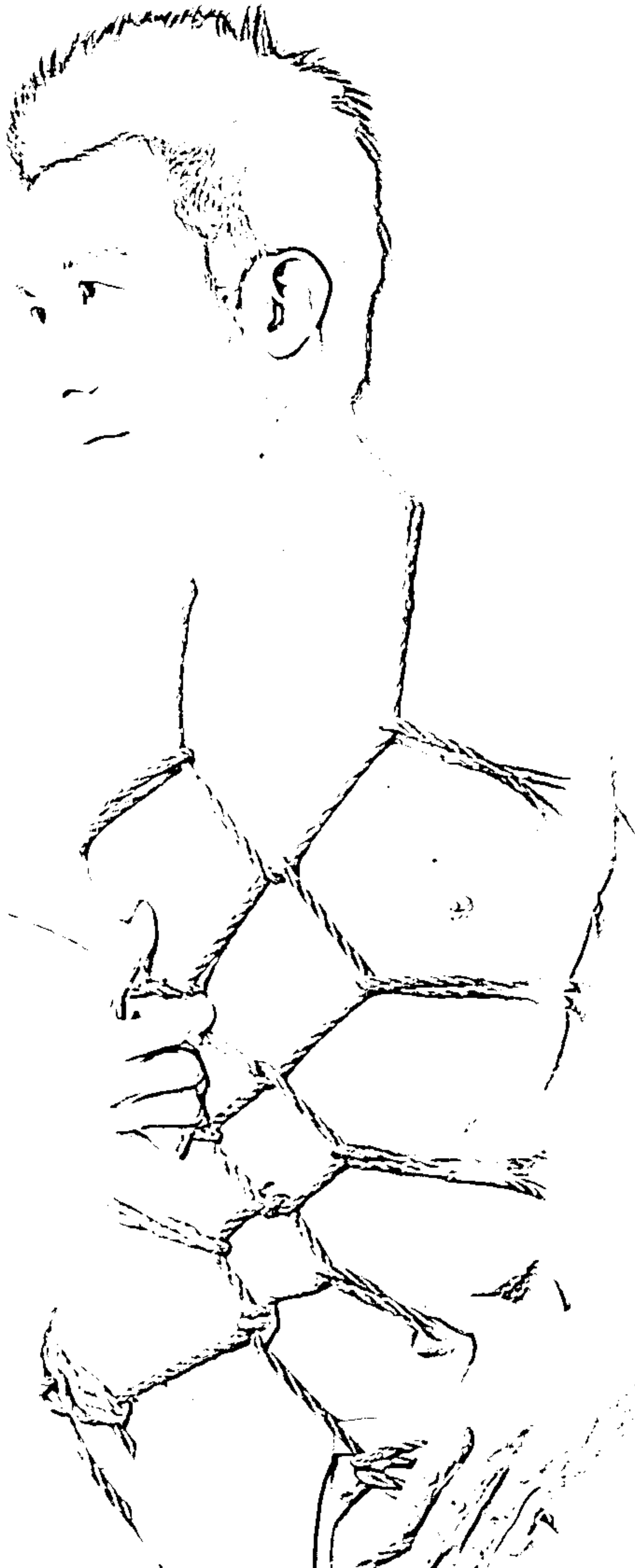
11



12



11 以剩下的繩做裝飾，直到剩下約 40 公分左右。
12 在背後打結，繞完。



完成



常見繩縛套路：龜甲縛／菱繩

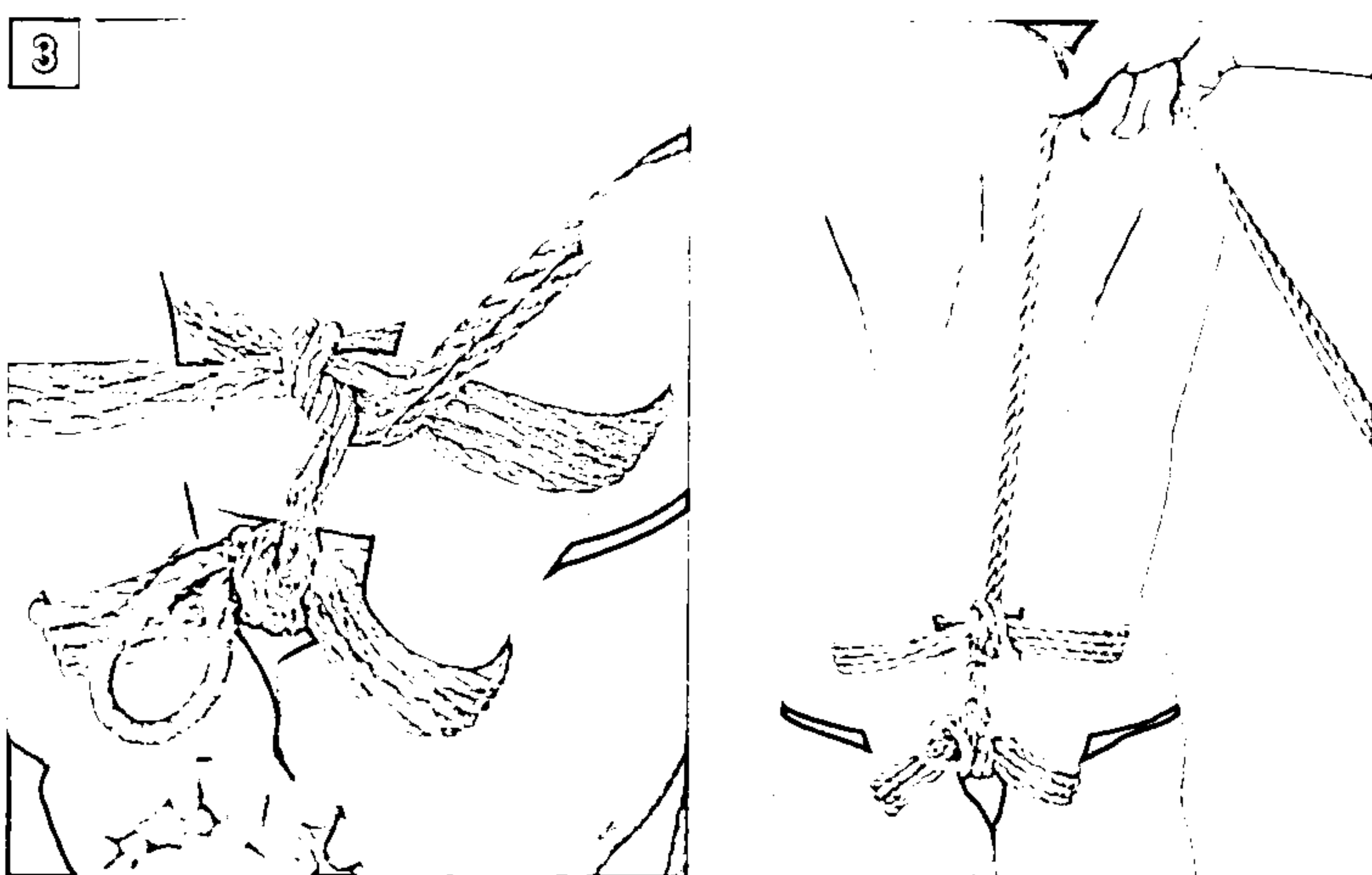
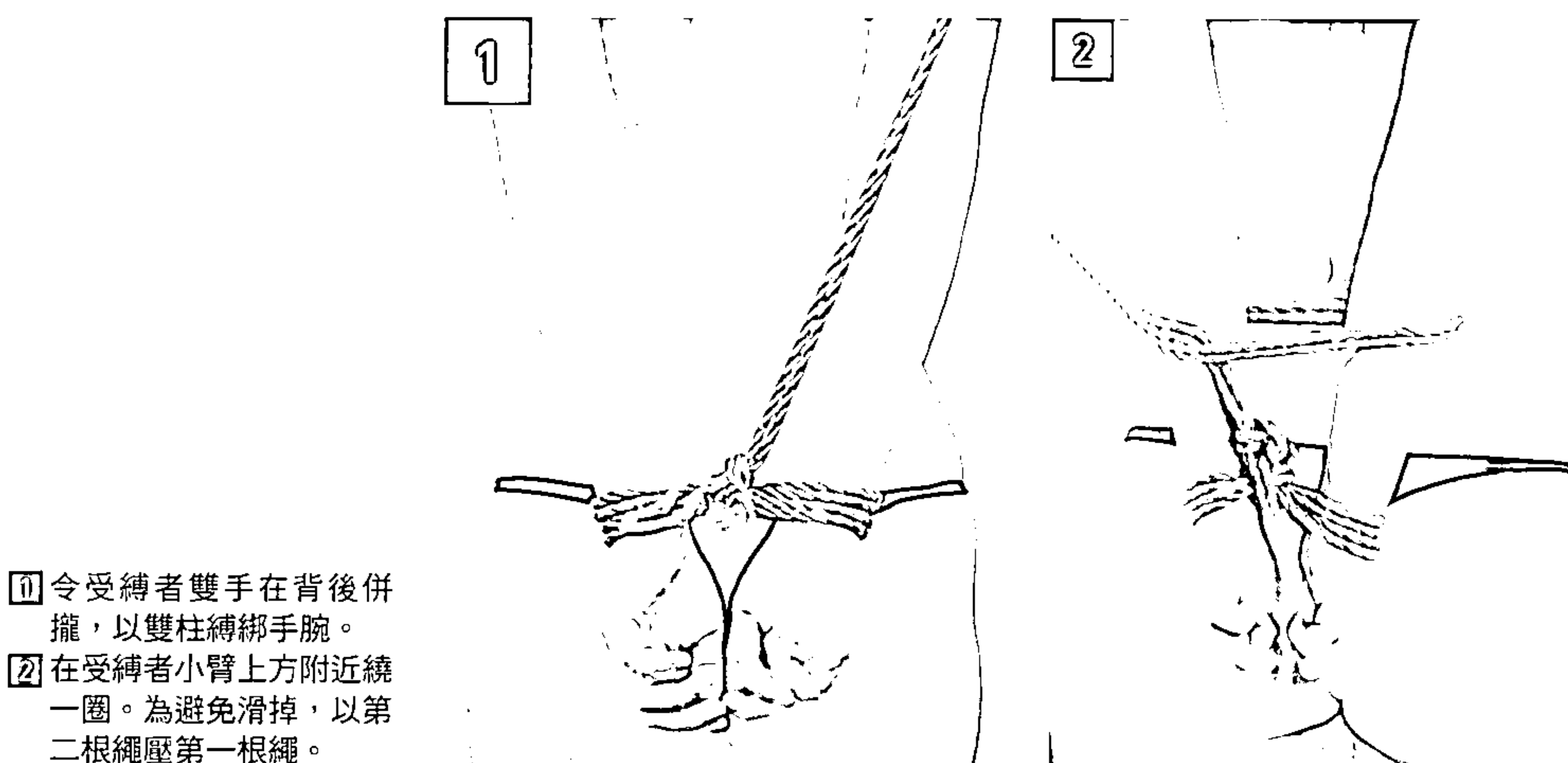
微信ID：SM-INSTITUTE
SM文化研究所

6.7 後手直伸縛、吊墜縛

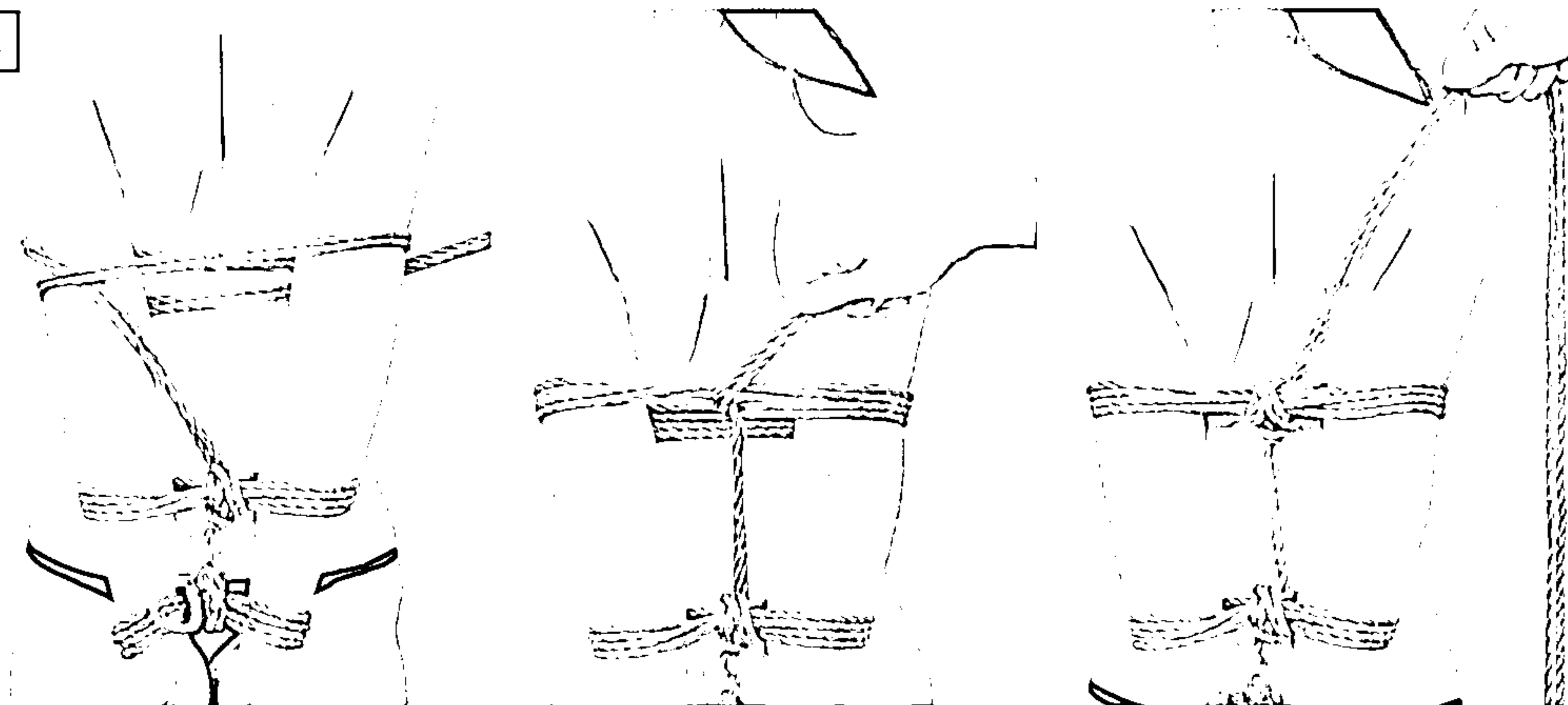
1954 年 10 月號的《奇譚クラブ》雜誌刊登了三張將模特兒雙手伸直綁在背後的照片，作者辻村隆將之稱為「變形後手縛」，註明是由「受美國雜誌中母馬扮演的後手綁法所啟發」。他看到的可能是美國著名繩縛藝術家 John Willie 的作品。一般認為這是較具美國風味的綁法。本節將介紹一種變形。

雙手在背後併攏時不僅手臂被壓迫，腋下的神經叢也受擠壓。因此，對許多受縛者來說這是一個容易酸麻、無法維持很久的姿勢。繩手需多注意受縛者反應。避免將繩圈綁在關節處，挑肌肉較厚的部位綁。若受縛者出現神經受壓迫的症狀，請立即調整繩圈的位置，或將受縛者解開。

後手直伸縛

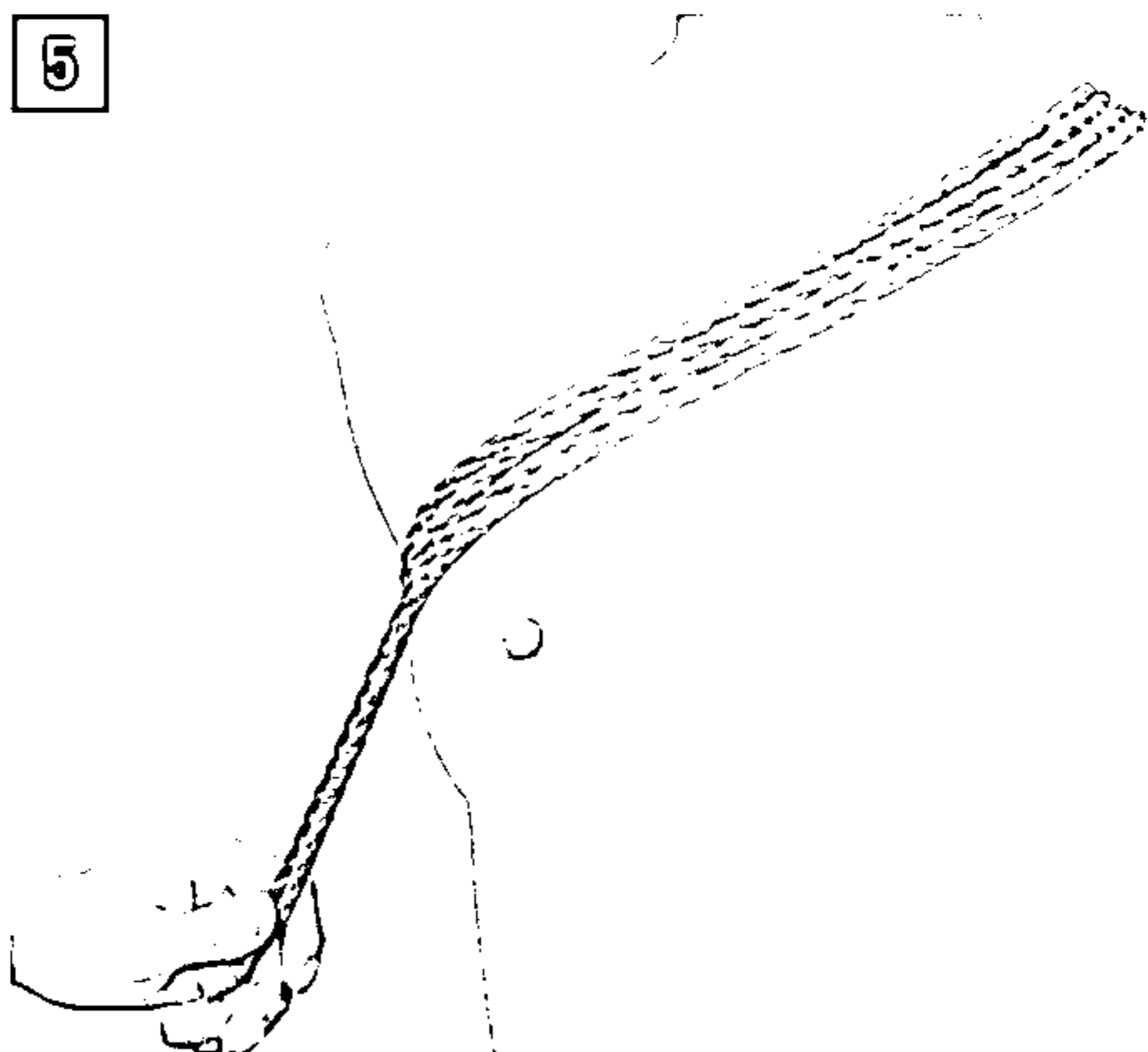


4



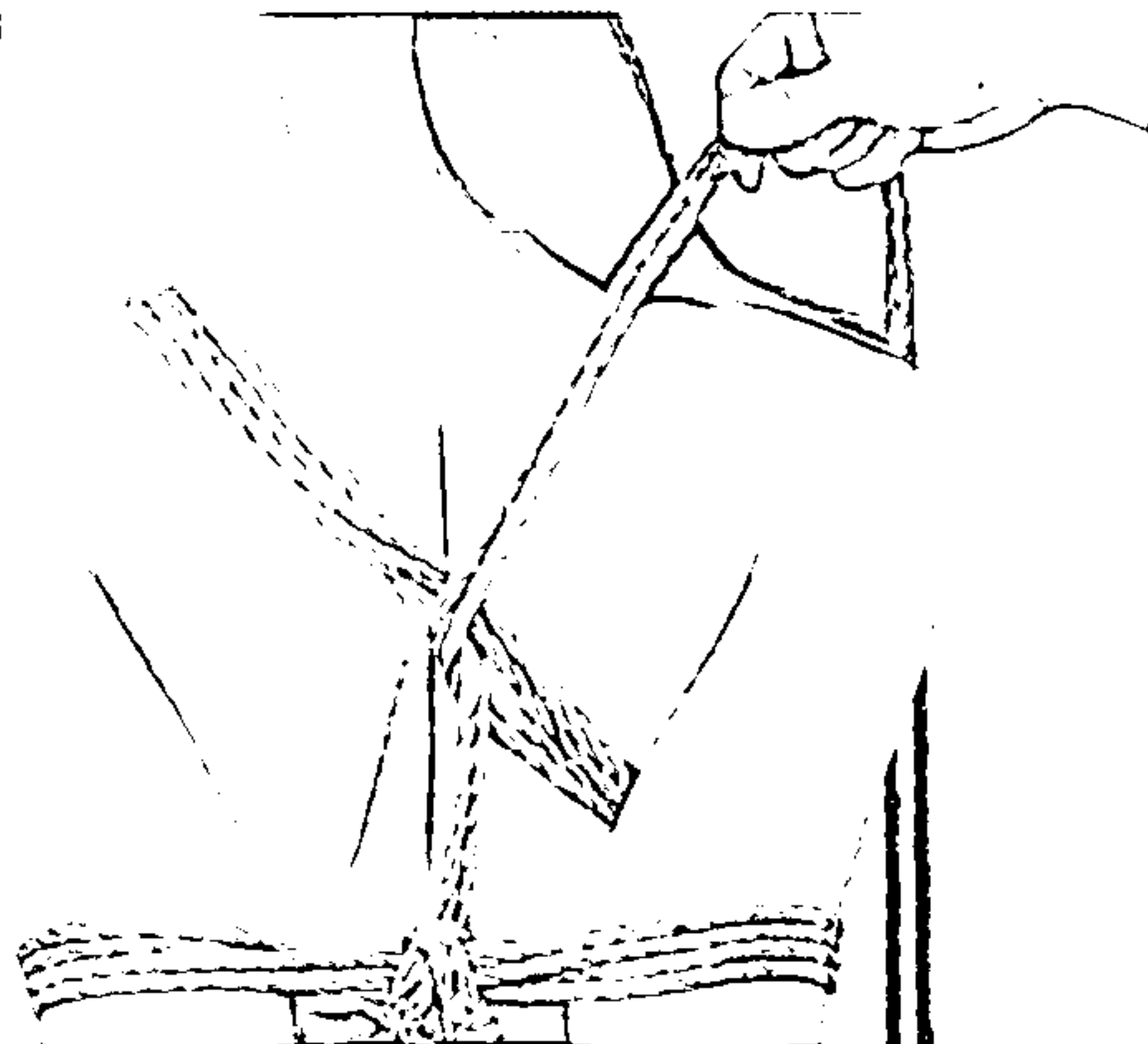
④ 以同樣方式在上臂做一個繩圈。同樣以 8 字扣固定所有的繩。

5



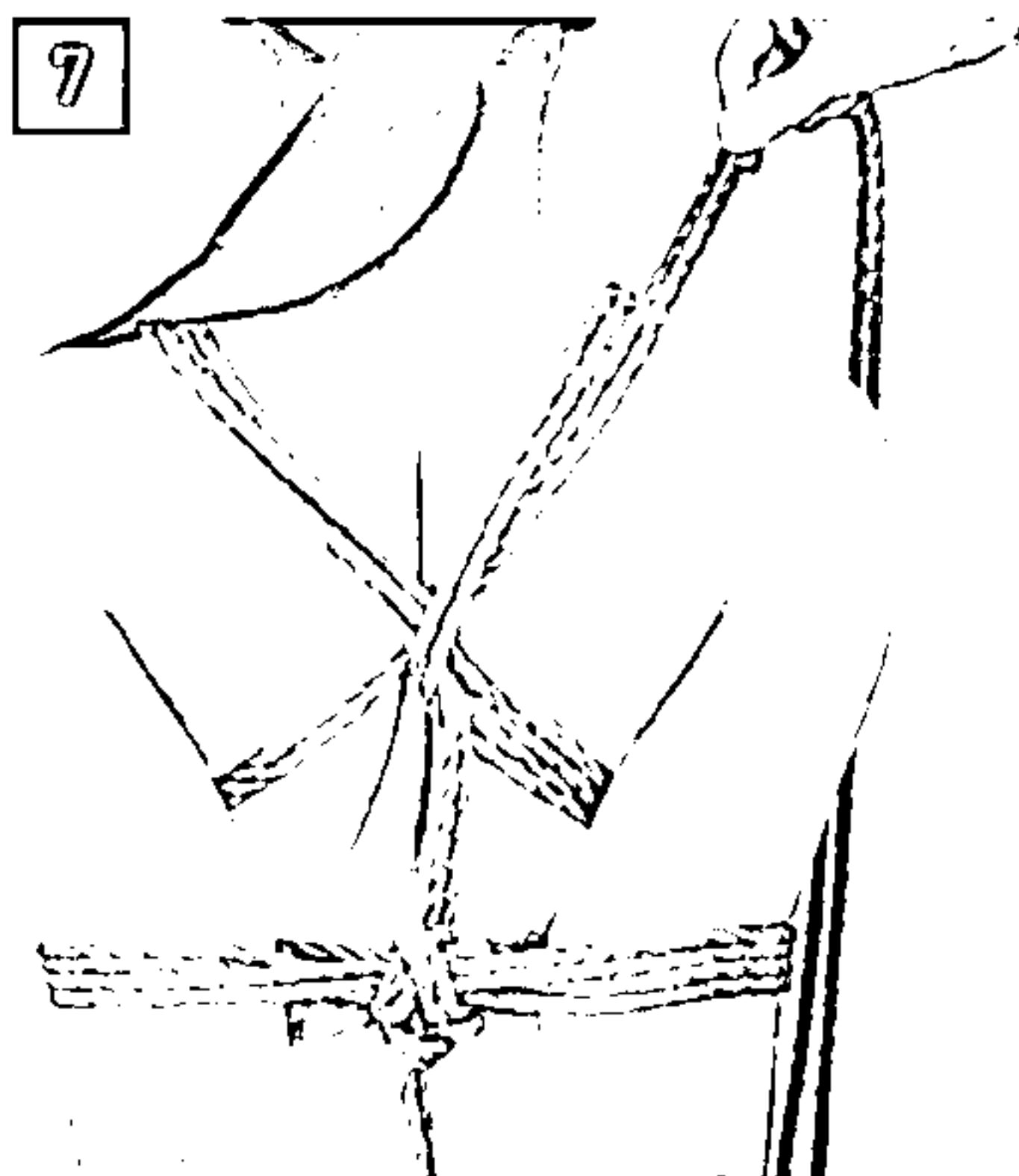
⑤ 跨過受縛者左肩，穿過右腋下繞回背後。繞兩次形成一個繩圈。

6



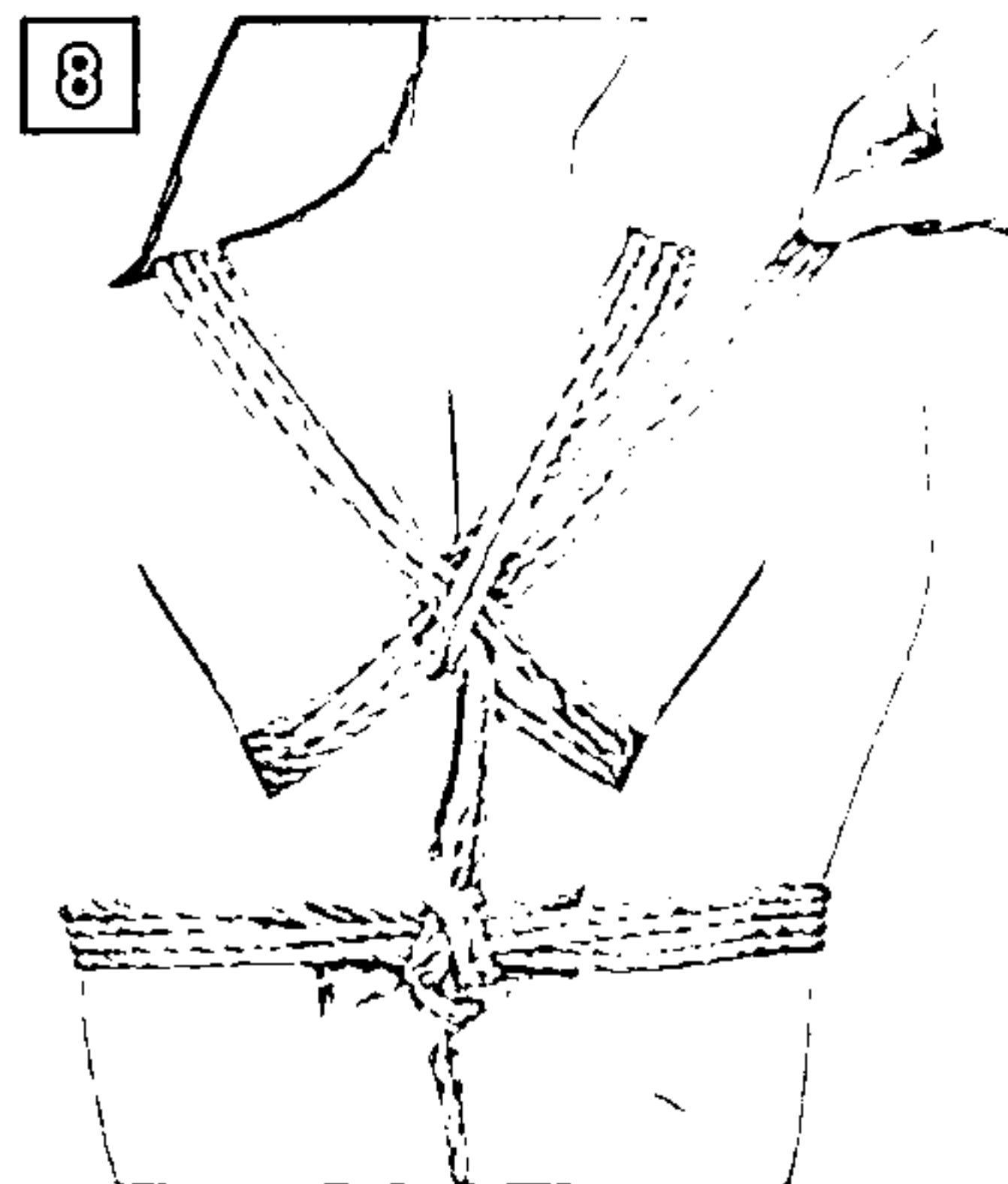
⑥ 由內往外勾中間的繩。以輔助手拉工作段，慣用手把左肩的繩順整齊。

7

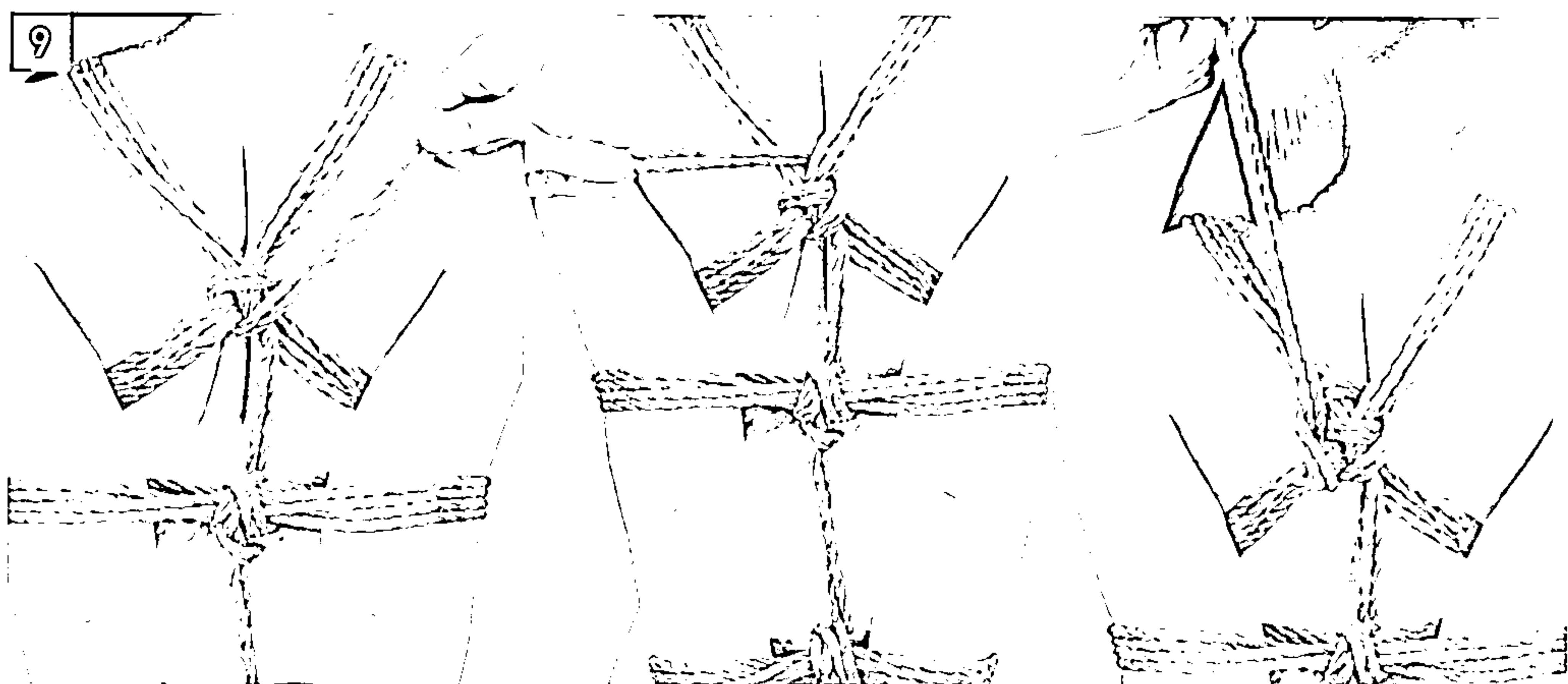


⑦ 跨過受縛者右肩，穿過左腋下繞回背後。繞兩次形成一個繩圈。正面中間可以如圖的方式交叉。

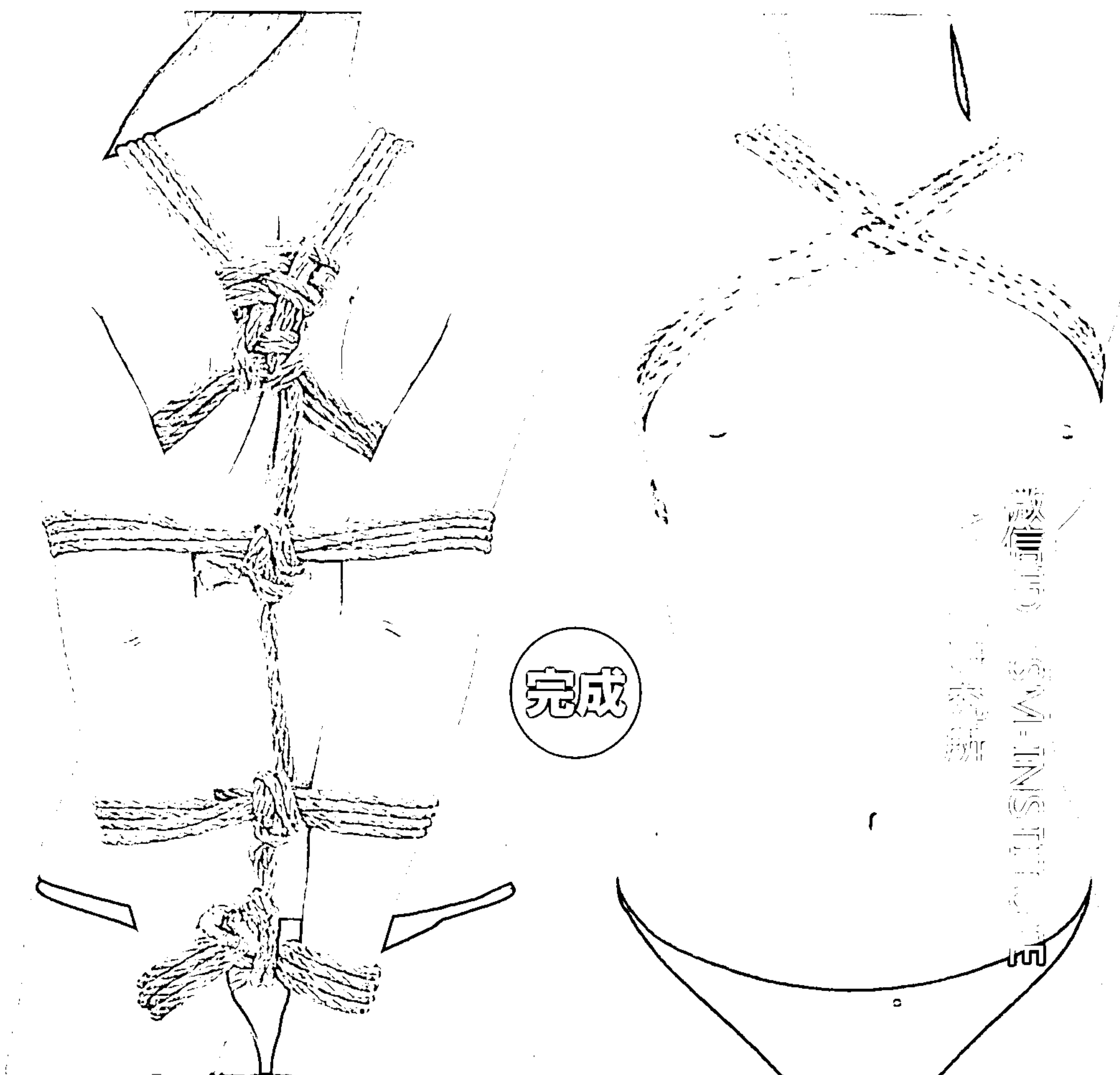
8



⑧ 如圖勾住背後中間的繩。以輔助手拉工作段，慣用手把右肩的繩順整齊，使張力和左肩上的繩一樣。



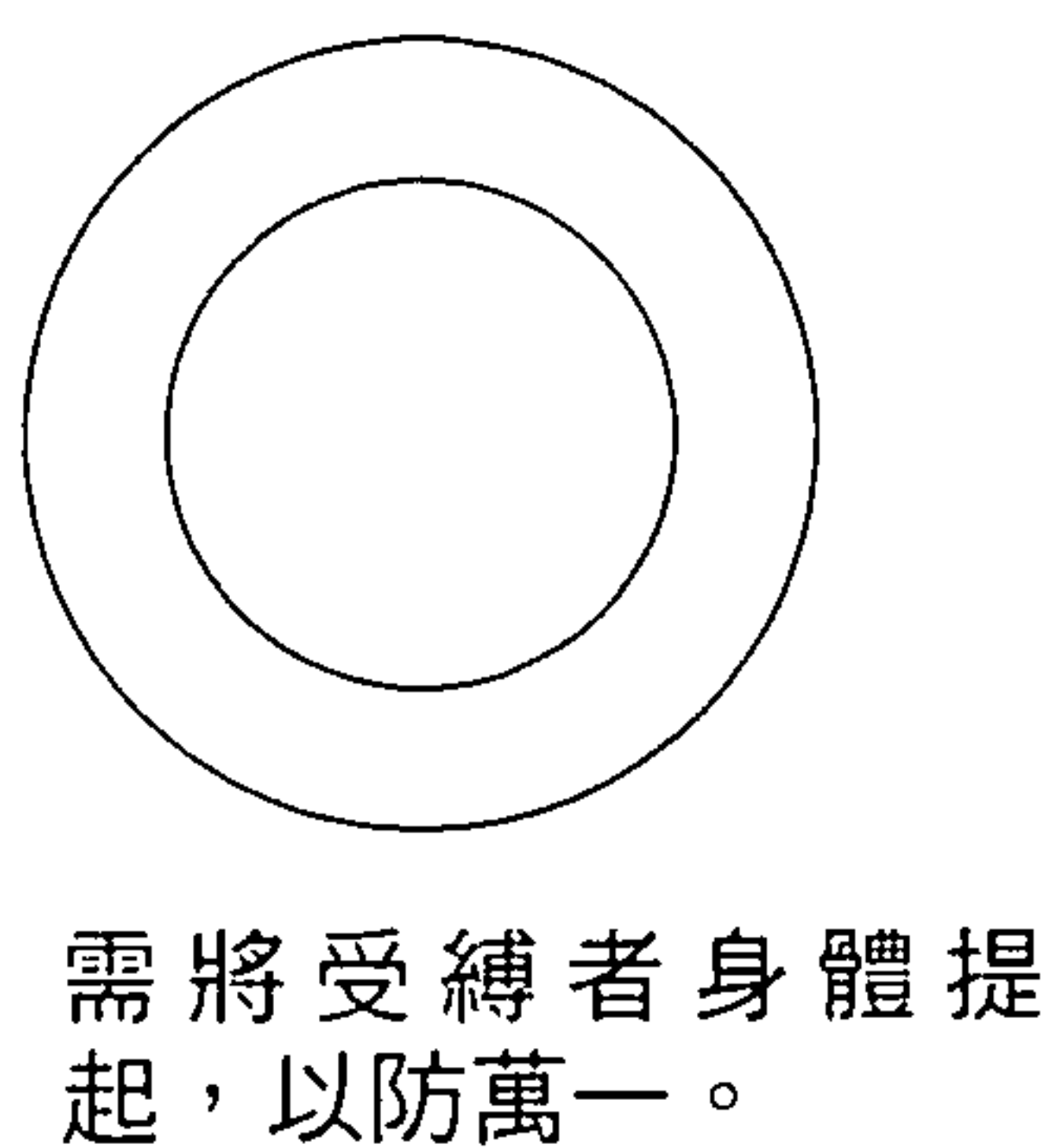
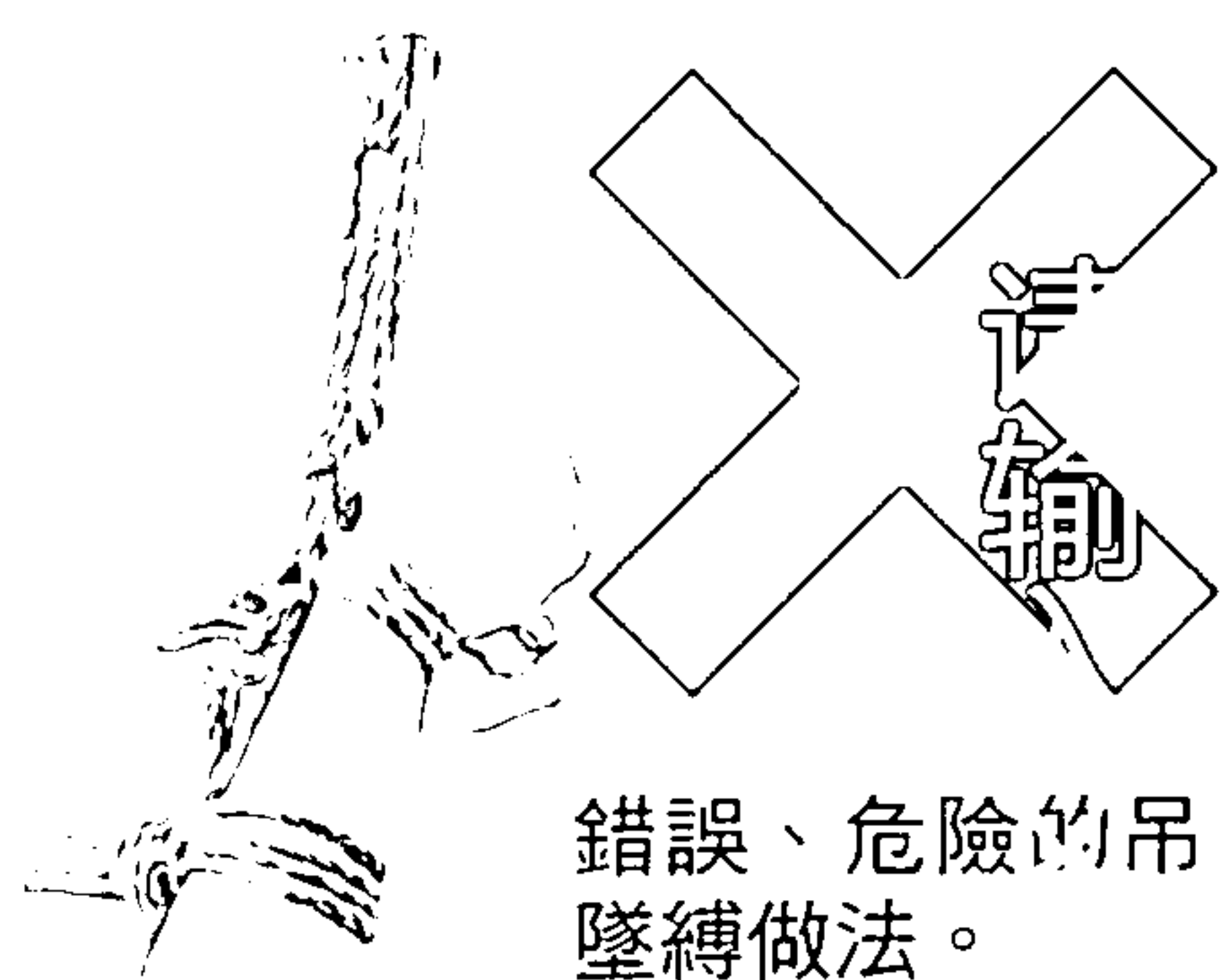
⑨ 以圖中的方式做一個扣，固定背後的繩。



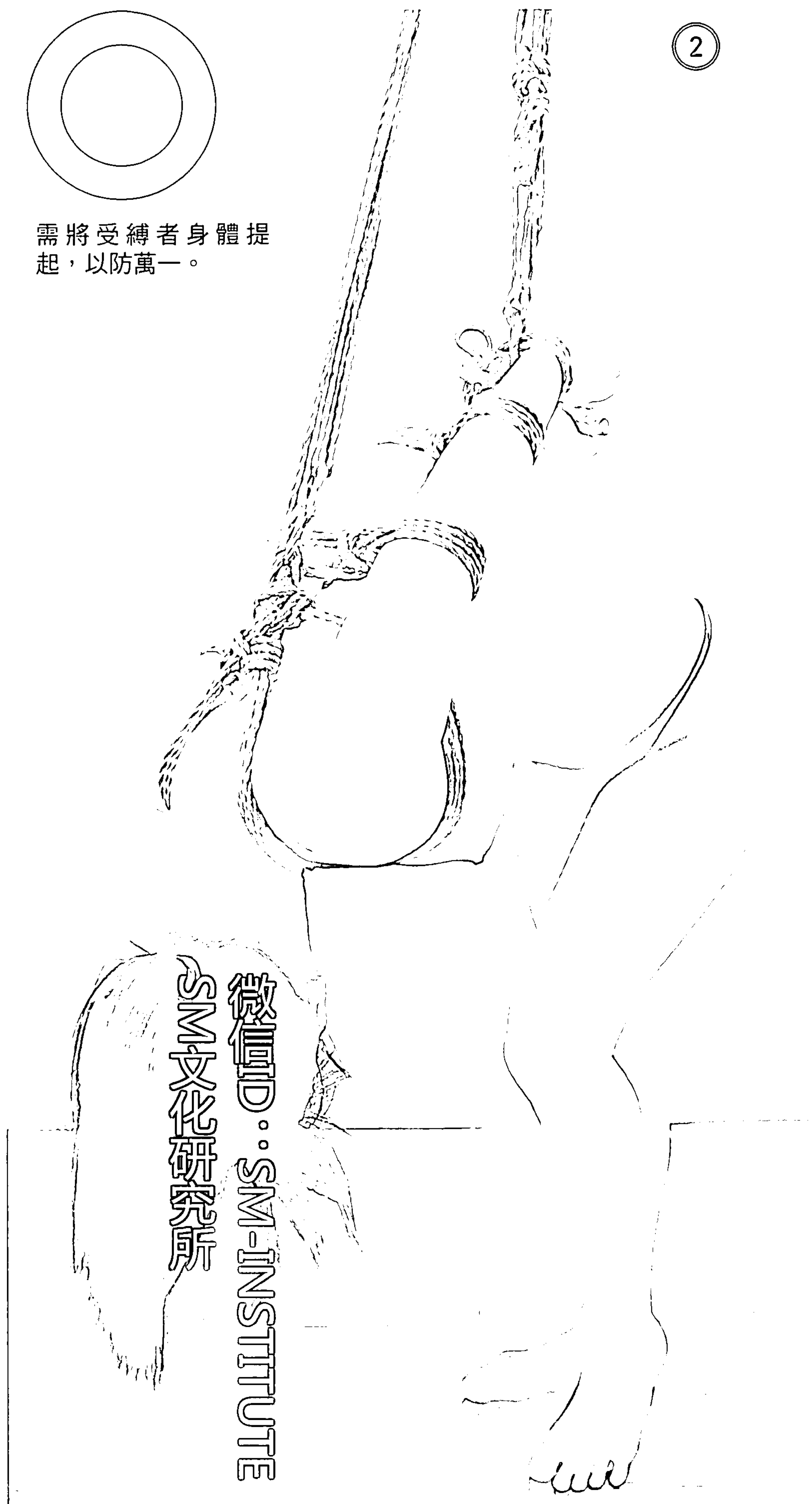
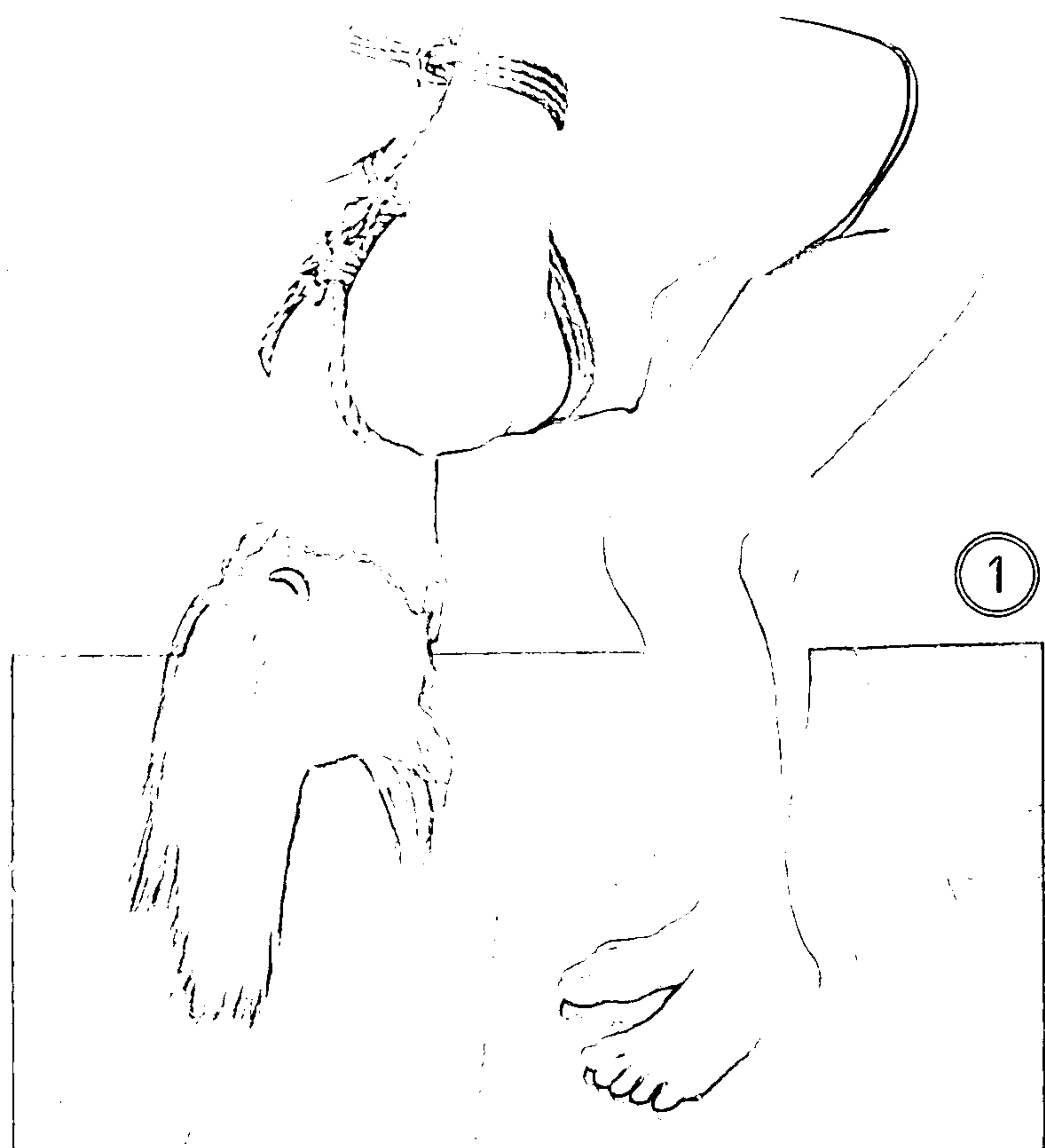
完成

吊墜縛

將受縛者雙手從背後拉高的姿勢，在西方被稱為「吊墜縛（strappado）」。中古歐洲拷問犯人時以此方式將犯人吊起，可將手臂拉至脫臼。現代 BDSM 中也常模擬此姿勢。對大部分受縛者而言，後手直伸縛已很容易酸麻，本姿勢的難度更高，請謹慎使用。注意不可如圖①僅拉受縛者雙手，以防受縛者一旦滑倒，便如同古時將手臂拉脫臼了。應如圖②，在受縛者身上另做些支撐的繩。本節中肩上的斜繩圈即為此功能而做。也可採用其他形式的胸縛。



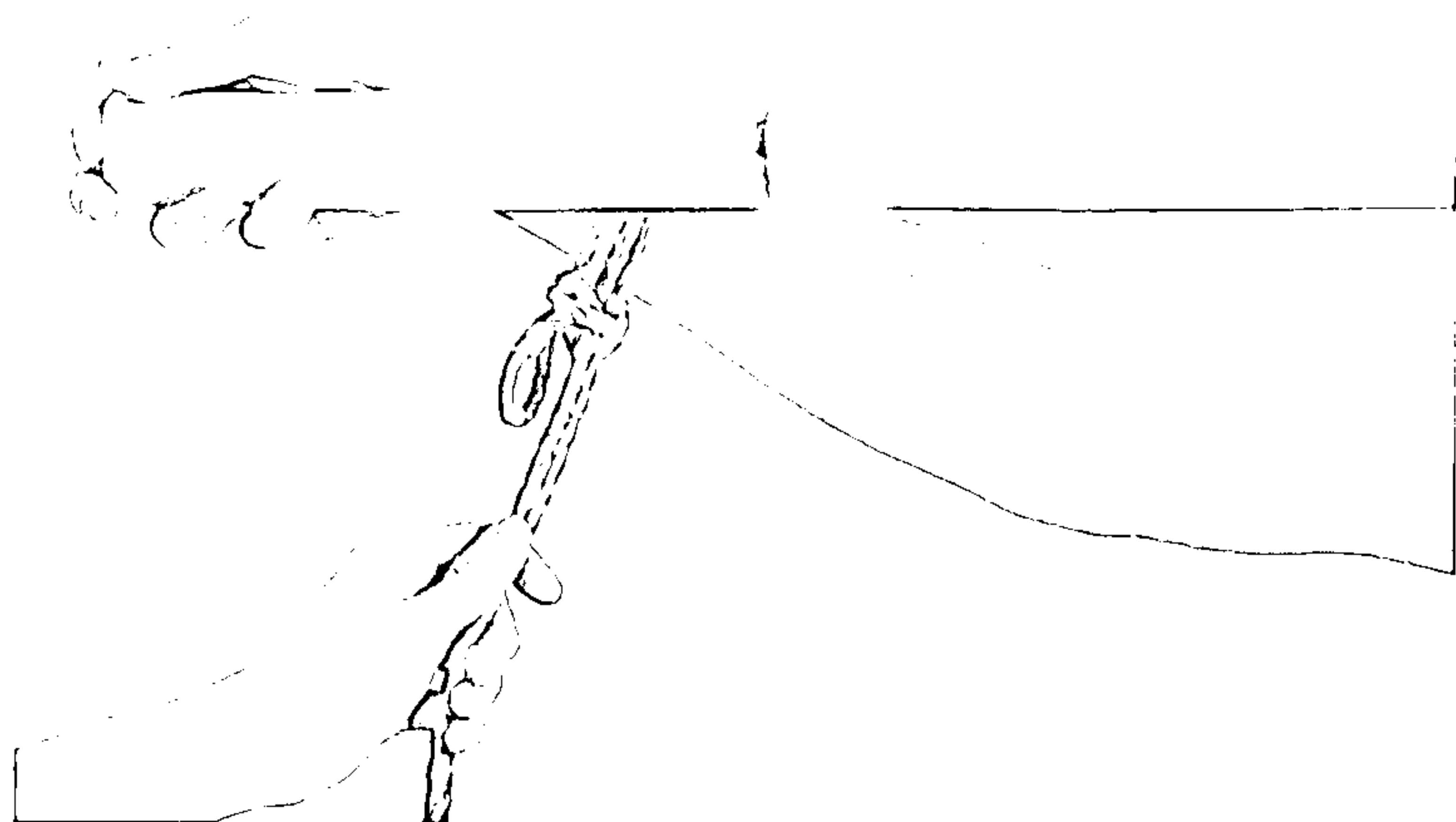
②



6.8 天秤棒担縛

長竹棍或木棍是很好用的道具。將受縛者綁在棍棒上簡稱為「棒縛り」。有人把本節的作法稱為「天秤棒担ぎ縛り」。使用棍棒的主要難處在於防止繩結滑動，同時又避免將受縛者綁得太緊。本節的作法嘗試用多次纏繞增加摩擦力。

1

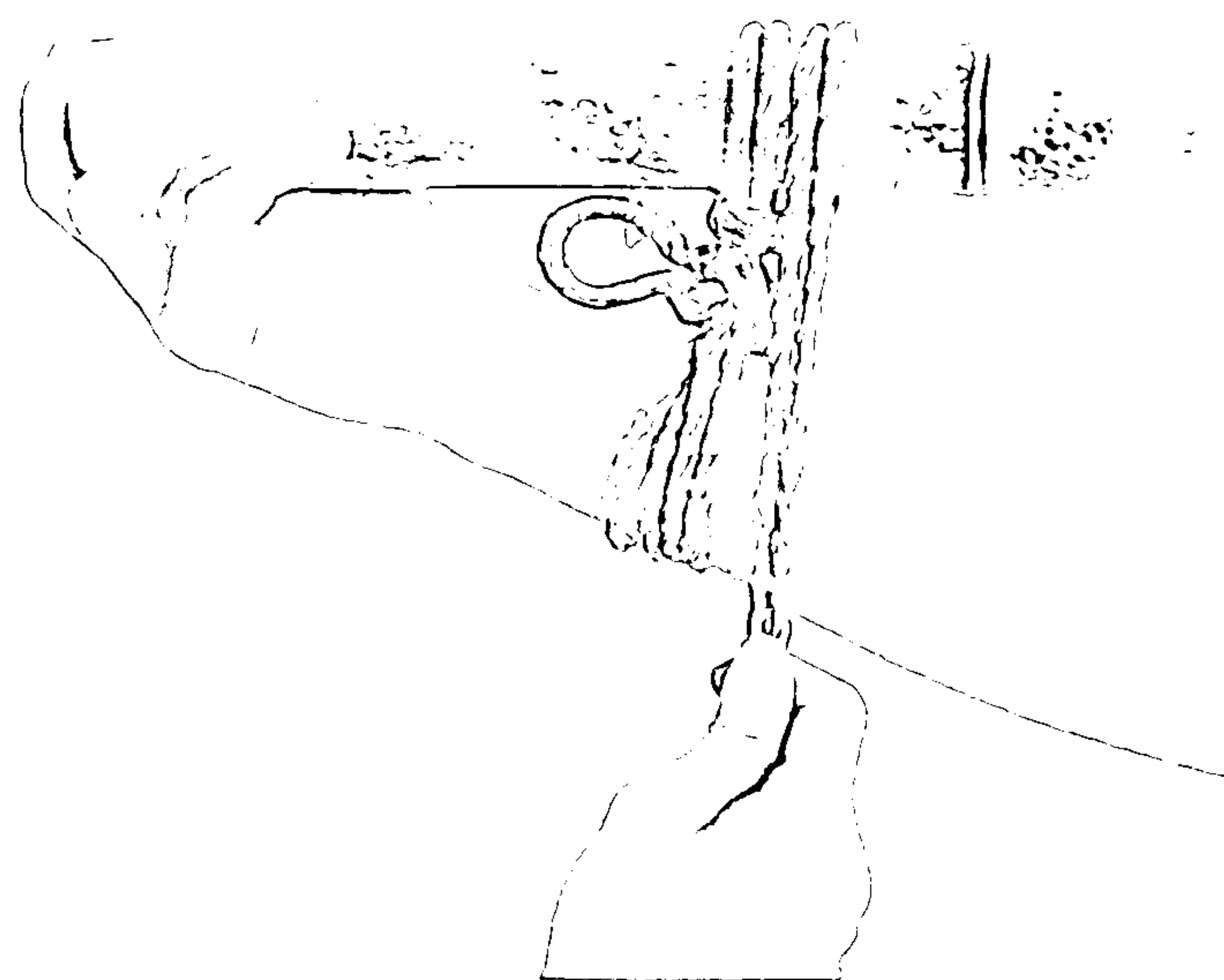
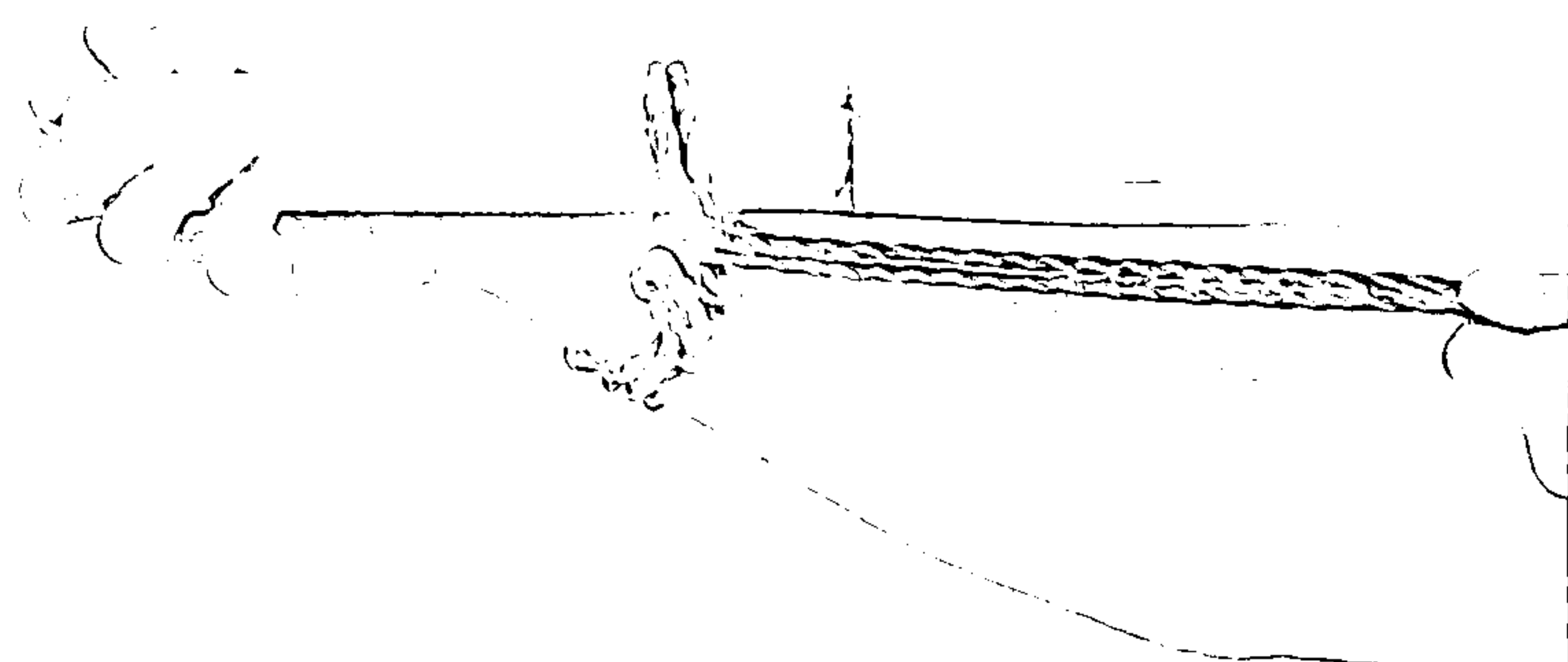


① 在手腕上做單柱縛。

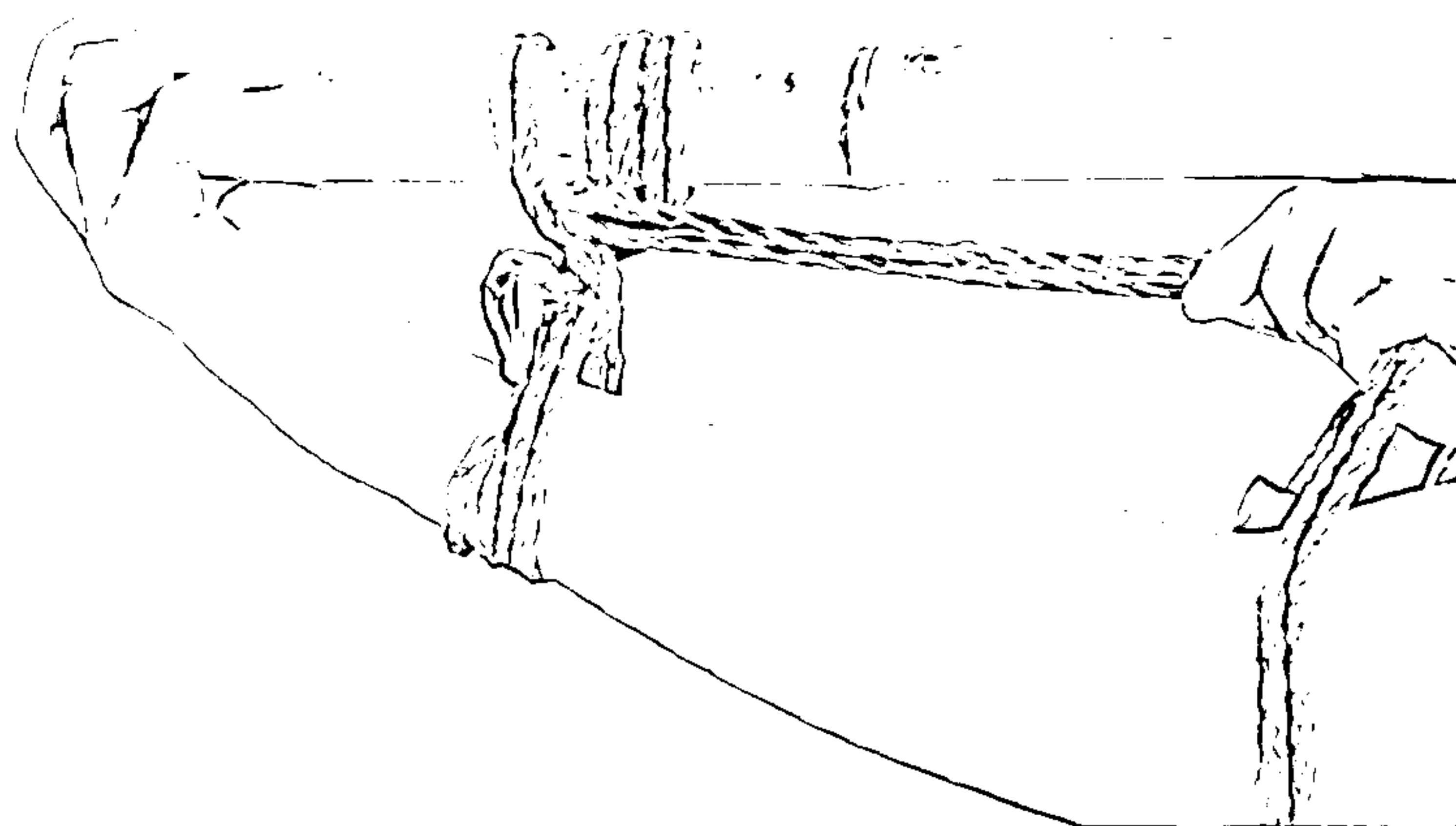
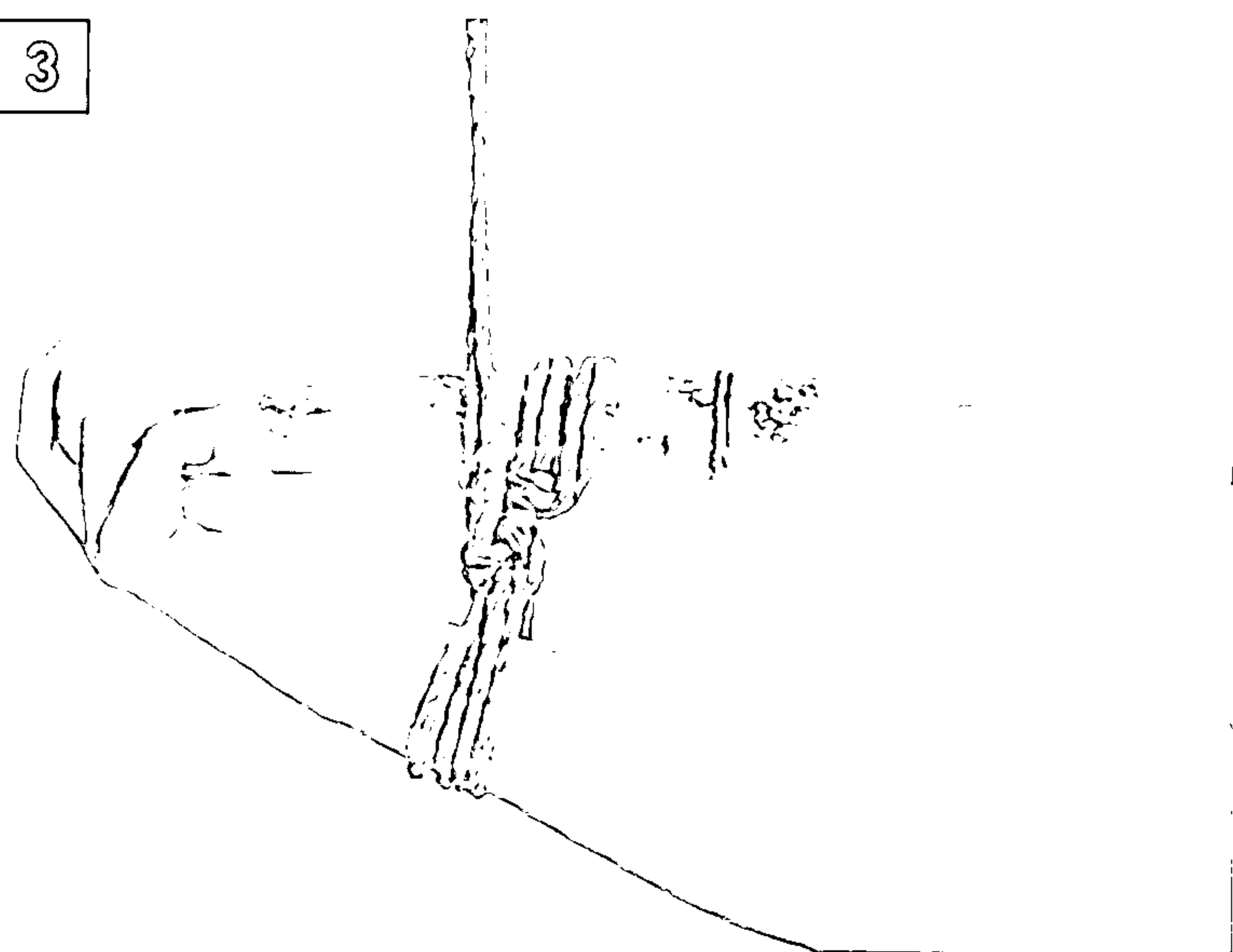
② 在竹棍上做一個十字扣。

③ 如圖多繞一圈，並拉緊固定。

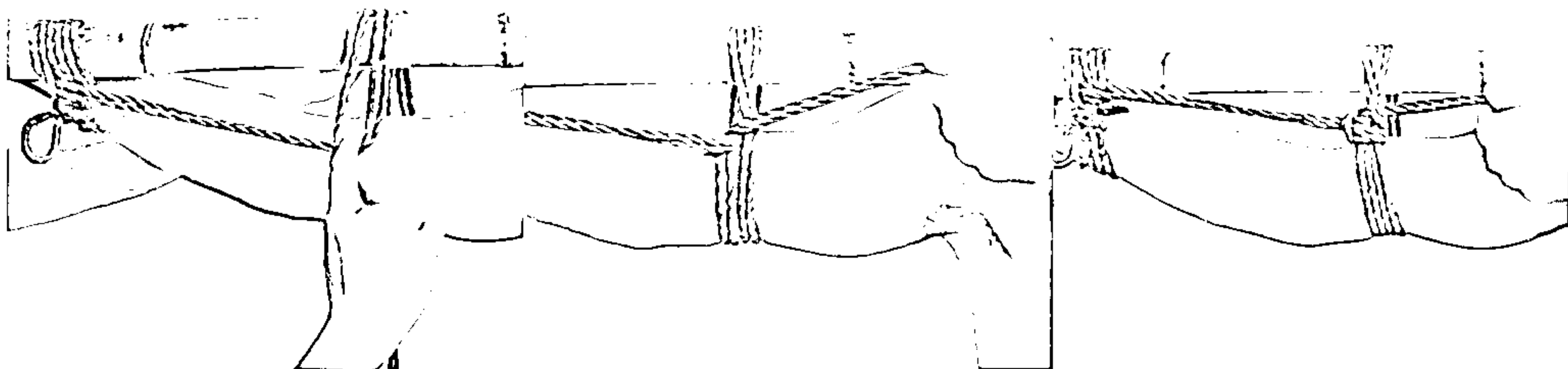
2



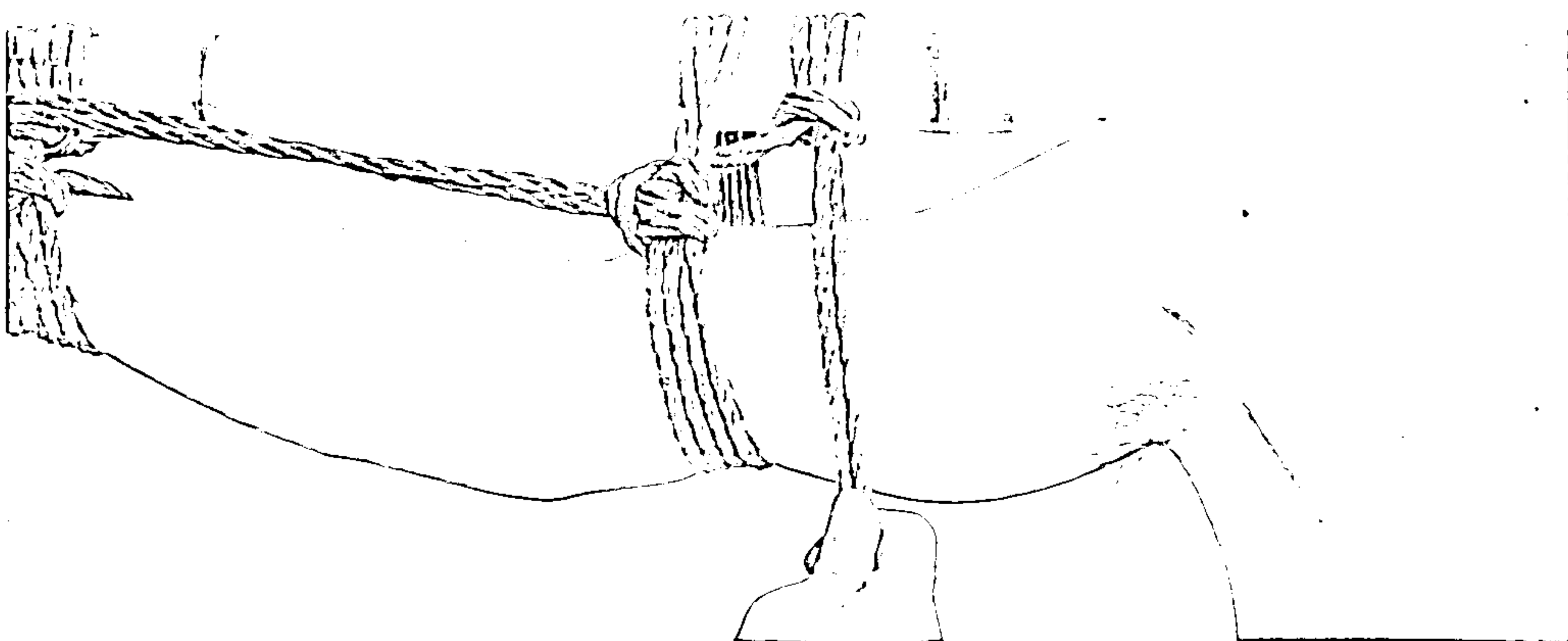
3



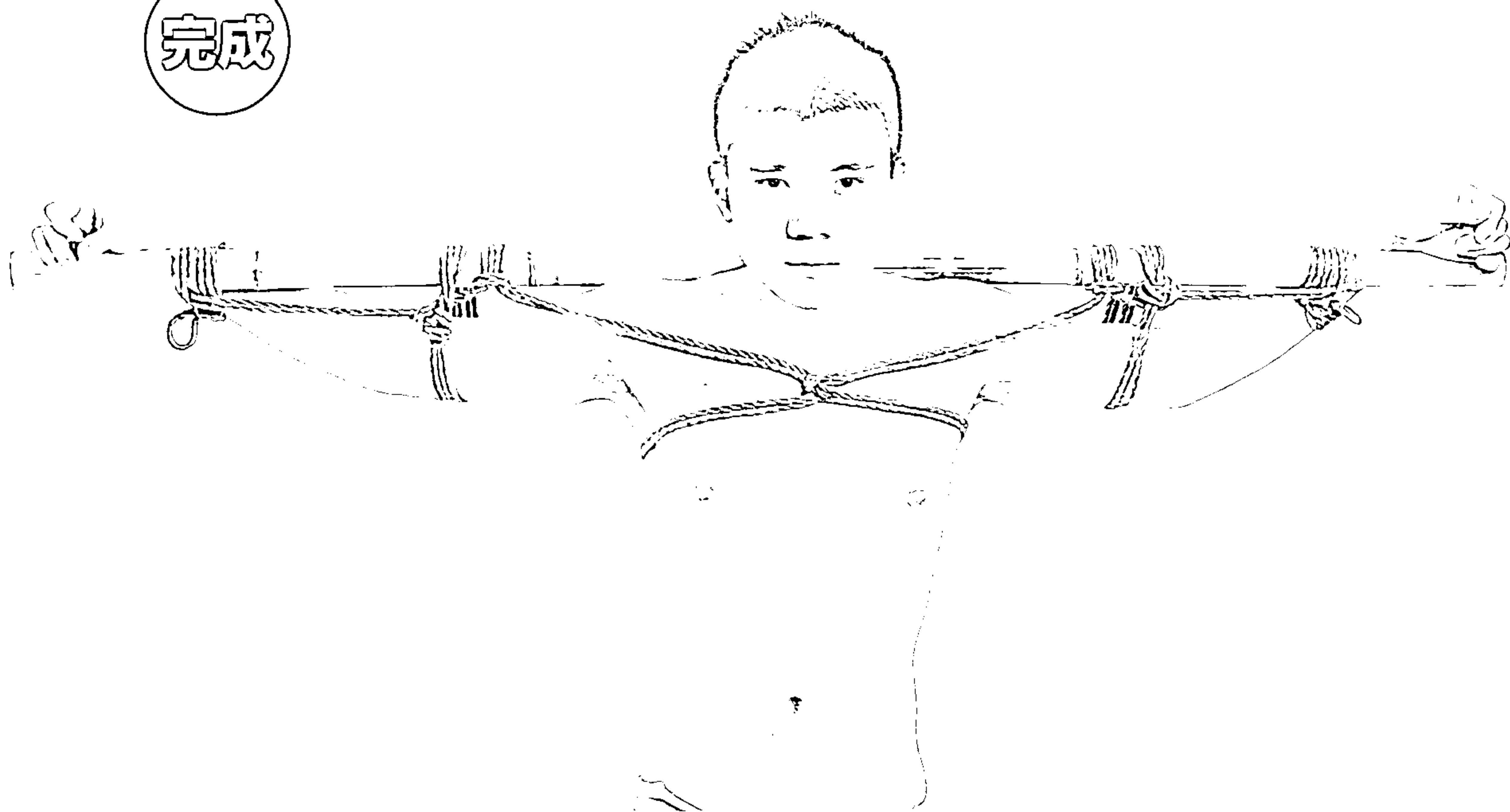
4



④ 在手臂與竹棍上做一個繩圈，以 8 字扣固定。這個繩圈只固定手臂的位置，不抓得太緊。



完成





微建ID: SM-INSTITUTE
文化研究所



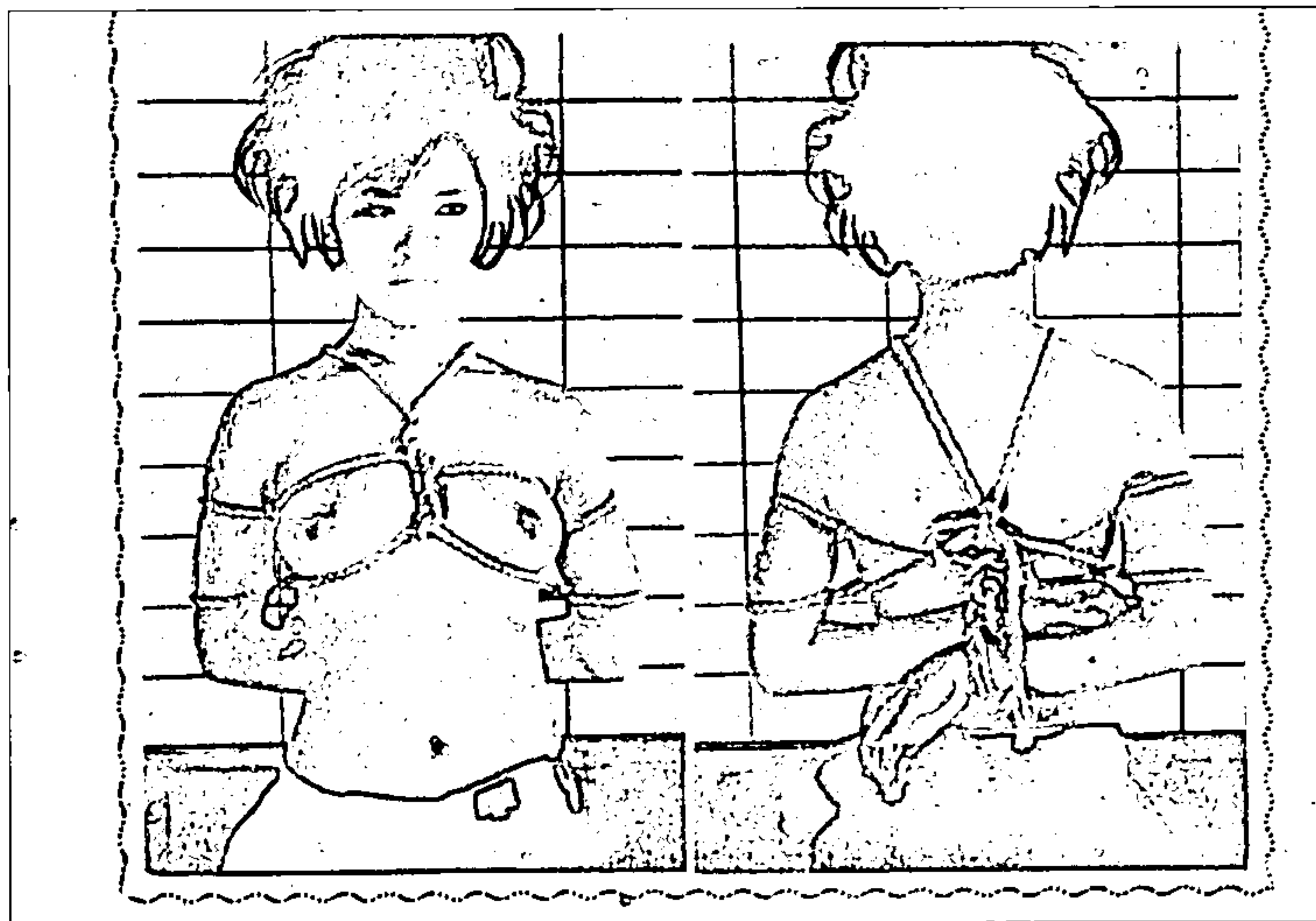
「高手小手縛」是一個統稱，此類型的手法被視為現代日式繩縛的核心，也是判別繩縛者技藝的試金石。其別名包括「後手縛」「後手高手小手縛」等名稱。有人認為其命名是因為受縛者的雙手被固定在背後（後手），綑綁小臂（小手）及上臂（高手）而來。但也有人認為「高手」是指將小臂拉高之意。後者傾向將本節的綁法稱為「後手縛」，而「高手小手縛」的小臂還應拉得比本節所示更高。

無論如何，「高手小手縛」似乎是最普遍的日文稱呼。英語圈中，因為受縛者雙手臂成直角型合攏，早期被稱之為「box tie」。近年來則取其日文拼音 takate-kote 簡稱為「TK」。一般說來「TK」大約需要兩根繩子，因此也有人把此綁法稱為「2TK」。而下一節將介紹使用到三根繩子的「3TK」。這樣的稱呼並不全然有道理，但目前似乎已約定成習。

究其源頭，日本捕繩術中綑綁犯人手腕及上臂，將犯人雙手固定在背後是常見的作法。但「高手小手縛」似乎並不屬於任何捕繩流派的正式稱呼，可能只是江戶時代的俗稱。



辻村隆、塚本鉄三「後手と高手小手による緊縛美の考察」(《奇譚クラブ》1953年4月号)。
背後的樣式仍有濃厚的捕繩術風格。



塚本鉄三「緊縛フォト撮影の実際：高手小手縛りの一例」(《奇譚クラブ》1961年9月号)已有了與現代高手小手縛較類似的外觀，但腋下並不是門，而是以半扣將手臂鎖緊。可能也是捕繩術遺留的痕跡。



經近代繩師的修改，現代繩縛中的「高手小手縛」已與傳統捕繩術大不相同。其主要特色包括：手綁在背後，小臂平行放置，手肘彎成九十度；使用對折的繩在上半身做出至少兩個大致平行的大圈，每圈繞兩次以上。

在設計上，高手小手縛嘗試滿足兩個背道而馳的原則：一方面要保留傳統的捕繩術外觀；另一方面又要避免在吊縛時帶給受縛者太大的痛苦。然而，傳統捕繩術是為了防止犯人逃脫而設計，勢必會讓受縛者帶來不適感。因此，高手小手縛只能在諸多變數中盡量達到平衡，每個步驟、細節都有實務上的理由。

高手小手縛是繩縛學習者會碰到的第一個大難關。初學者或許可在短期內記憶繩路，做出外觀形式相近的綁法。但若要進行吊縛，則需要反覆磨練，掌握細節。因故許多人認為高手小手縛需要一對一、面對面的指導才能學得完整。

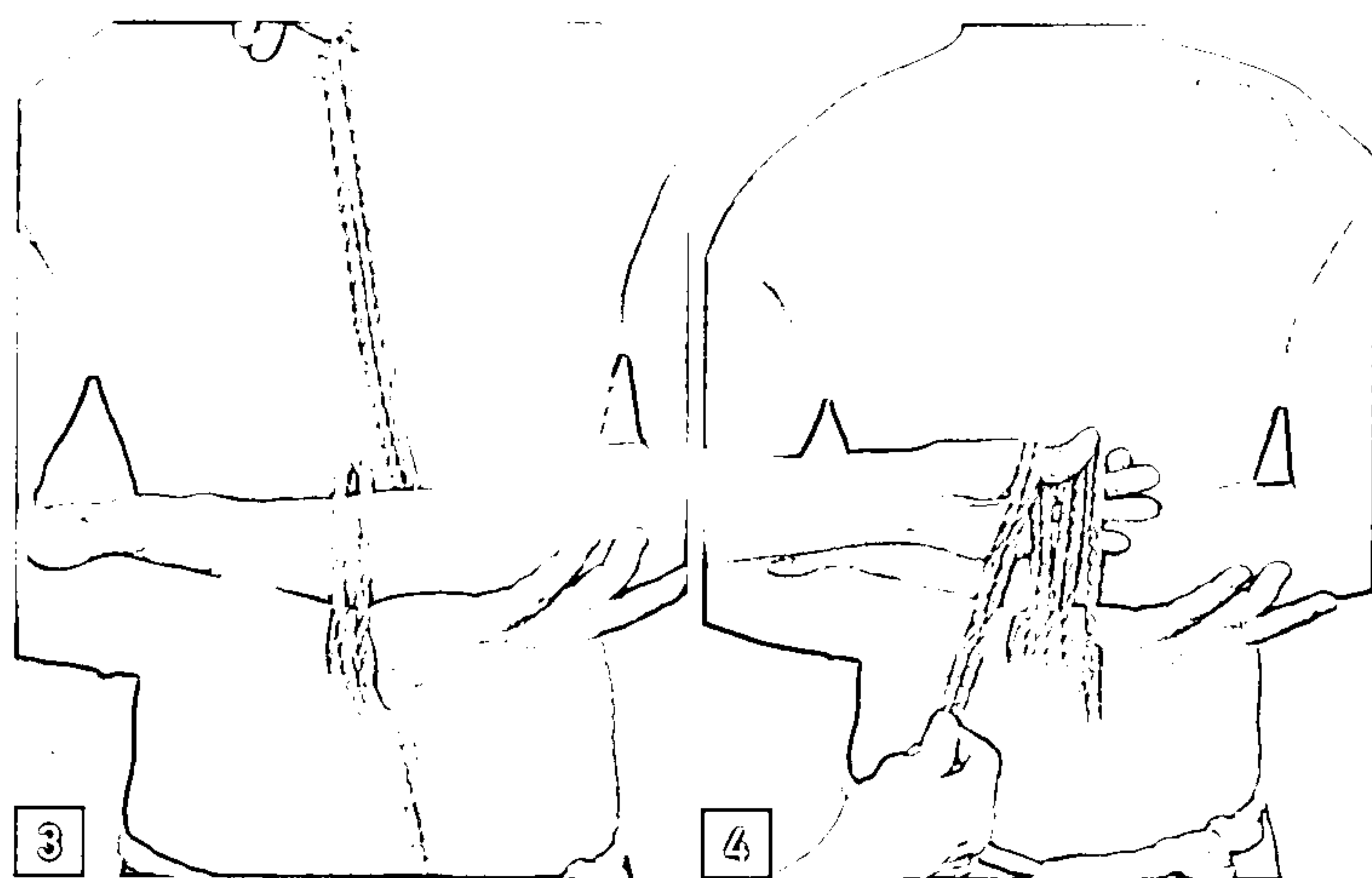
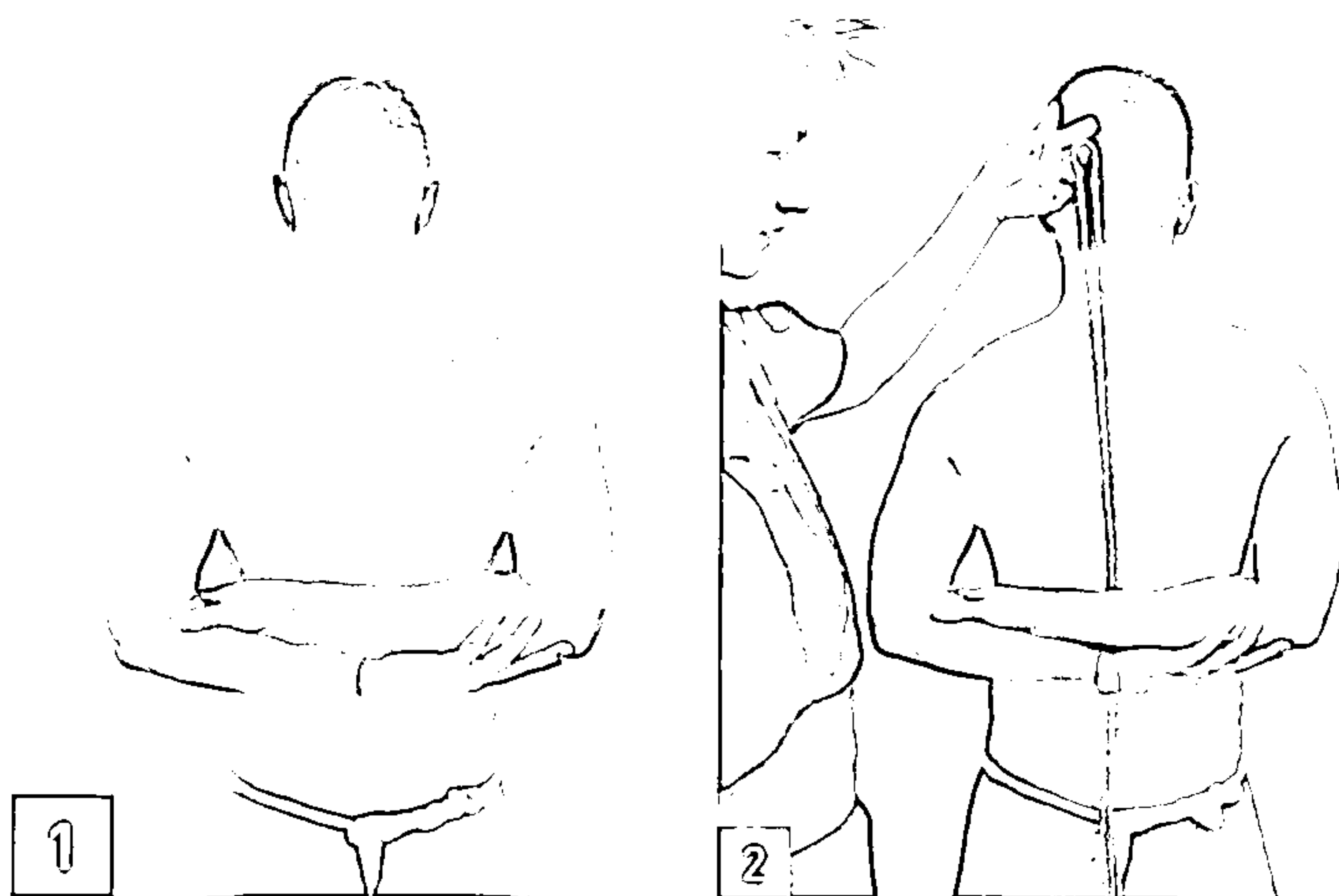
現代研究中已有不少人指出高手小手縛未必是合乎人體工學的吊縛方式。然而，由於其歷史地位與代表性，它已成為日式繩縛美學最重要的構成元素。少了高手小手縛，就少了日本味！

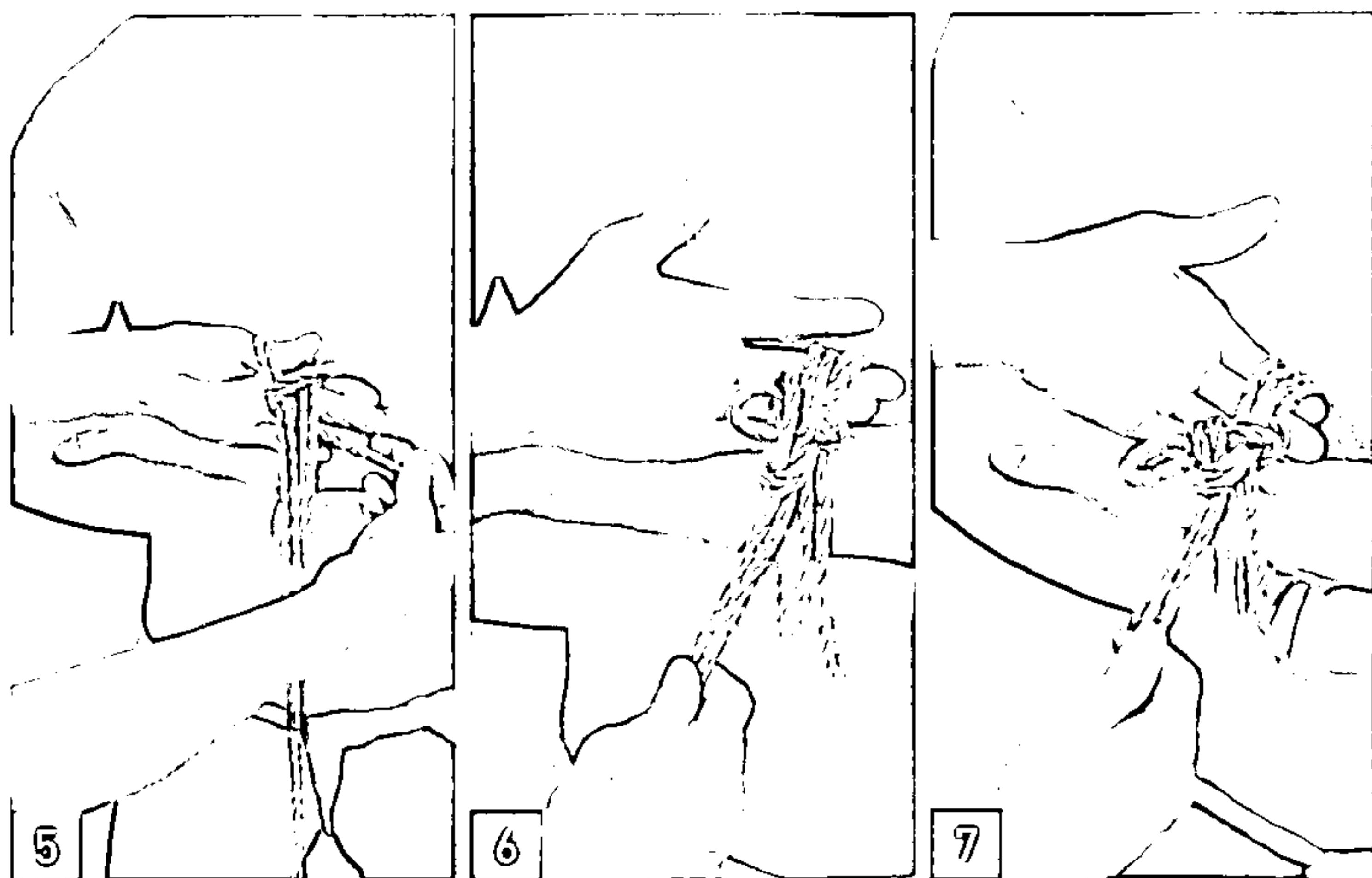
7.1 骨架

許多繩縛流派均有自己的高手小手縛方法。本書示範的是由明智伝鬼、神風等人所做，近年來在世界上相當流行的一套高手小手縛。本節介紹其構成之骨架，下一節介紹額外的裝飾。

7.1.1 繩路

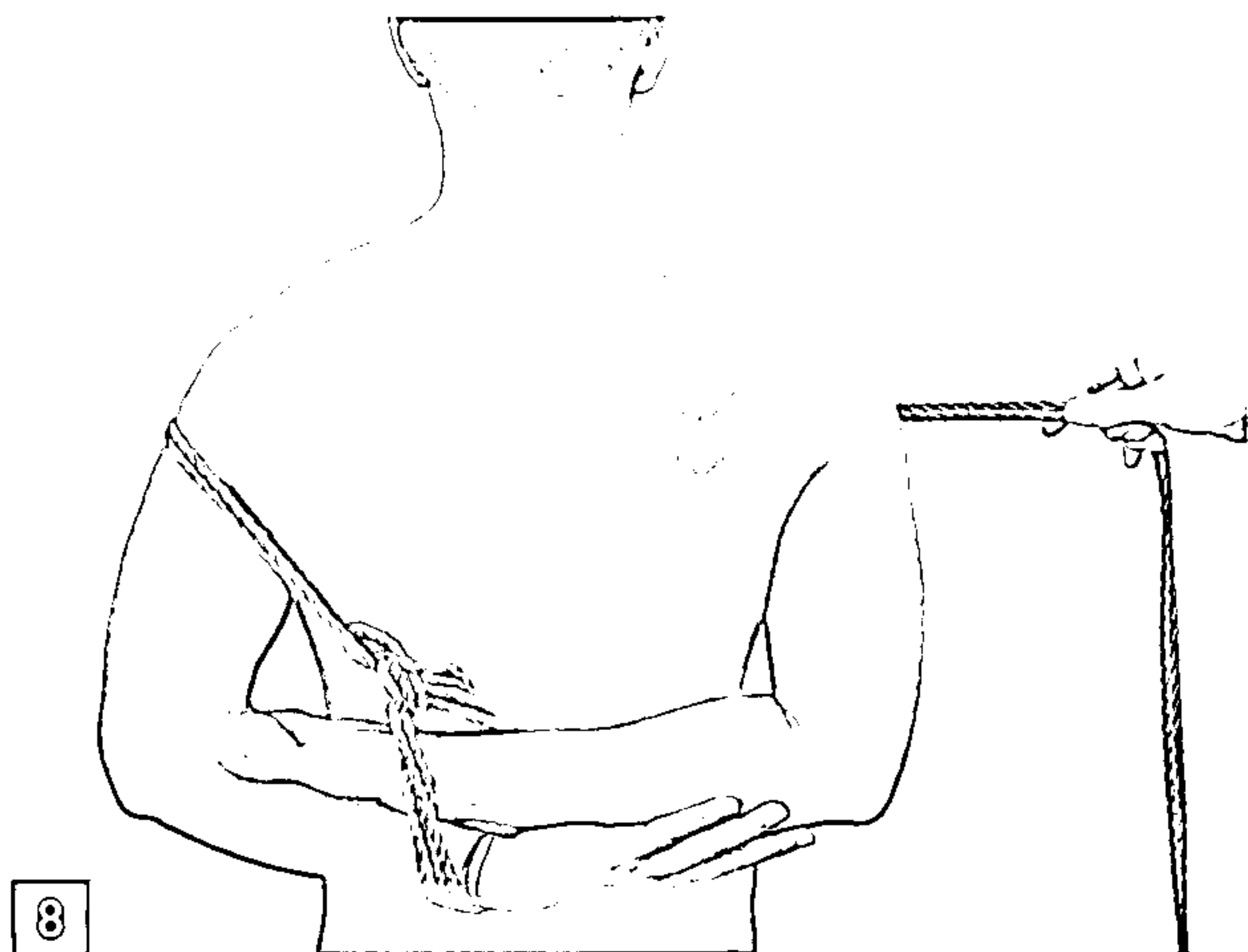
- ① 步驟1-7的目的是在受縛者雙手小臂上做一個單柱縛。
令受縛者將雙手背在背後，小臂平行。受縛者將肩膀放鬆，雙手手臂提高並平行放直。雙手手掌在不吃力的限度內盡量往身體對側方向延伸。
- ② 將繩頭端由下往上穿過受縛者手臂與身體之間，拉到約頭部的高度。
- ③ 在手臂上繞一圈。
- ④ 將繩頭端垂下，工作段反折，如圖以輔助手握著。注意大拇指與繩尾段位置。





- ⑤ 繩頭端壓過所有的繩，並從下方穿出。此時輔助手大拇指處形成一個小圈。
- ⑥ 將繩頭端穿過輔助手大拇指處形成的圈。
- ⑦ 拉緊。

步驟 1 - 7 的單柱縛由英國繩師 Wykd Dave 提倡使用，並稱為「快速稱人結 (fast bowline)」。其優點是手勢簡便而迅速。缺點是在強大拉力下，繩尾段仍有可能拉直，但對高手小手縛的小臂部分而言已經足夠。後來有人認為這是接繩結 (sheet bend) 的一種變化。



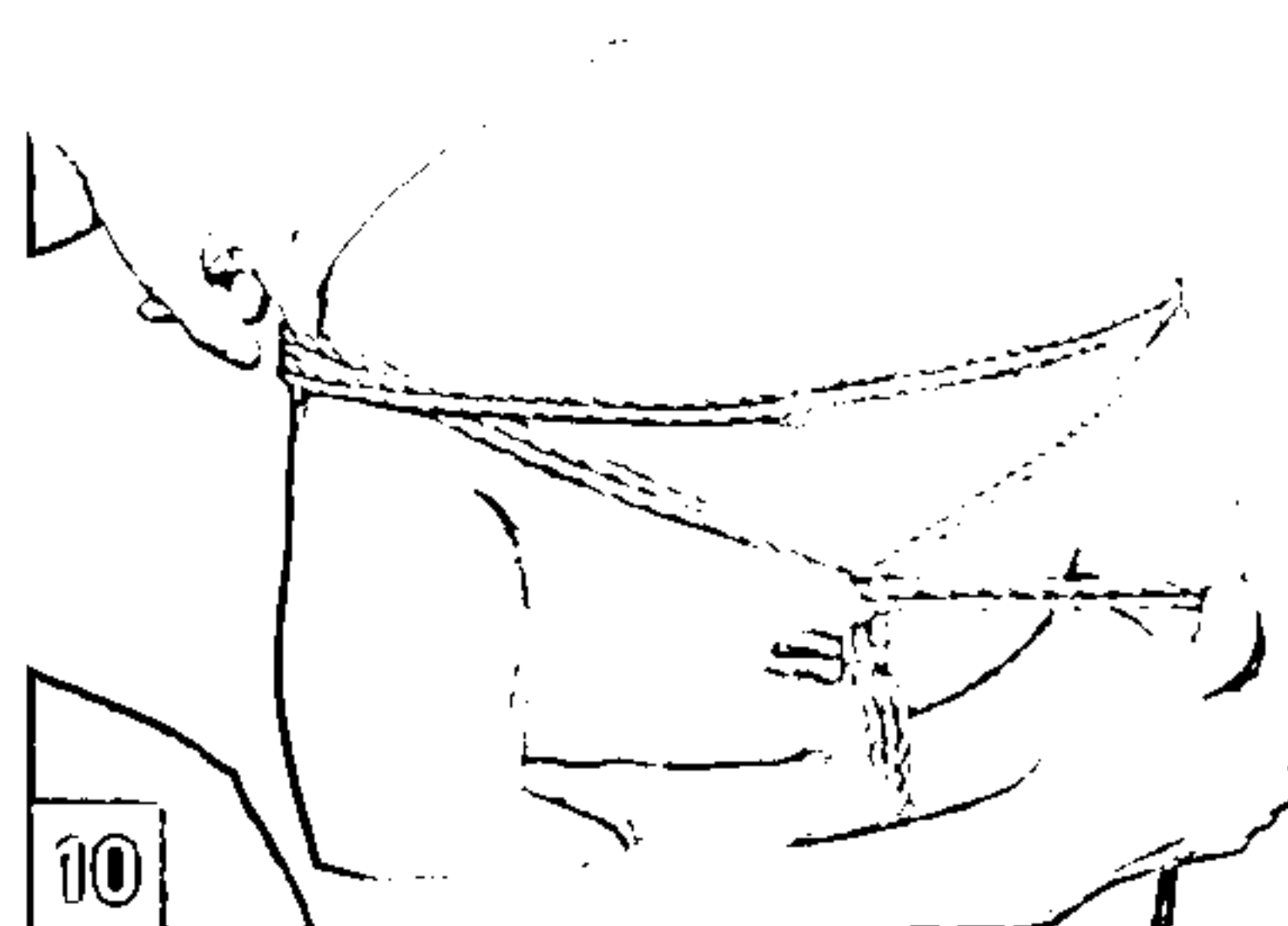
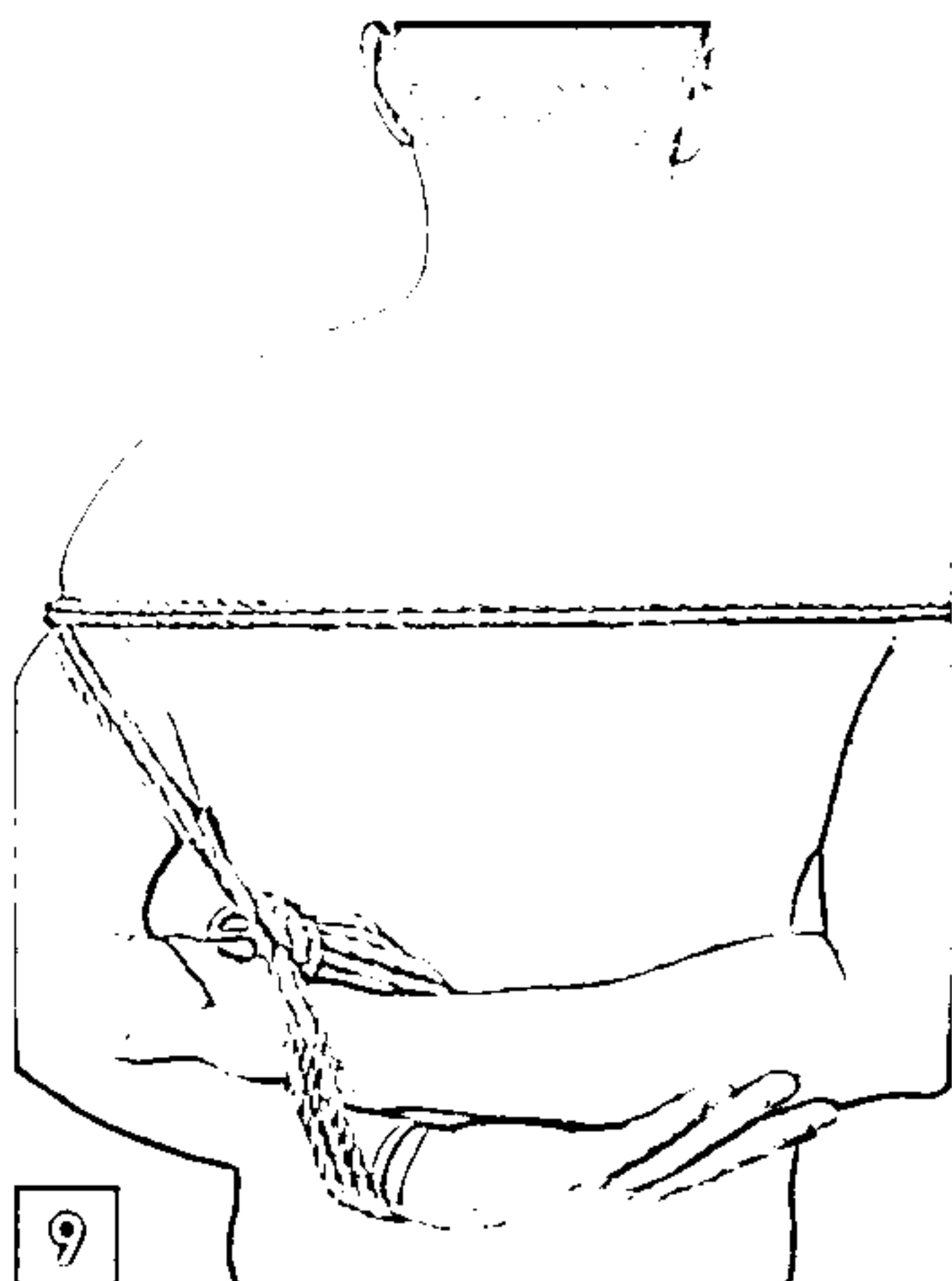
步驟 1 建議受縛者將雙手手臂提高並平行放直，目的是使單柱縛可以固定在小臂、非在手腕上，以避免壓迫手腕的神經。傳統上建議受縛者把手腕內側彼此相貼，使內側不直接接觸繩子，此姿勢不易長時間維持，效果也因人而異。受縛者可在舒適的前提下盡量保持這個姿勢。

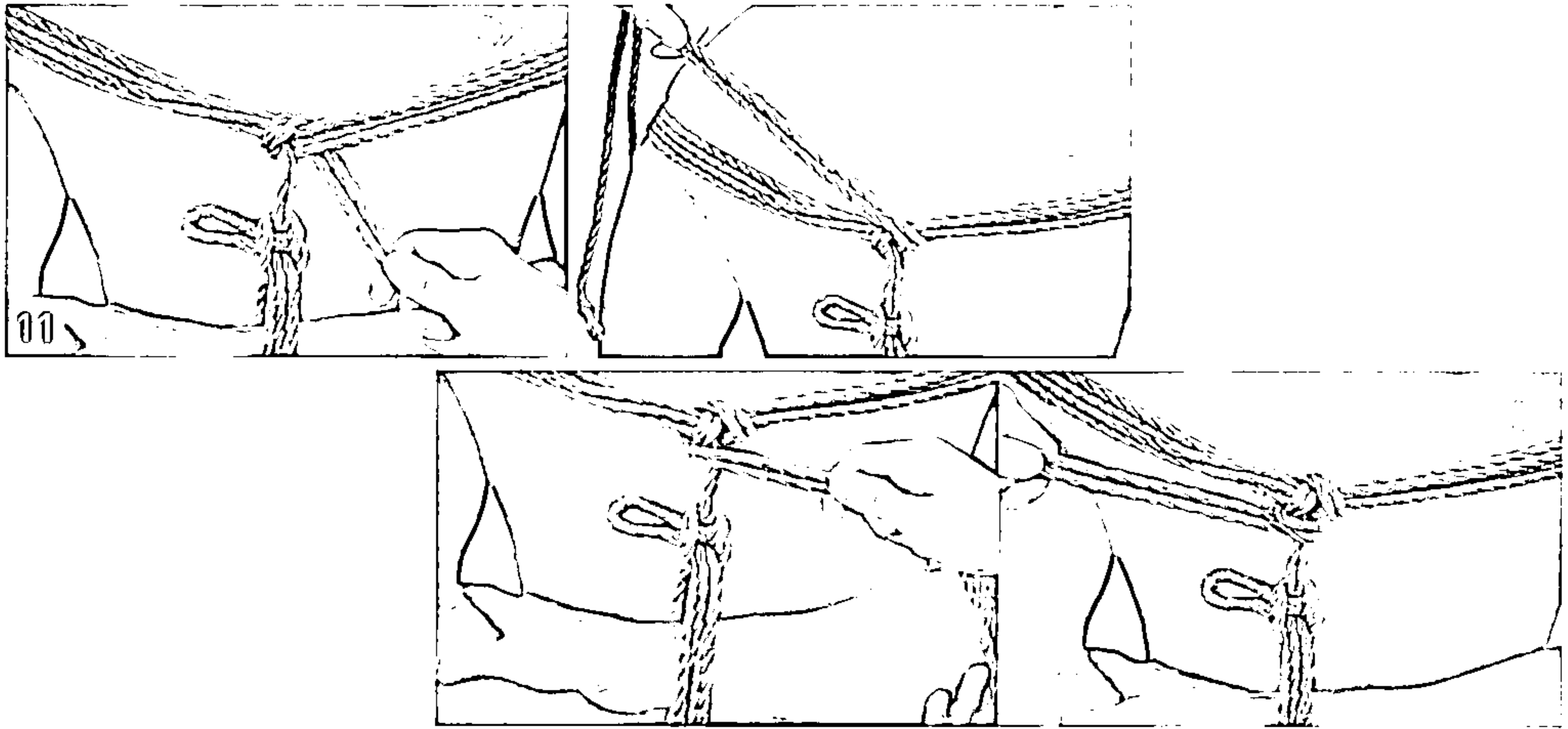
小臂上的單柱縛應留出兩指幅以上或更大的空隙，使受縛者有空間交換雙手位置。

傳統上在步驟 10 時會要求一步達成三個要求：A 將繩圈的張力（鬆緊）調整至理想程度 B 將繩圈順平整 C 將工作段勾繩的交叉處調整到中間。因此這是難度很高的一個步驟。有些繩師建議可先完成 A 與 B 等執行完步驟 11 的 8 字扣之後再將 8 字扣調整到背後正中央。也有繩師反對這麼做。

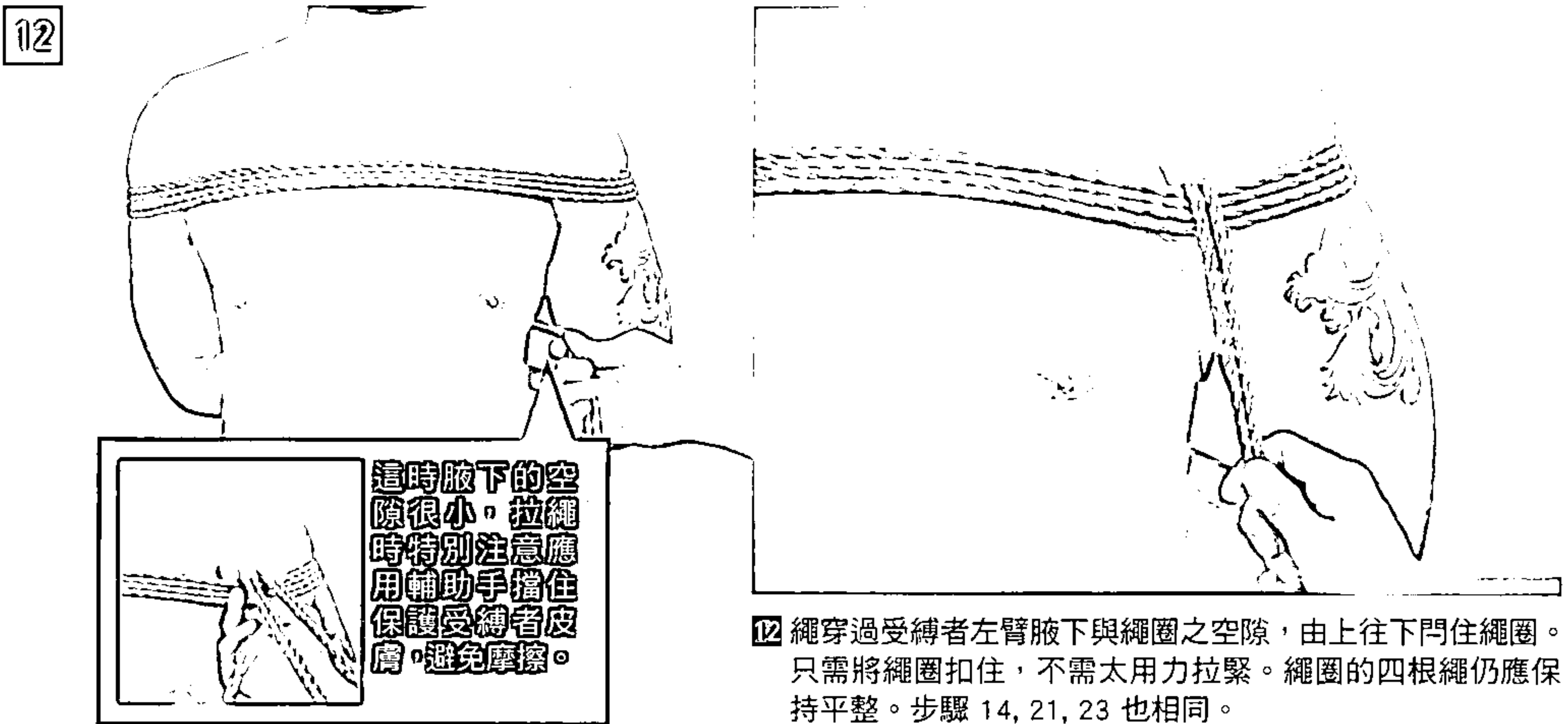
初學者在步驟 10 需要反覆前後順繩。越熟練的繩手需要的動作越少。最理想的是在步驟 8 與 9 時就已準確地以適當的鬆緊度將繩纏繞在受縛者身上。步驟 10 可幾乎不用調整。能達到此種技術水準的繩師並不多。

- ⑧ 繩繞過受縛者上臂。此處以順時針環繞為例，將繩往受縛者左臂繞。
- ⑨ 把第二圈繞在第一圈下方，讓繩交叉在受縛者左肩附近。
- ⑩ 將工作段從內往外勾。站在受縛者左後方，以慣用手拉住繩，同時以輔助手食指和中指伸入繩圈中，將繩調順，使四根繩子形成一個平整的面，務必使四根繩子張力相同。順繩時也將步驟 9 的交叉順到背後。工作段勾繩處需調整至受縛者身體後方正中間，大約是脊椎附近的部位。

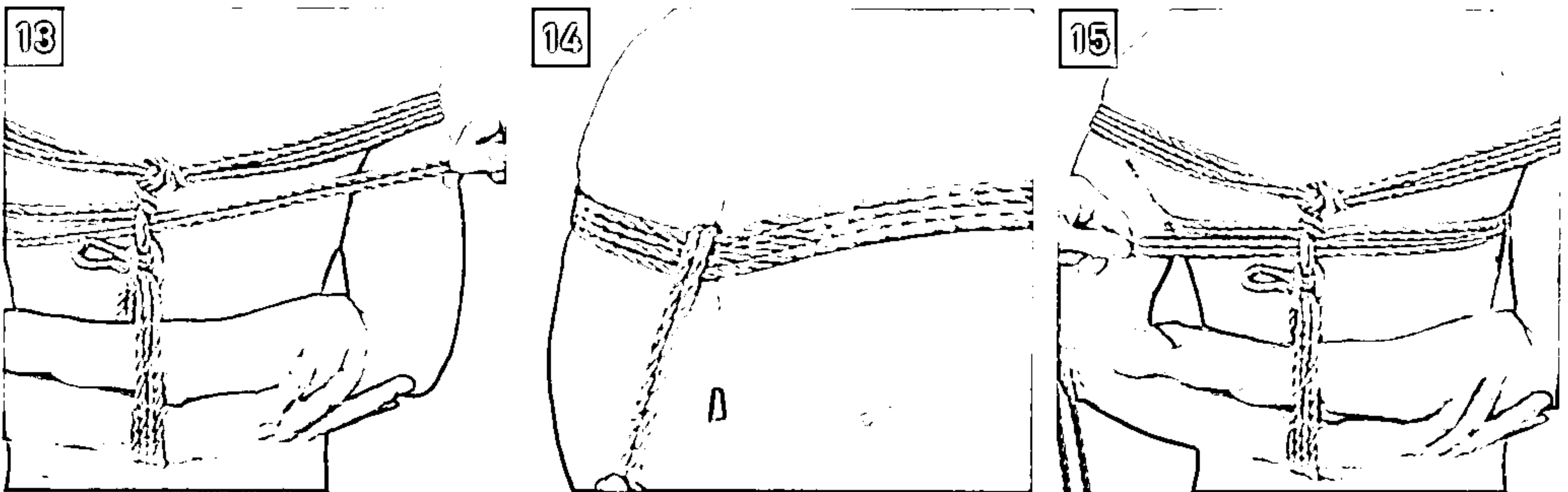




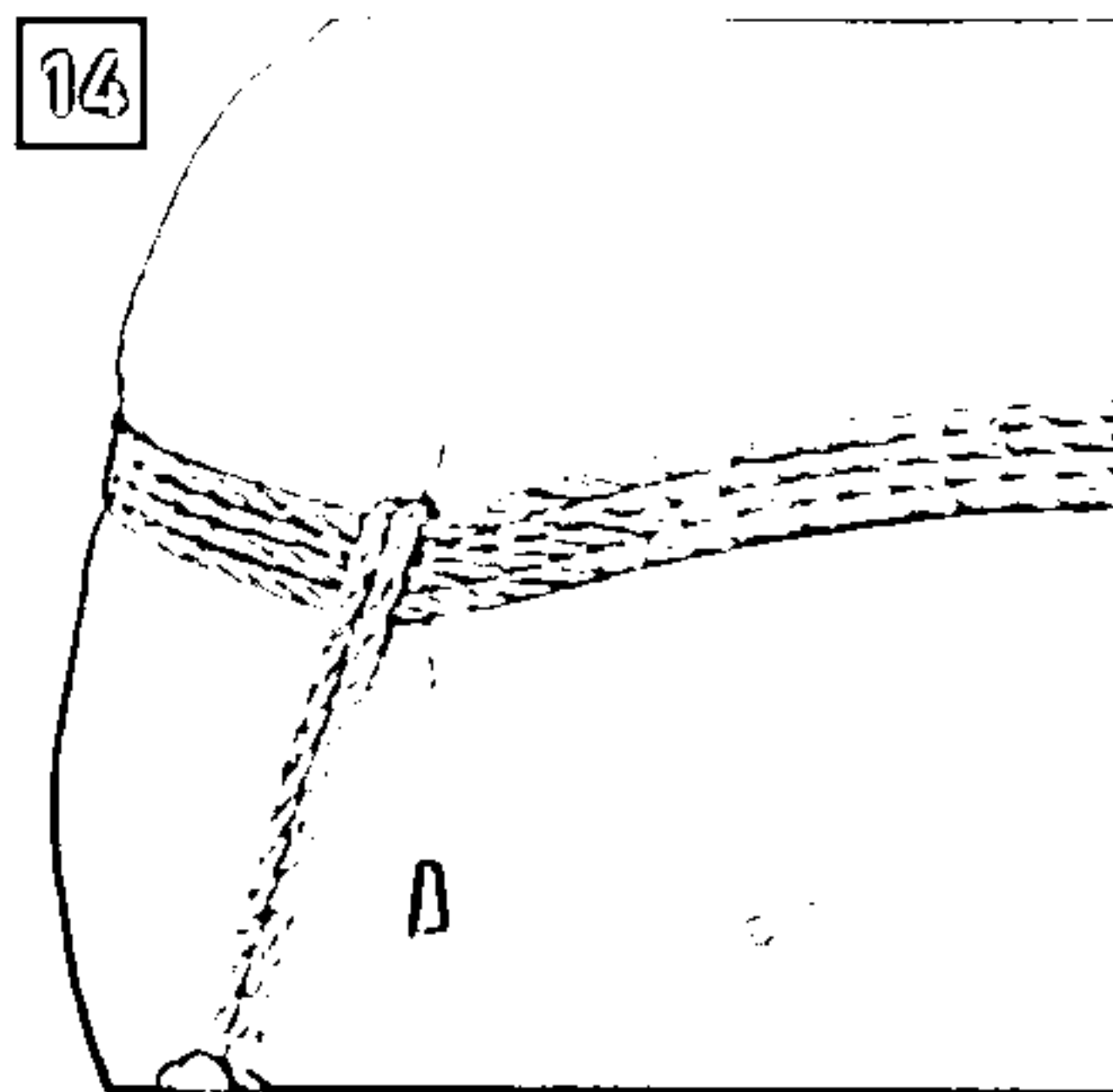
11 作 8 字扣固定。我們將這個部位稱為「主幹 (stem)」，並將繞過上胸的繩圈稱為「上胸圈 (upper wrap)」。



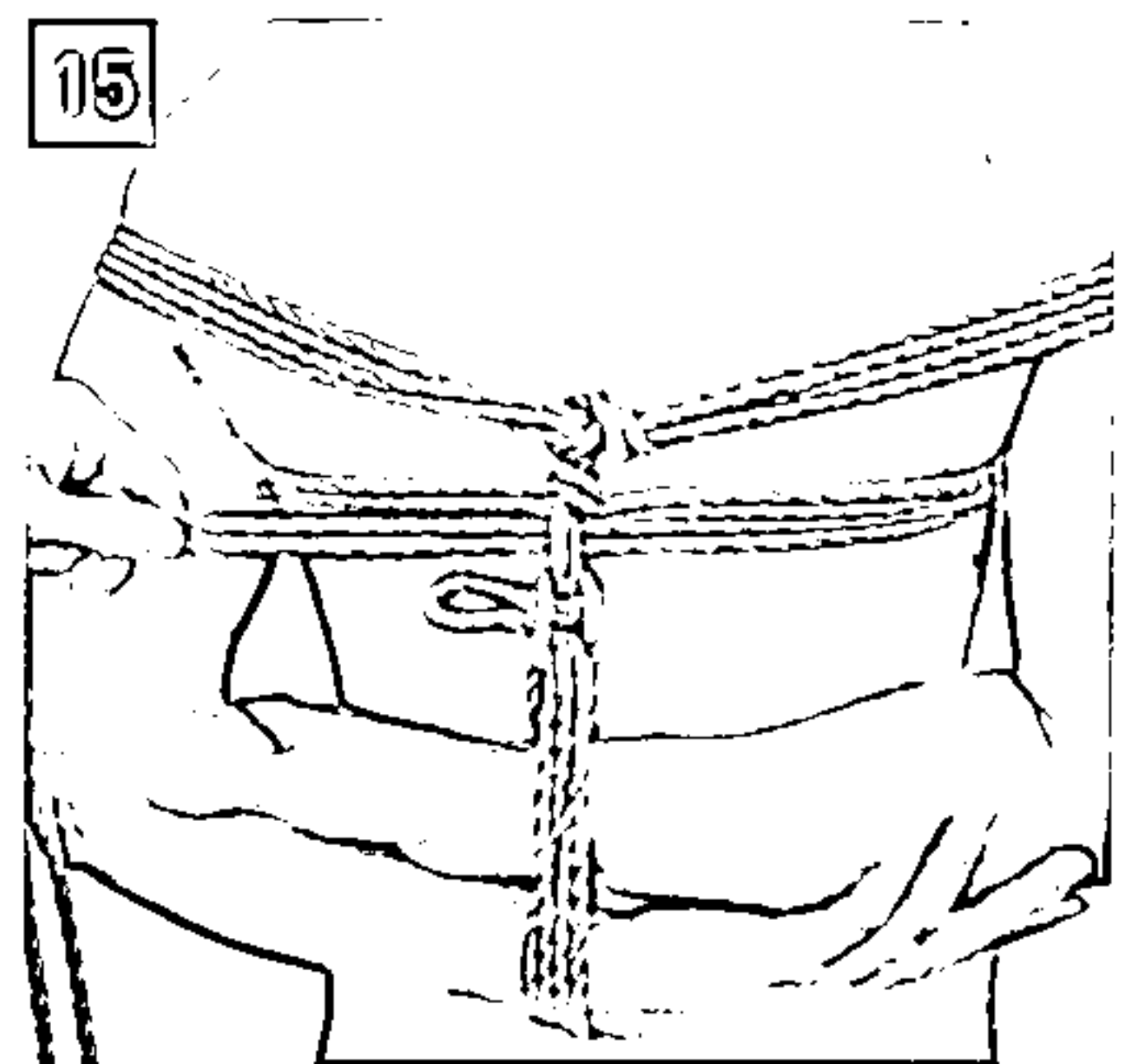
12 繩穿過受縛者左臂腋下與繩圈之空隙，由上往下門住繩圈。只需將繩圈扣住，不需太用力拉緊。繩圈的四根繩仍應保持平整。步驟 14, 21, 23 也相同。



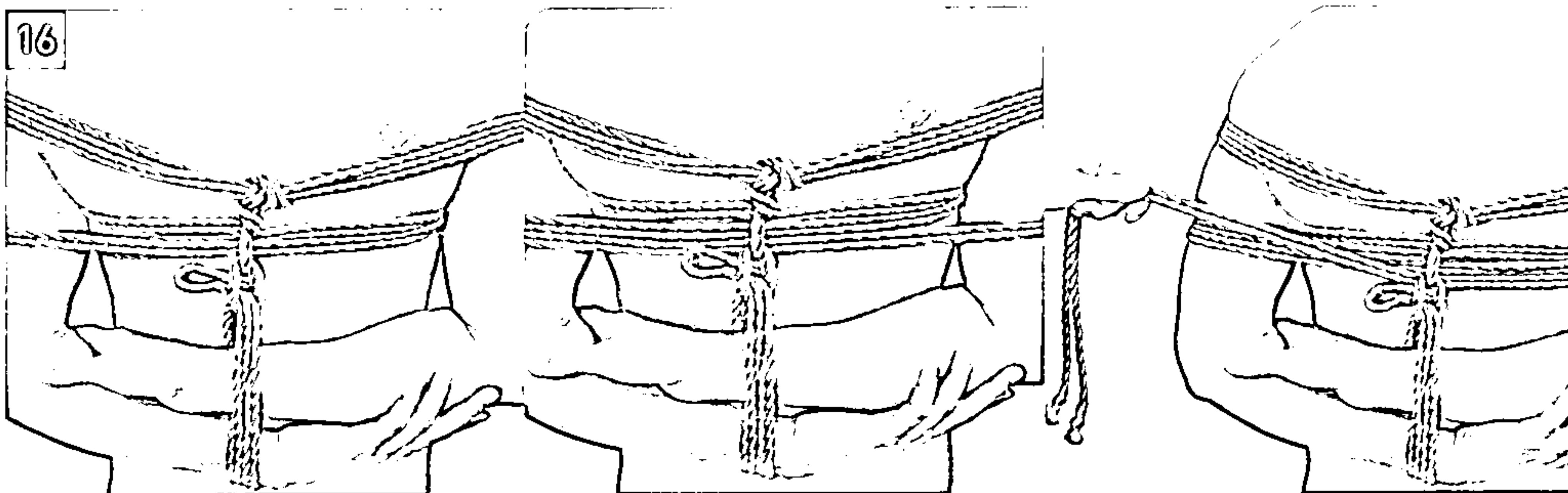
13 繞回背後，並由主幹下方穿過。



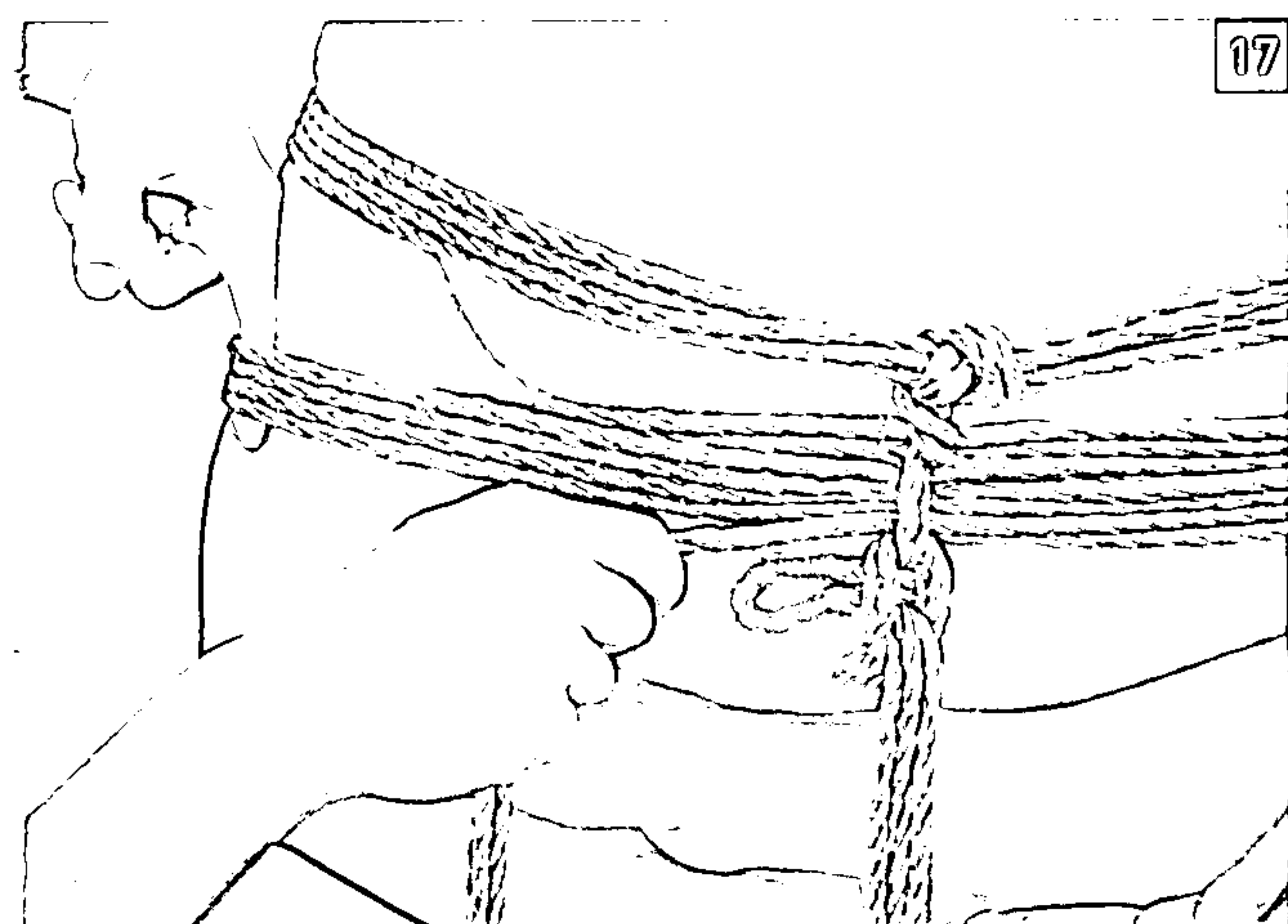
14 繩穿過受縛者右臂腋下與繩圈之空隙，由上往下門住繩圈。



15 繞回背後，並穿過主幹下方。

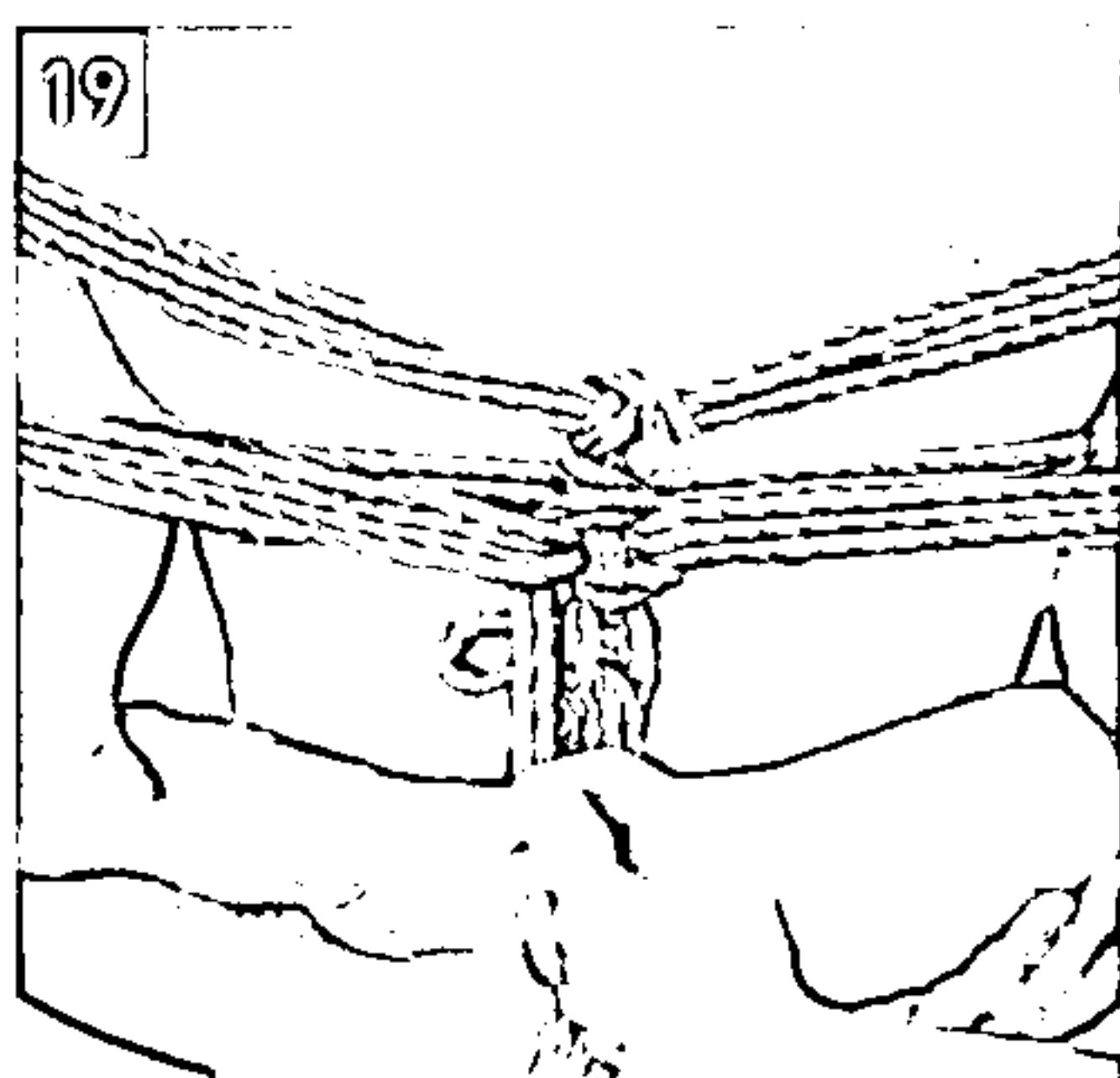
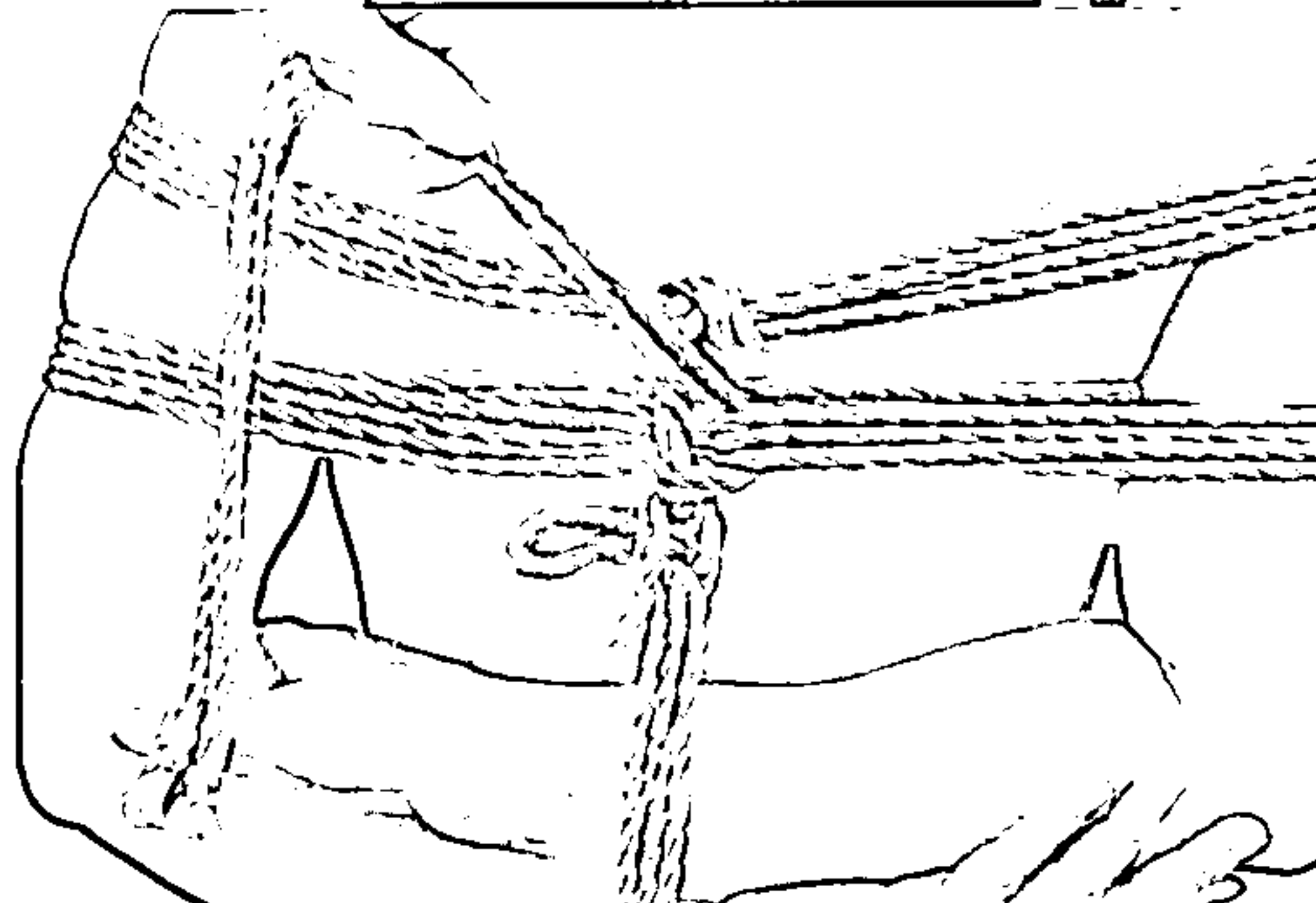
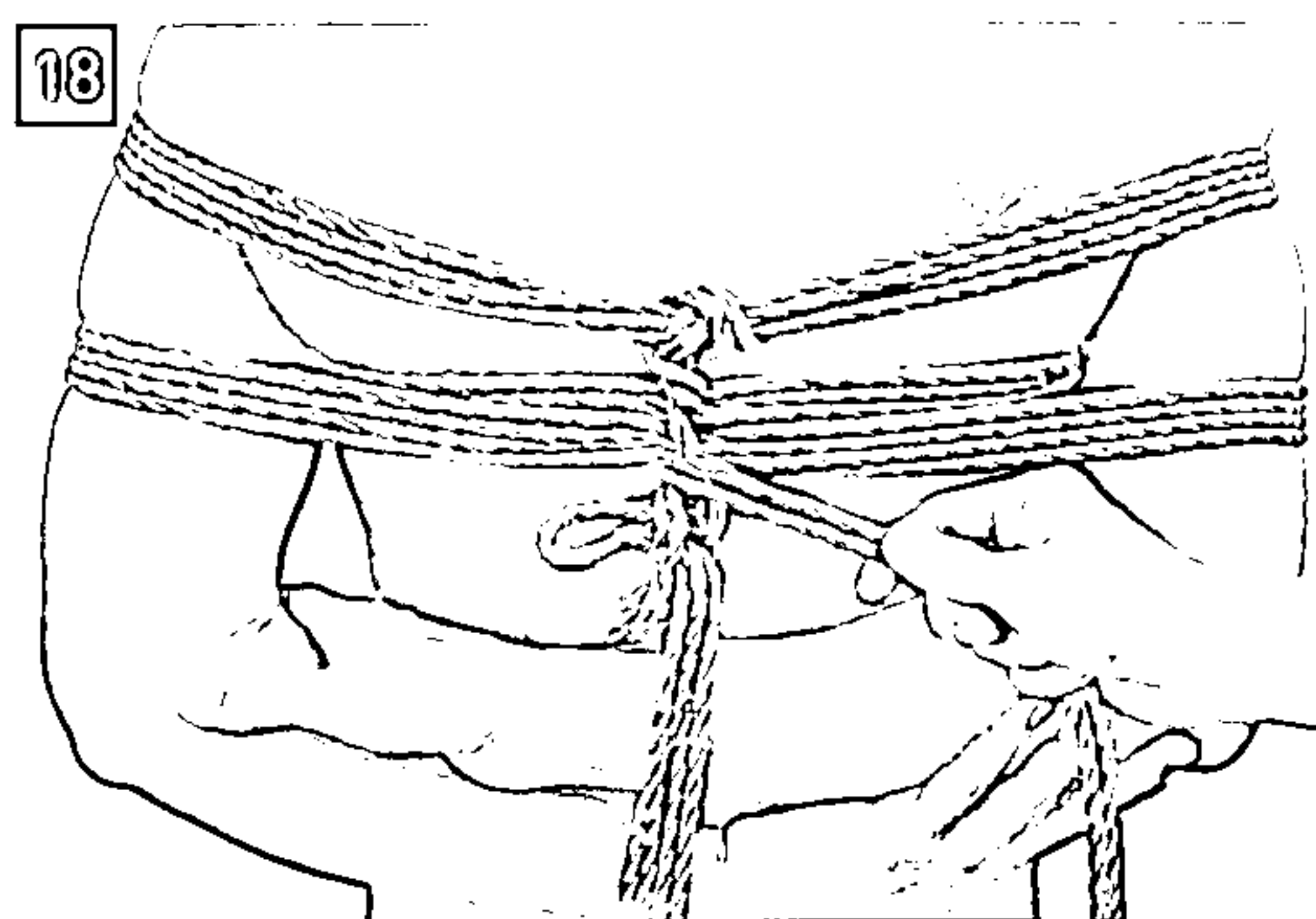


16 繩繞過受縛者下手臂兩圈。注意橫向繩需由主幹下方穿過。

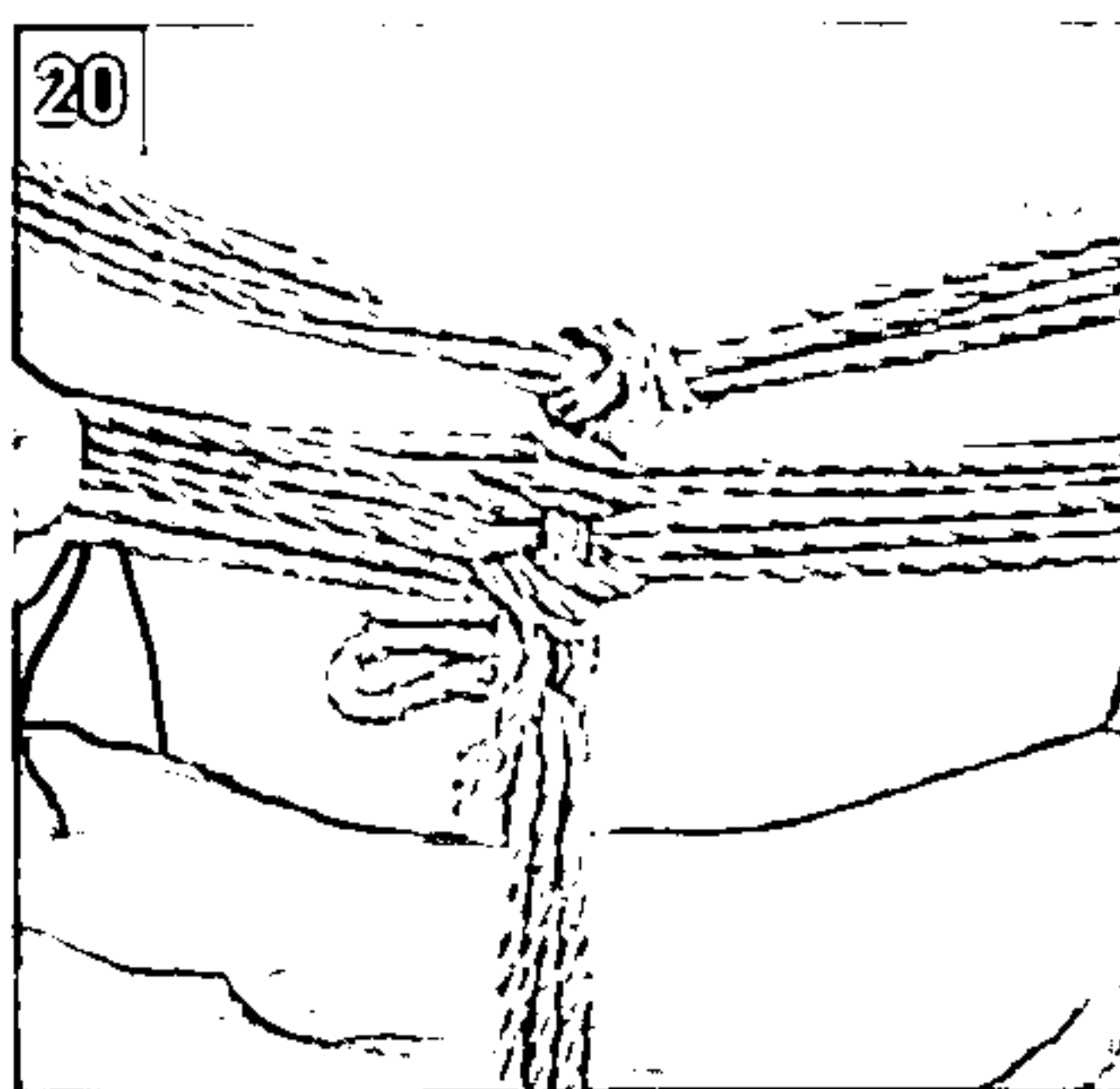


17 與步驟 10 相同，站在受縛者左後方。以慣用手拉住繩並以輔助手的食指和中指伸入繩圈中，將繩調順，使四根繩子形成一個平整的面。務必使四根繩子張力相同，並與步驟 10 之胸上圈張力一樣。我們將這個繩圈稱為「下胸圈 (lower wrap)」。

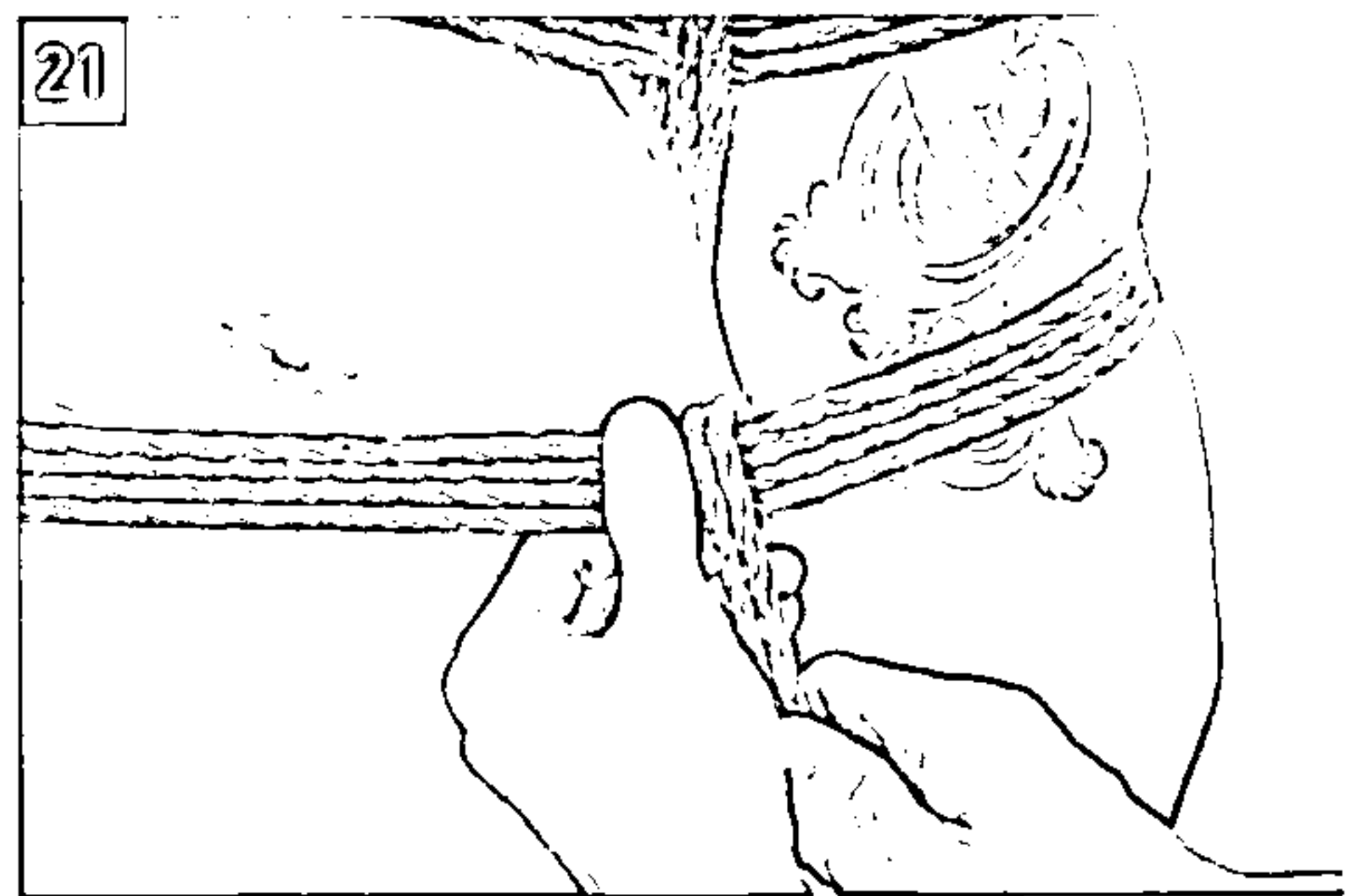
18 步驟 18 - 20 將會把下胸圈扣在主幹上。首先將繩頭端壓過主幹，從下方勾下胸圈的四根繩。注意不要勾步驟 11 的橫向繩。



19 繩頭端壓過主幹，再次從下方勾下胸圈的四根繩。

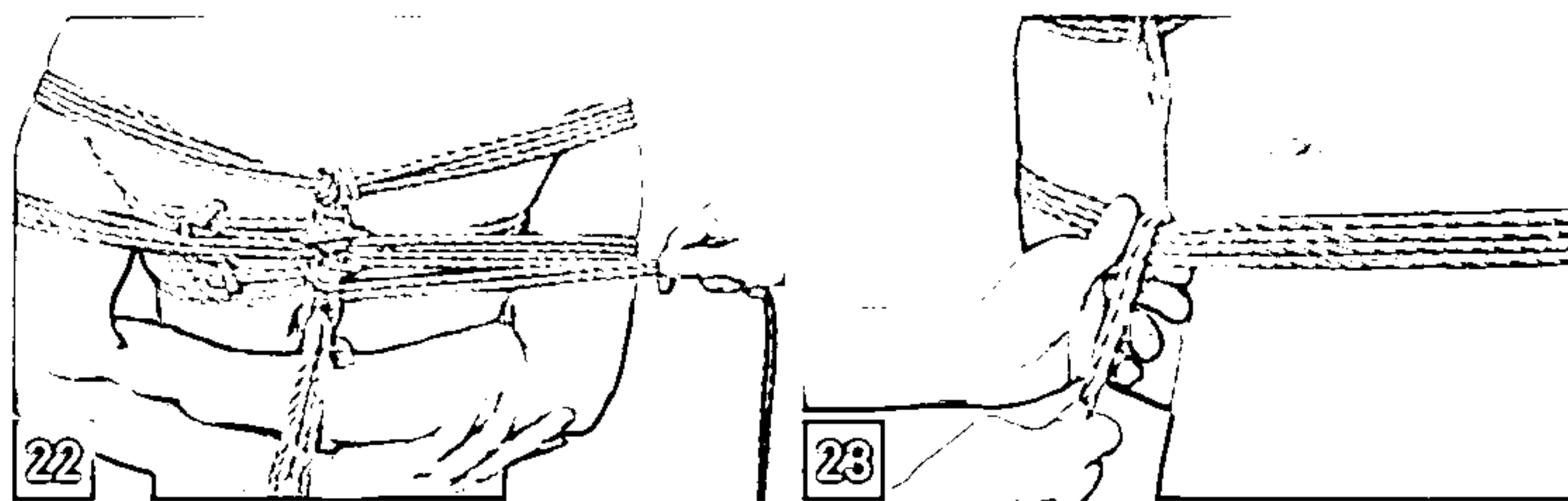


20 從外往內勾住主幹，往左側拉。

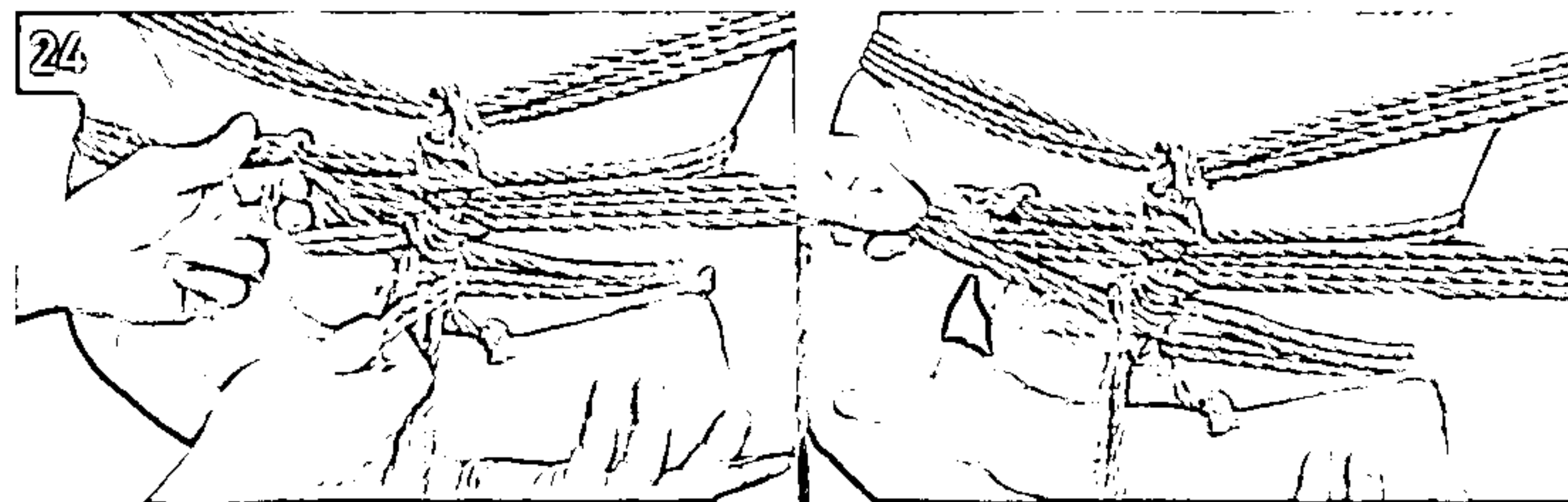


21 繩穿過受縛者左臂與身體間的空隙，由上往下門住繩圈。

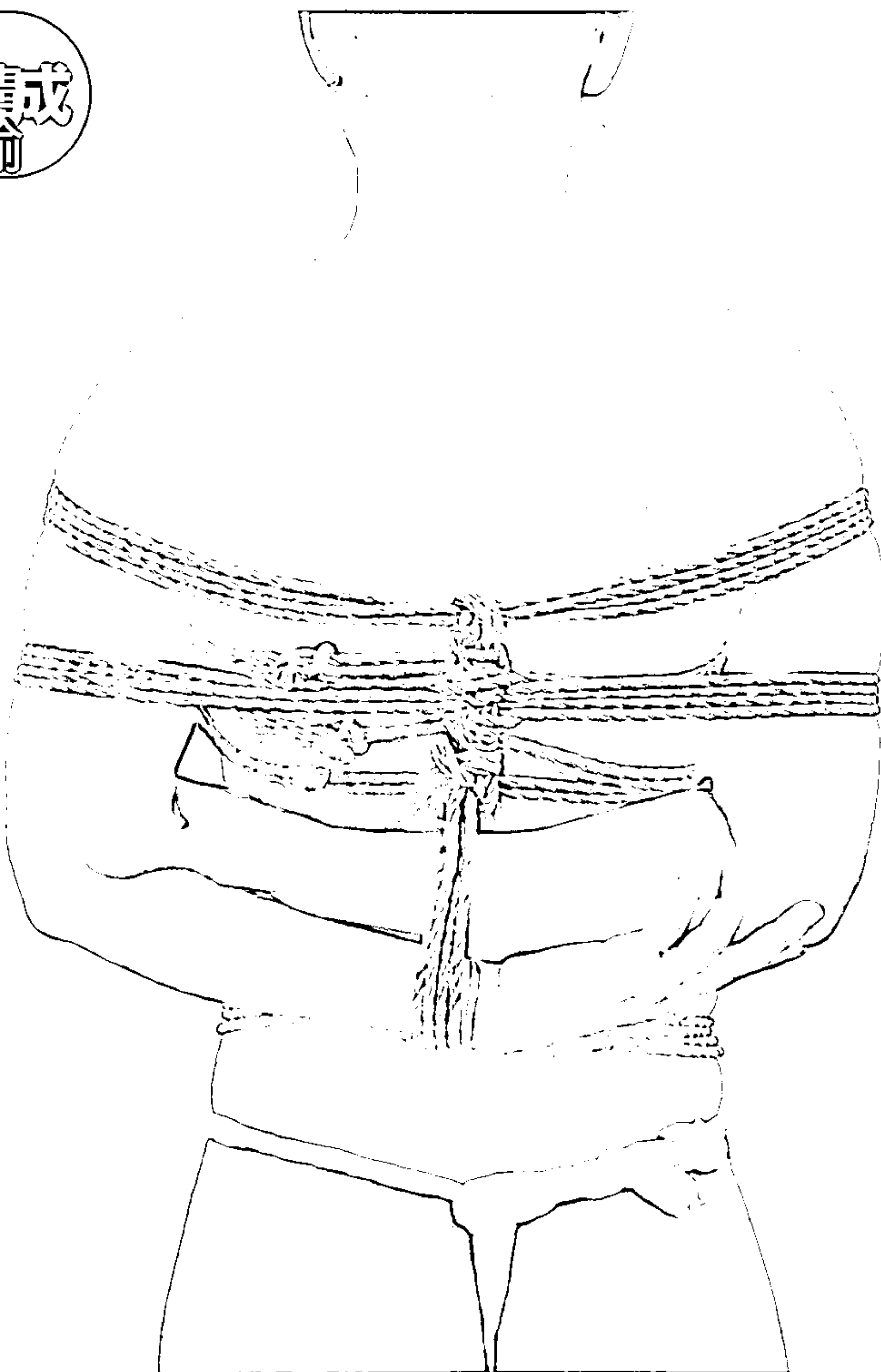
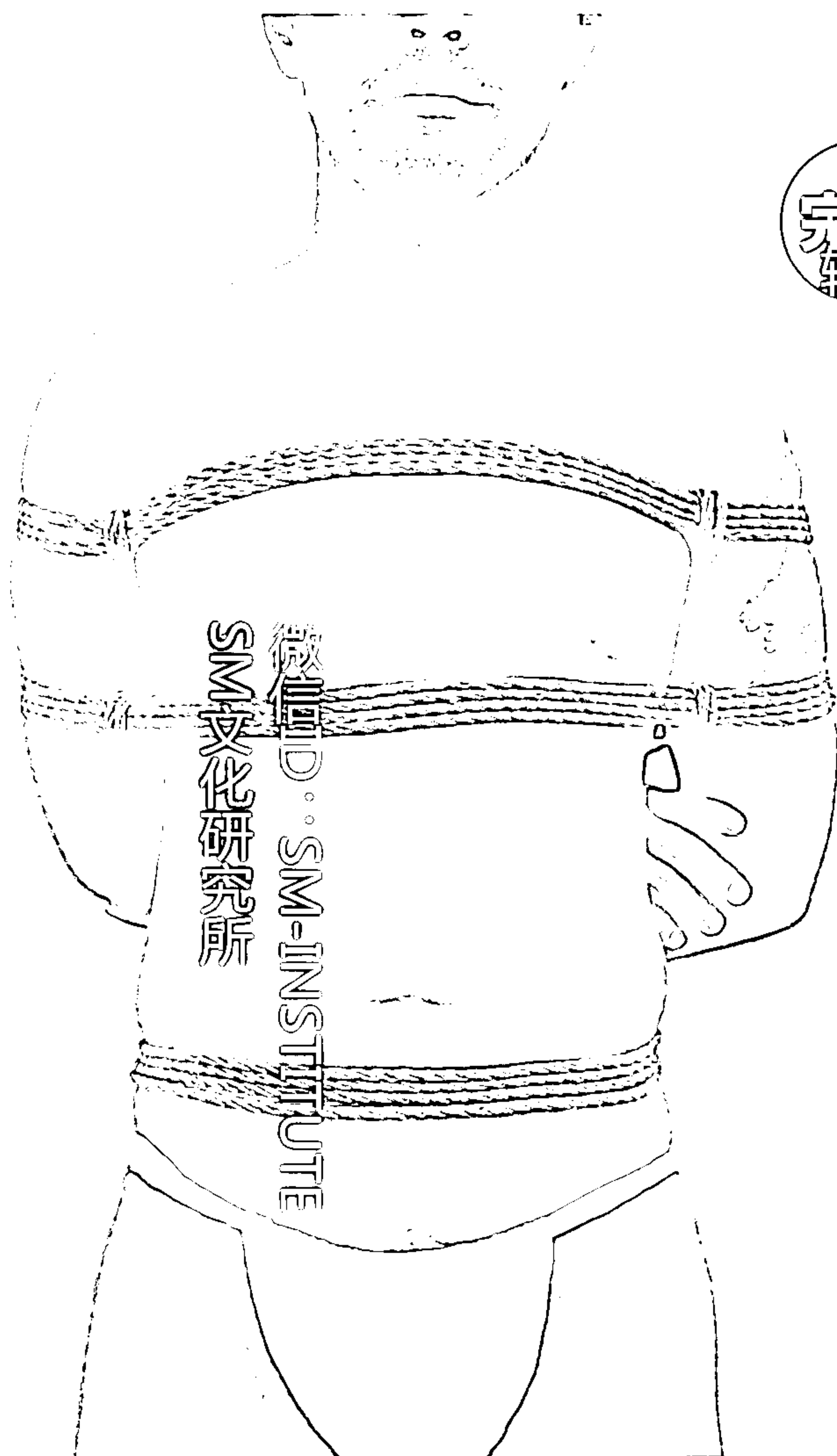
- 22 繞回背後，並由主幹下方穿過。
- 23 繩穿過受縛者右臂與身體間之空隙，由上往下門住繩圈。



- 24 回到背後，在主幹上打結固定。將剩下的繩繞完。



本節的圖示中繩手慣用手為右手，步驟 8 與 16 中繩手以慣用手引導繩，以順時針方向繞受縛者。步驟 10 與 17 中以慣用手拉住工作端調整鬆緊，以輔助手順繩。但也有慣用右手的知名繩師以逆時針方向繞繩。目前大家認為不論繞哪個方向，都僅是個人習慣，沒有明顯的優缺點。



7.1.2 細部說明

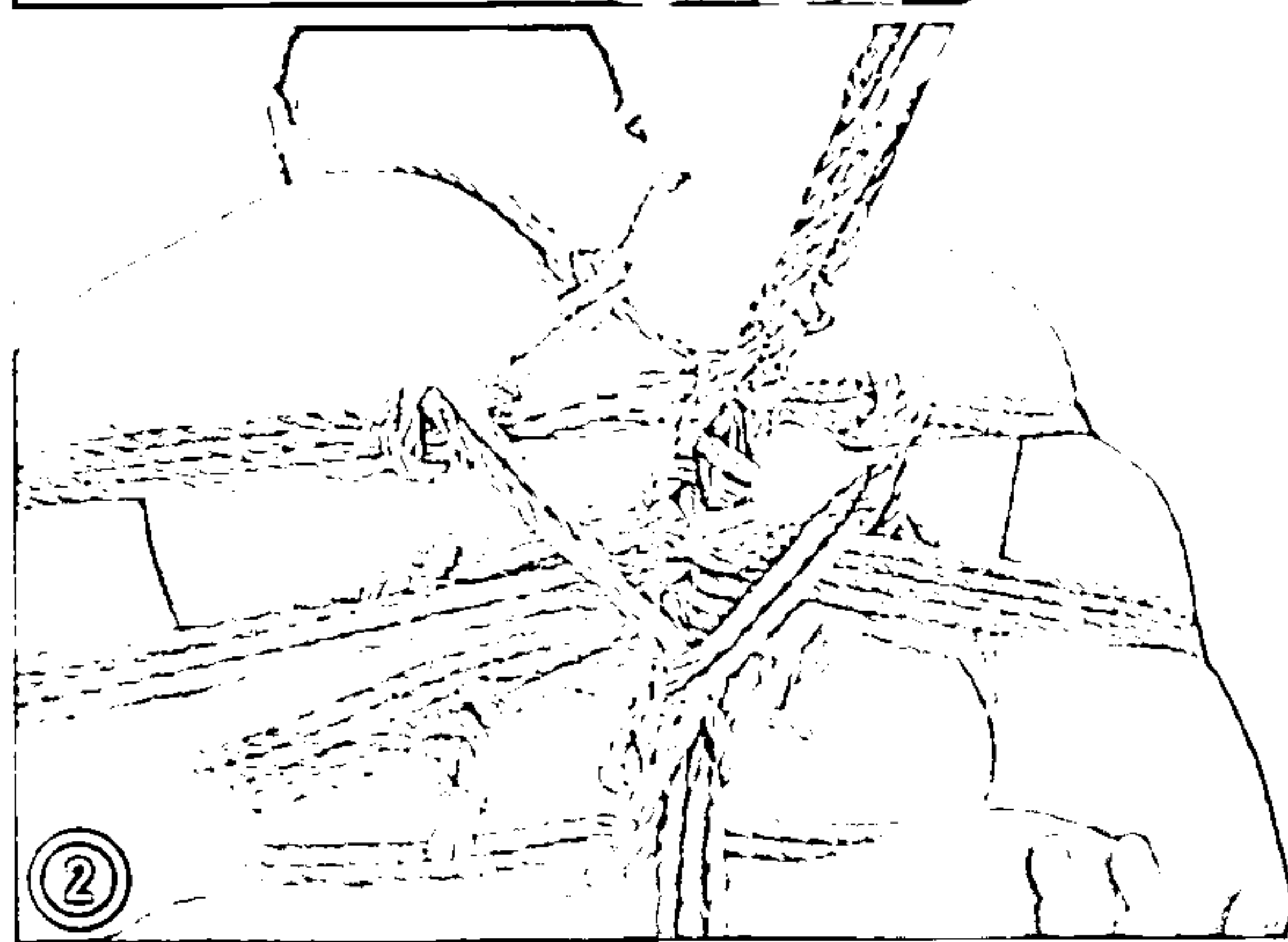
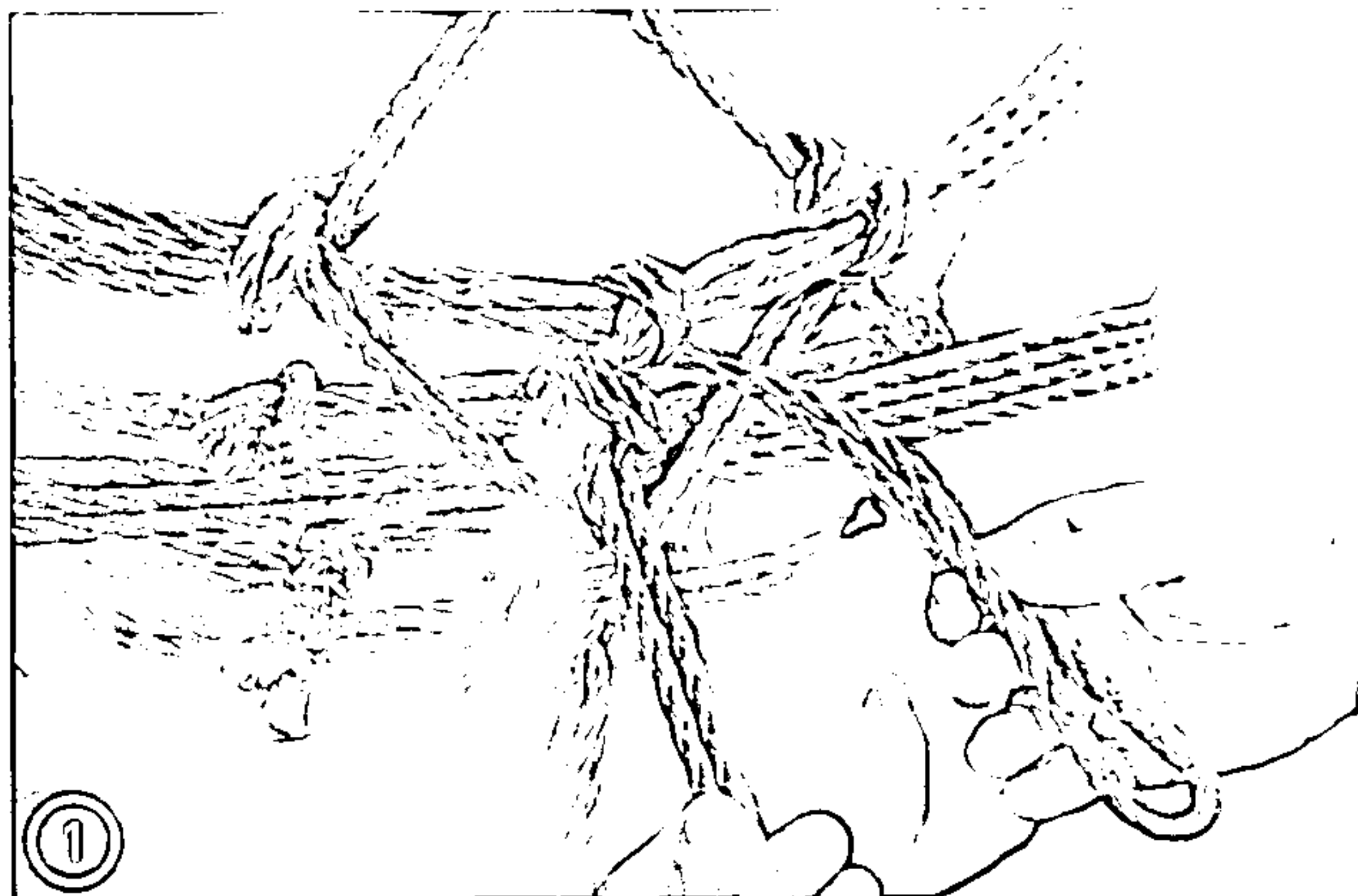
高手小手縛的基本結構以主幹為中心。要固定受縛者上半身時，通常用另一根繩直接在主幹上打平結（圖①）。吊縛時也常從主幹吊起，此時上胸圈與下胸圈會緊抓住上半身（如圖②）。呼應繩縛的基本原則：上胸、下胸圈的四根繩子需排齊成面，張力需一致。上胸圈與下胸圈的張力也需一致。步驟 11 的 8 字扣與步驟 18 - 20 的「半月扣」之目的是將上胸、下胸圈的四根繩子分別牢牢抓成一整束。

主幹需在受縛者身體正中間，吊起時才能平衡，避免某一邊受力過多。如果位置不確定，可摸摸看受縛者的脊椎部位。

步驟 12,14,21,23 稱作「門（かんぬき, cinch）」，作用為確保安全：上胸圈門防止上胸圈往肩膀上方滑、勒到脖子。然而，腋下同時也是臂神經叢通過之處，在此處的門很有可能壓迫到神經。四個門都只需扣住繩，不可拉太緊。也有許多

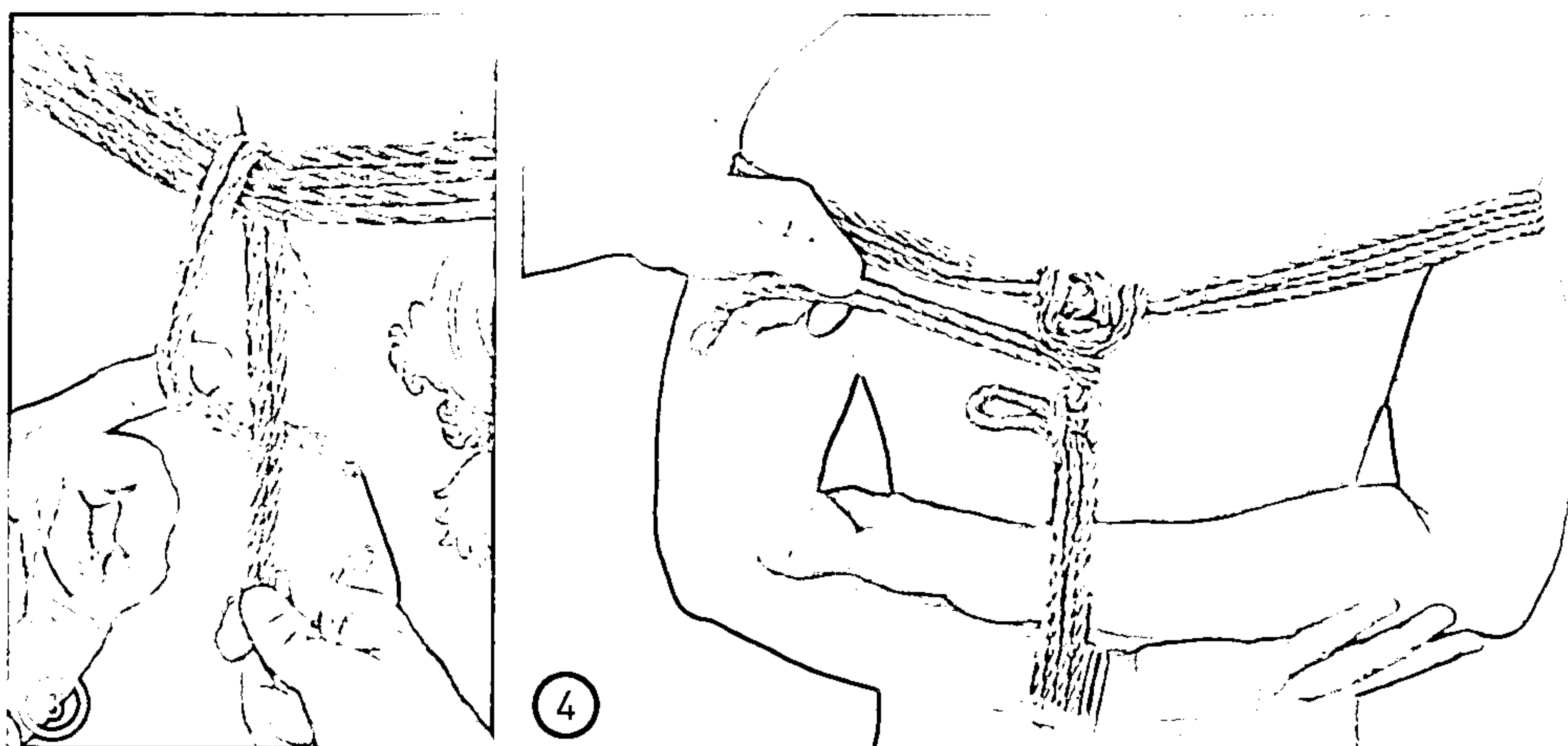
繩師不做上胸圈門，而另用其他方式固定上胸圈。下胸圈門也可安定結構，且有將胸部擠出的效果。目前大部分繩師都會保留這個門。由於手臂與身體之間本就有空隙，作下胸圈門時可以稍將下胸圈扣緊，但仍需保持胸圈四根繩的平整。

原則上四個門不應分擔太多重力，以免上下胸圈被勒得太緊。因此在步驟 11, 13, 20 中，繩都必須從主幹下方穿過。見圖②中，隨著主幹被拉起的只有兩個繩圈，不包括門。步驟 12,14,21,23 都從上往下門。門若從下往上走，將在背後或腋下形成交叉（下頁圖③），增加造成不適的風險。



高手小手縛從主幹吊起時，兩個胸圈負起抓住上半身的主要責任。胸圈上的門與其他裝飾（圖中的菱形裝飾將於下一節介紹）不應承受太多力道。





一般而言，基本的高手小手縛會用到兩根麻繩，途中將需要接繩。接繩應該盡量發生在受縛者的身體背面：一是為了安全（避免繩結壓迫身體），因此要避免在手臂上、腋下、身體側面、肋骨附近等處接繩；一是為了美觀，不希望在身體正面看到繩結。由於各人體型不同，繩師要能夠隨機應變。若接繩點出現在身體正、側面，應變作法之一是將繩在背後多繞幾圈（圖④），耗掉一小段繩子；或著以 4.5.2 節的方法接繩。

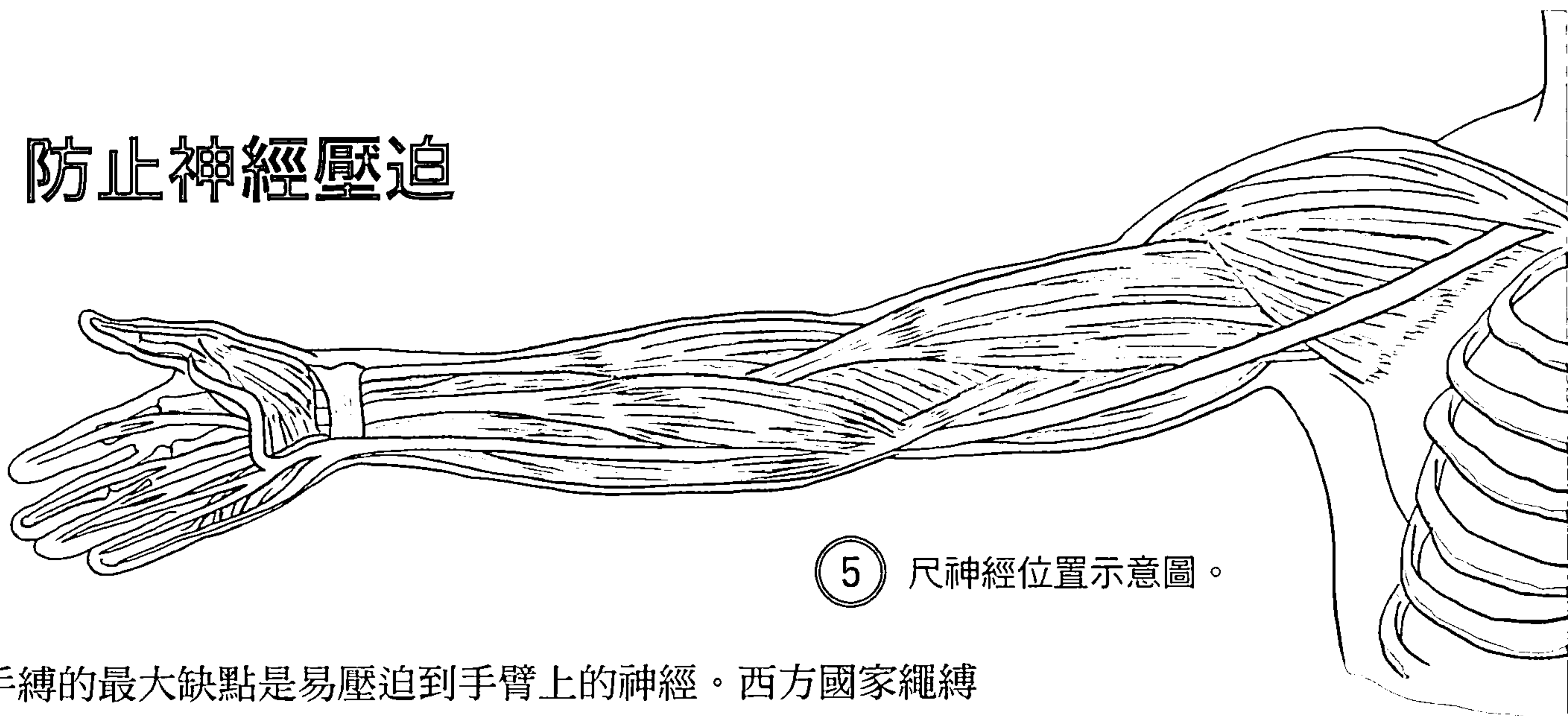
完成本節的高手小手縛後若發現繩過長，通常會在不影響功能之前提下，以剩餘的繩作裝飾（歐美稱之為「burning the rope」）。裝飾的作法依各人、各流派而異。我們將在下節介紹。

高手小手縛必須要很快嗎？ 為什麼要快？

我學繩縛時，神田要求學生們在兩分鐘三十秒內完成基本款高手小手縛；加上裝飾，則需在三分鐘三十秒內完成——當然，每個細節仍需達到水準。如此之快的目的是為了讓動作俐落，另一目的是希望減少觀眾與繩模的等待時間。同時，能綁得快也表示繩手已達到一定的熟練度。為了安全，至少應有此種水準才能嘗試吊縛。

儘管在訓練的過程中，培養出了快綁的能力，但不表示非得搶快不可。若為了情趣目的，與其急忙綁完，不如同「情趣繩縛」一章慢慢地來。繩師Pedro Diniz Reis曾說「有些人做愛只花五分鐘，有些人享受一小時。」即使在舞台上，好看的表演也需變化速度與節奏：用慢來表現抒情，用快來展現力道。有變化，才能真正抓住觀眾的注意力。

7.1.3 防止神經壓迫

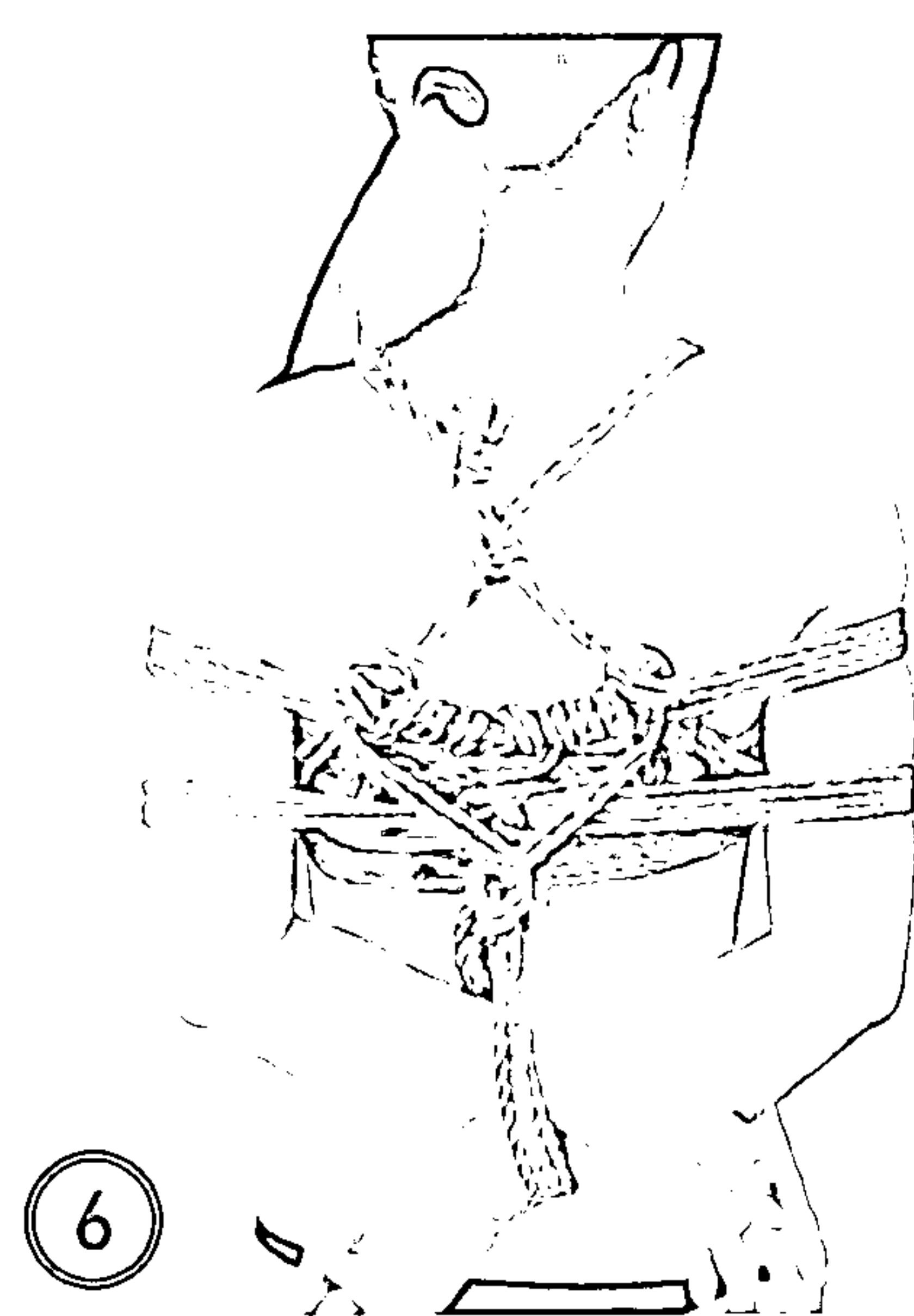


⑤ 尺神經位置示意圖。

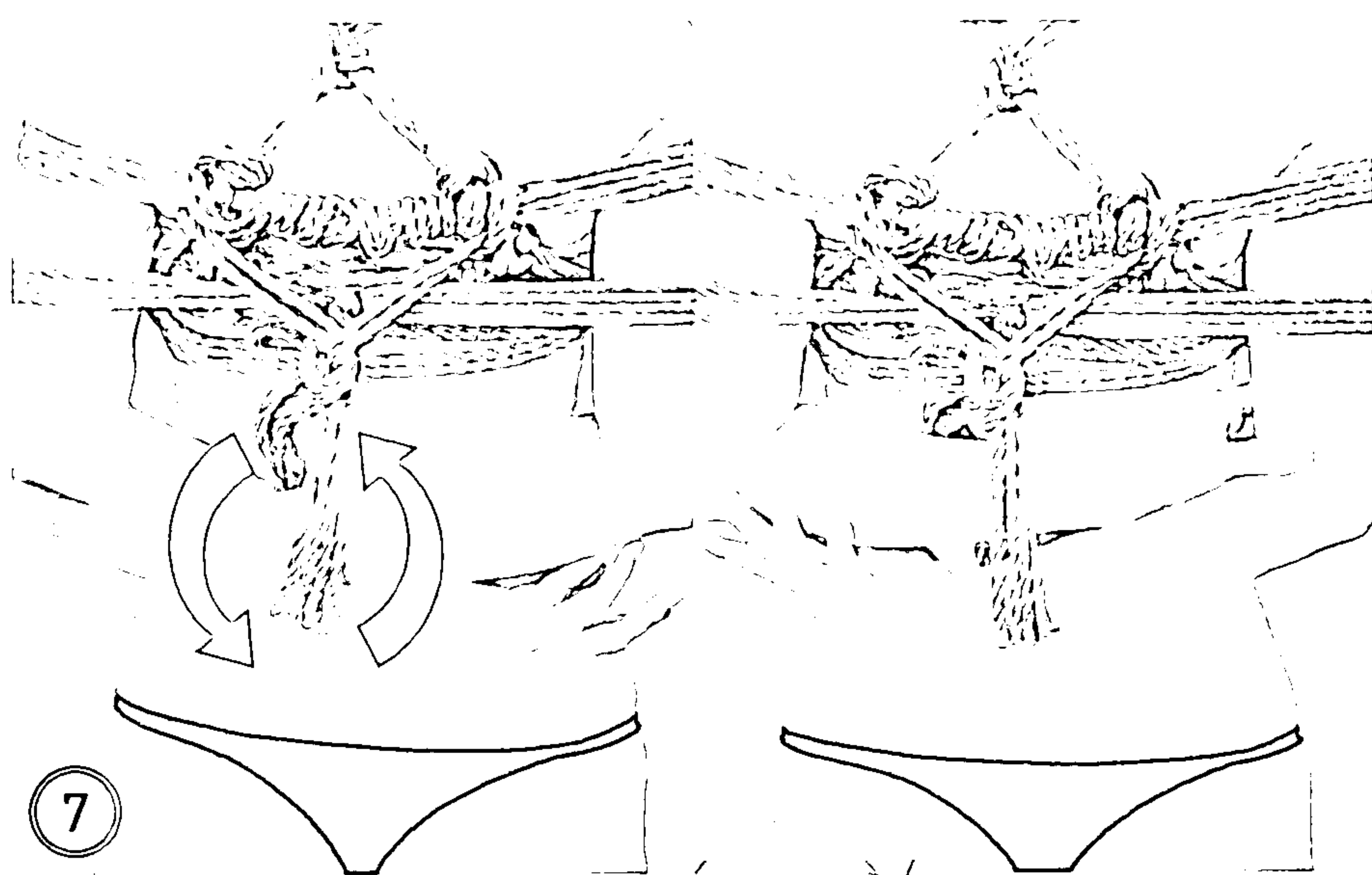
高手小手縛的最大缺點是易壓迫到手臂上的神經。西方國家繩縛者為了減少受縛者痛苦、降低受傷機會，對此作過不少研究。本節將介紹一些近年的結果。

臂神經叢由身體往手臂延伸後分為三條：正中神經位置較深，繩縛對其影響不大；尺神經 (ulnar nerve) 和橈神經 (radial nerve) 則是我們較需注意之處。

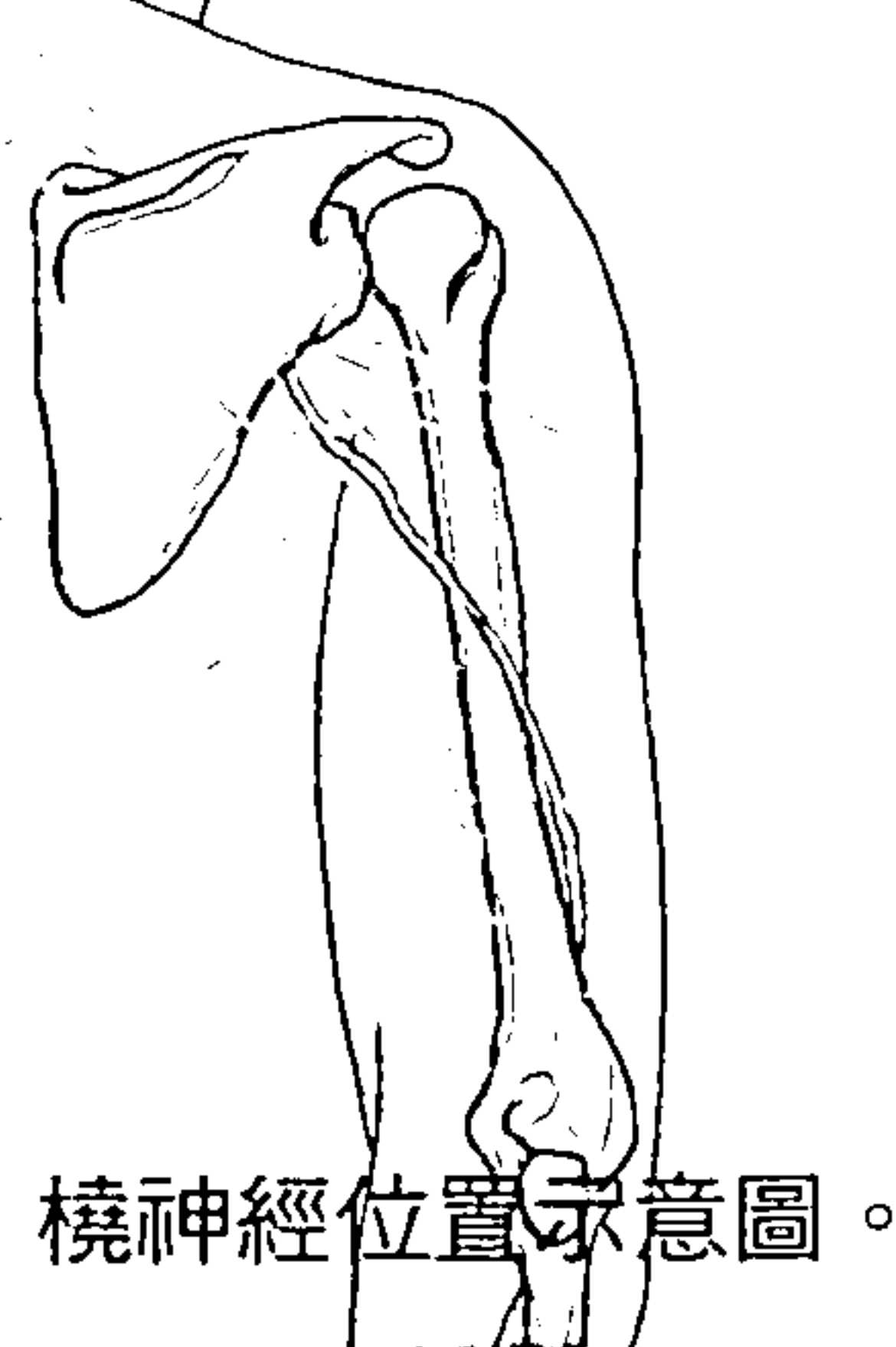
尺神經自肩部延伸出來，沿著手臂下方直到小指末端 (如圖⑤)。高手小手縛較容易接觸到尺神經的部分為小臂上的單柱縛。因此建議受縛者靠自身的力量稍稍提起小臂，讓小臂保持平行。有些人覺得手臂將放下較舒服 (如圖⑥)，但時間一久，尤其是在吊縛時，呈剪刀狀的雙臂可能將尺神經壓迫太久而不自知。此症狀為無名指與小指發麻。這個時候可請受縛者將雙手互換位置 (如圖⑦)。因此，若預計將進行吊縛，綁小手臂的繩圈必須要寬鬆。以此種寬鬆的程度，受縛者是能夠自行掙脫的。這再次印證：現代 SM 繩縛是知情同意之下的情慾遊戲，以讓受縛者舒適、延長遊戲或表演時間為目標，和目的為使犯人無法逃跑的捕繩術大不相同。



⑥



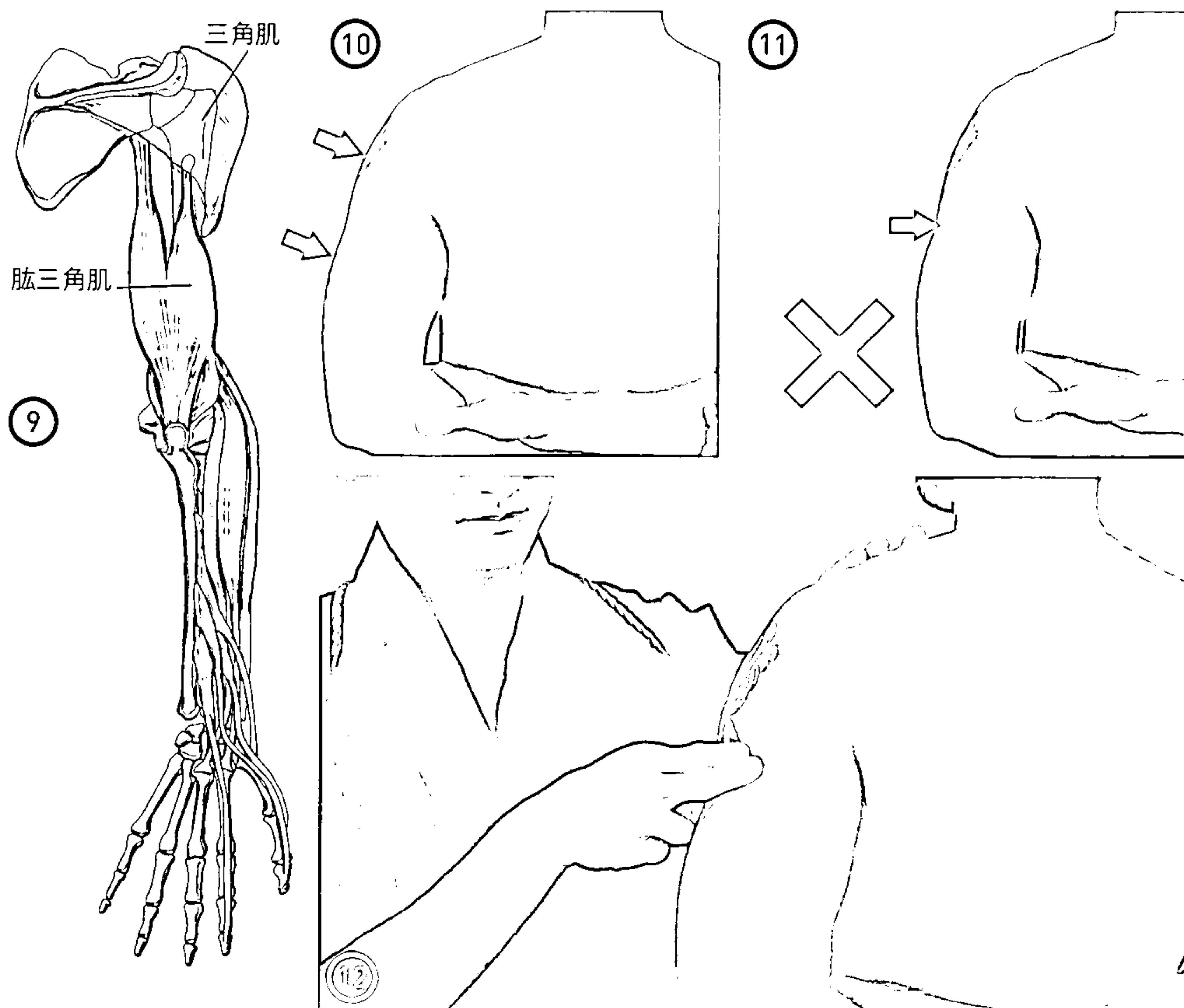
⑦



橈神經位置示意圖。

橈神經由腋下延伸至手臂，從肱三頭肌上方附近繞到手臂外側 (如圖⑧)。上下兩胸圈無論如何都很難完全避開橈神經，所以我們只能挑相對較安全的部位綁。胸圈究竟該綁什麼位置仍是爭論不休的話題。歐美繩縛愛好者對此作過廣泛的研究，但在日本





每個繩師慣常綁的部位都不太相同。這也是令西方人士十分困惑的。

西方繩縛圈一般認為合理的作法是以厚實的肌肉抵擋繩的張力，因此上胸圈可壓在上臂三角肌 (deltoid) 上，下胸圈則壓在肱三頭肌上 (triceps brachii, 見圖⑨, ⑩)。避免綁到三角肌與肱三頭肌之間、肌肉較少的凹陷處 (圖⑪, 一般稱此處為「螺旋溝」)。但也有部分日本繩師持相反看法，認為上胸圈恰恰應該綁在凹陷處，以防止繩圈鬆脫。個人認為西方的說法較為合理。

無論如何，上述僅是粗略的大原則。每個人神經、血管位置稍有不同，就如同外表長相不同一樣。其脂肪厚度、肌力等更是有差異。最保險的方法可能是請受縛者將雙手擺成高手小手縛的預備姿勢，由繩師以兩指從上到下壓，尋找最敏感、最覺得酸麻或疼痛、觸感像是被小錘敲到神經的點 (圖⑫)。綁縛時便避開這個位置。

在平地上進行繩縛時，只要避免胸圈過緊，危險就相對較低，胸圈位置的精確度也就可以放寬標準。但在吊縛時，人體離開地面，受縛部位承受極大的張力，此時胸圈不可太緊，以免造成不適；另一方面又不可太鬆，以免滑開。這對繩師而言的確是一大考驗。由此可見繩縛表演的難度，也可見「情趣繩縛」和「表演繩縛」在技法上的不同。

7.2 裝飾

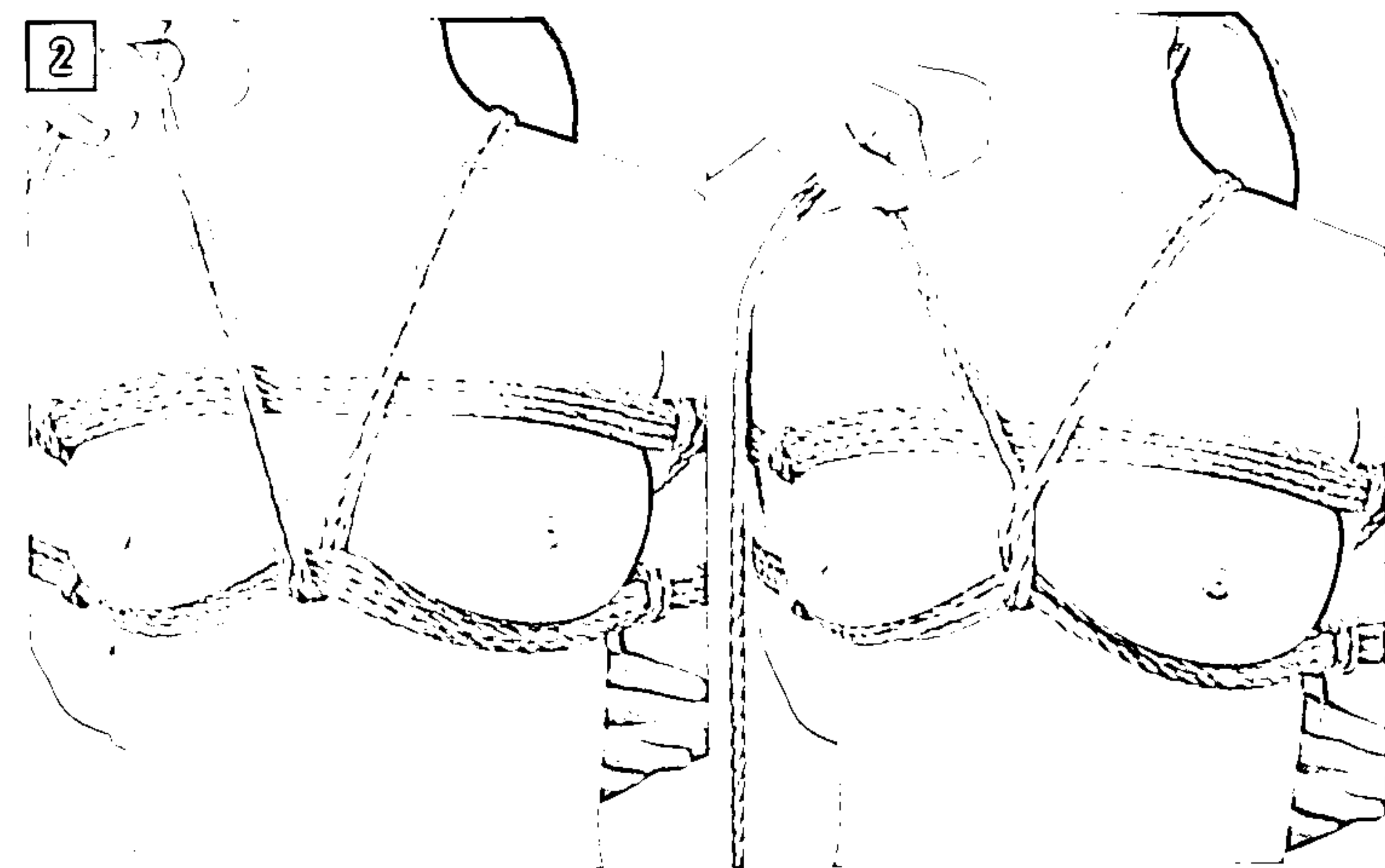
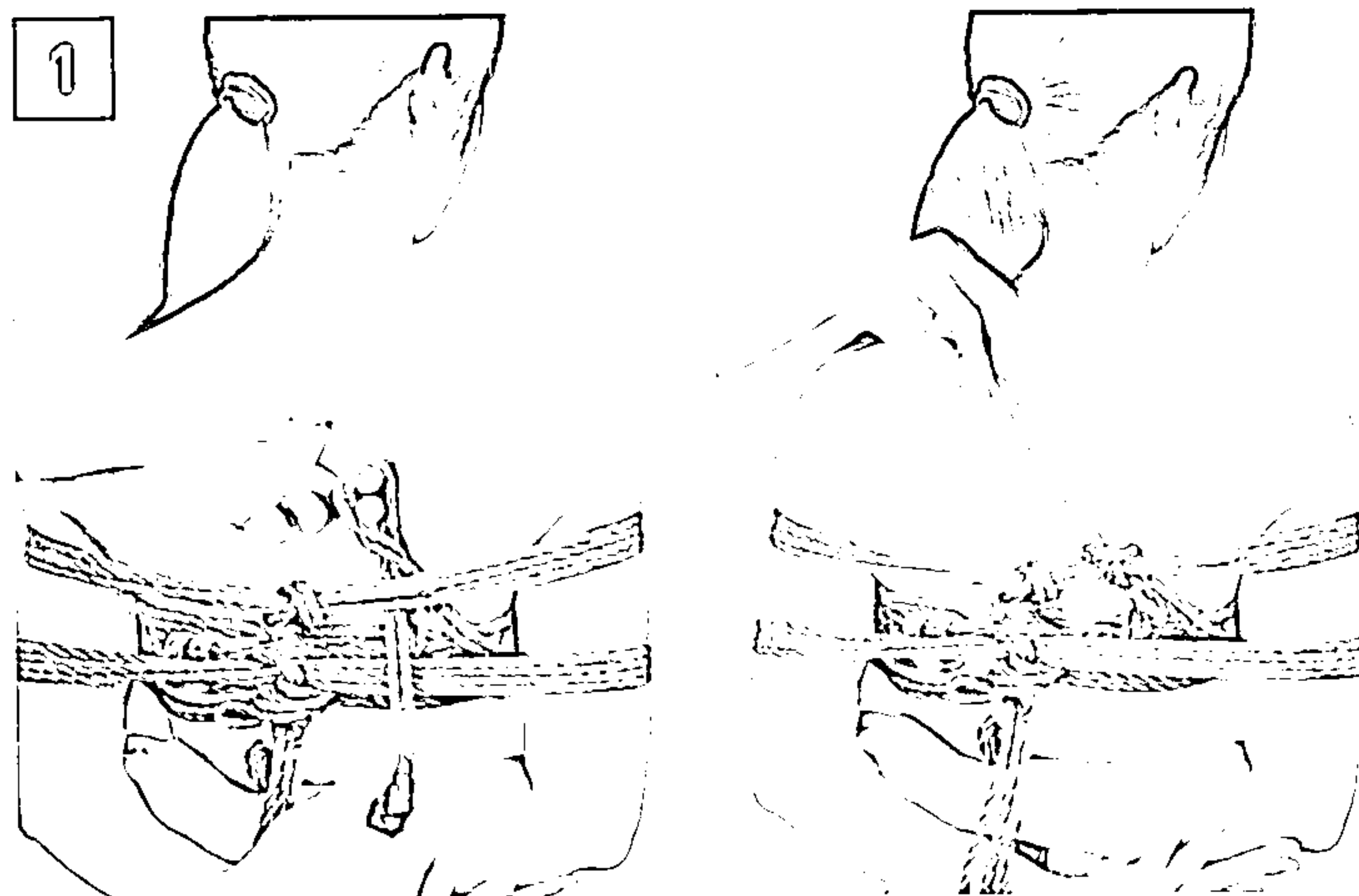
高手小手縛骨架完成後，剩餘的繩常用來裝飾。這些裝飾可強調身體曲線、作為繩師個人的風格標記、或加強結構功能。

傳統捕繩術中，為避免犯人瞭解繩路，複雜的繩結大多綁在受縛者背後。現代繩縛則為了美觀，在身體正面也做了許多裝飾。

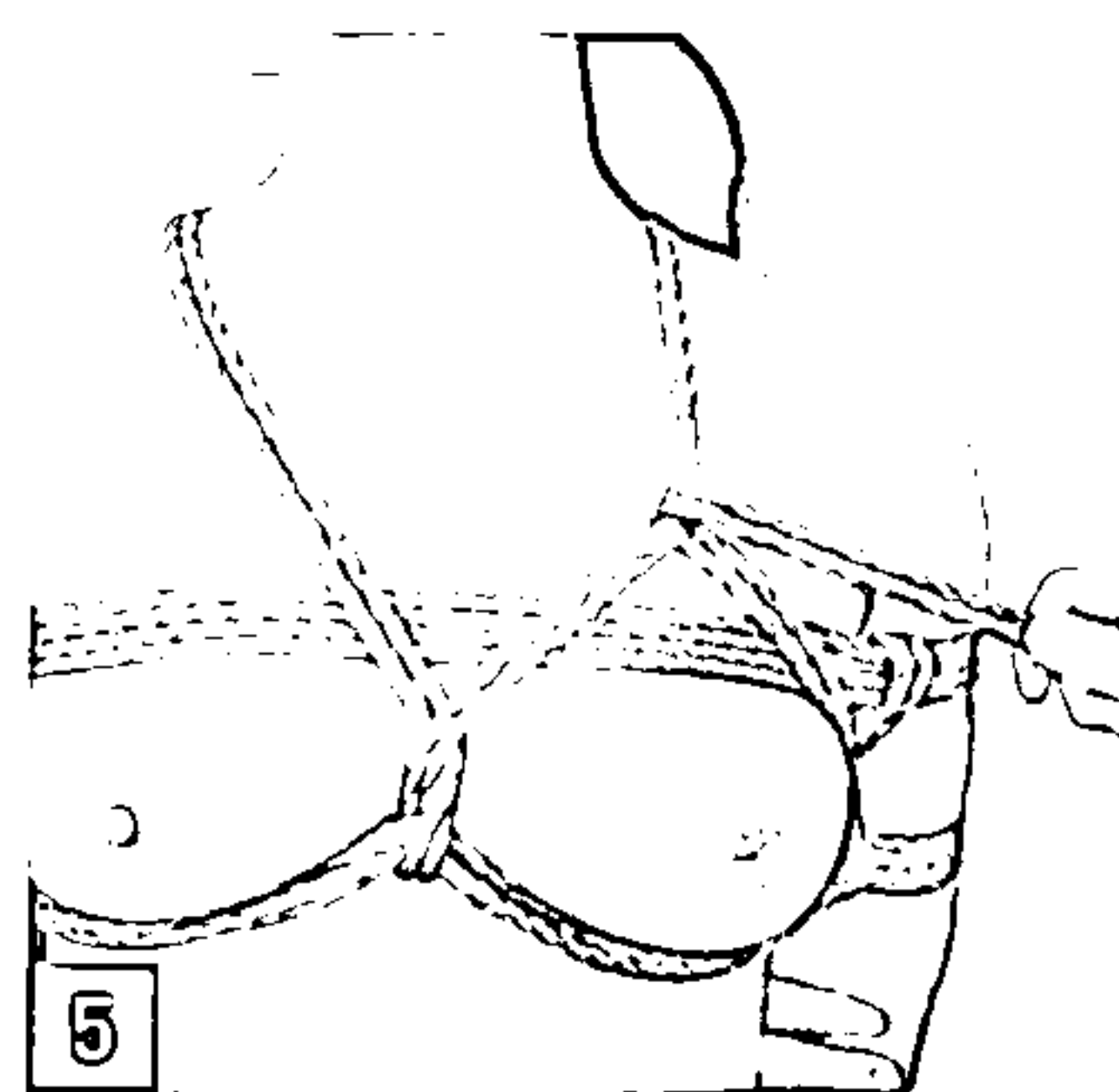
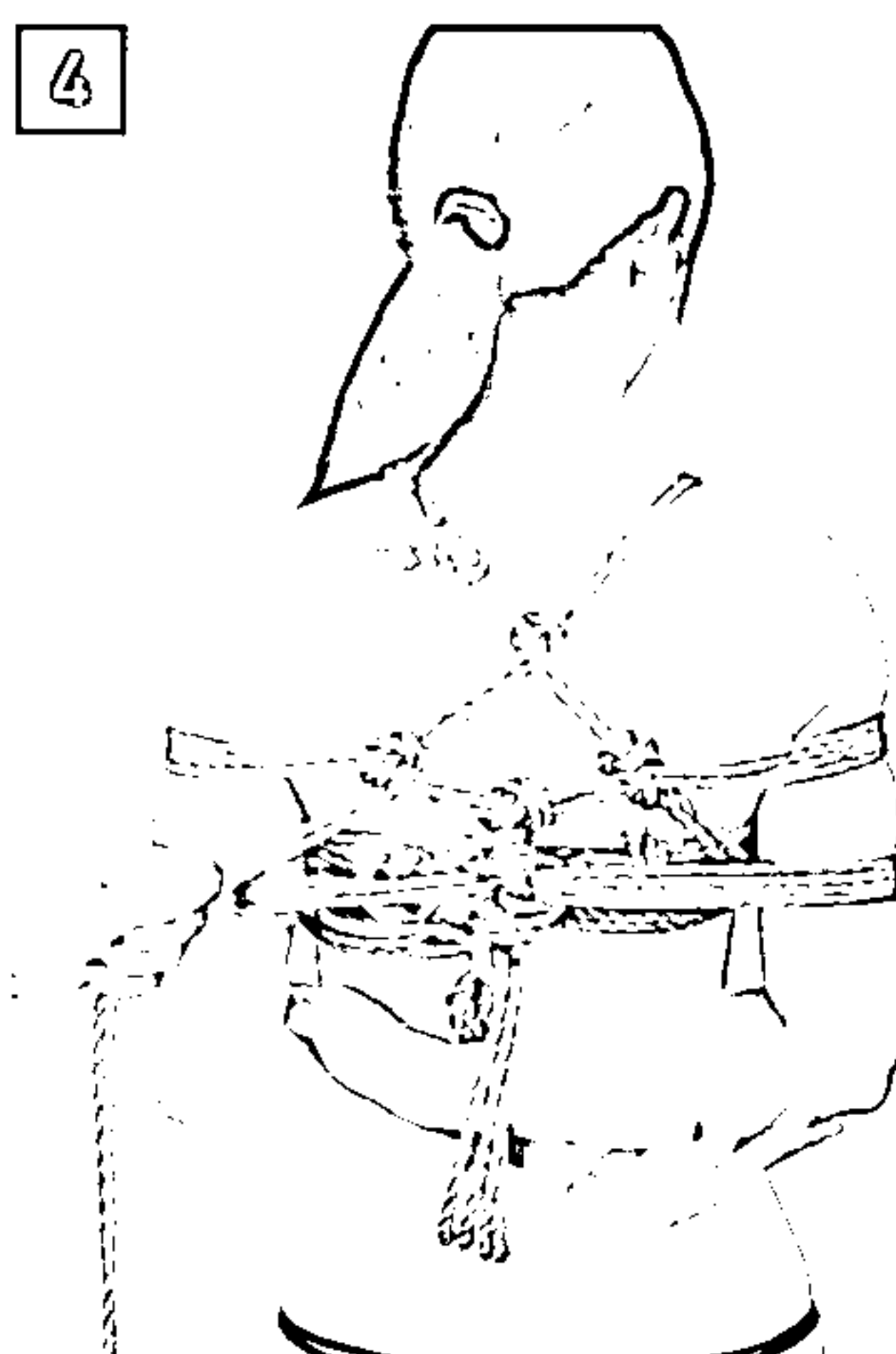
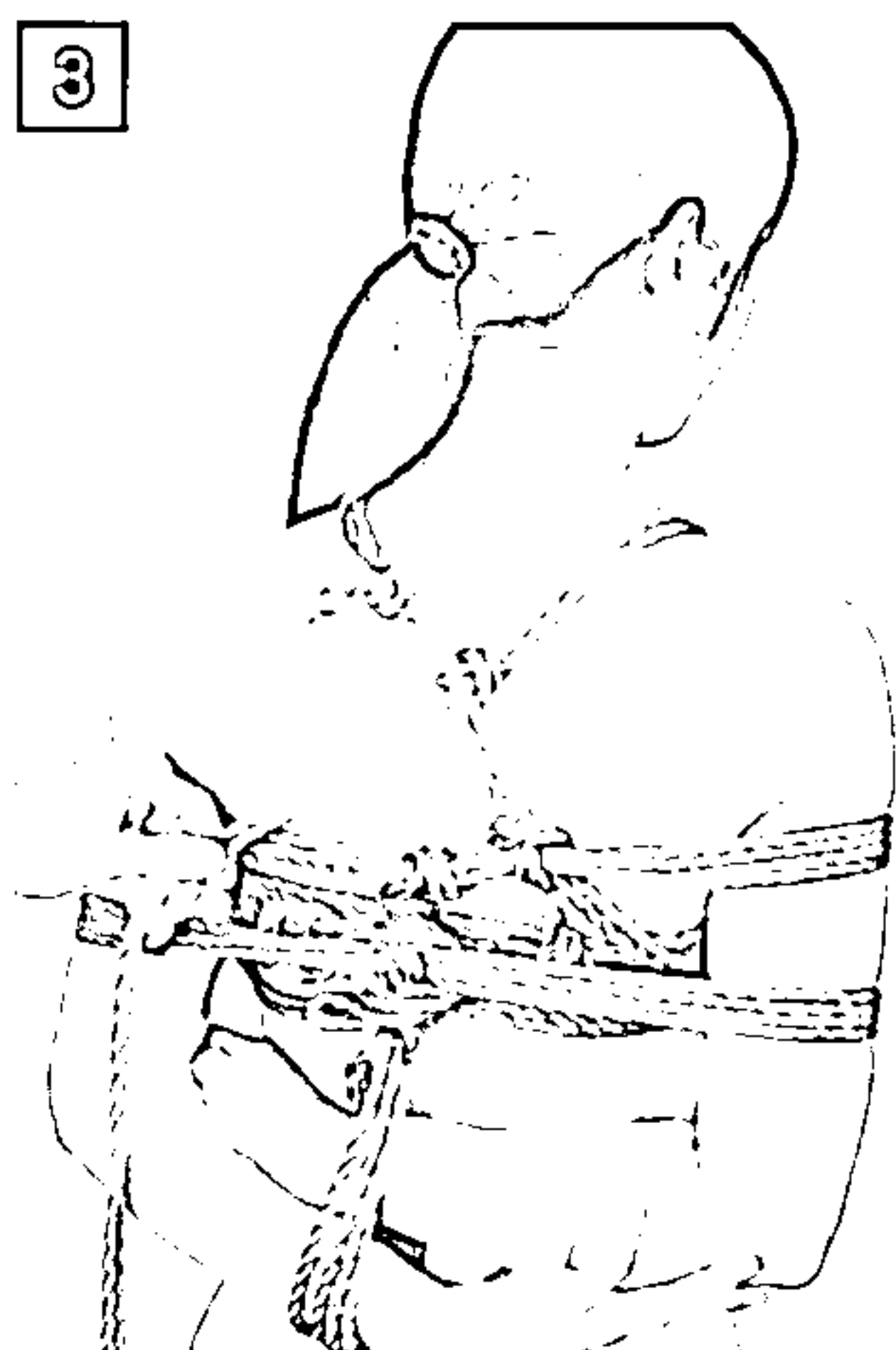
7.2.1 V 字領

此類裝飾具有擠出乳房的效果，是最常見的裝飾之一。本節示範其中一種作法。背後的菱形裝飾是明智流常使用的，詳見下節。

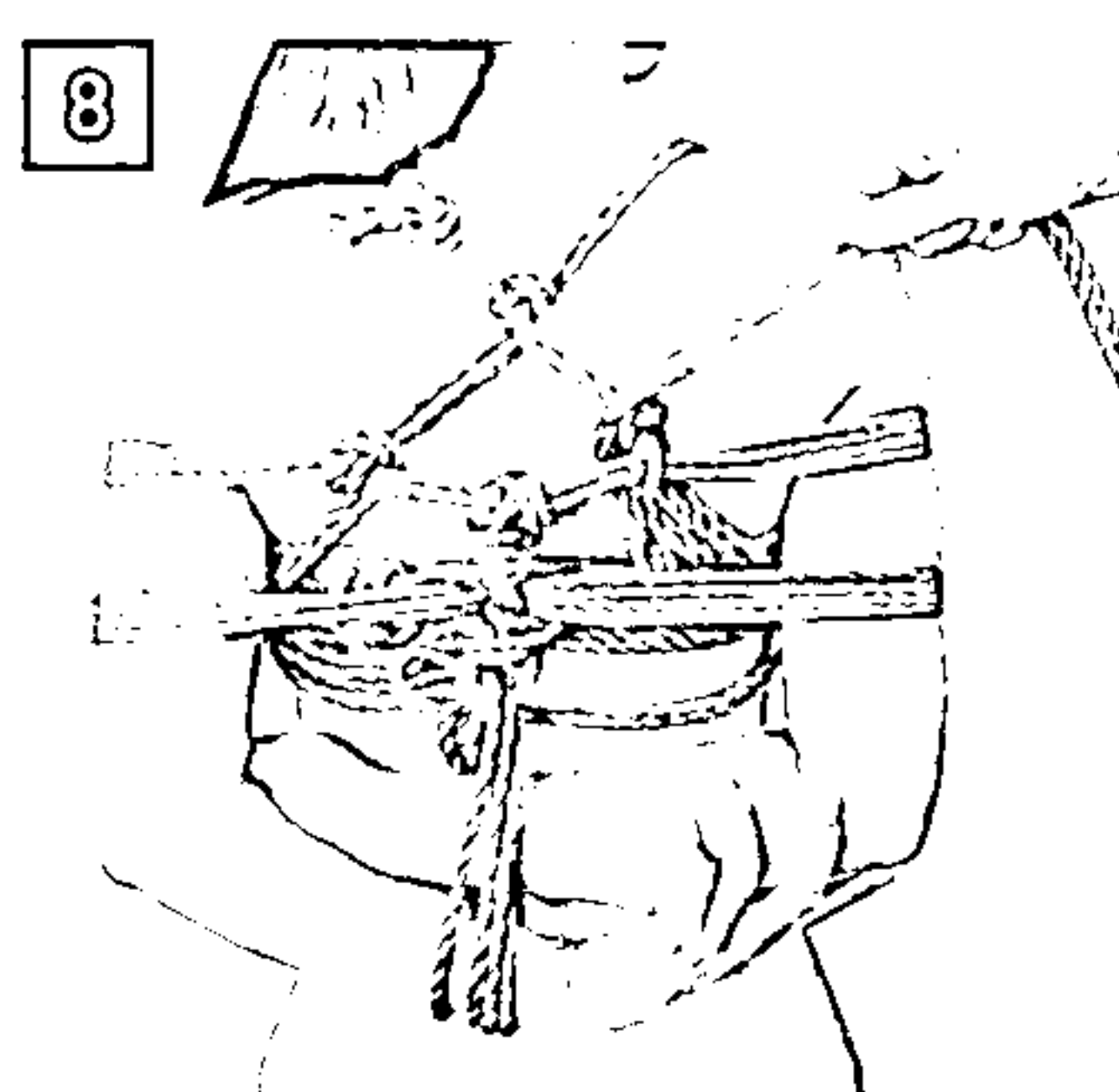
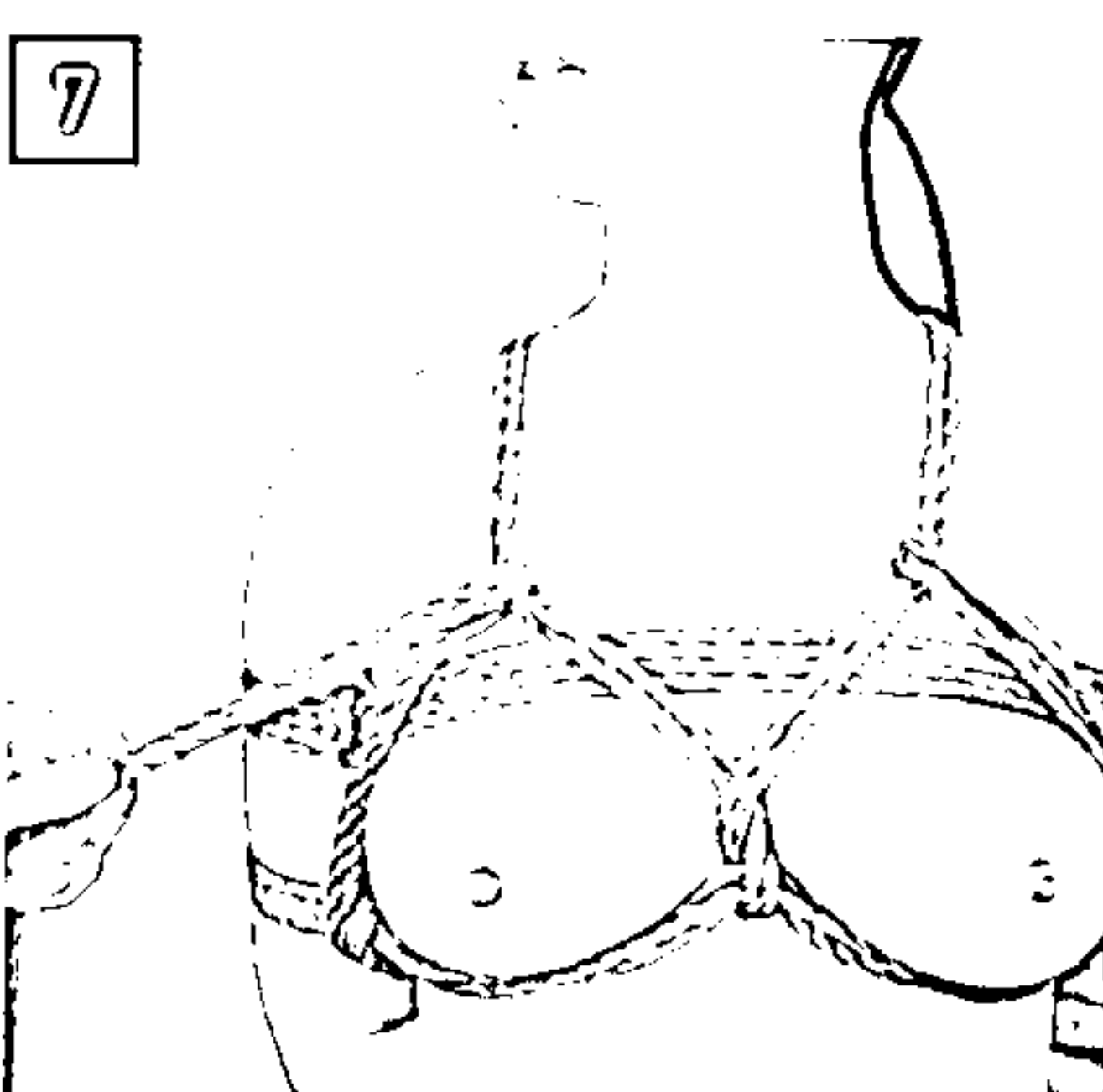
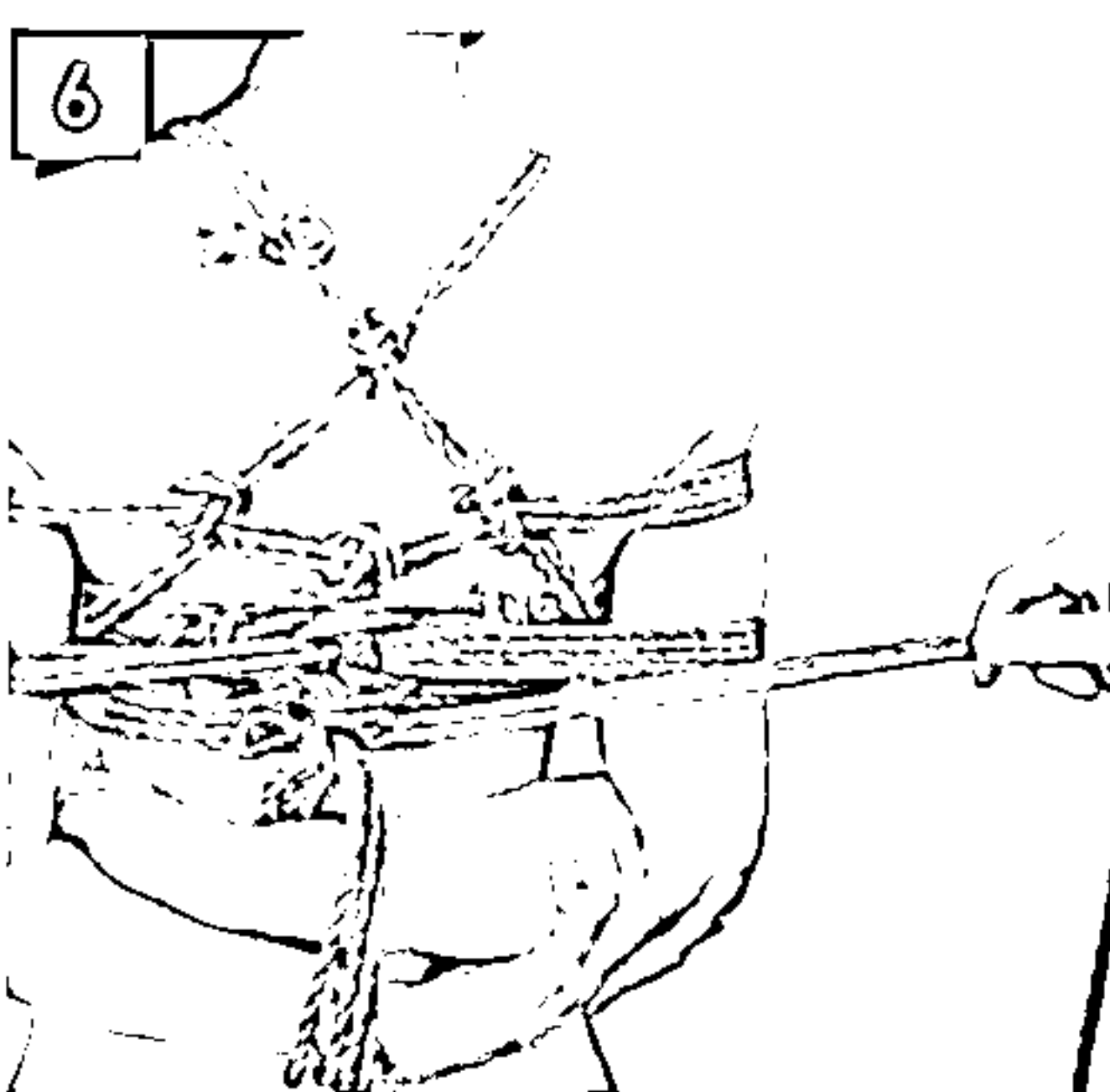
① 進行「高手小手縛：骨架」一節到步驟 21。不在主幹上固定，而將繩以扭十字結固定在右肩胛骨附近的上胸圈上。



② 跨過受縛者左肩到身體正面，勾下胸繩，並稍稍提高。以能稍提起胸部，但不勒痛肩膀為原則。通常會將繩做一個交叉以固定。



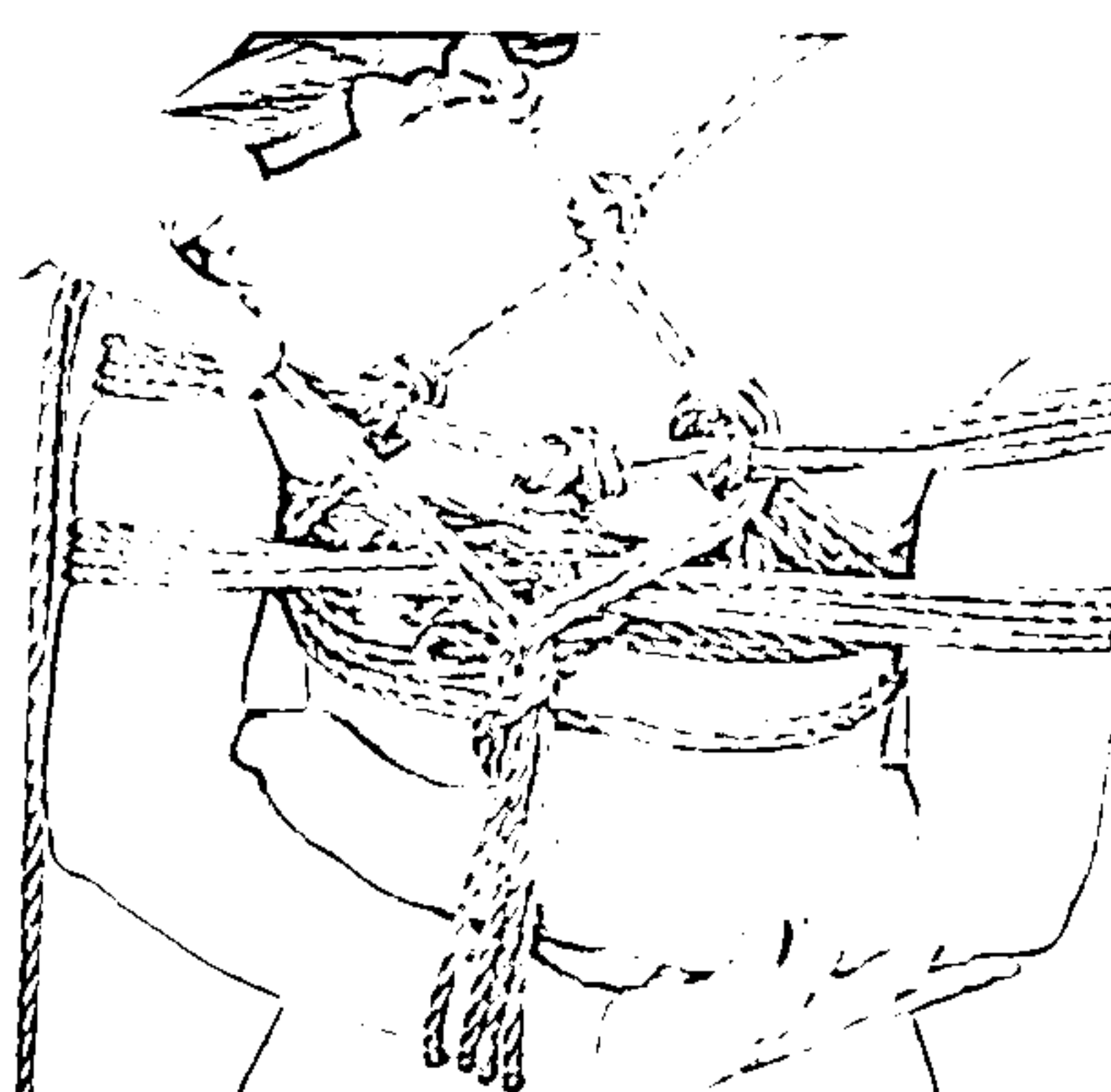
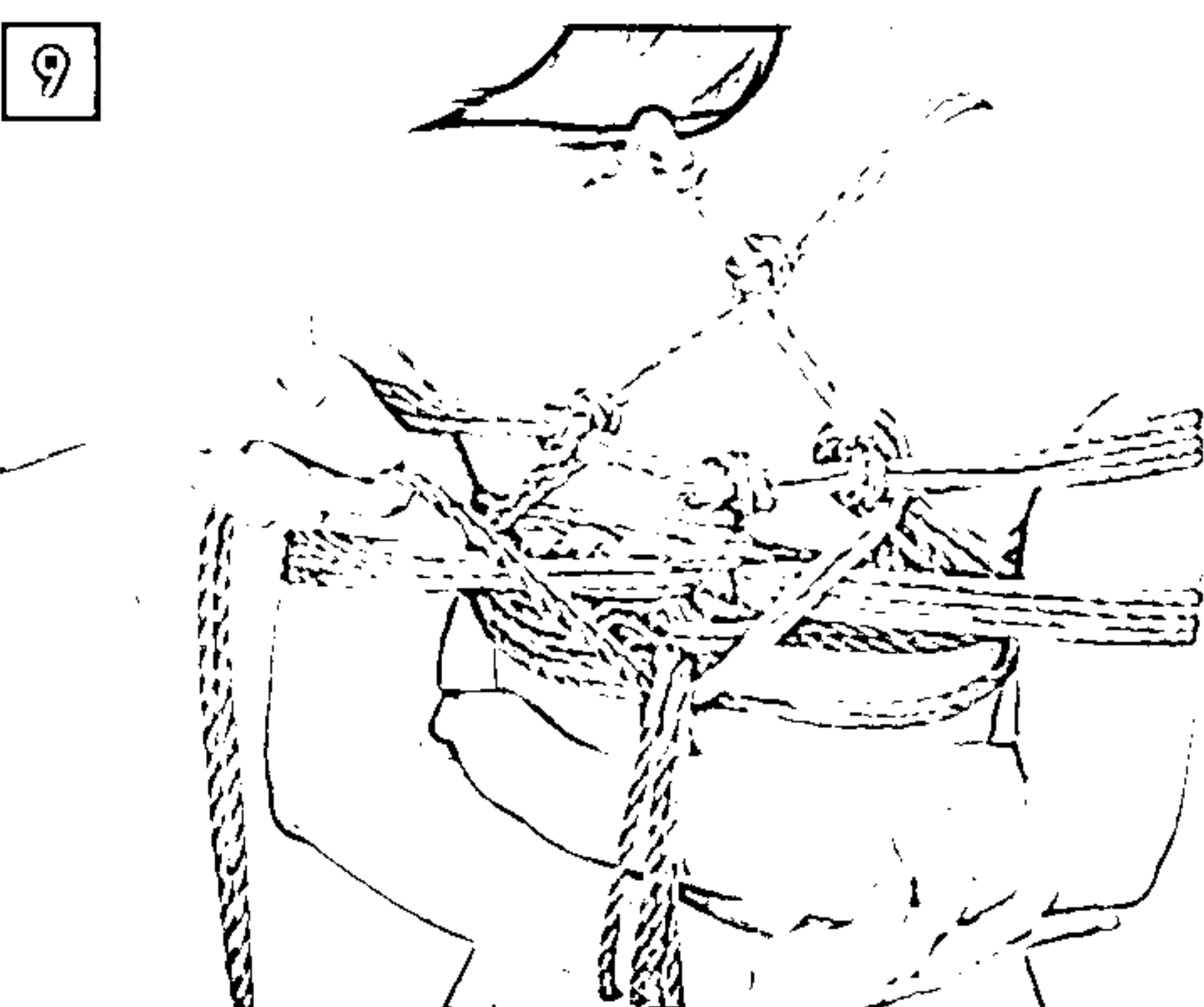
- ③ 跨過受縛者右肩回到背後，與步驟 2 的繩做一個十字扣。
- ④ 在上胸圈上做一個十字扣或扭十字結。
- ⑤ 工作段穿過下胸圈之下，回到正面，勾 V 字領。



- ⑥ 繞回背後，並由主幹下方穿過。

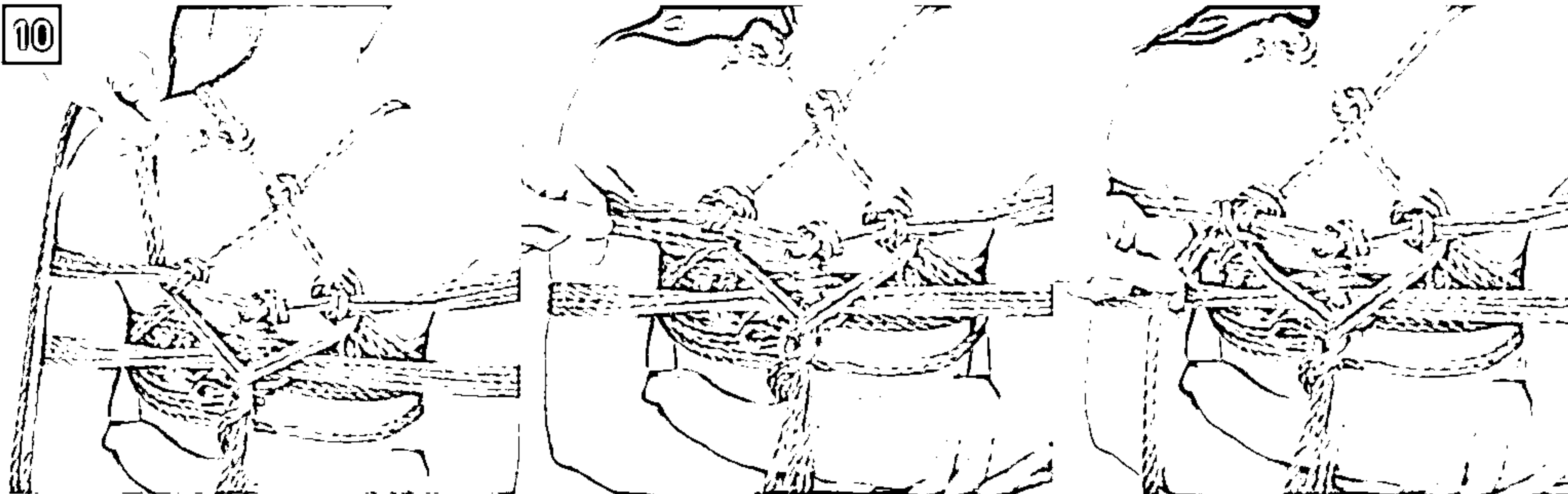
- ⑦ 工作段穿過下胸圈之下，回到正面，勾另一邊之 V 字領。

- ⑧ 從原處回到背面，在步驟 1 形成的扭十字結上繞一圈。



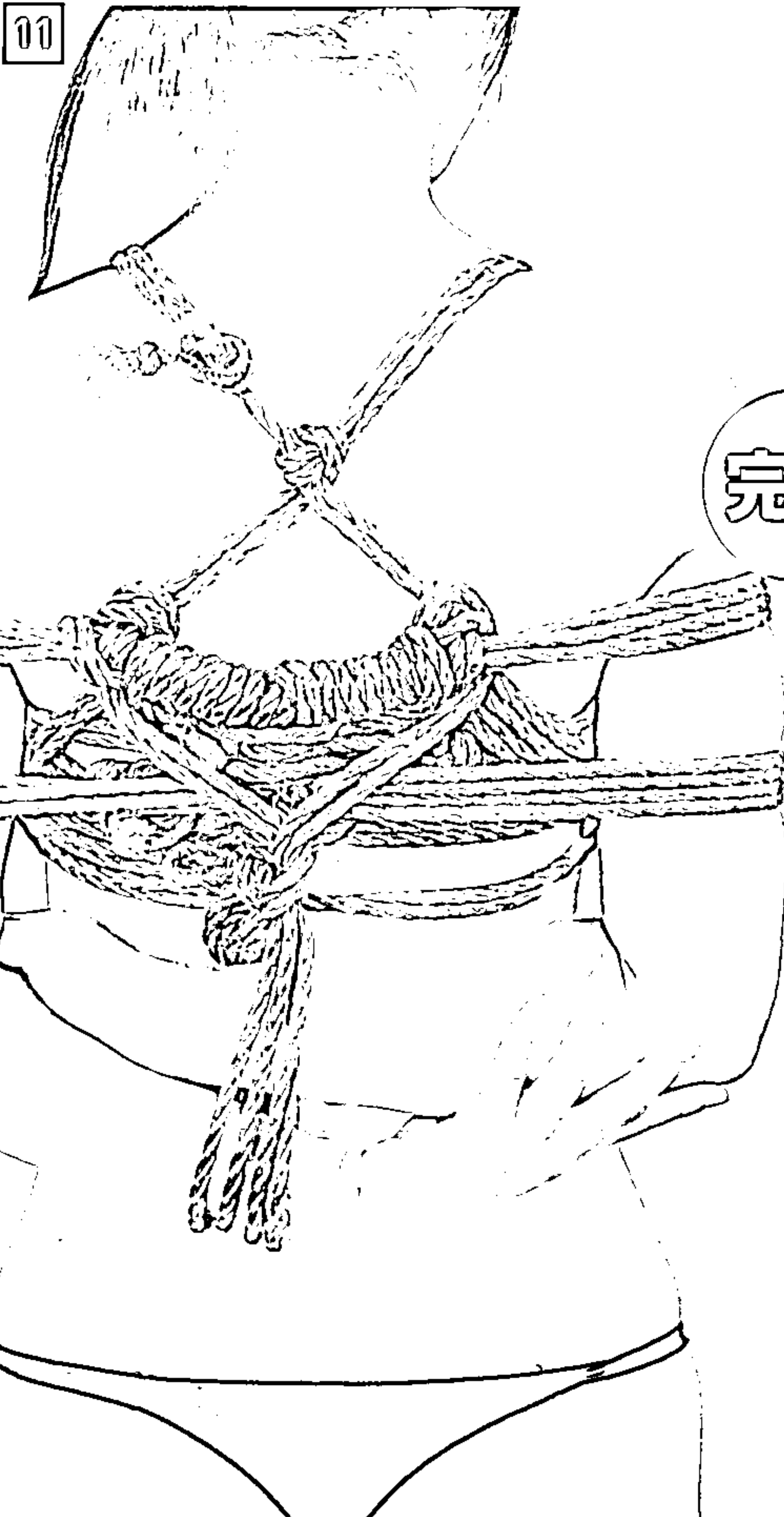
- ⑨ 勾小臂上的單柱縛，做一個交叉，並將其調整到中間。

10



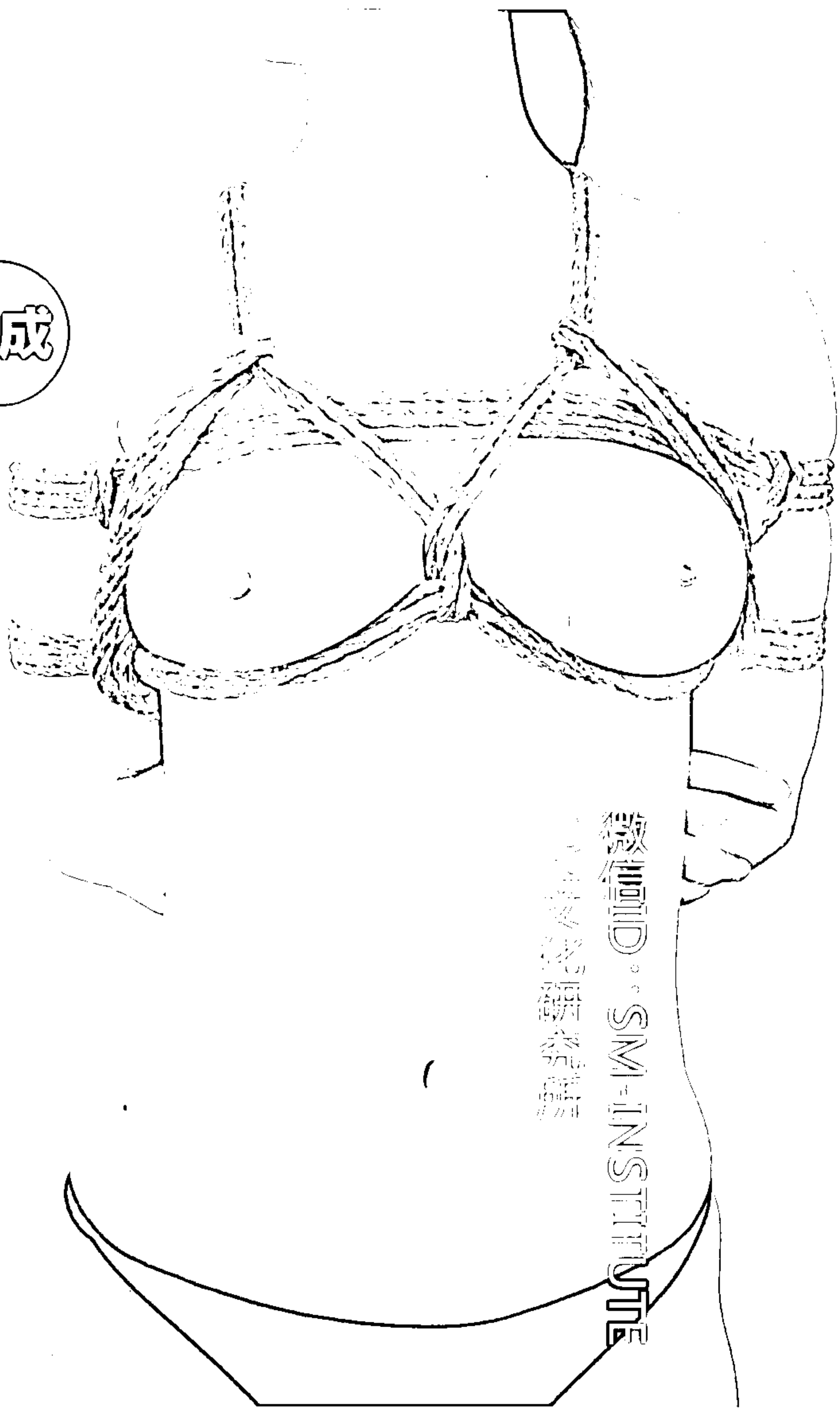
10 在步驟 4 形成的結上纏繞。

11



01 將剩下的繩繞完。

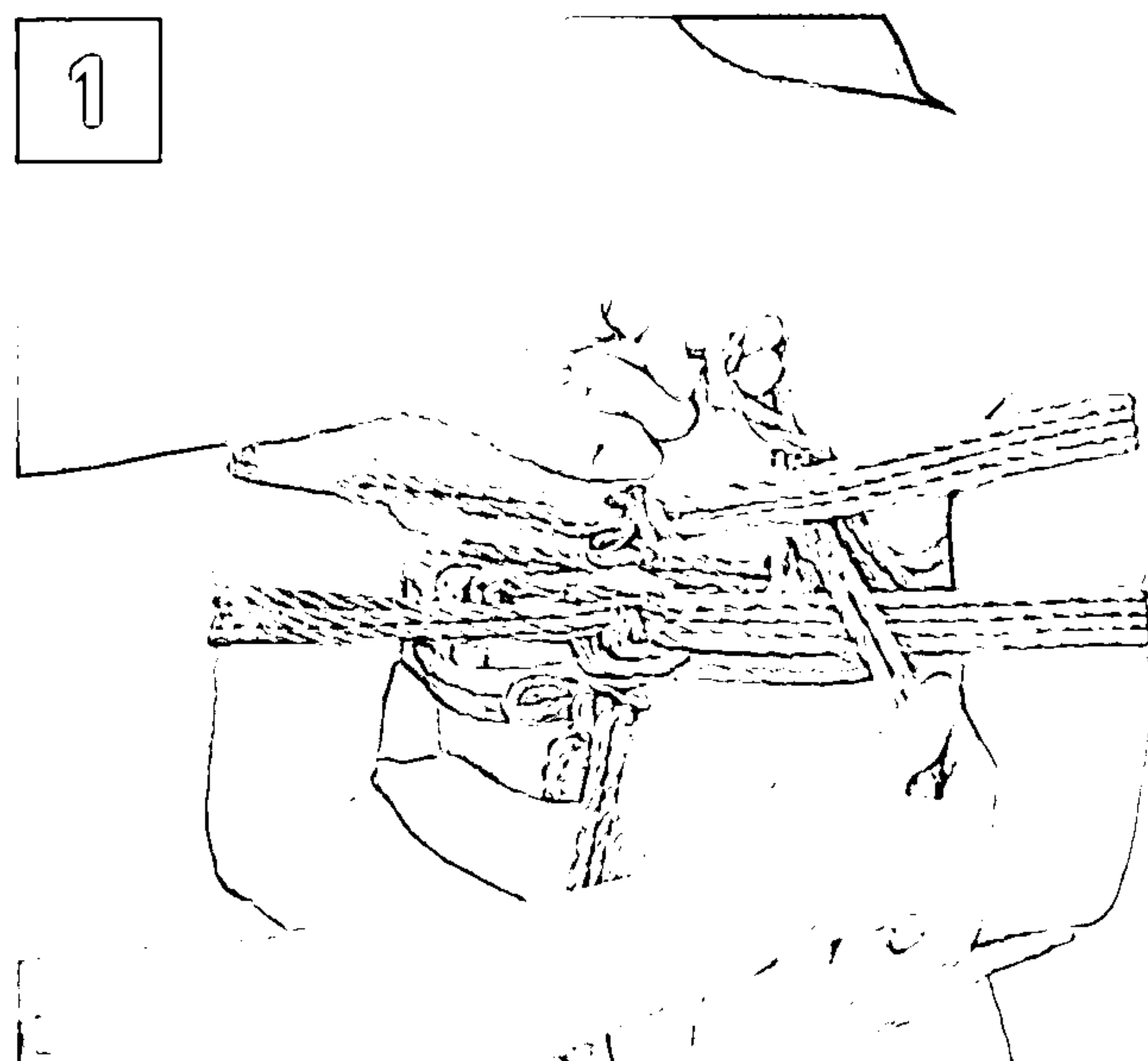
完成



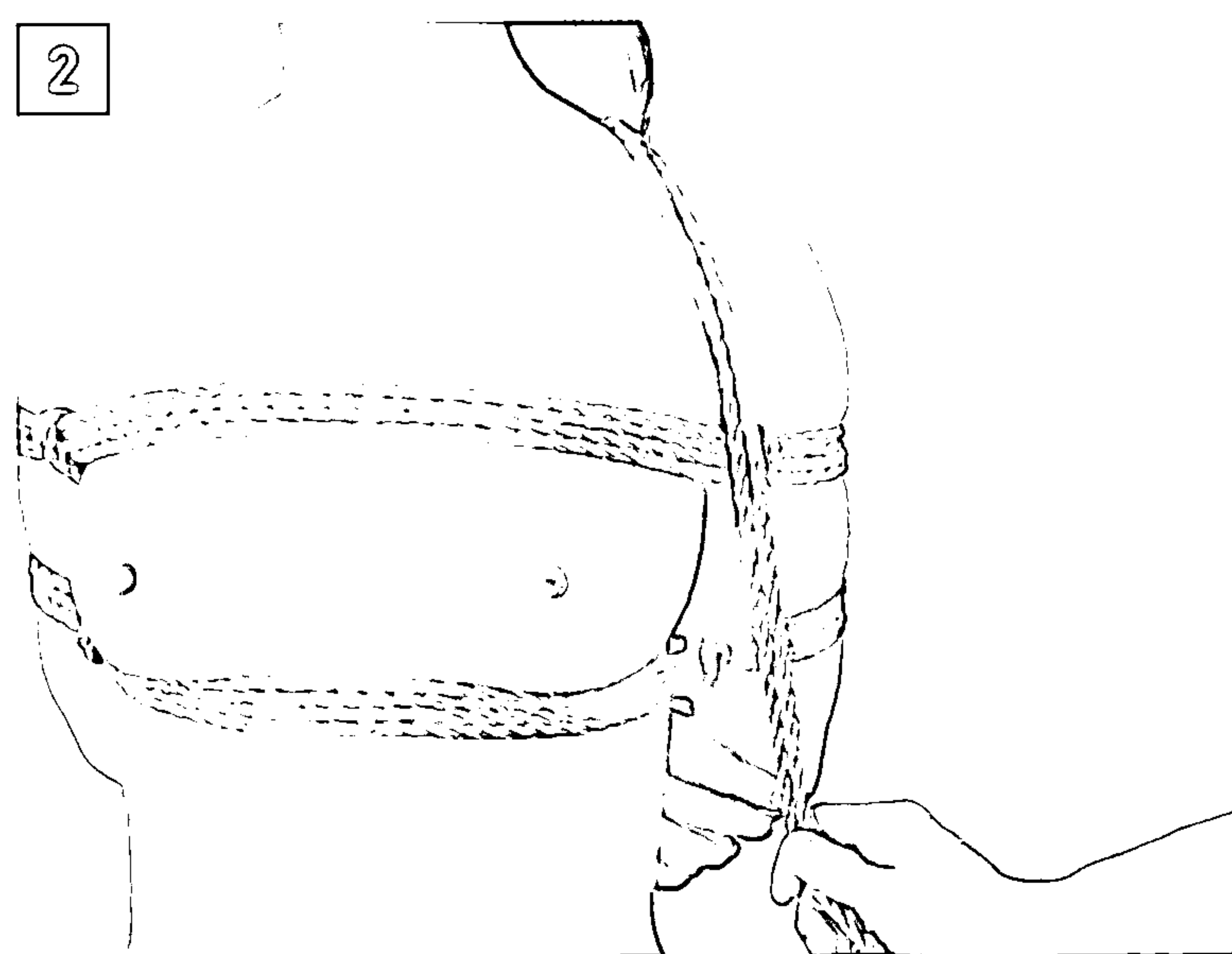
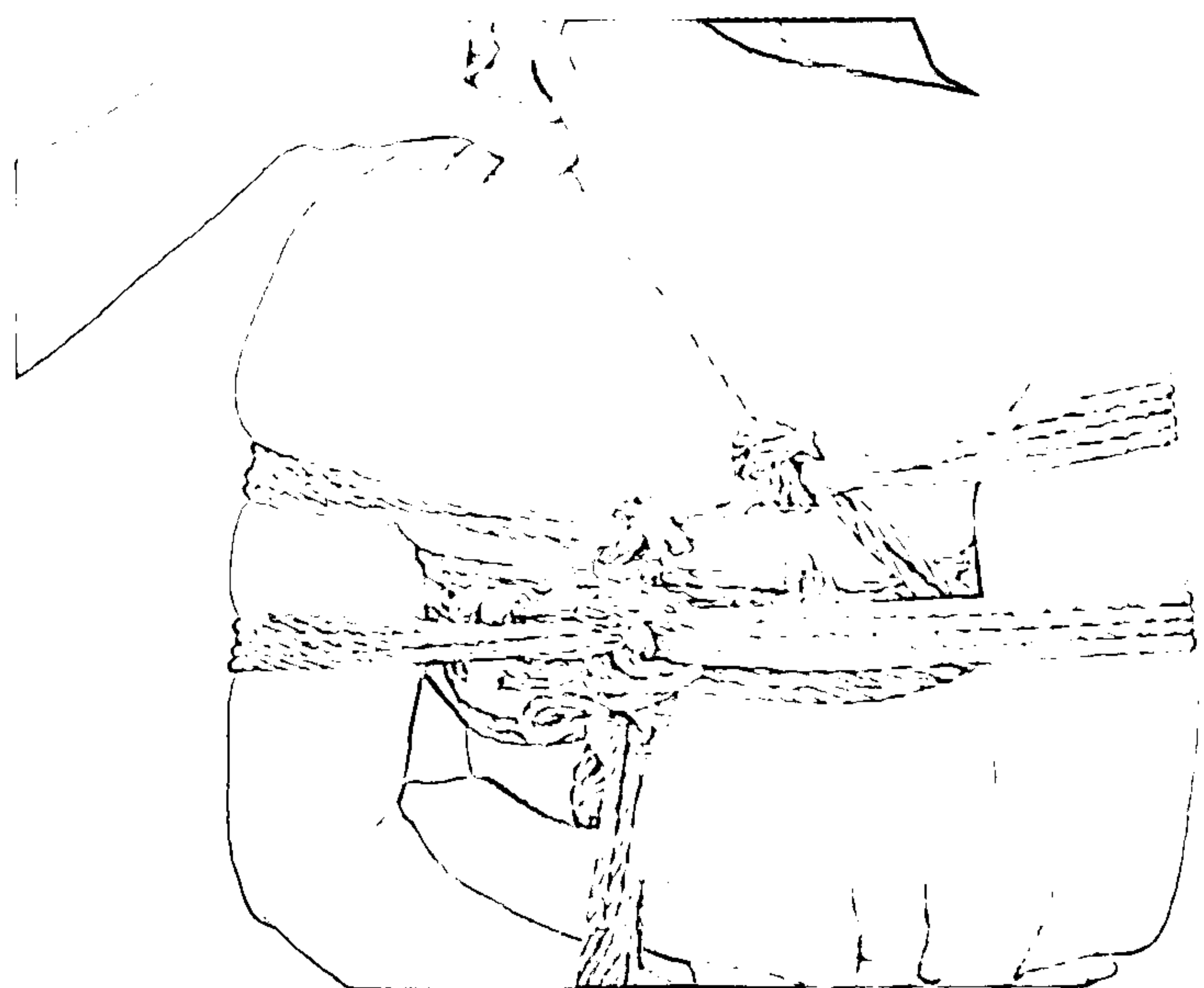
7.2.2 後高手襷掛縛

「後ろ高手襷掛け」由明智伝鬼設計。「襷」是綁住和服袖子的帶子，這套高手小手縛因在兩肩有類似襷的線條而得名。明智伝鬼的許多套路都參考了傳統捕繩術，對背面的美觀也很重視。本套路背面的菱形裝飾是他的繩縛中常見的標記。

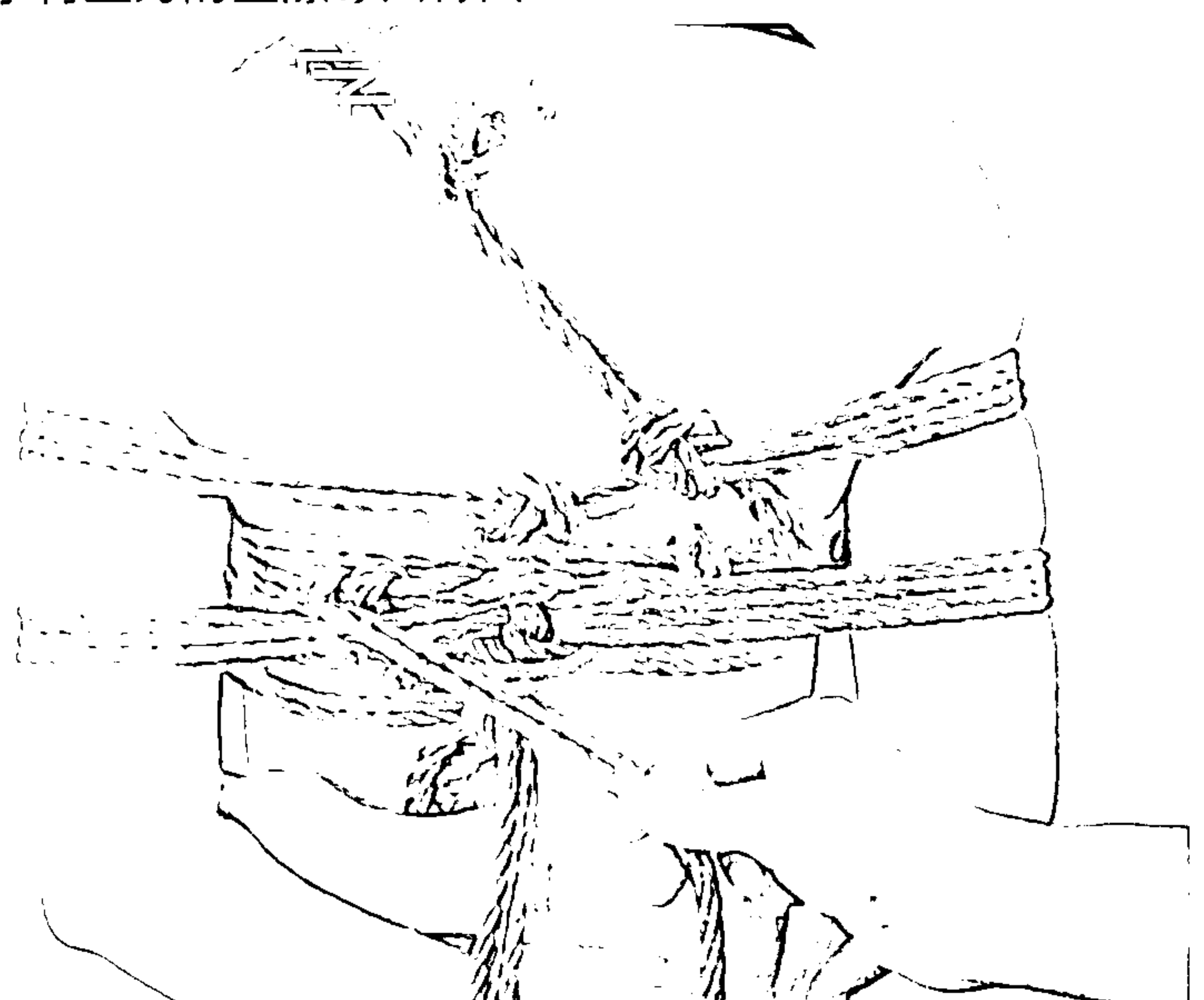
明智伝鬼過世後，本套路一度僅由包括神風在內的明智流學生使用。後來一鬼の子向神風學了這套綁法，介紹到歐洲，造成流行，漸漸被視為「標準的」高手小手縛裝飾。其實明智伝鬼本人的繩縛不斷改變、演化，總以前一次的心得改進下一次的繩縛，每次都綁得不同。拘泥於固定的套路，反而偏離了他的精神。



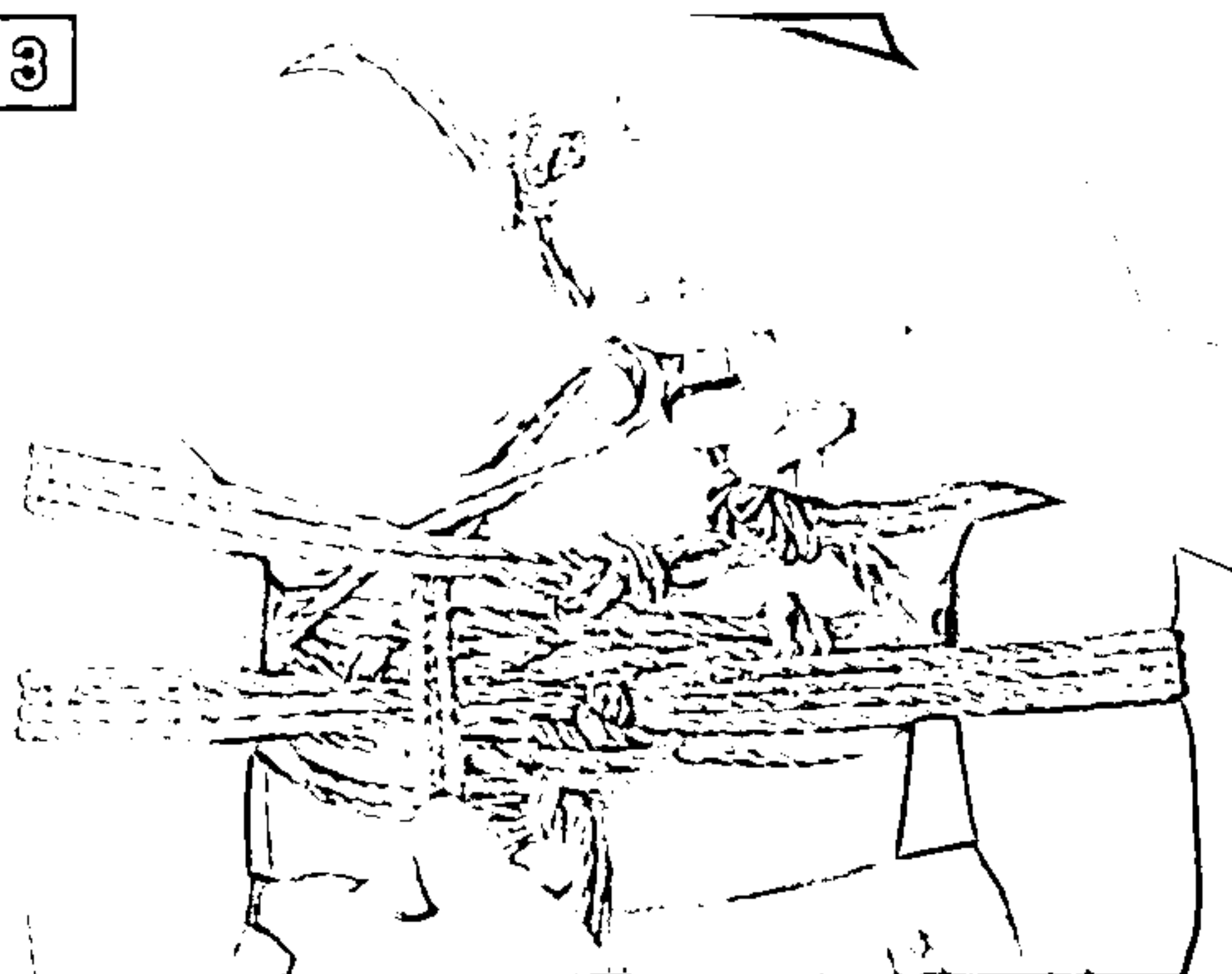
① 進行「高手小手縛：骨架」一節到步驟 21。不在主幹上固定，而將繩以扭十字結固定在右肩胛骨附近的上胸圈上。



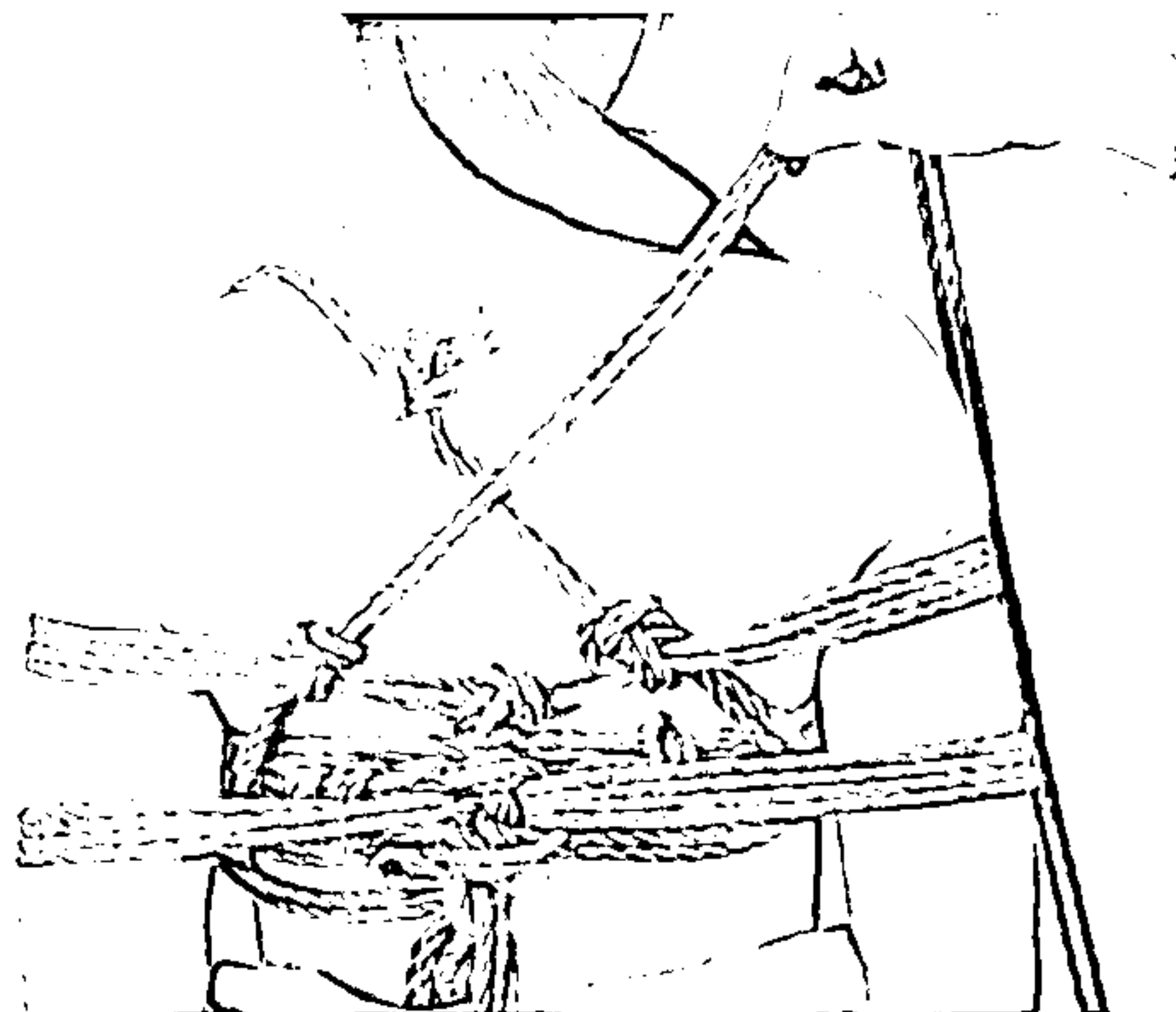
② 跨過受縛者左肩到身體正面左側，從左手下胸圈下方、手臂上方的空隙穿回背面。



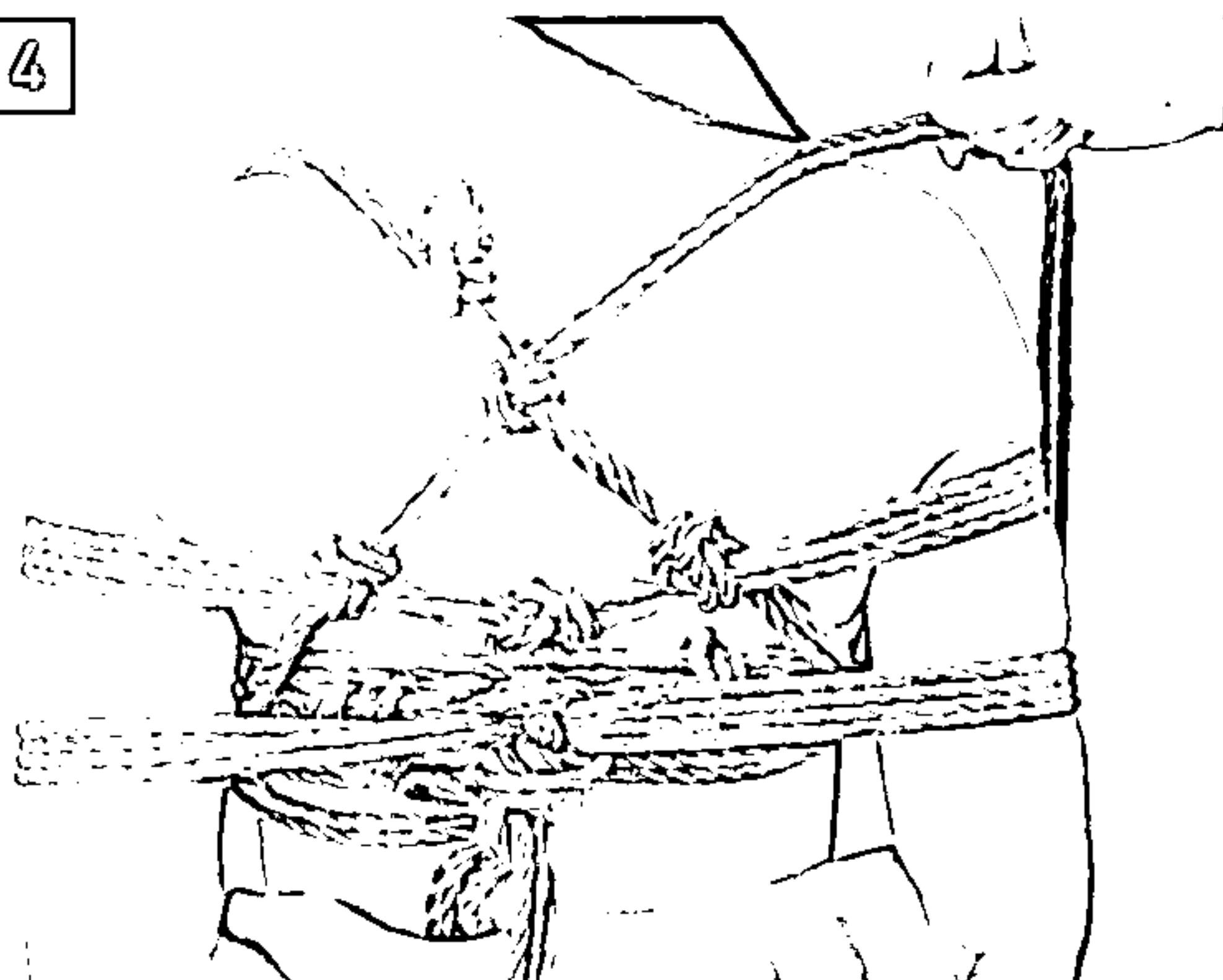
3



3 在受縛者左肩胛骨附近的上胸圍做扭十字結。

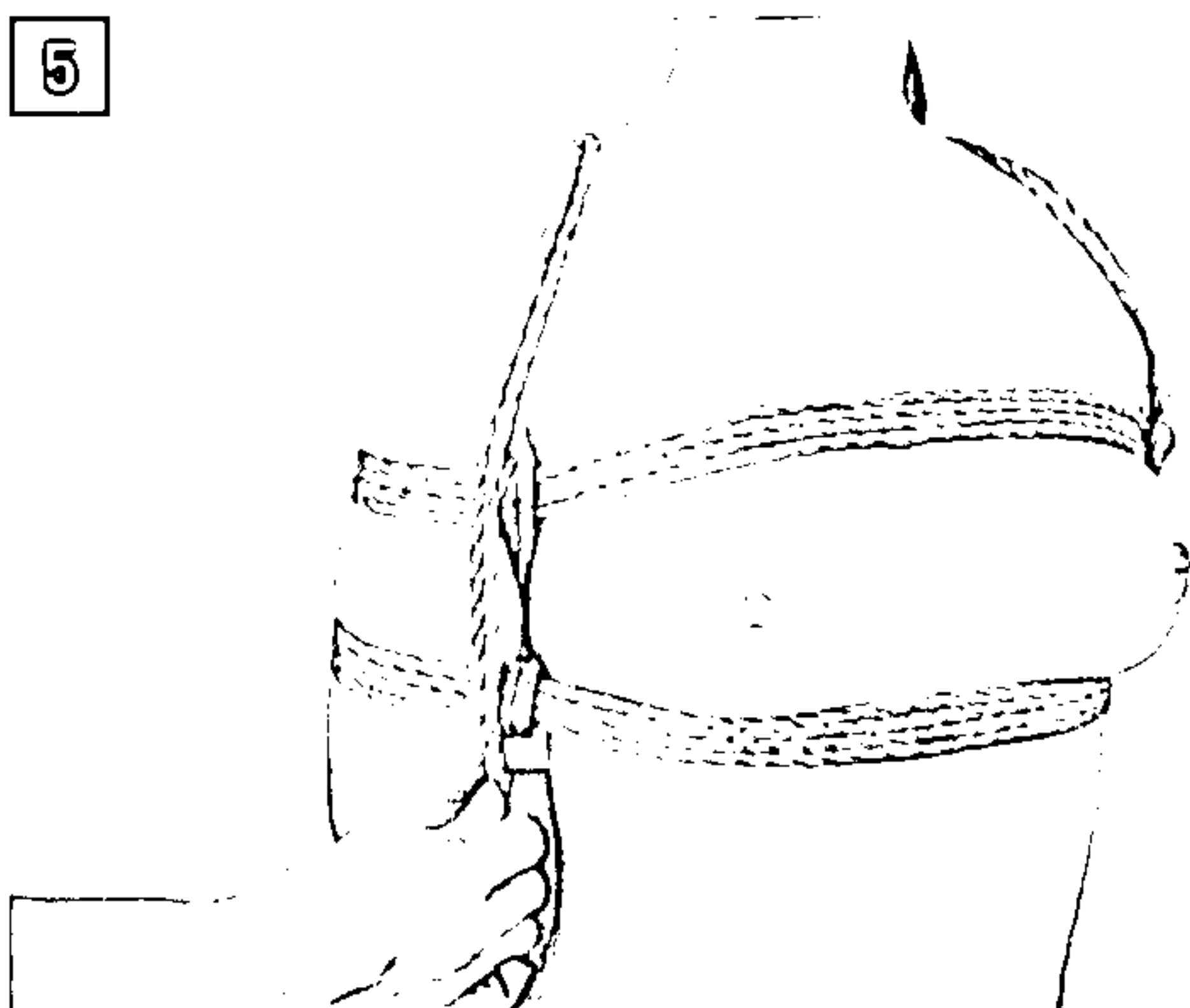


4



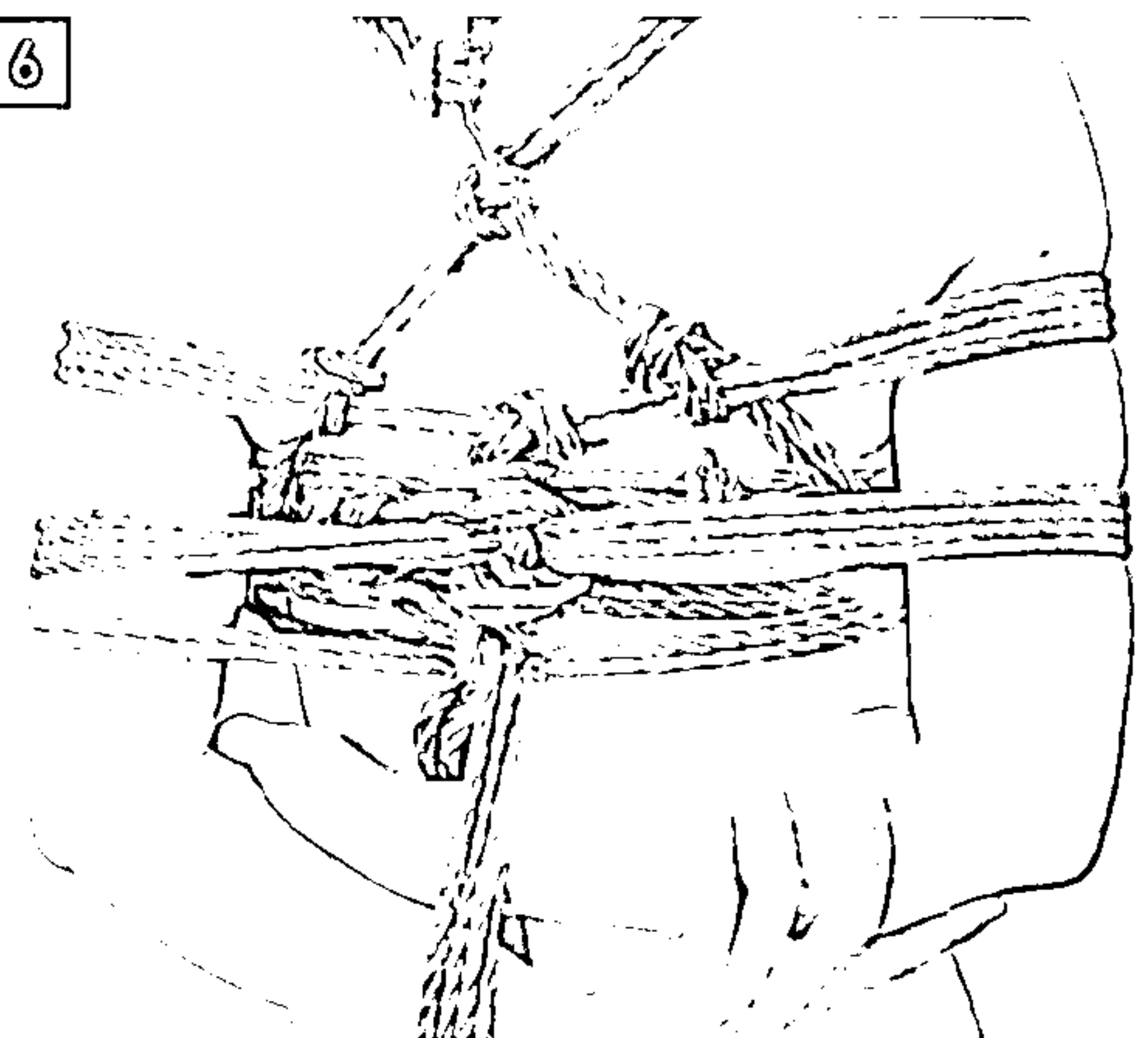
4 和步驟 1 的斜向繩做十字扣。

5



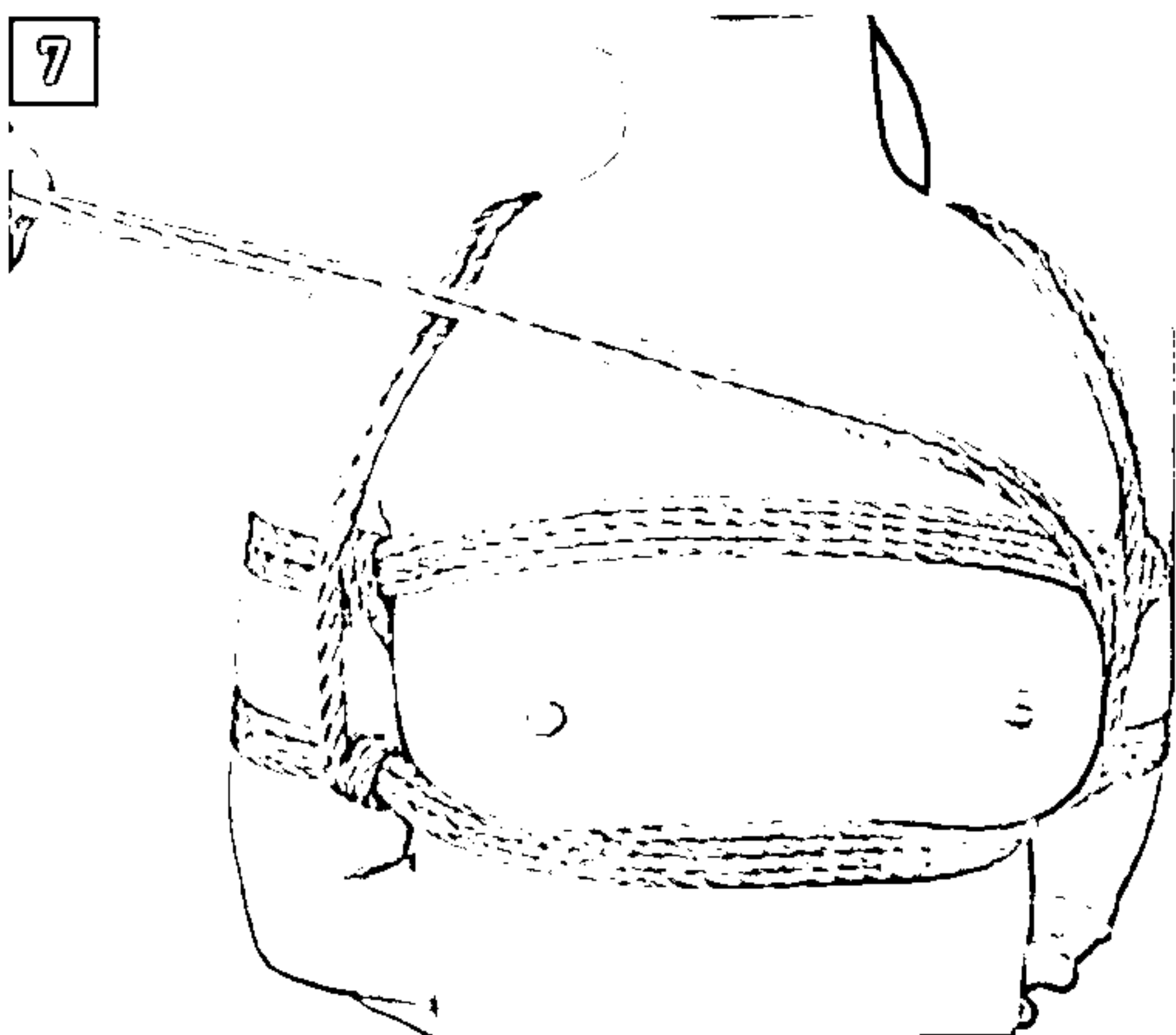
5 跨過右肩到身體正面右側，從右手下胸圍下方、手臂上方的空隙穿回背面。

6



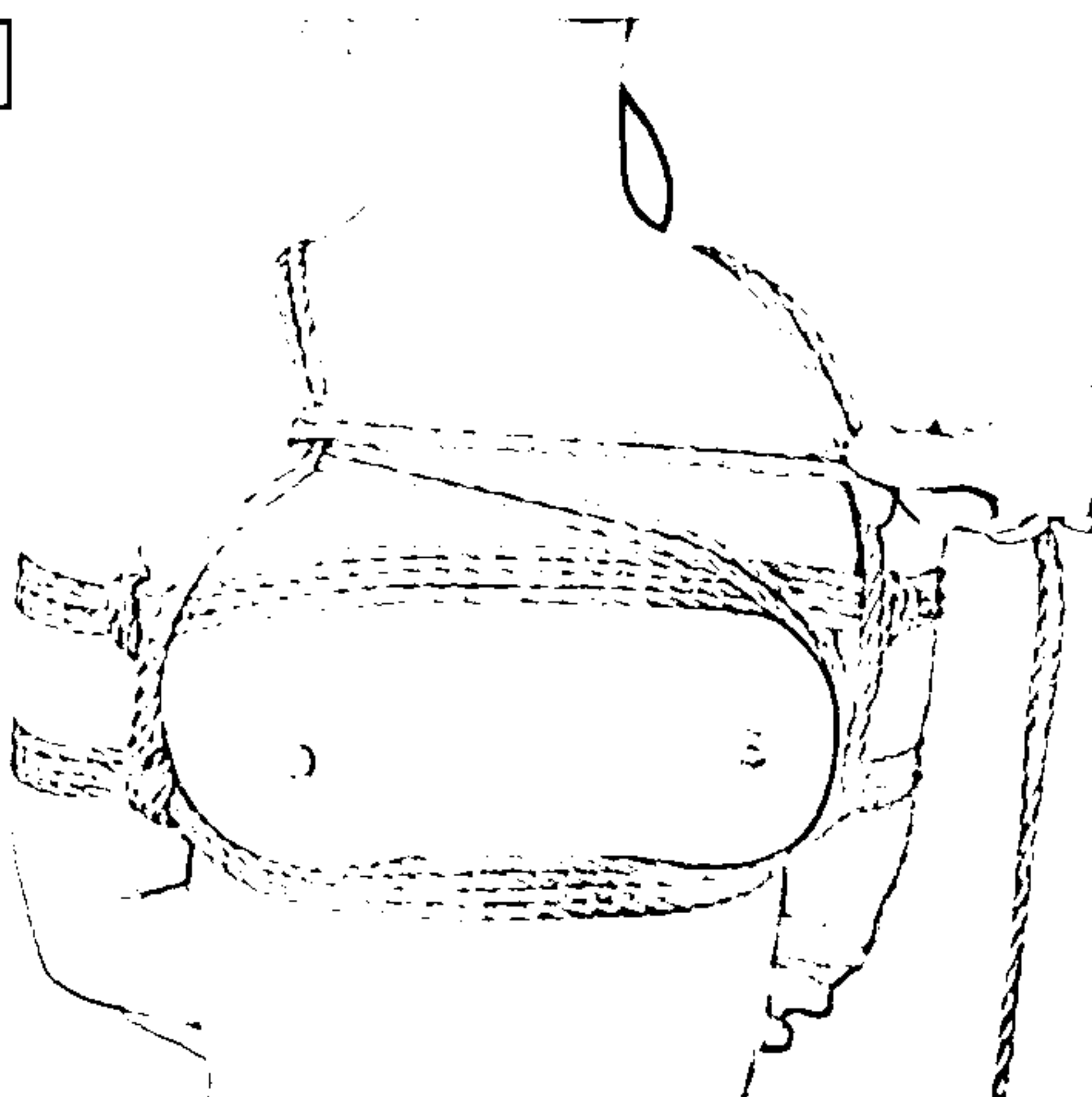
6 從主幹下方穿過，到受縛者身體左側。

7

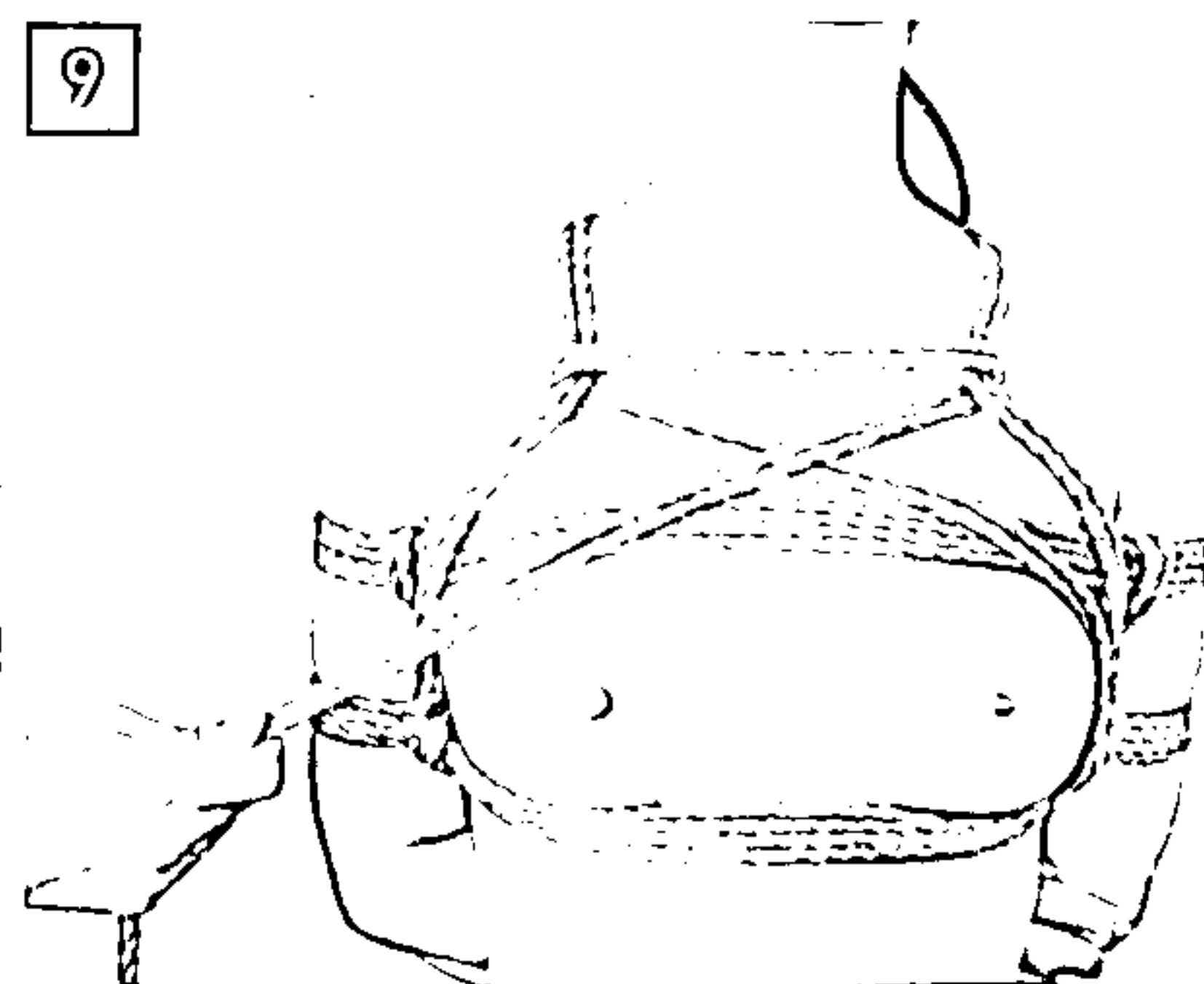


7 從左手下胸圍下方、手臂上方的空隙穿到正面。

8



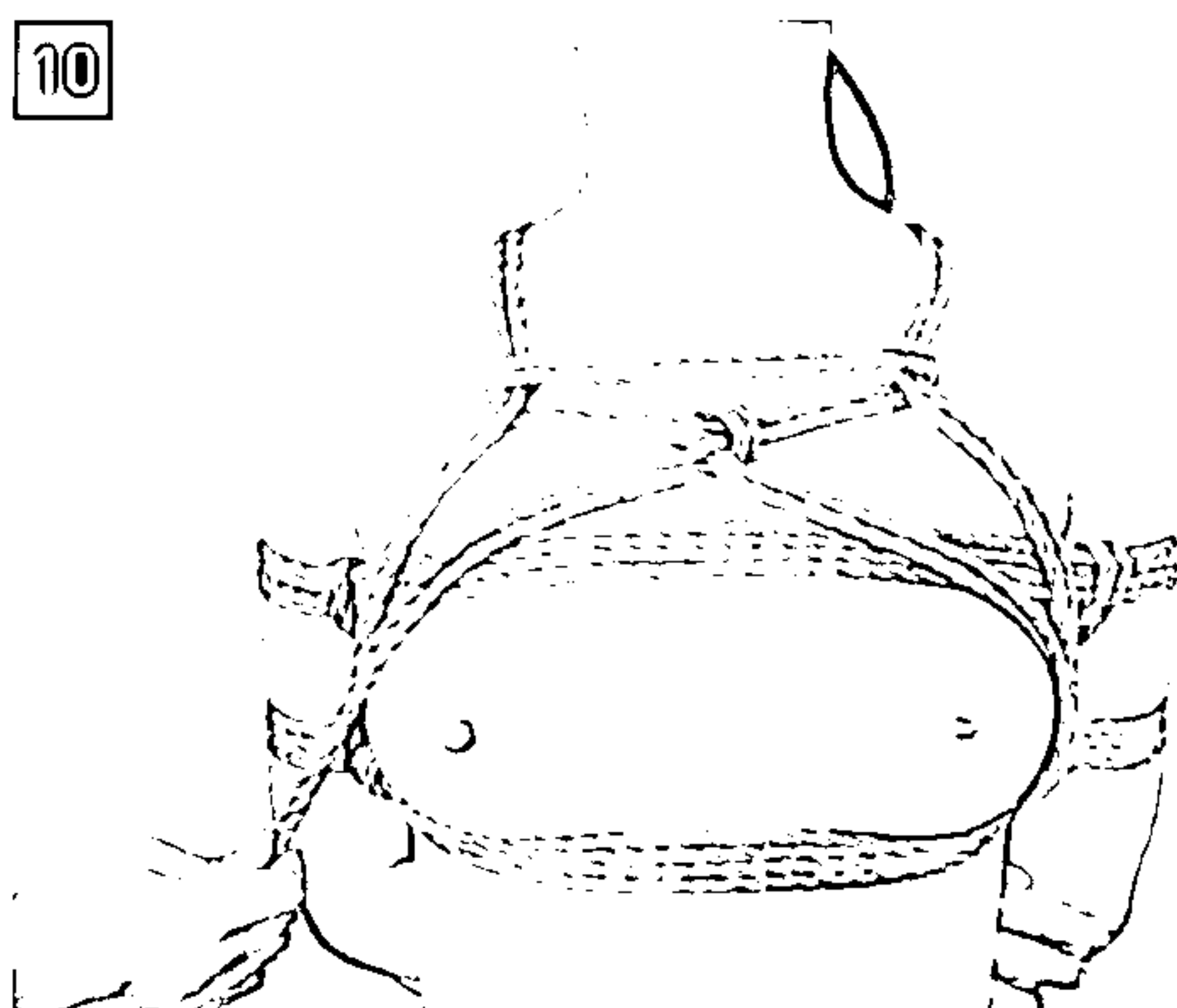
9



8 由內往外勾住步驟 5 之繩，繩往受縛者的左邊走。

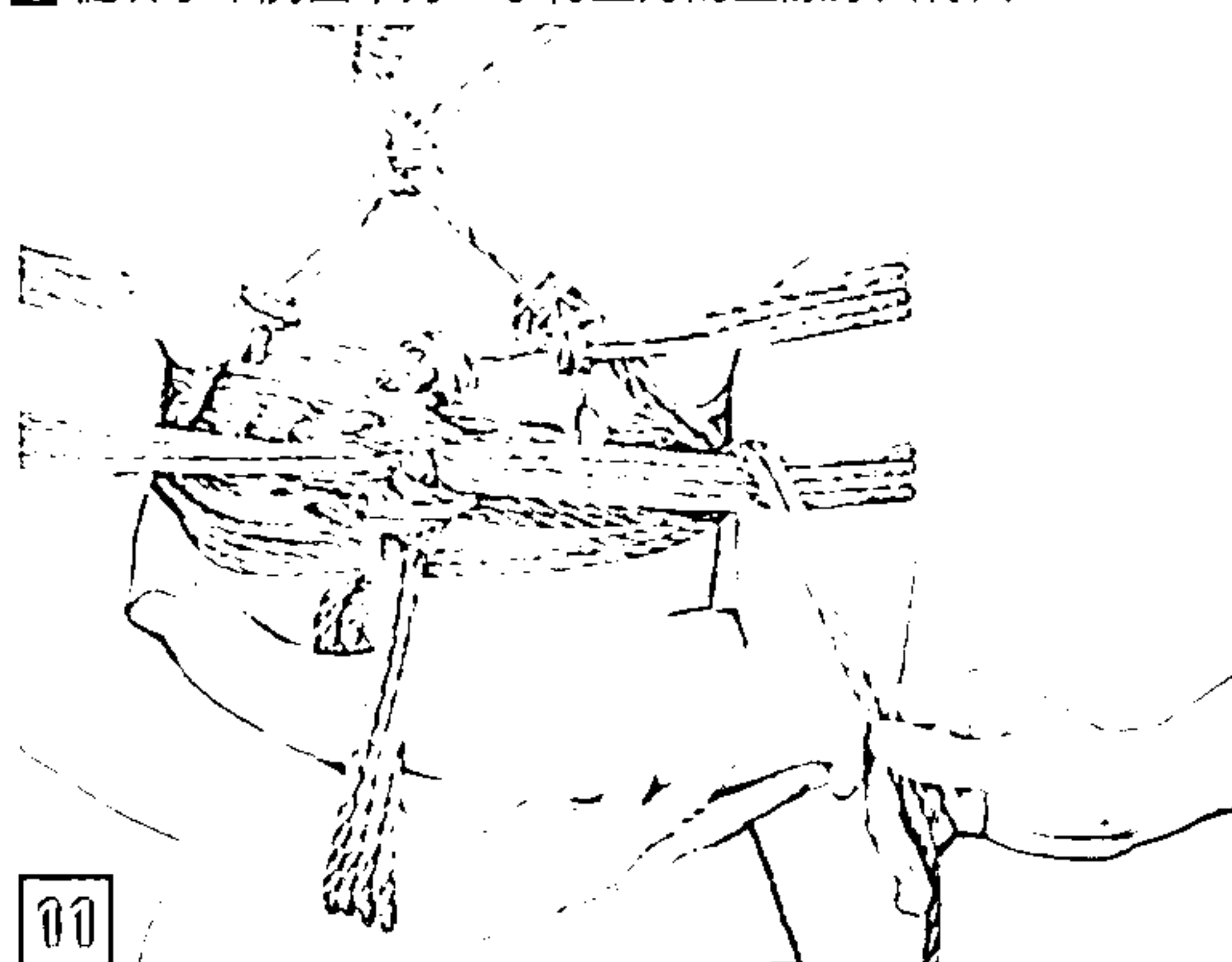
9 為左右對稱，由外往內勾住步驟 2 之繩，繩往受縛者的右邊走。

10



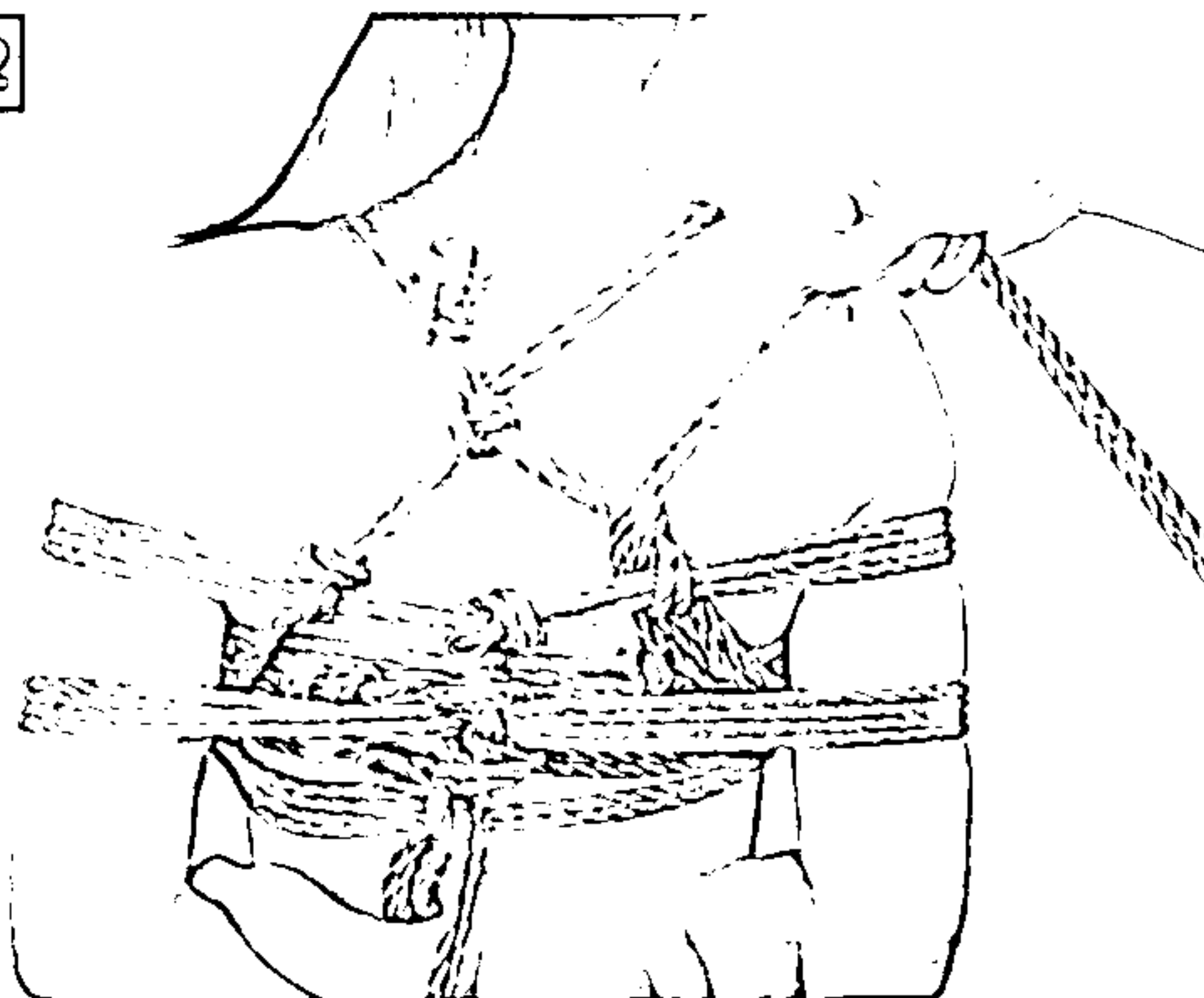
10 在胸口中間、比上胸圍略高之處做一個十字扣。

11 從右手下胸圍下方、手臂上方的空隙穿回背面。

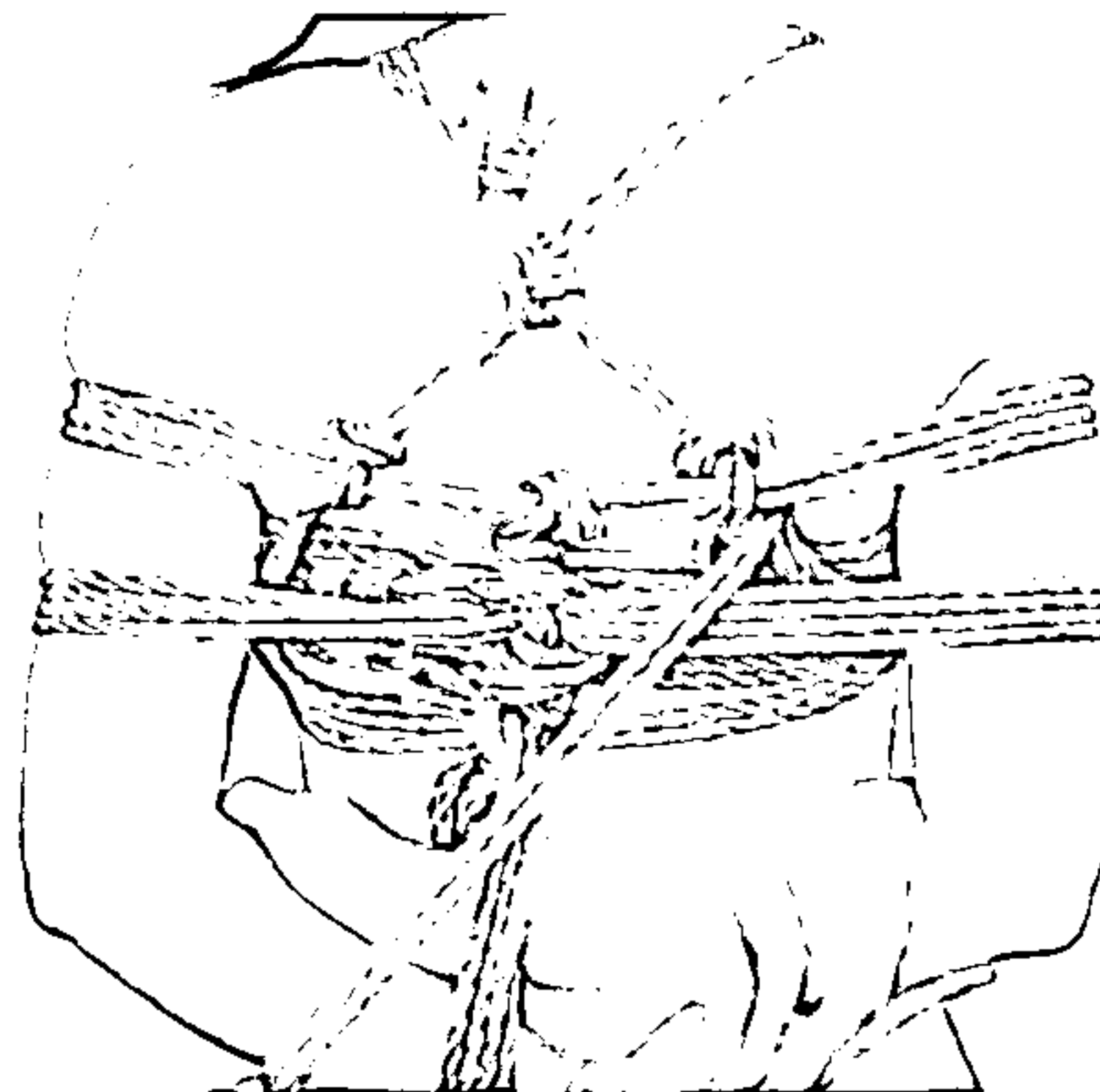


11

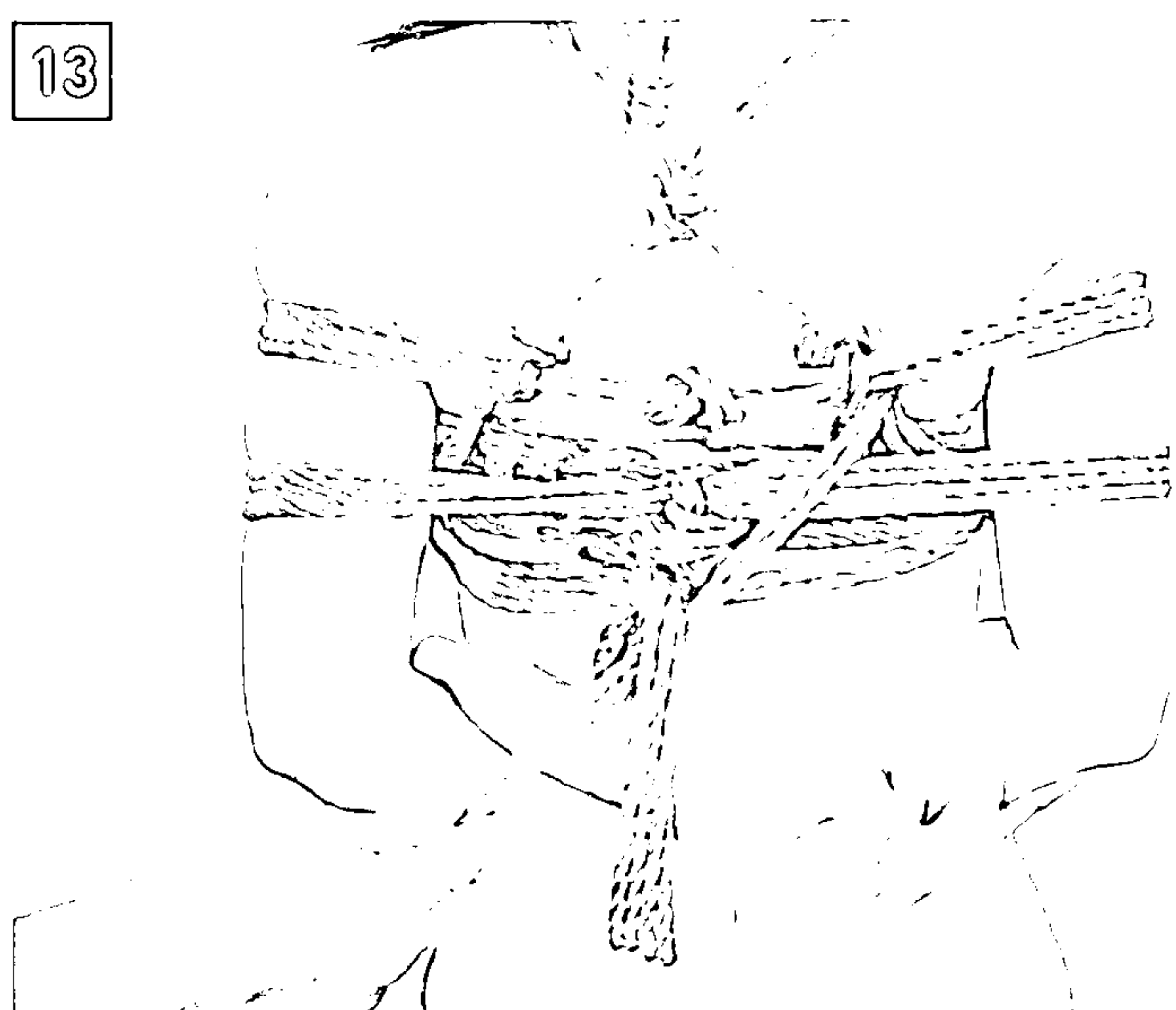
12



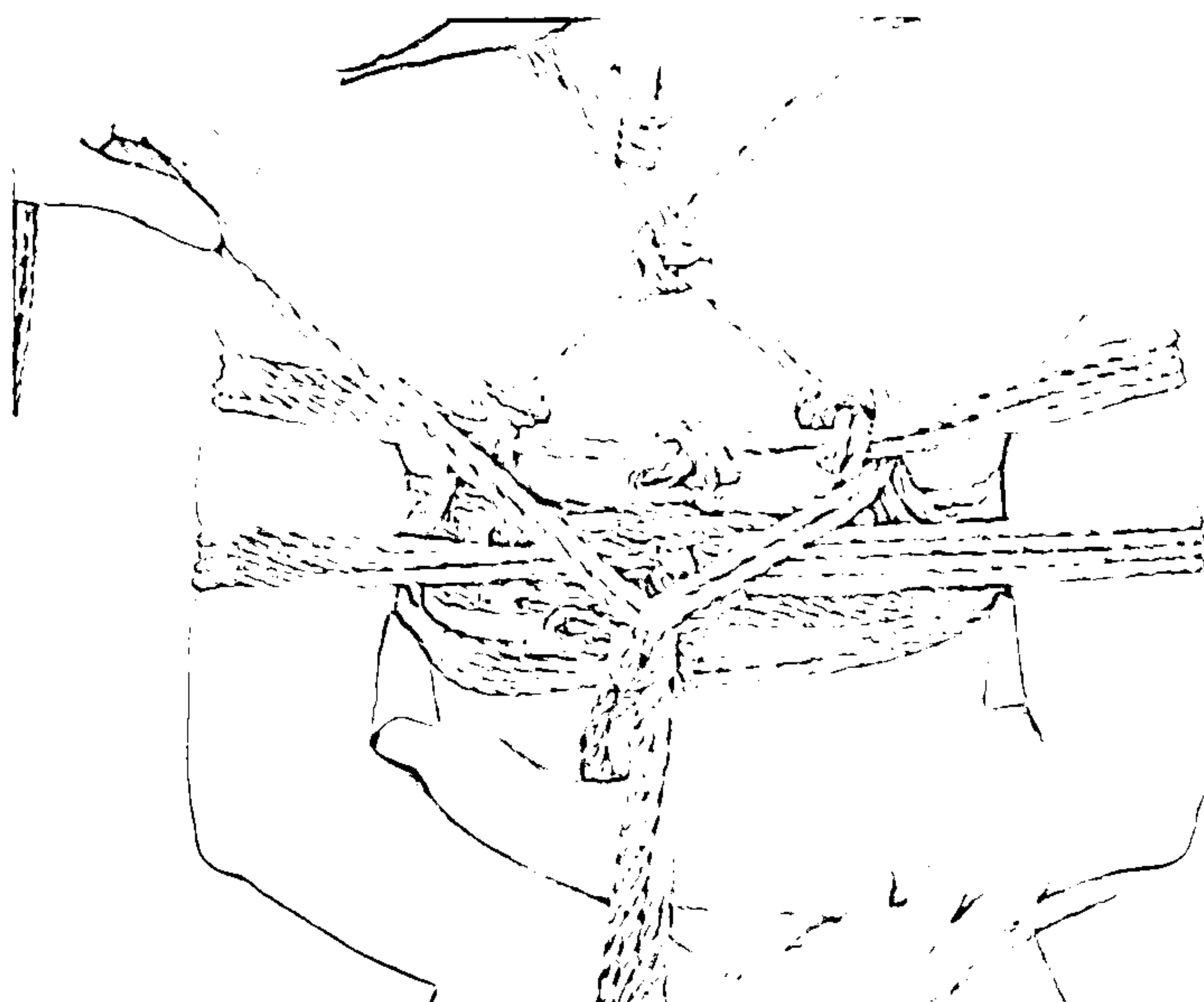
12 繞步驟 1 的繩結一周。



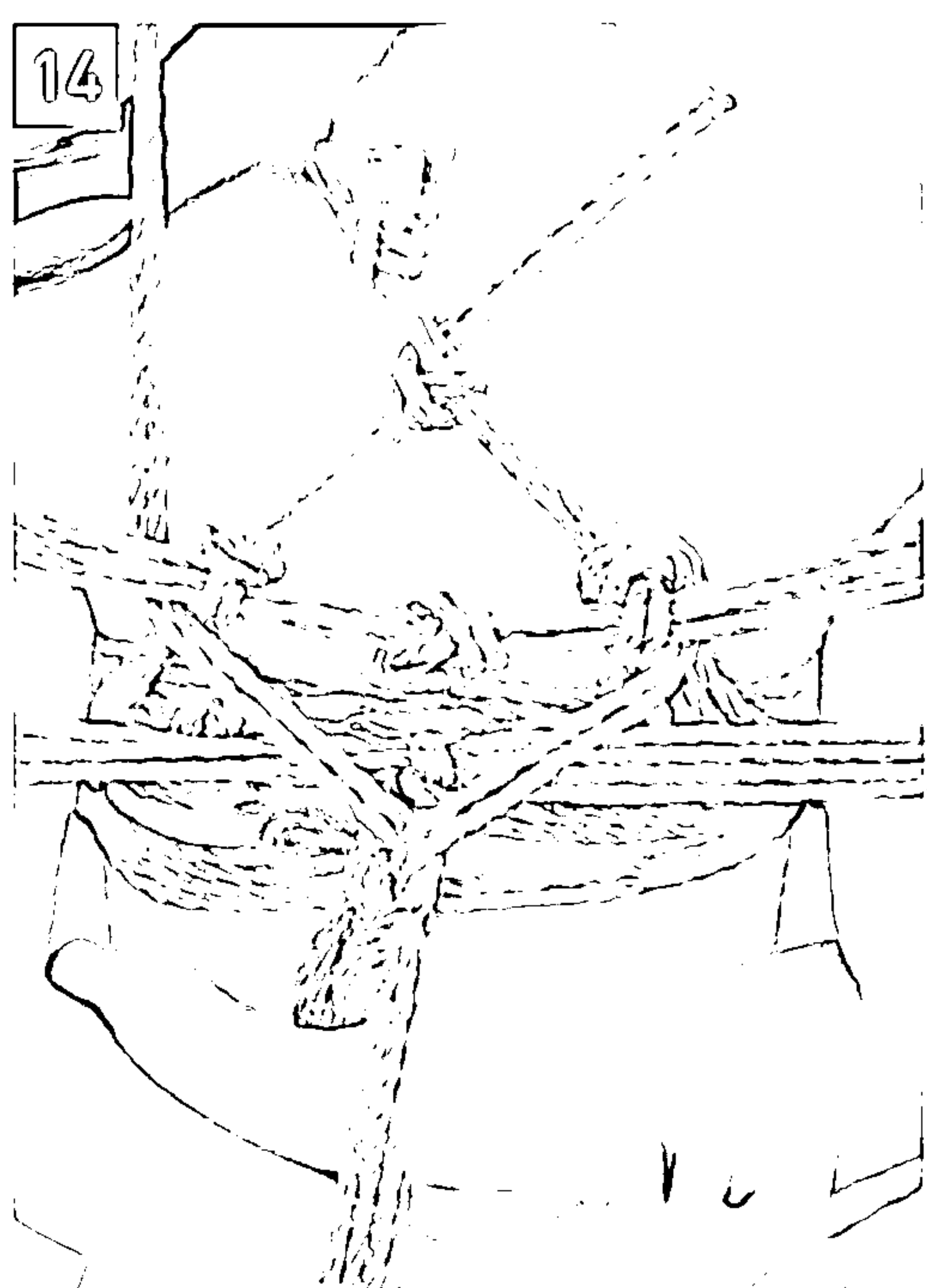
13



13 勾住小臂上的單柱縛，做一個交叉，並將其調整到中間。



14

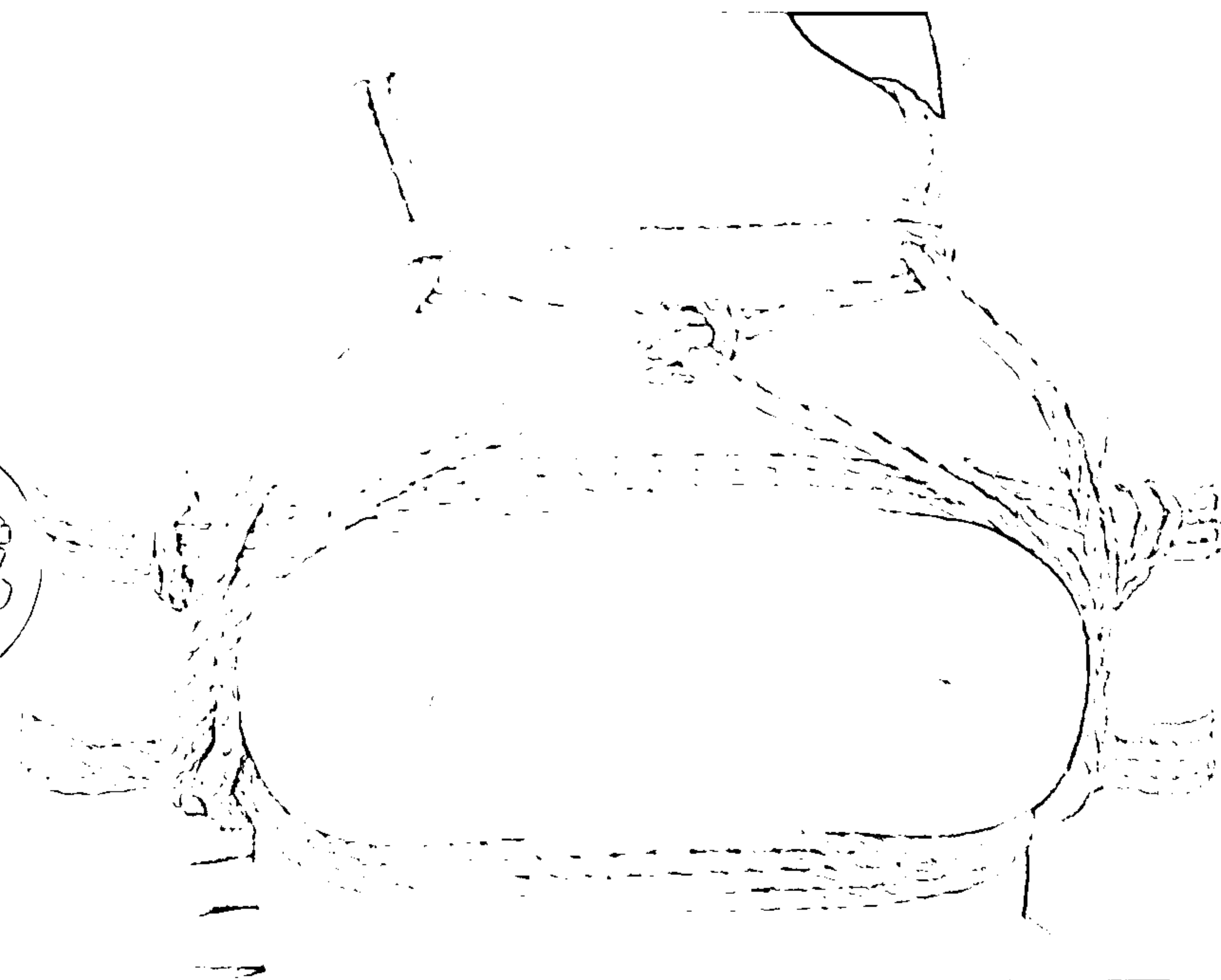


14 繞步驟 3 的繩結。

15



15 將剩下的繩與上胸圈纏繞，將繩尾塞入上胸圈的空隙中。
視剩餘繩之長度也可以其他方式收尾。



完成

7.3 海老縛與逆海老縛

高手小手縛是許多常見日式繩縛套路的出發點。本節將示範兩個例子。

7.3.1 胡座縛、海老縛

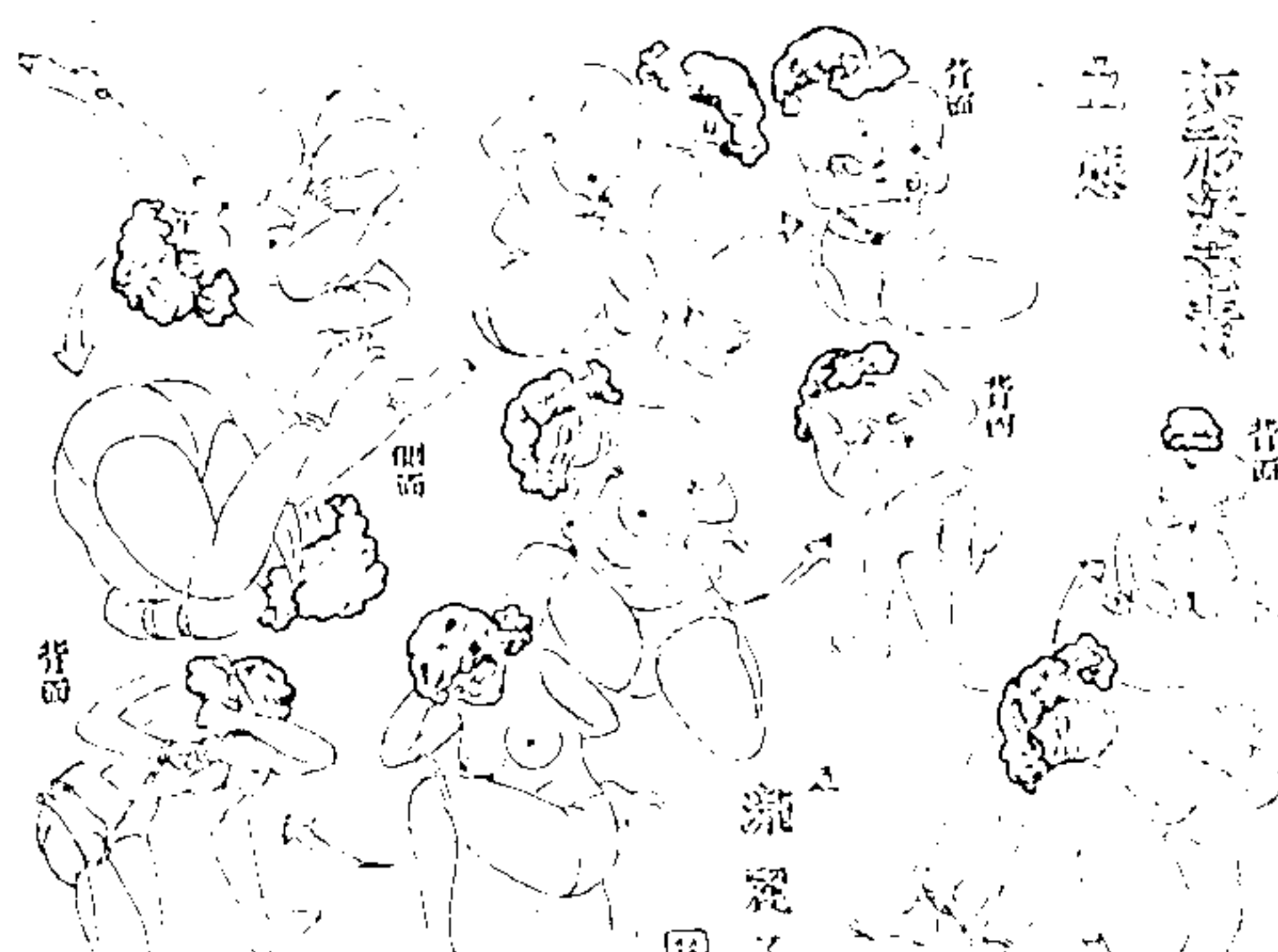
「海老」是蝦的日文。海老責是日本古時拷問方法之一：將犯人身體如蝦子般往前蜷曲，上半身與腳壓得極靠近，大部分人無法在這種姿勢下久坐，很快就會滿身大汗、痠痛難耐。

近代日式繩縛中把盤腿坐的綁法稱為「胡座縛り」或「座禪縛り」。將雙腿與上半身貼近，則稱作「海老縛り」。後者不一定要盤腿，但常與胡座縛共同使用。和古時的海老責比較，近代的海老縛已修改為較安全、不那麼壓迫受縛者的形式。

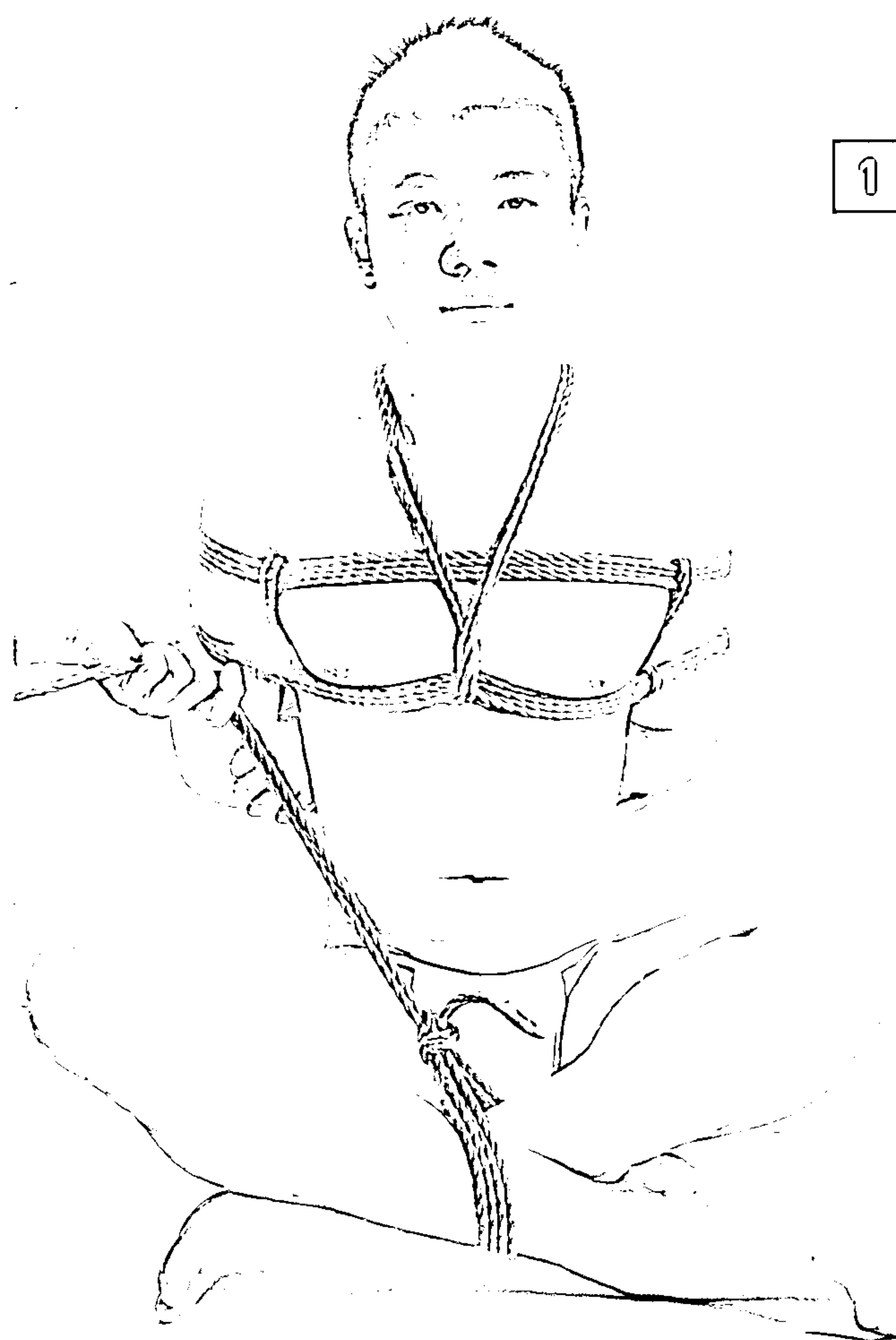
本節介紹的作法在大小腿上做了較多的繩圈，以有效使用繩子。實務上也可能在小腿上綁單柱縛後立刻在背後固定，剩下的繩則另做他用。



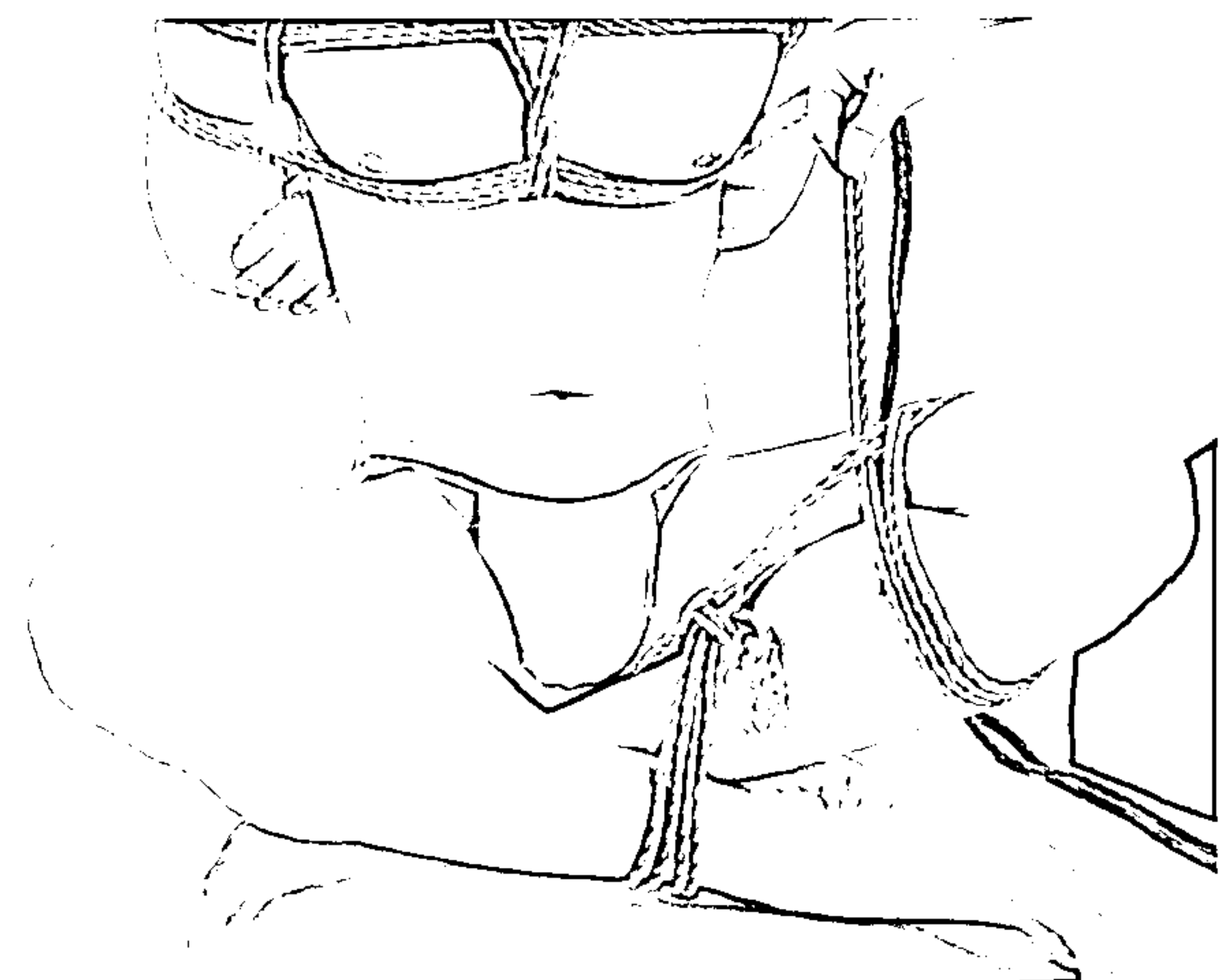
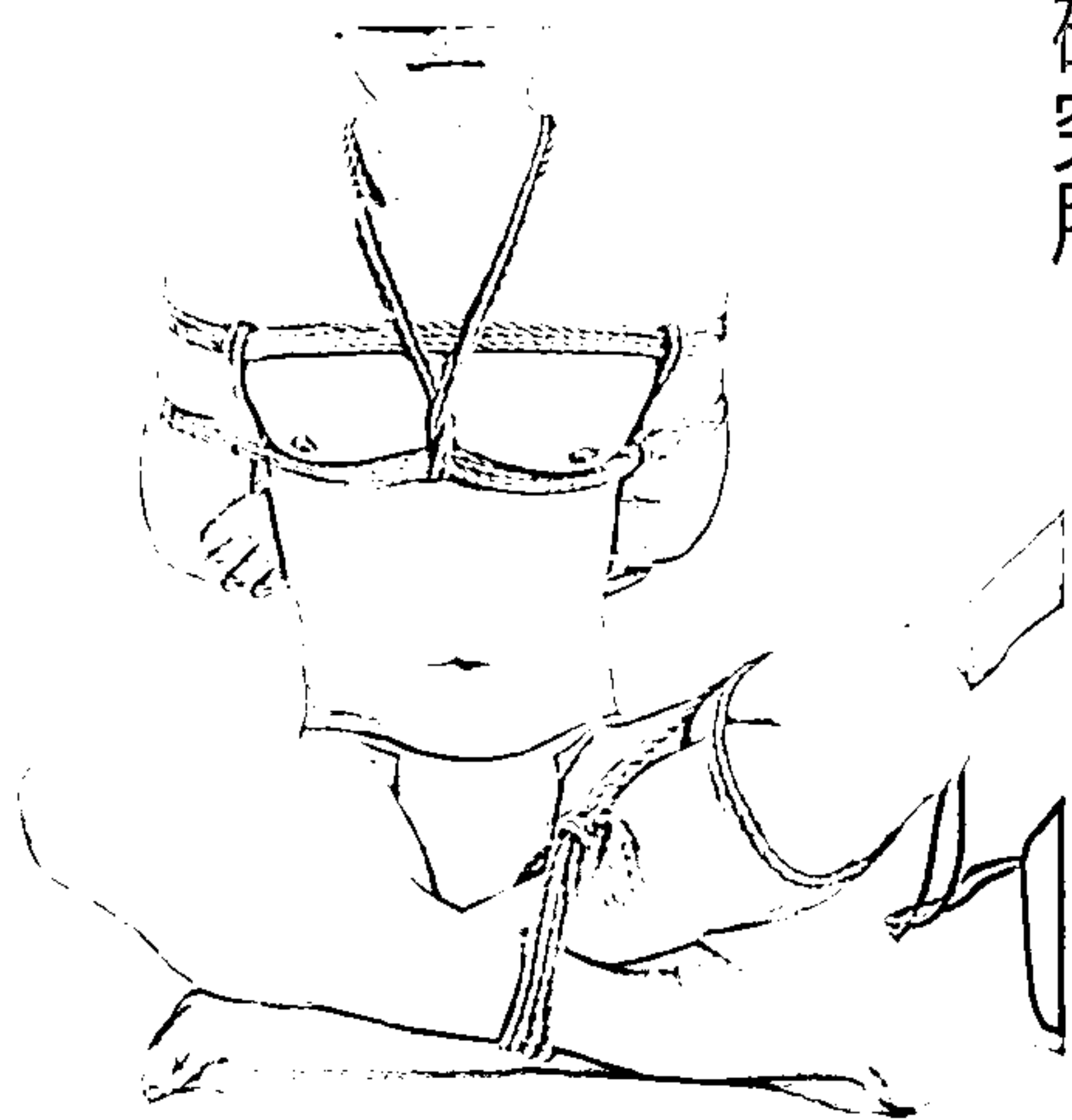
海老責，《刑罪大祕錄》。1850，作者不詳。



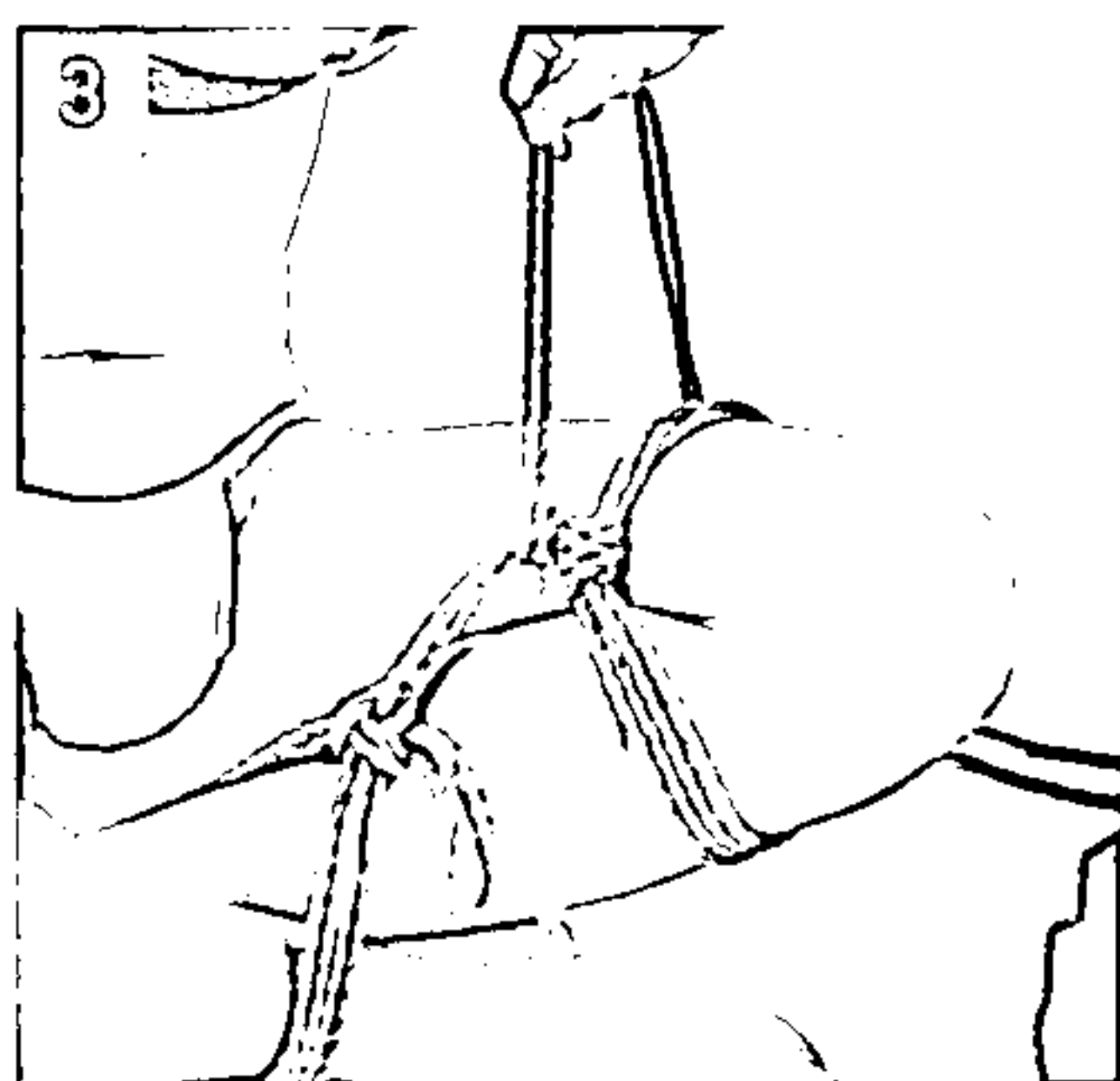
滝麗子，「變形海老責 五態」，《奇譚クラブ》1954年3月号。



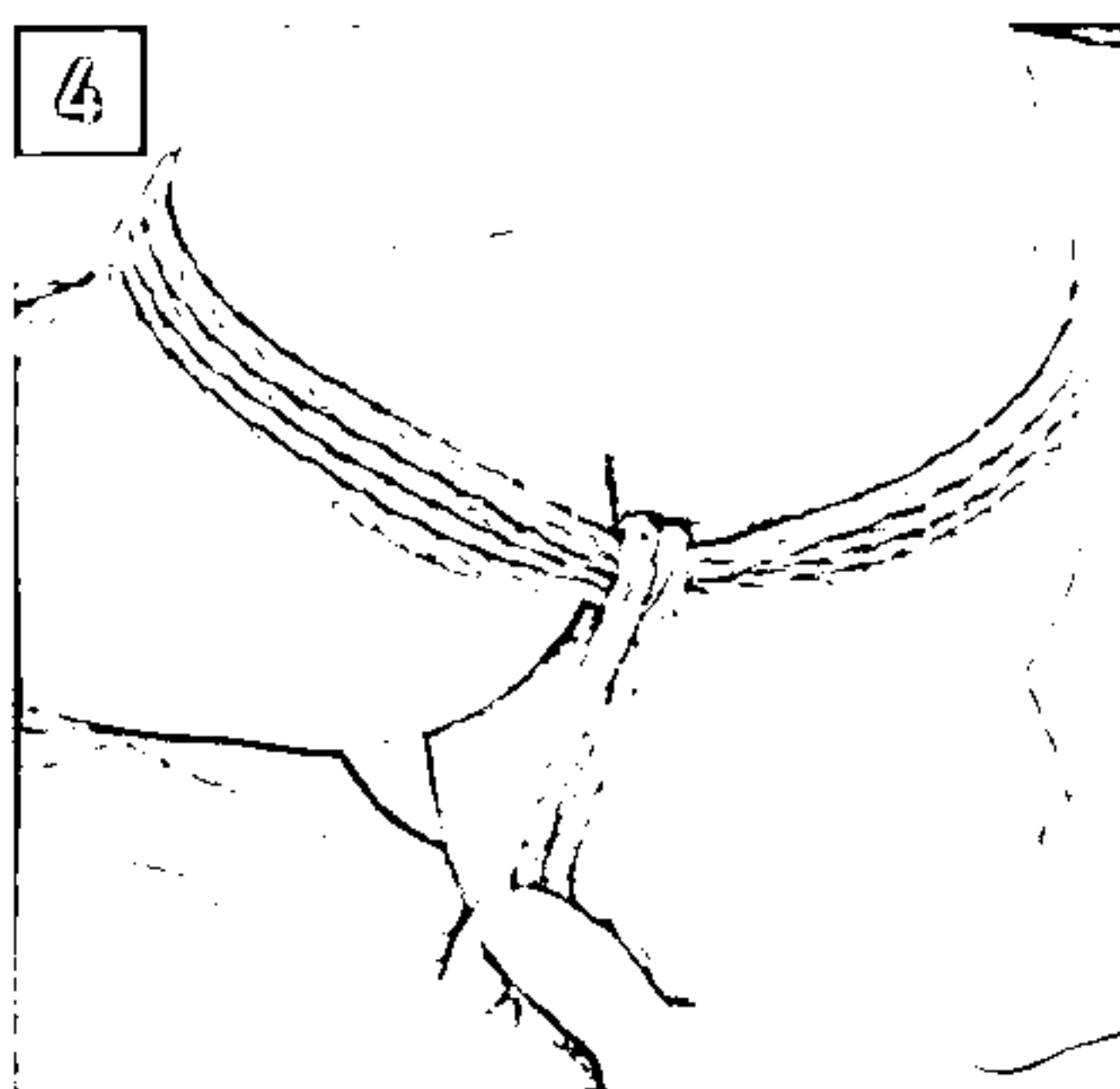
1 2



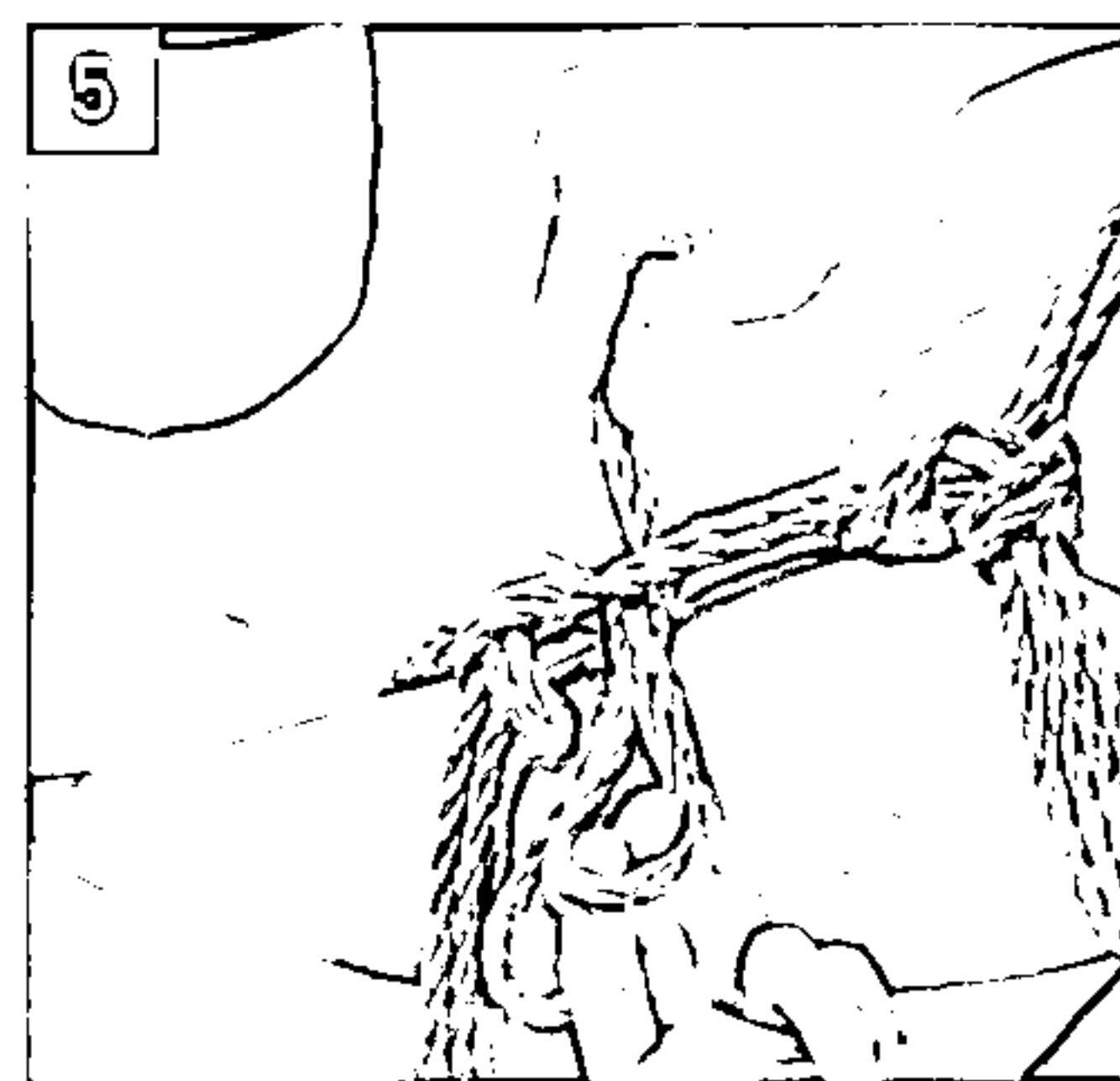
① 將受縛者上半身以高手小手縛或其他方式綑綁。令受縛者盤腿坐。將受縛者小腿以單柱縛綁起。
② 在受縛者大小腿上繞兩圈，由內往外回勾中間的繩。



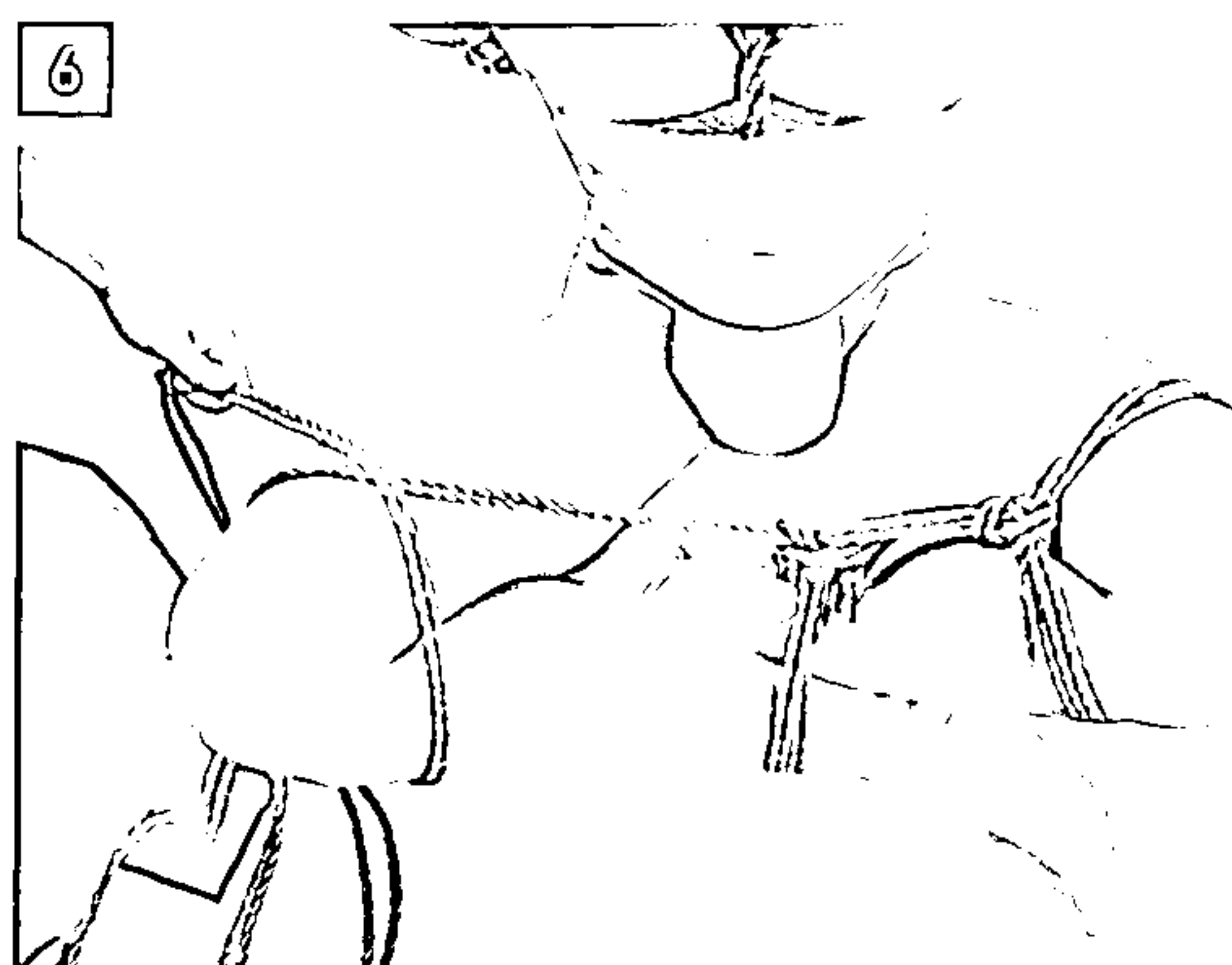
③ 以8字扣固定。



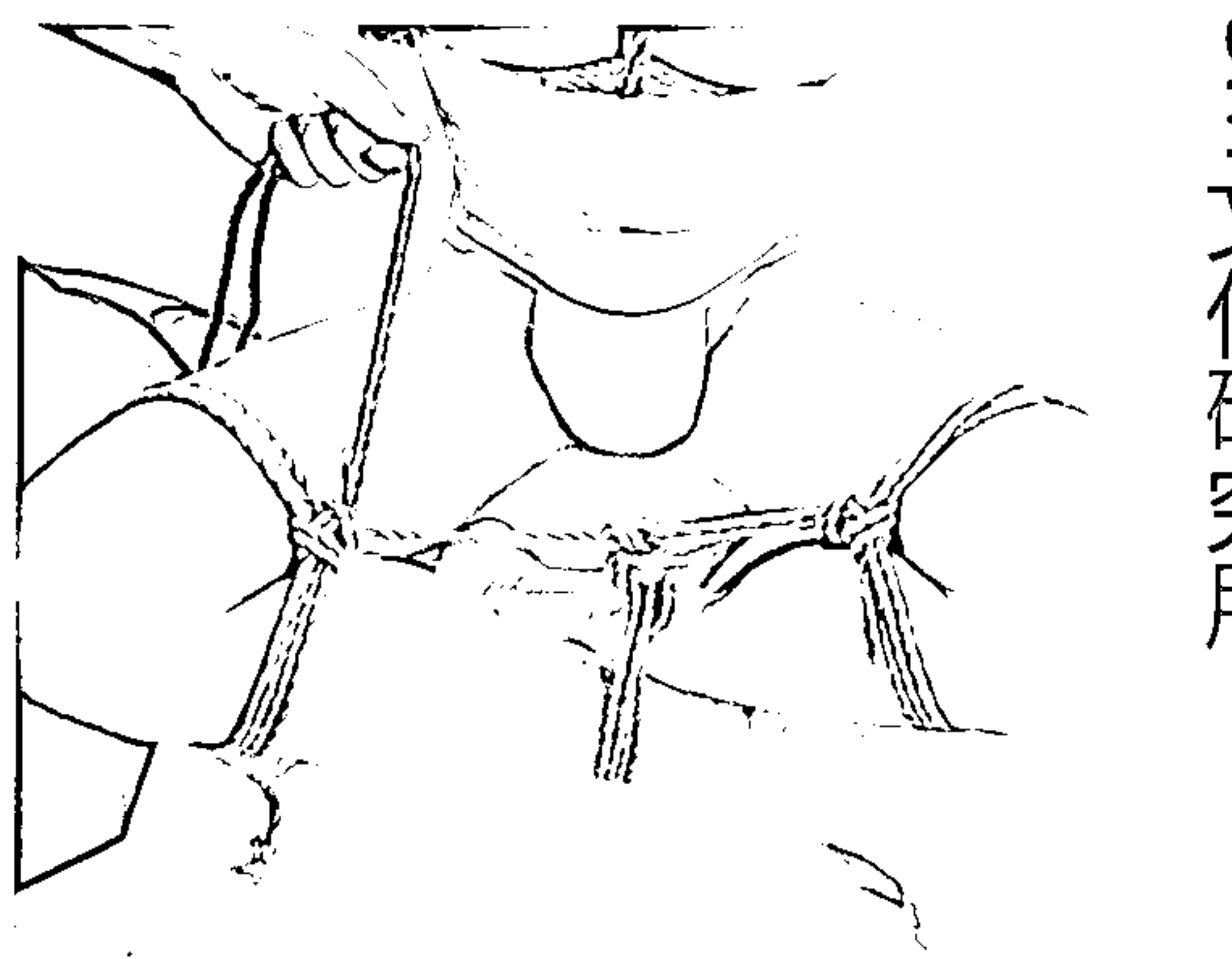
④ 穿過大小腿之間的縫隙，做一個門。



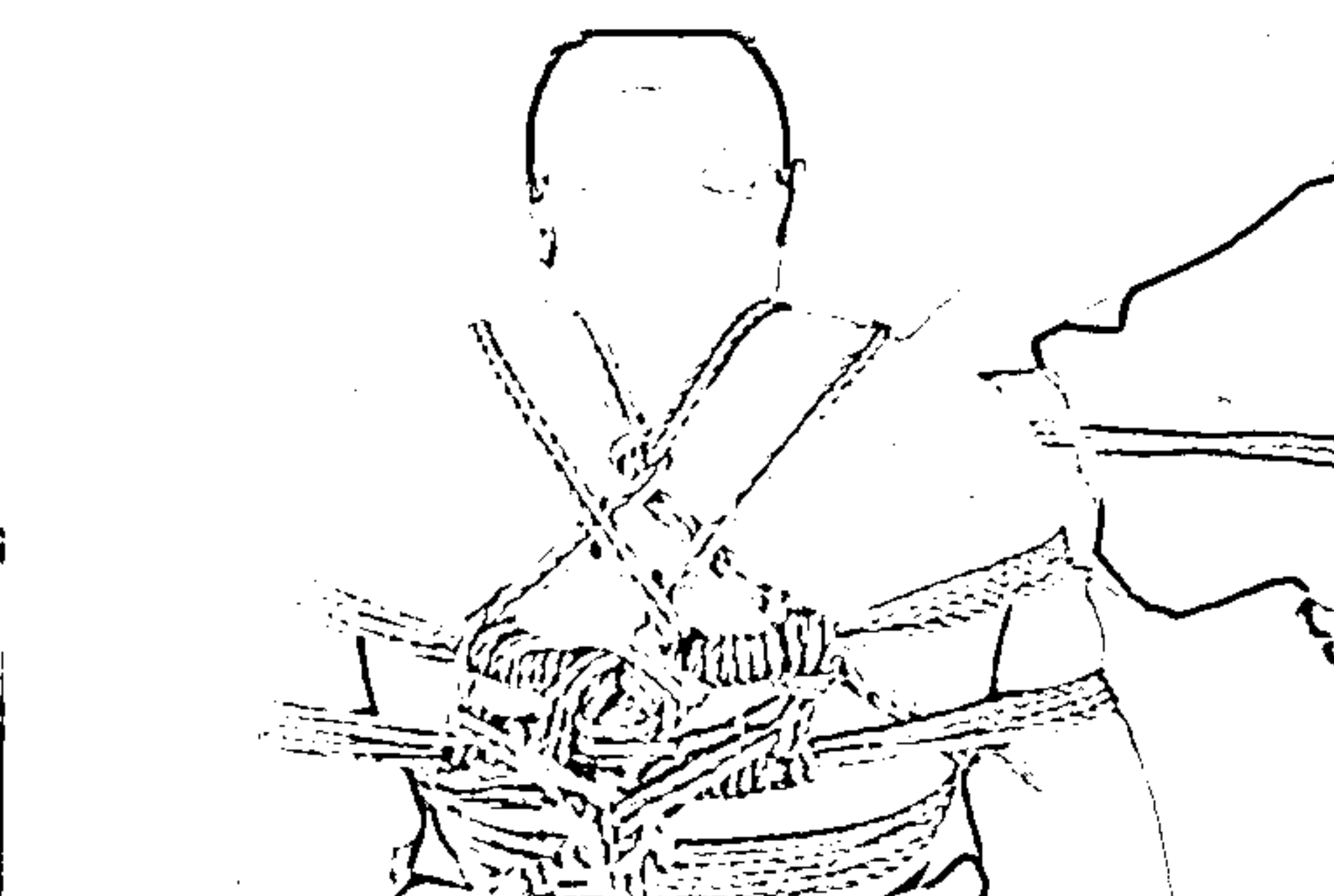
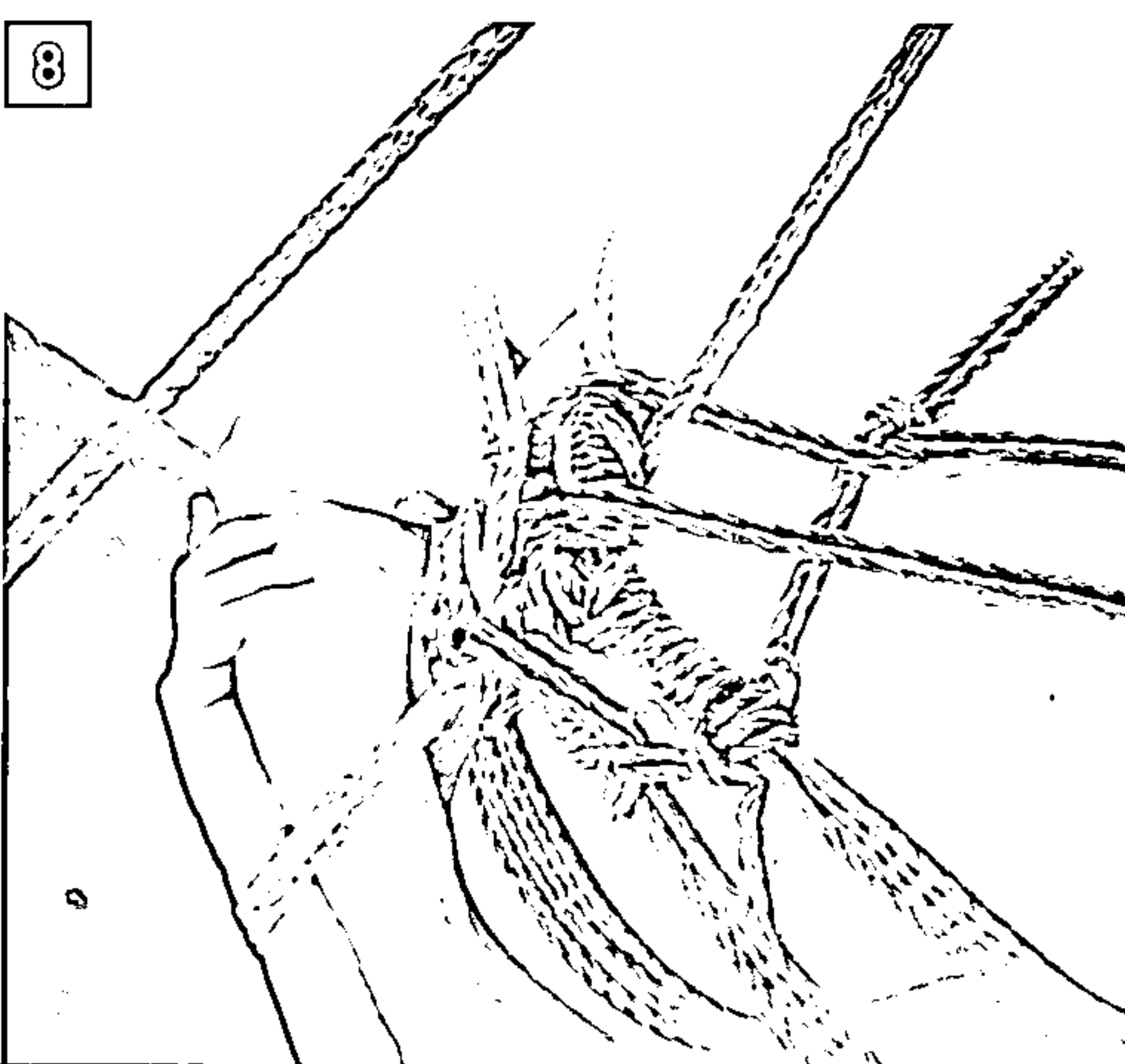
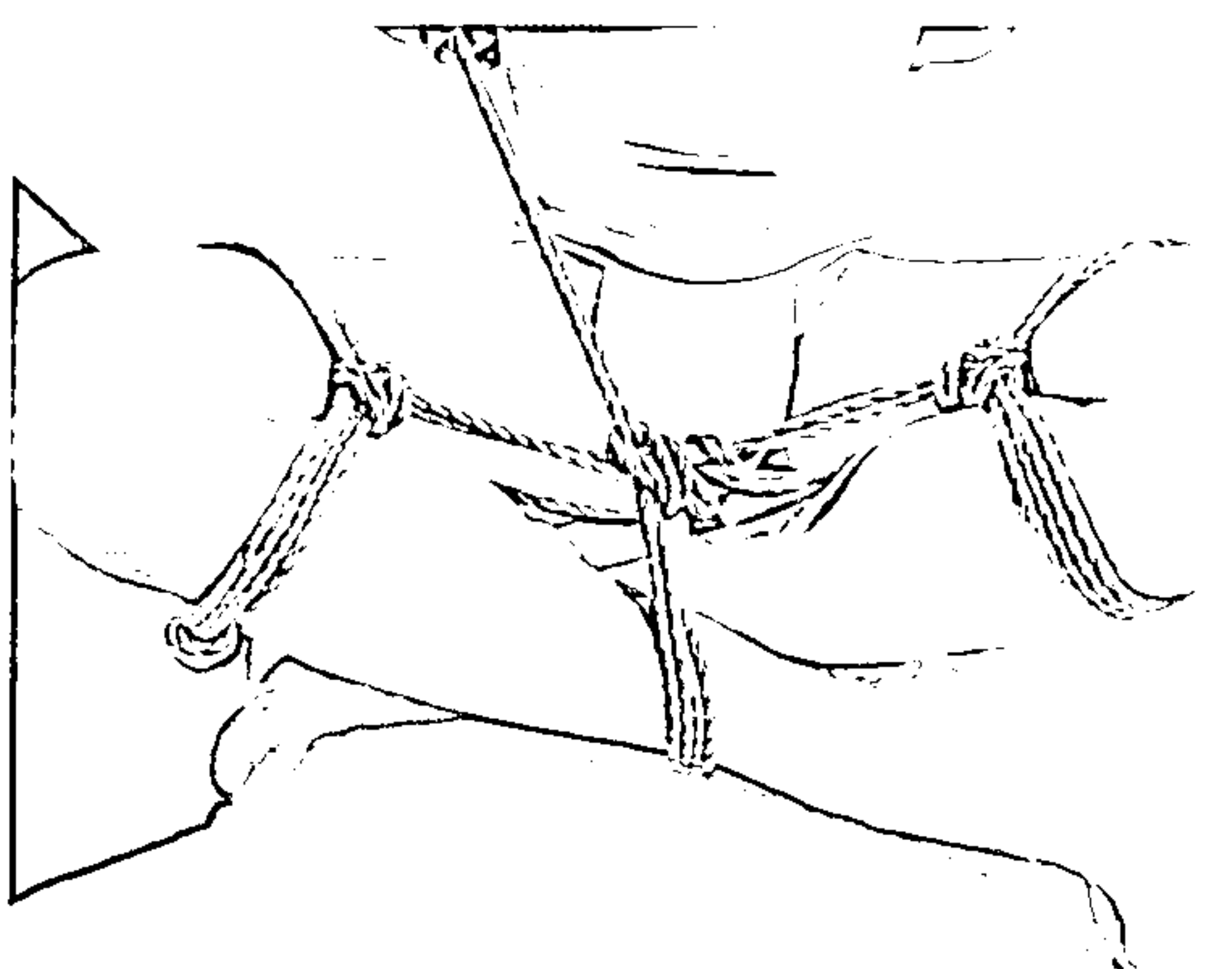
⑤ 繩拉回身體中心，在開頭的單柱縛附近做一個扭十字結。



⑥ 在另一邊的大小腿上做同樣的繩圈。

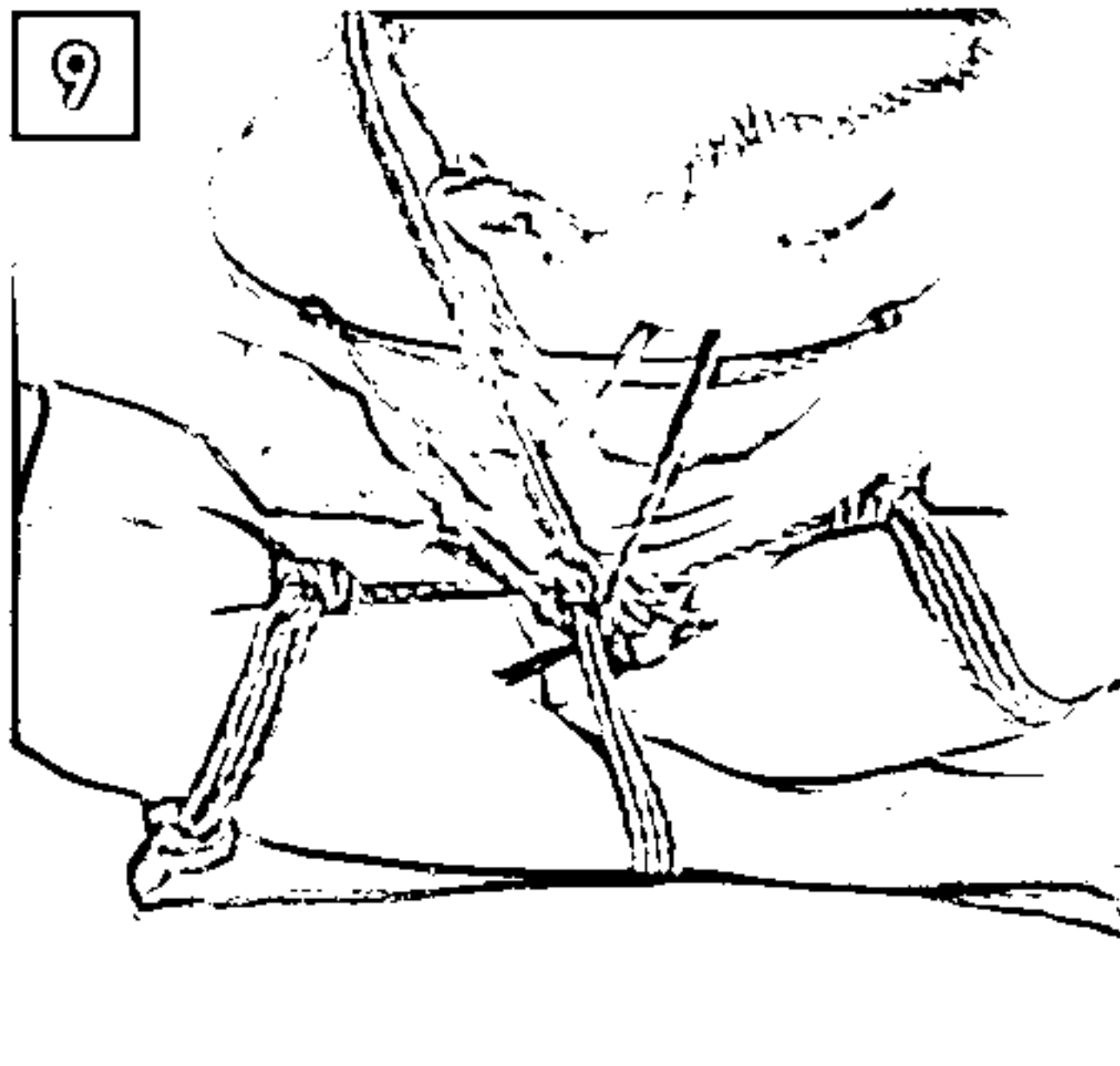


⑦ 在中間以扭十字結固定。



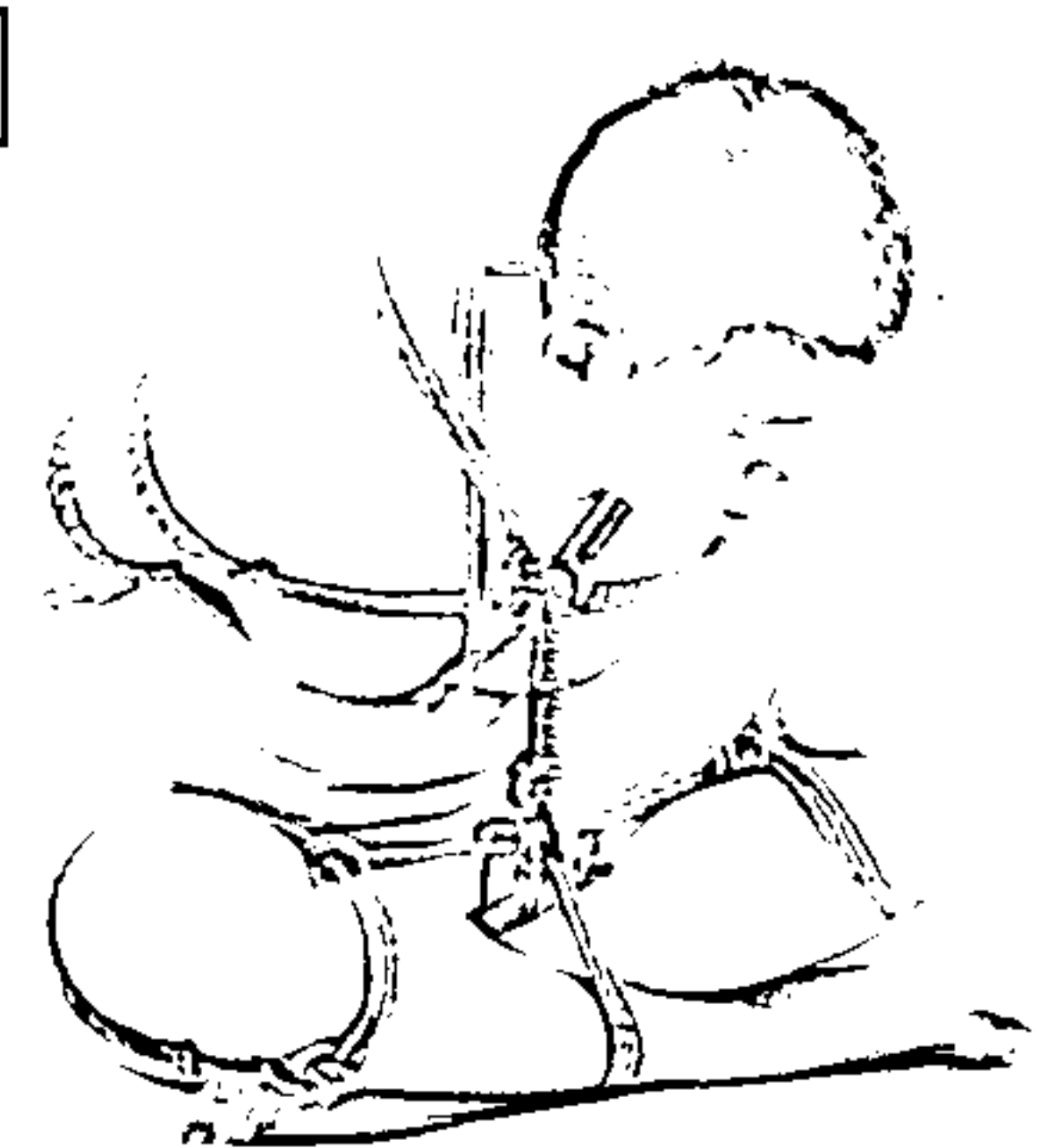
⑧ 工作段跨過受縛者肩膀，將受縛者上半身稍往下壓，並在高手小手縛的主幹上固定。注意此步驟只能固定背後。古時對待犯人的作法是直接繞脖子，但這麼做會使頸椎受傷。

9



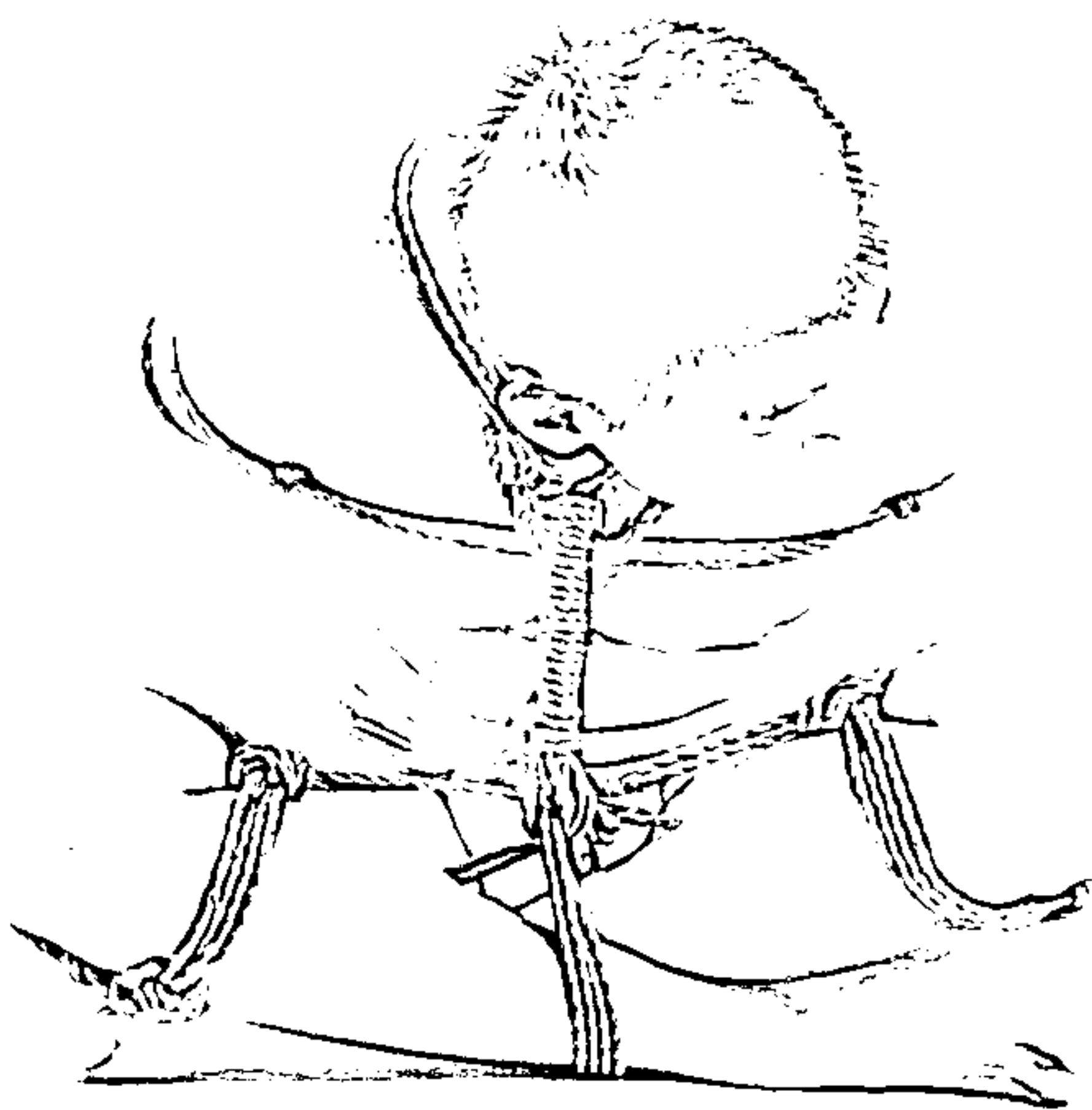
⑨ 勾小腿上的單柱縛，以雙半結固定。

10



⑩ 將剩下的繩繞完。

完成



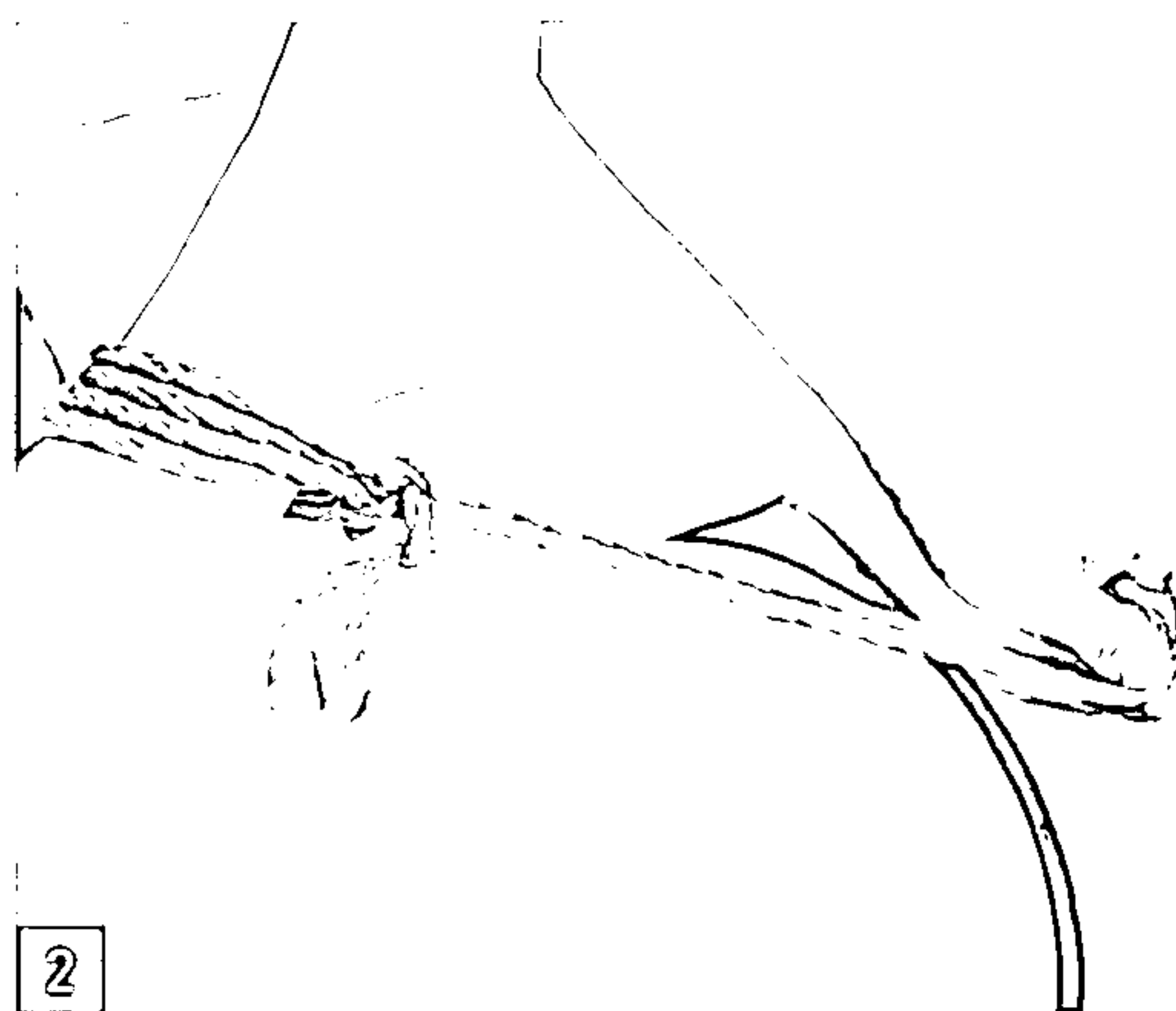
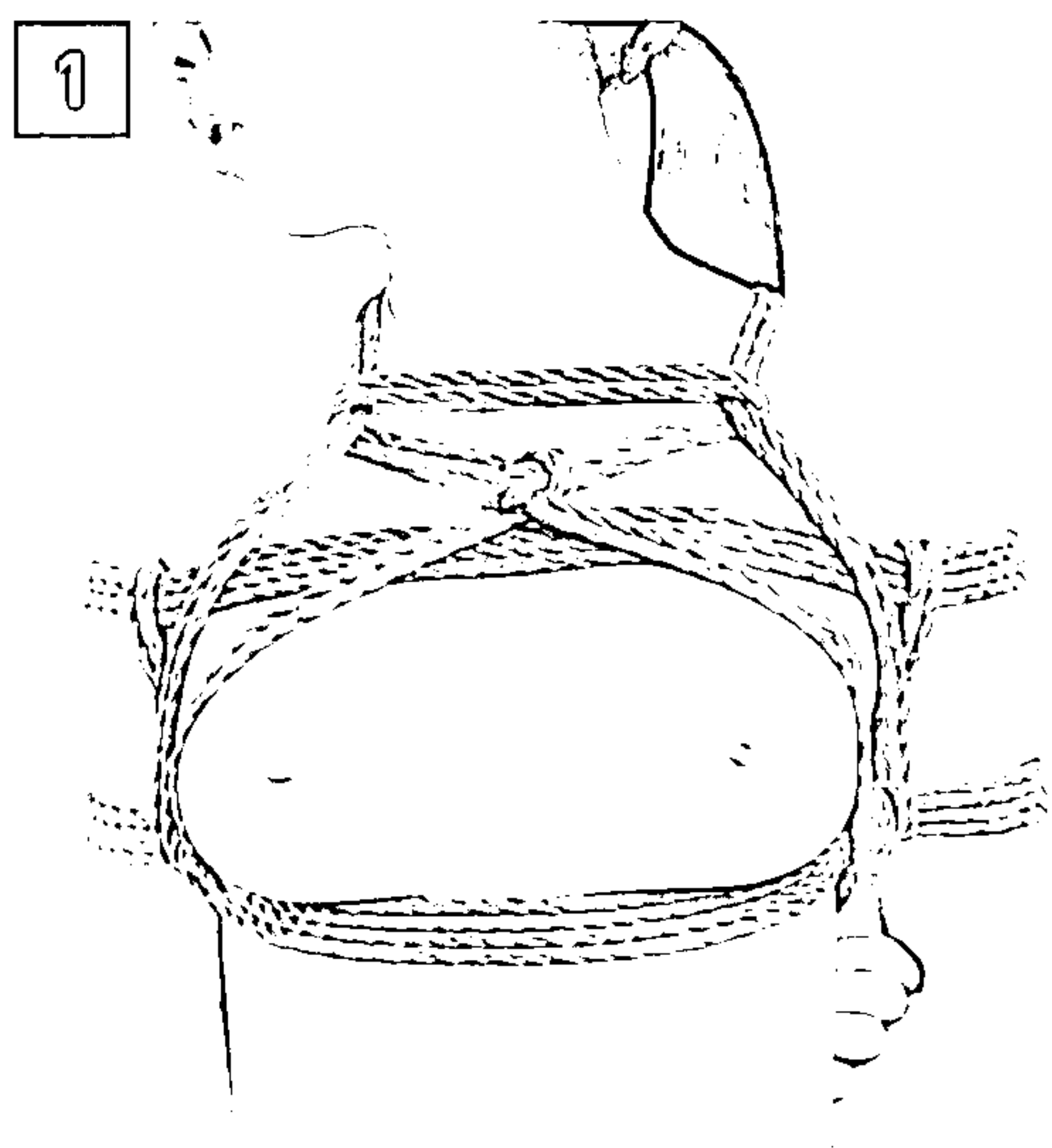
將受縛者雙腿抬起，身體後仰，背後靠在支撐物上，可使下體露出成為可以玩弄的姿勢。有人認為這種抬起的姿勢才是海老縛。



微信ID: SM-INSTITUTE
SM文化研究所

7.3.2 逆海老縛

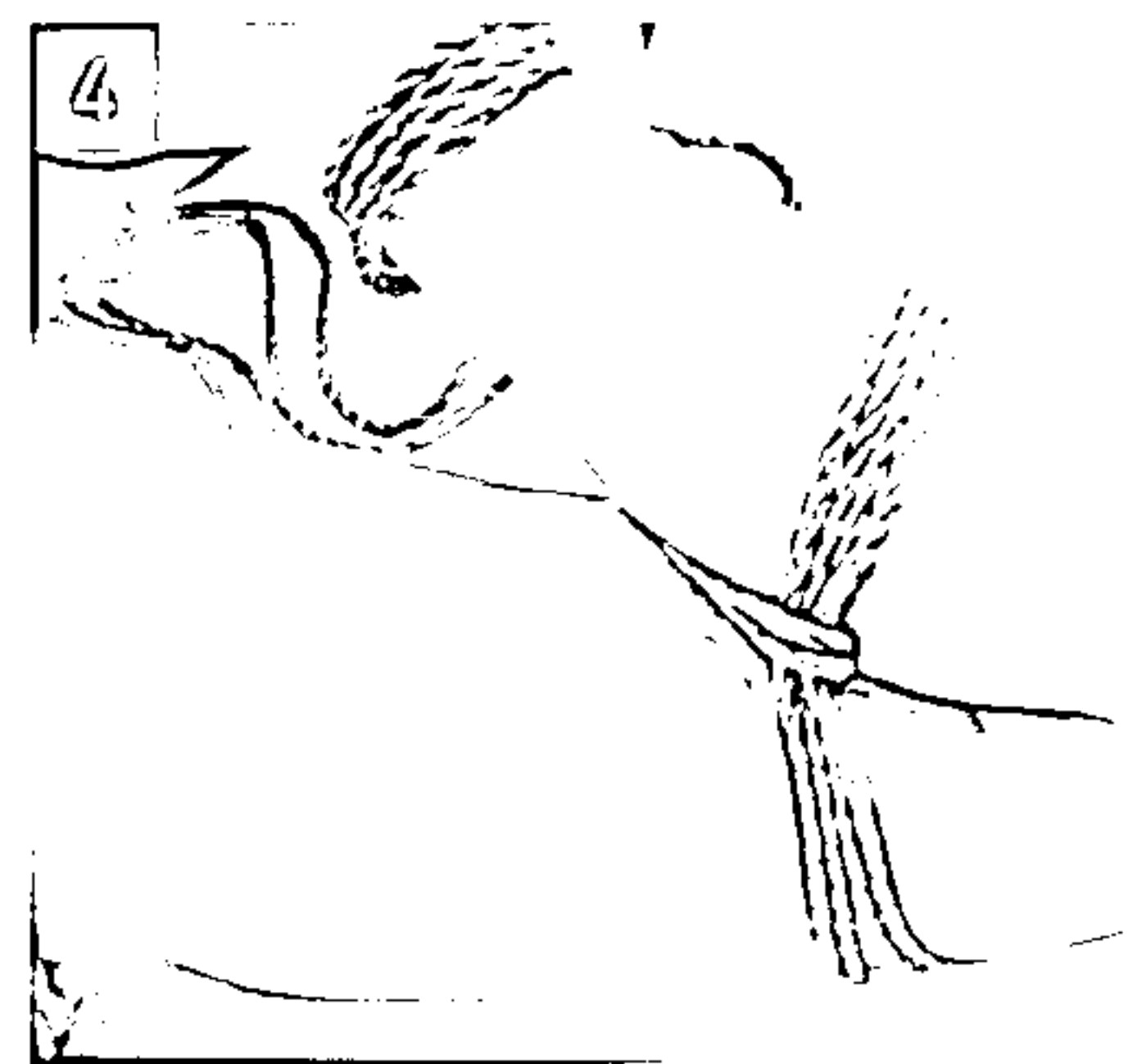
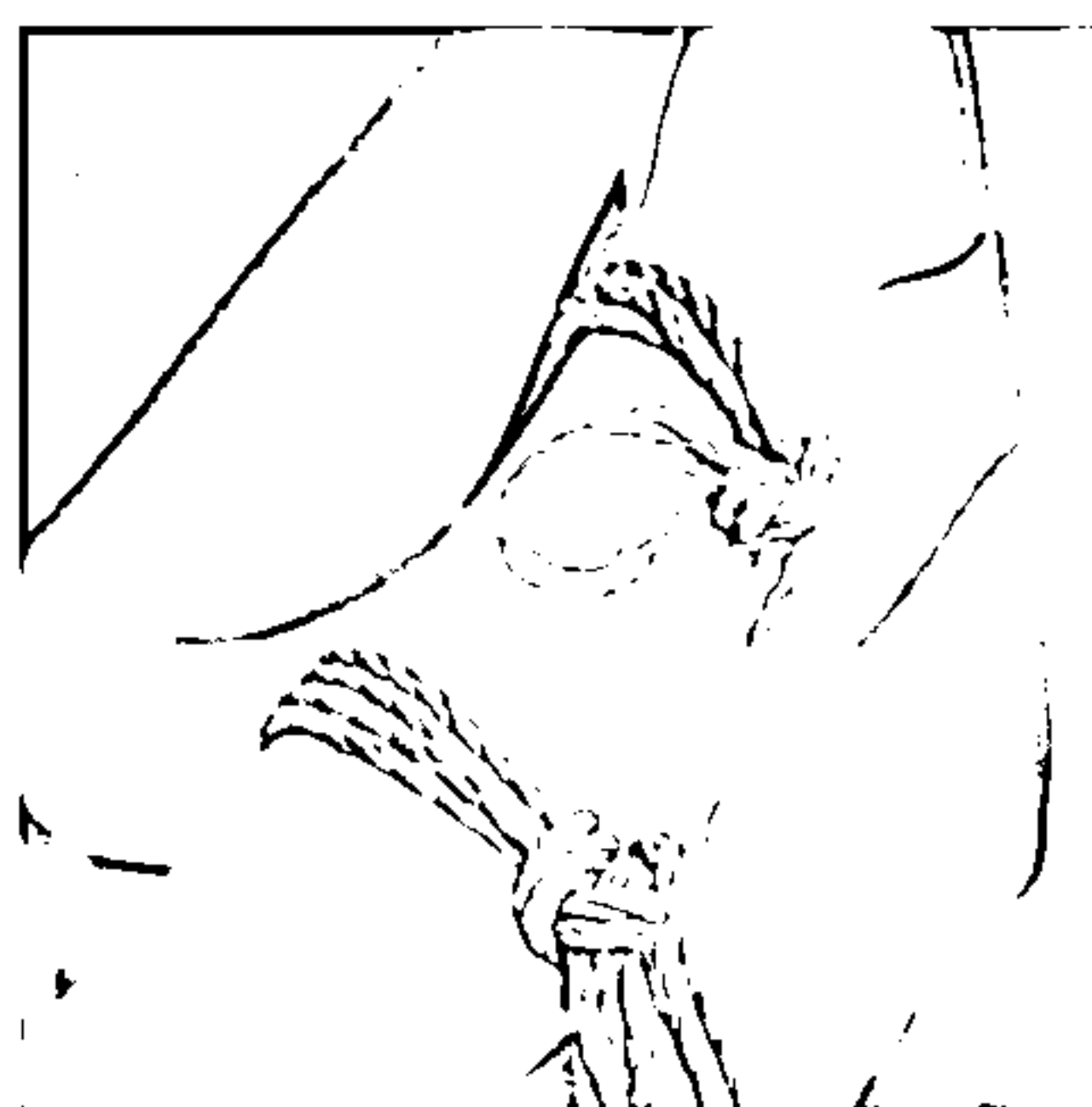
將受縛者向後蜷曲稱為「逆海老」，是吊縛中常採用的姿勢。本節示範一種不離地的逆海老縛。這種姿勢乍看之下類似西方繩縛常見的「hogtie」——後者通常指將受縛者的手、腳均往背後彎曲綁在一起。



- ① 將受縛者上半身以高手小手縛或其他方式細綁。
② 令受縛者俯臥。在小腿上做一個單柱縛。



- ③ 在大小腿上做一個繩圈，以 8 字扣固定。



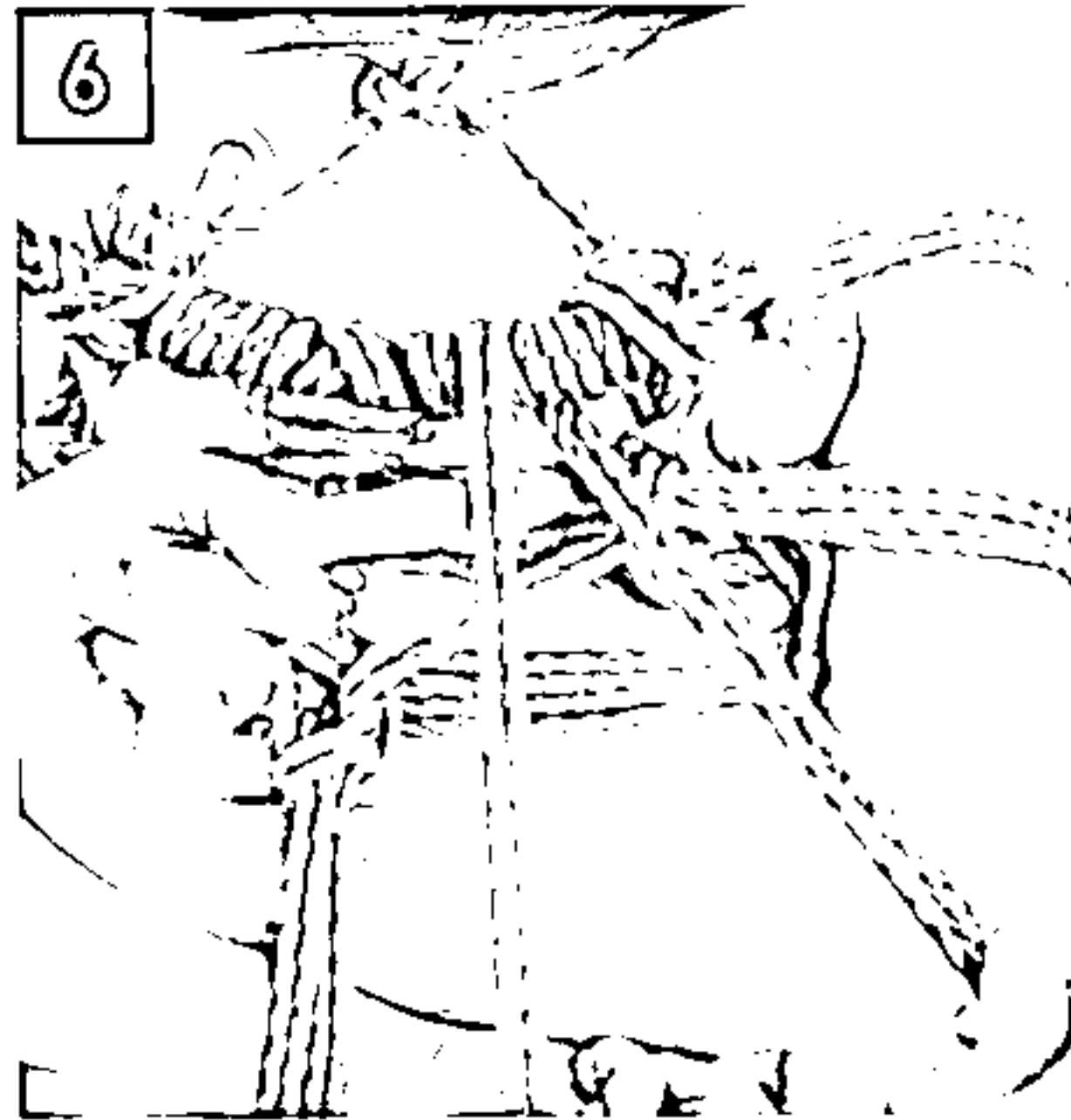
- ④ 在內側做一個門。

5



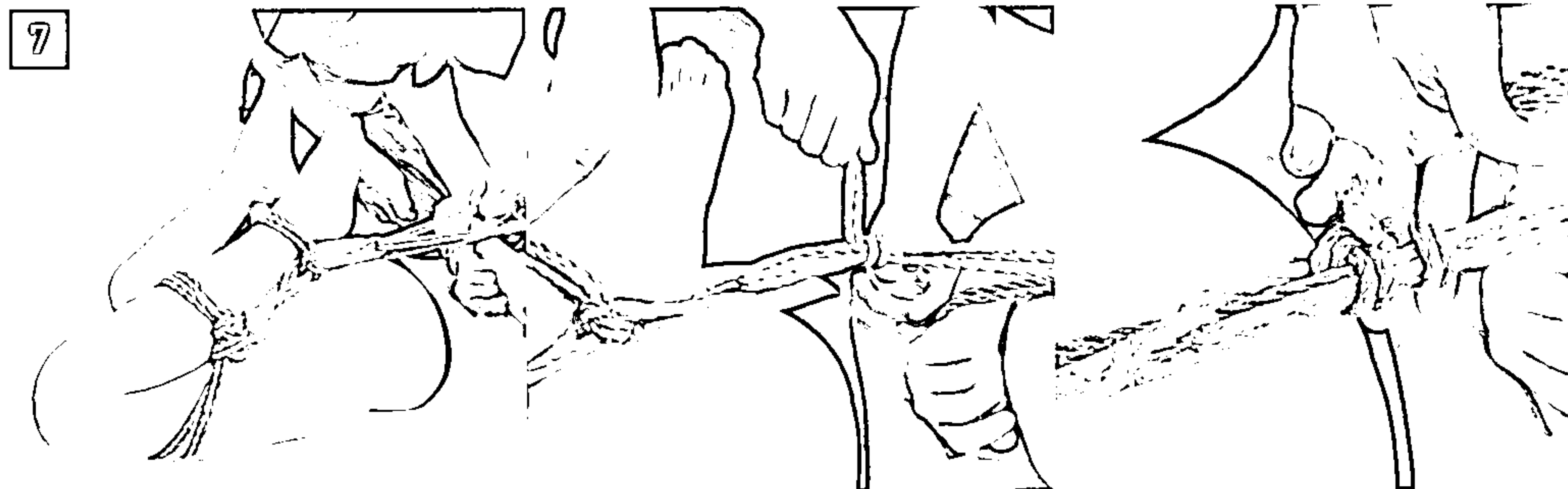
⑤ 在小腿的單柱縛上做一個扭十字結。

6



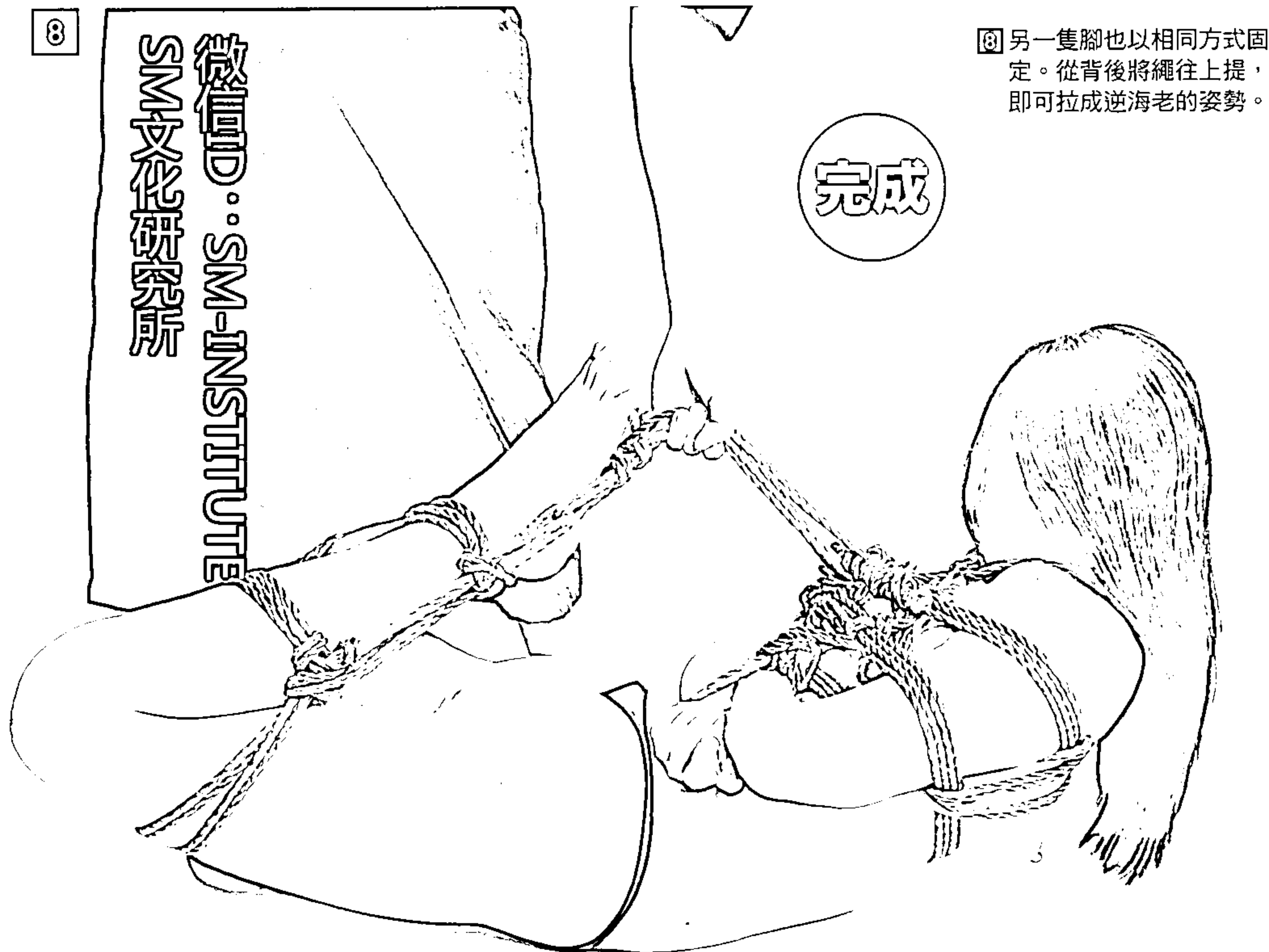
⑥ 以工作段勾上胸圈。

7



⑦ 勾小腿上的繩頭，以雙半結固定。

8



⑧ 另一隻腳也以相同方式固定。從背後將繩往上提，即可拉成逆海老的姿勢。





應用繩縛

本章將示範一些配合場地、家具、設備運用繩縛的例子。實務上會碰到的情境有千百種，本書的目的自然不是提供硬記的套路，而是以這些例子示範一般性的原則。

實際應用上，繩縛必定有即興的成分。繩手可先設想一個大致的姿勢，由最明顯的點開始綑綁。接著觀察受縛者的狀態，機動地做調整。綑綁進行得順暢時，下一個該綁、該固定的部位會自然逐漸浮現。繩縛的節奏感出來了，便可感到這是一次成功的繩縛。

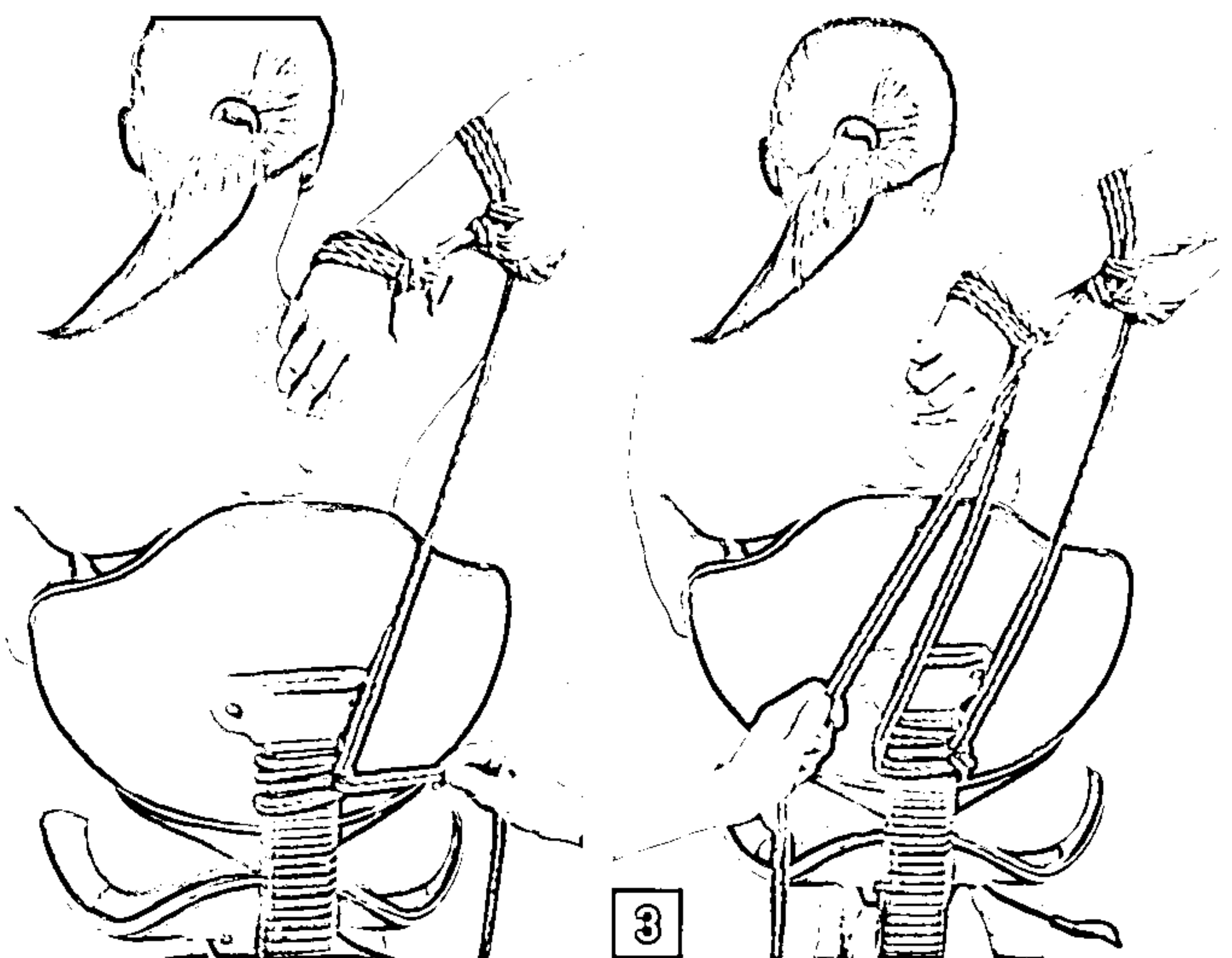
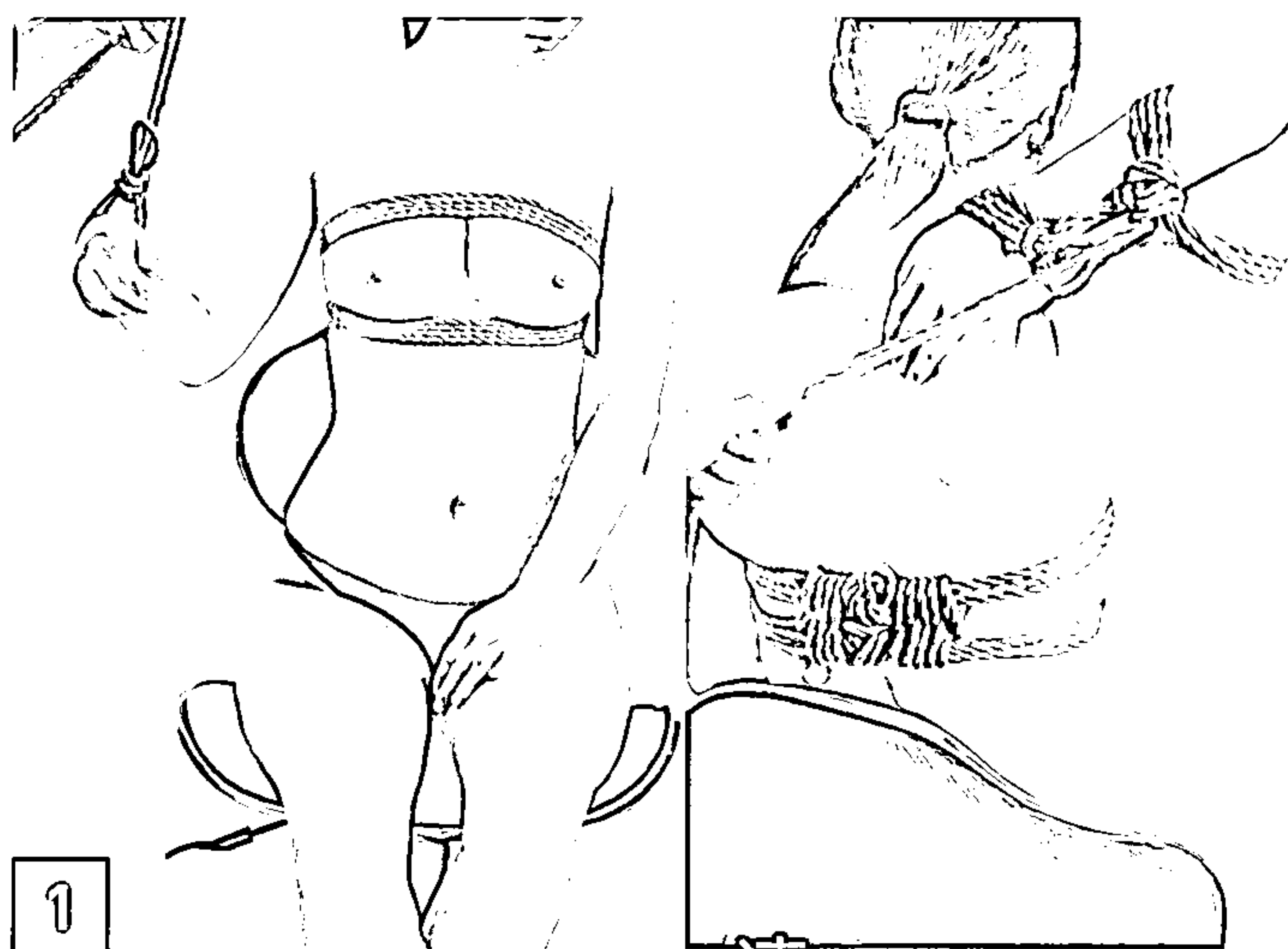
許多人最初被日式繩縛的獨特美感氣氛給吸引。在本書中，我們談到為情趣使用的繩縛，談到如何編織漂亮的繩裝飾，談到許多安全守則，也談到親密與溝通。但你是否覺得仍少了什麼？我們為你準備了最後一節，「責め縄」。

8.1 家具的應用

將受縛者綁在家具或其他固定物上時，我所偏好的原則是：固定物上若有多個點可勾，挑較接近的點，避免將繩牽得太遠。與其將繩花在纏繞家具，不如盡量讓繩對受縛者發揮作用：可能用來勾受縛者的身體或身上的繩，將其軀體拉緊；可能用來纏繞受縛者身體，造成更多的觸感。將注意力放在人身上，而非繩或家具上。

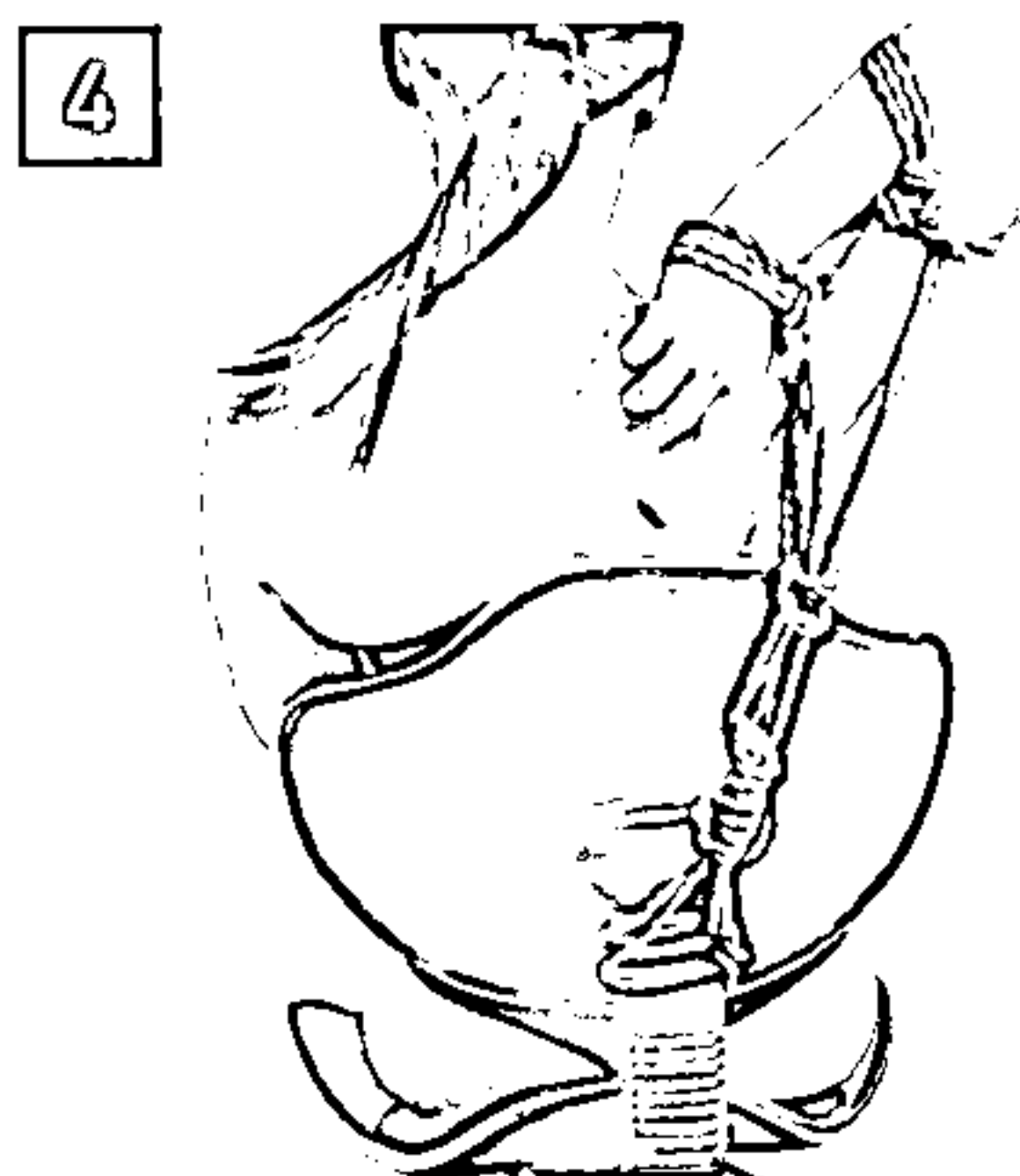
椅

① 本例中由受縛者右手腕開始，將右手以類似太股縛的方式細綁。

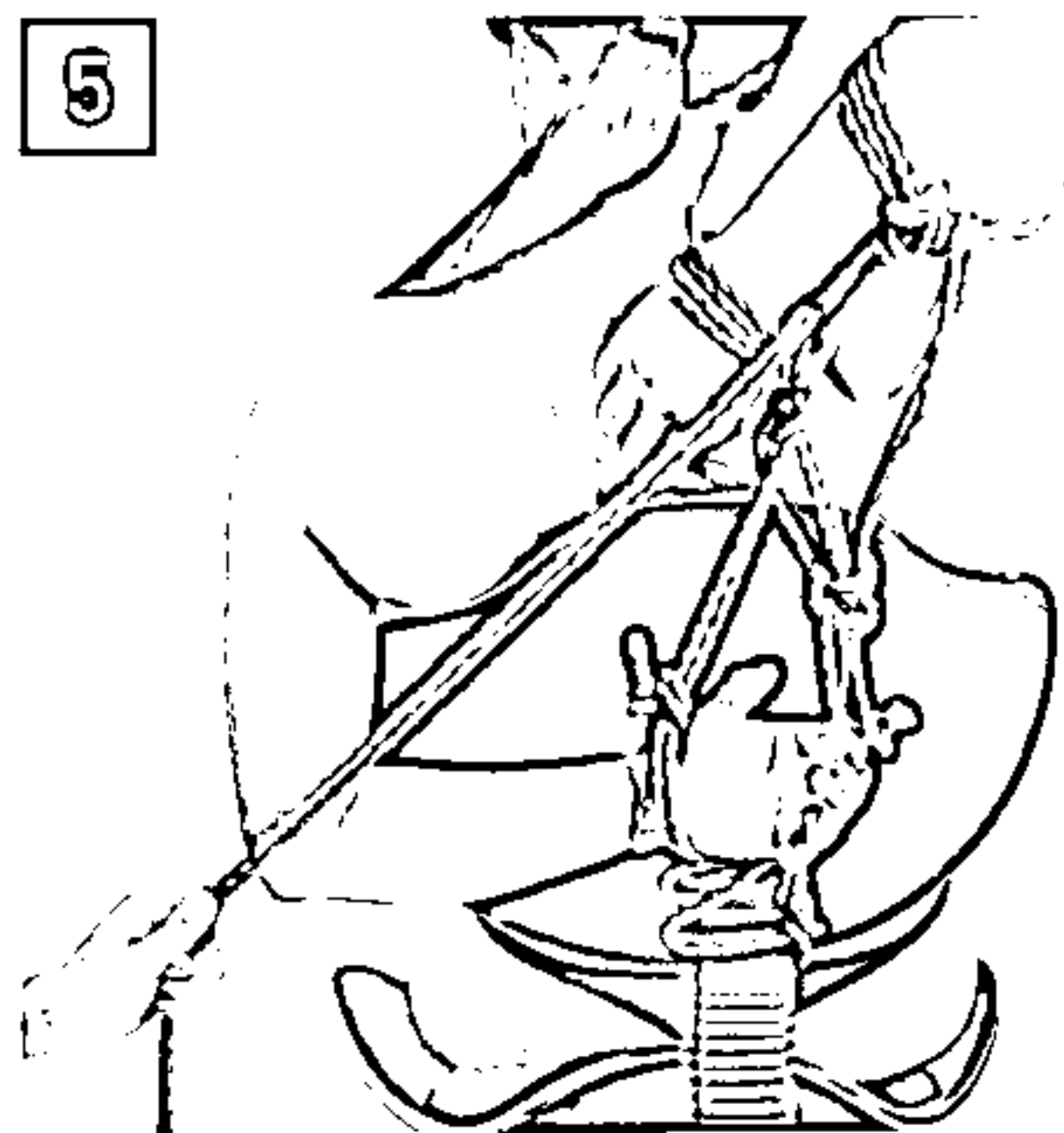


② 在椅背上做固定。

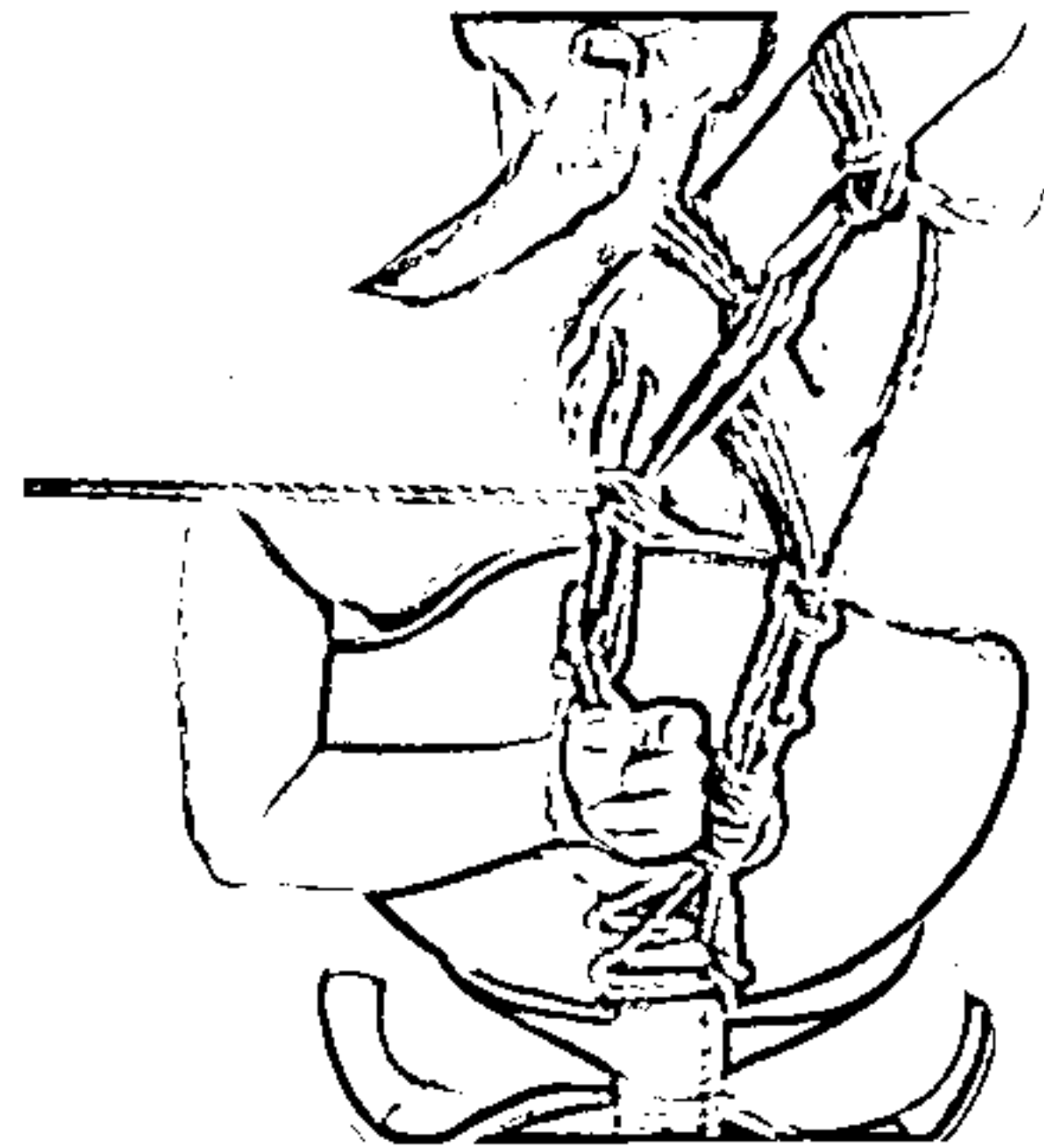
③ 接下來，與其將繩用在家具上，不如去勾受縛者手上的繩，進一步拉她的軀體。



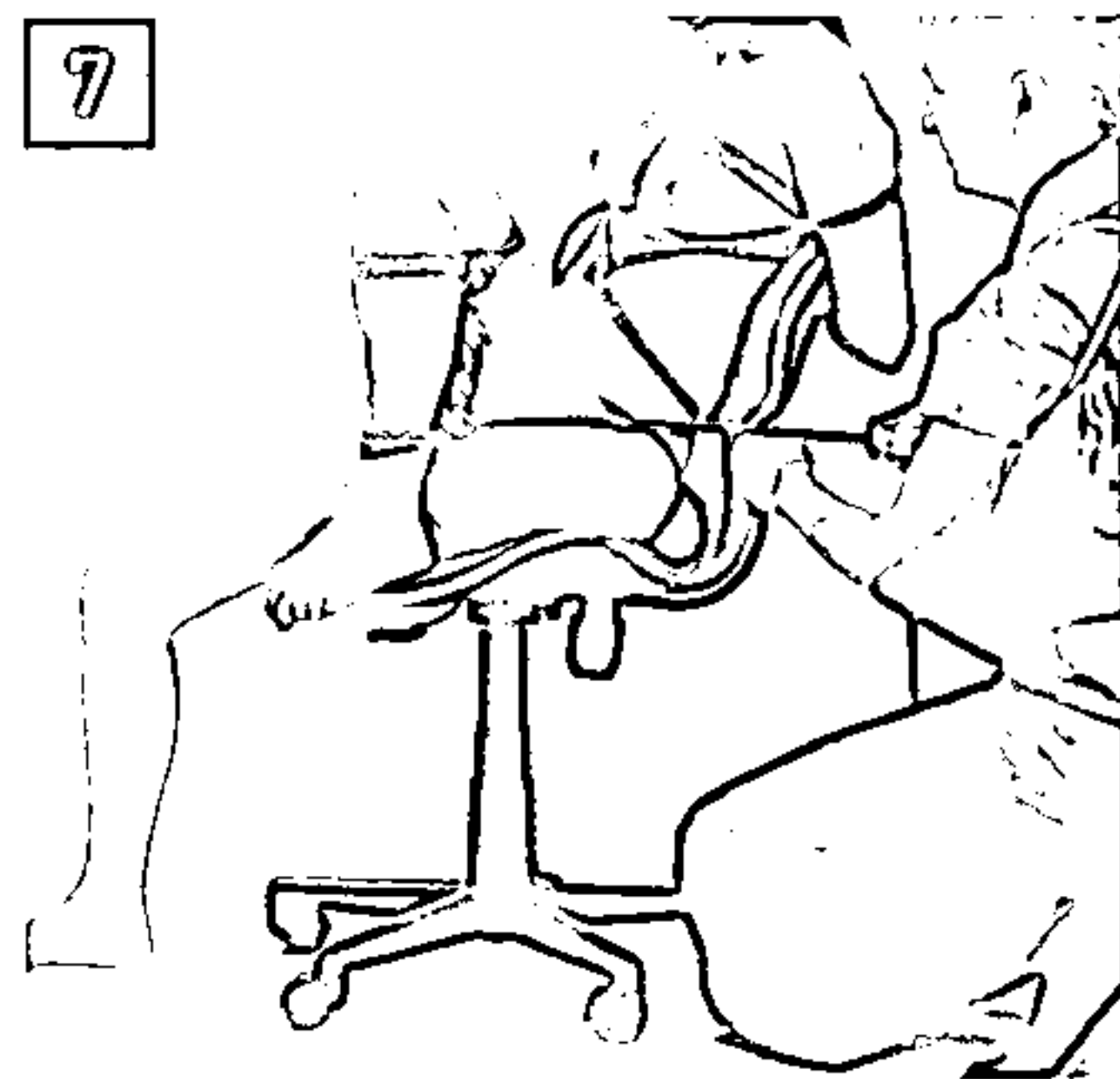
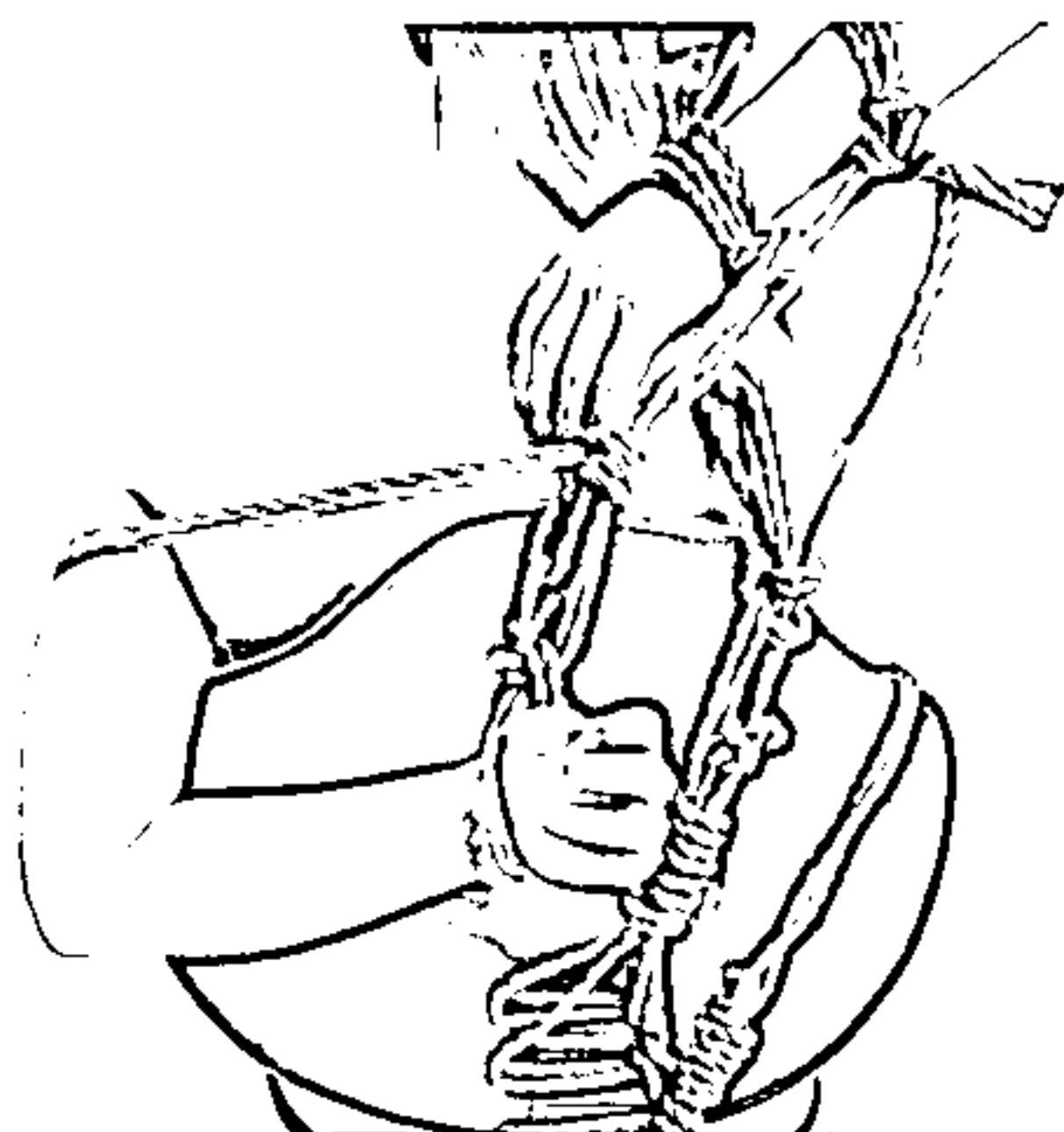
④ 將繩做固定。



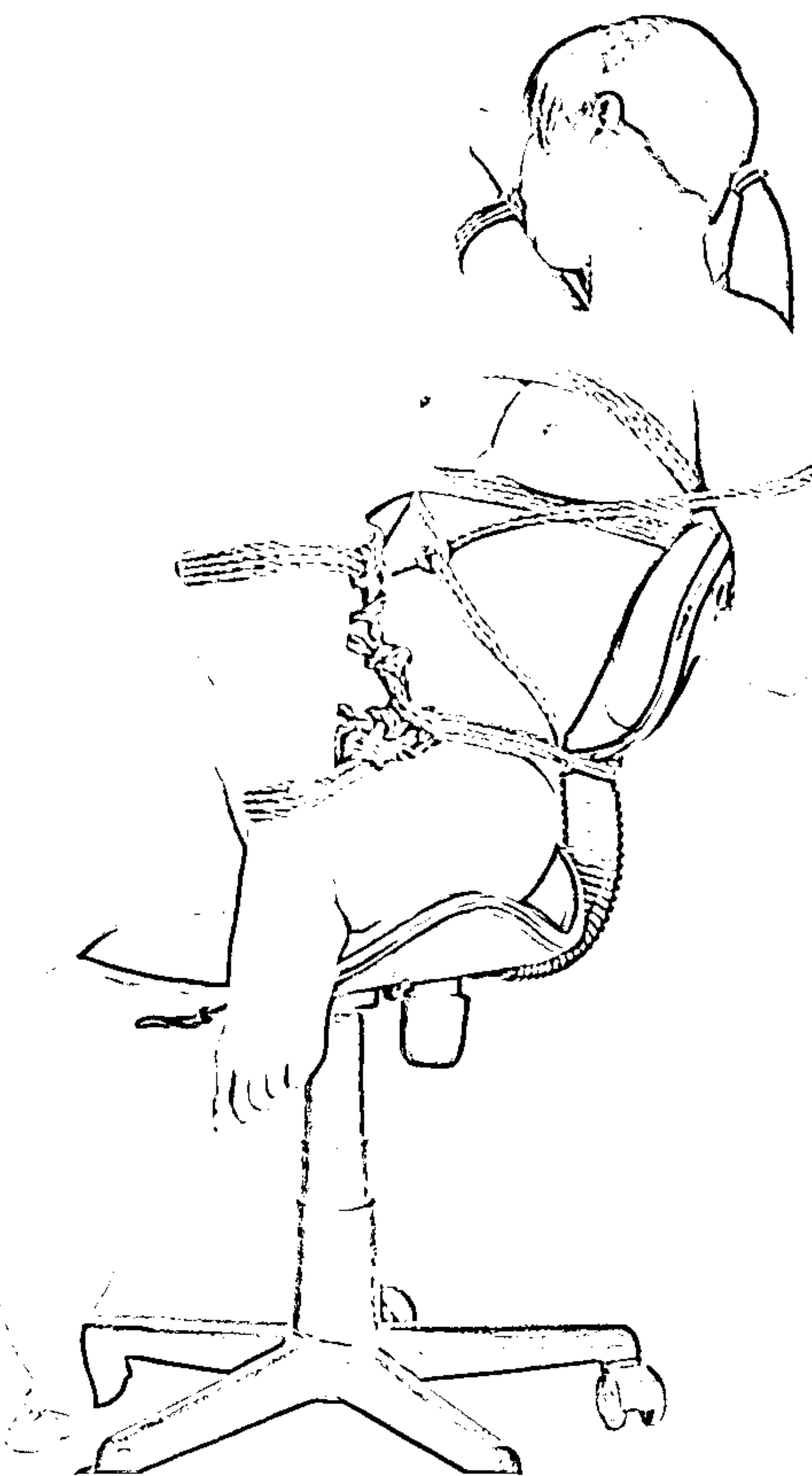
⑤ 接下來綁左手似乎是個自然的選擇。在左手腕上做單柱縛，並勾右手臂的繩，固定。



⑥ 將剩下的繩用來纏繞受縛者腰部，最後固定在椅背。

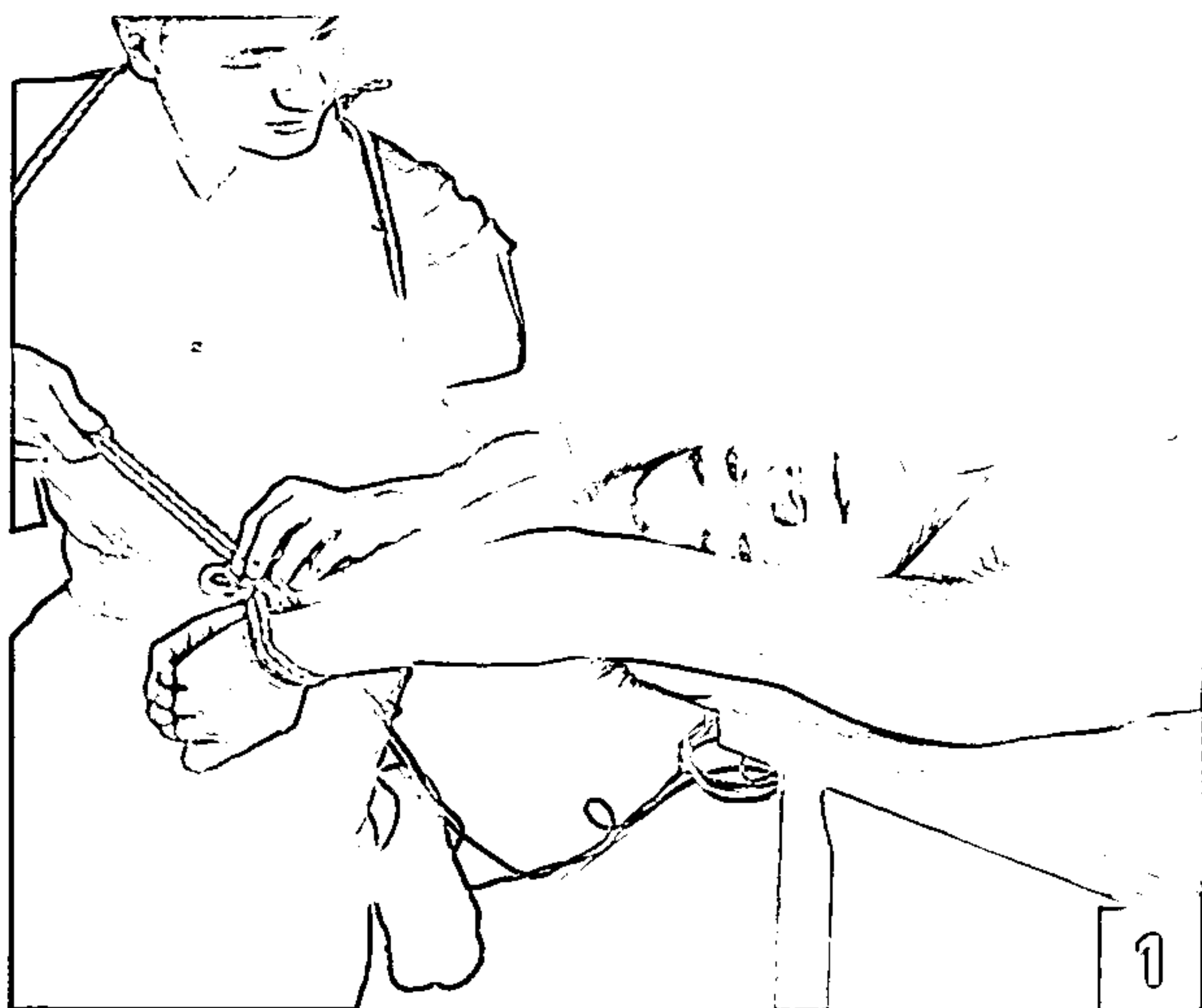


⑦ 最後固定左腿。

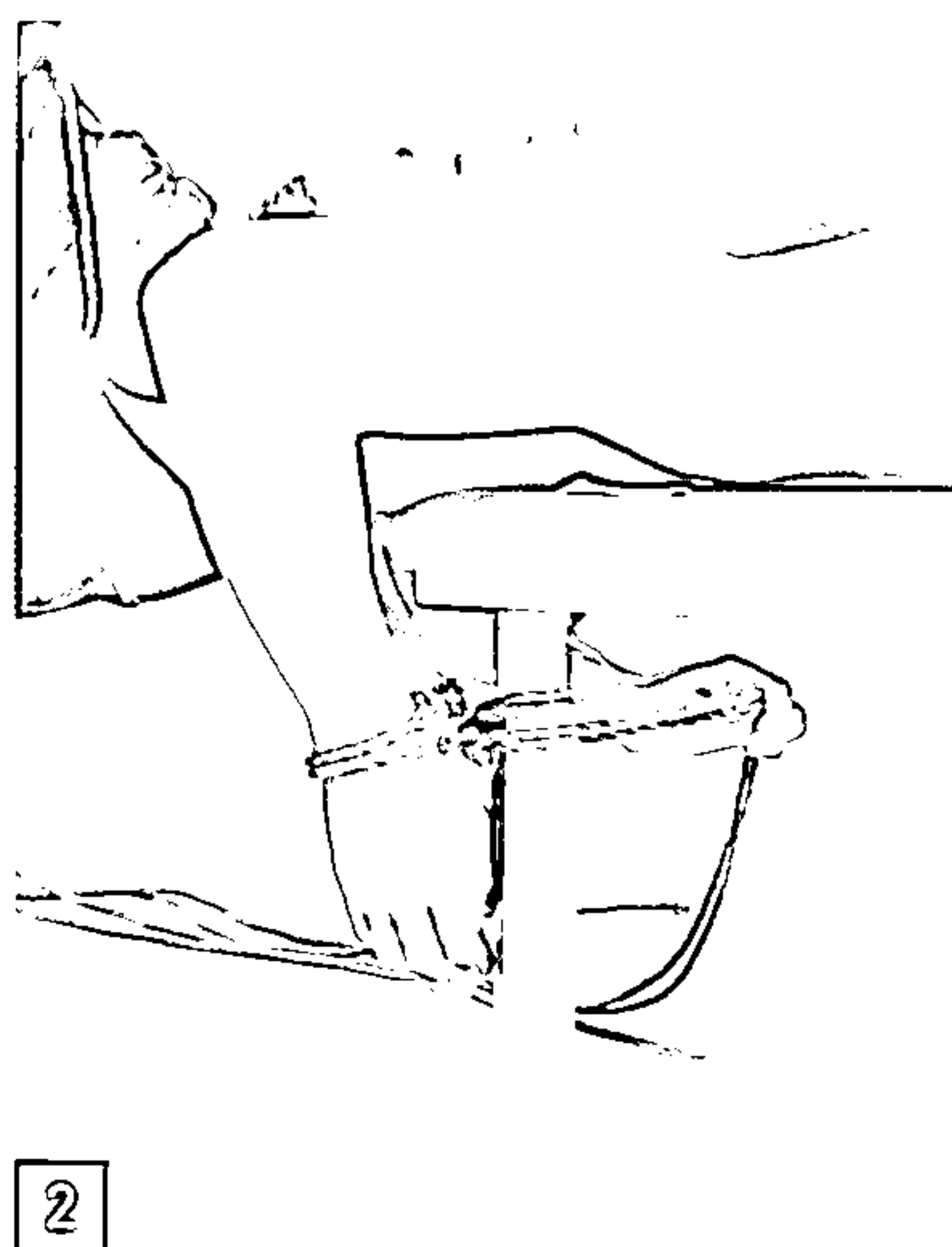


完成

桌

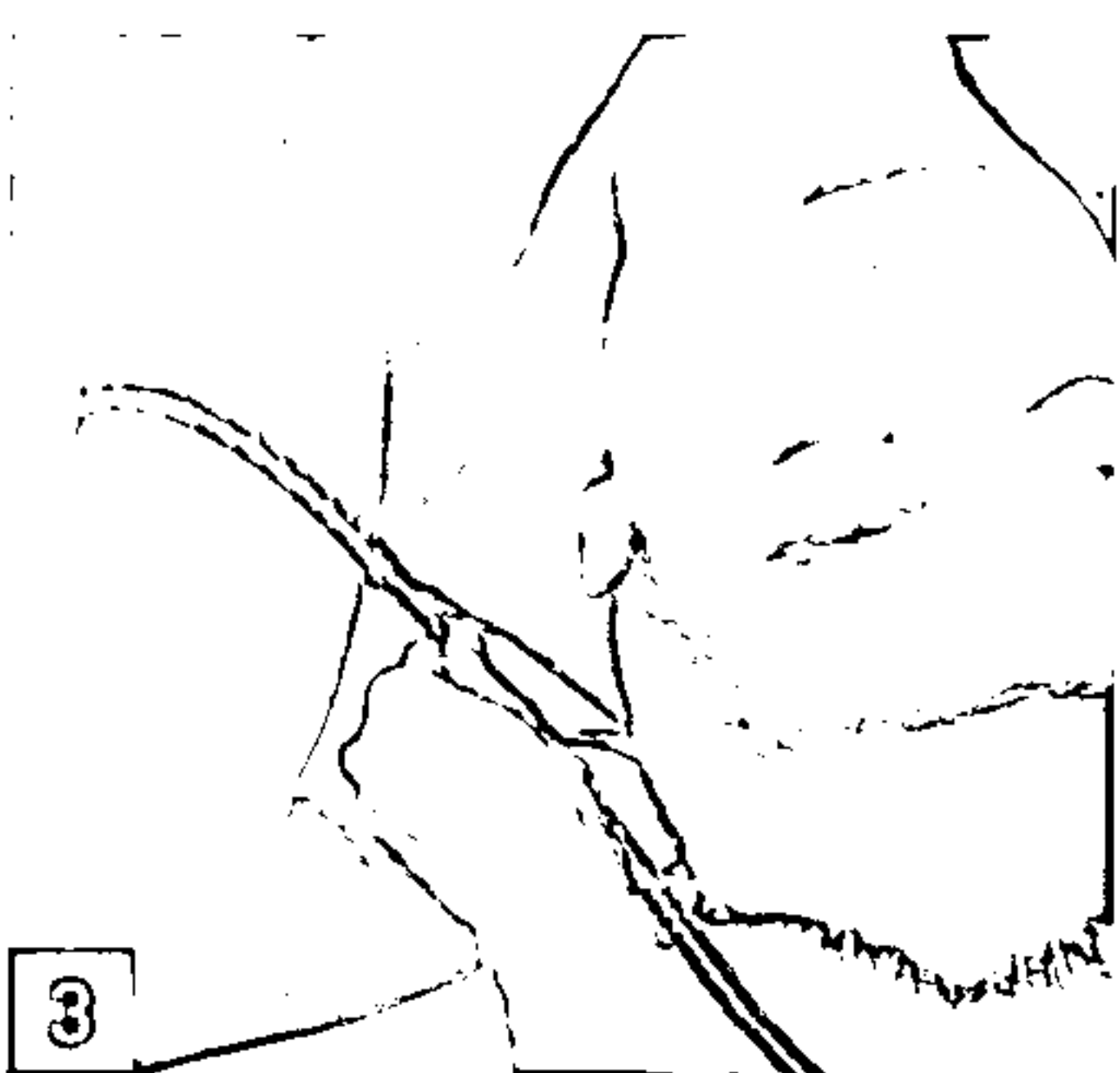
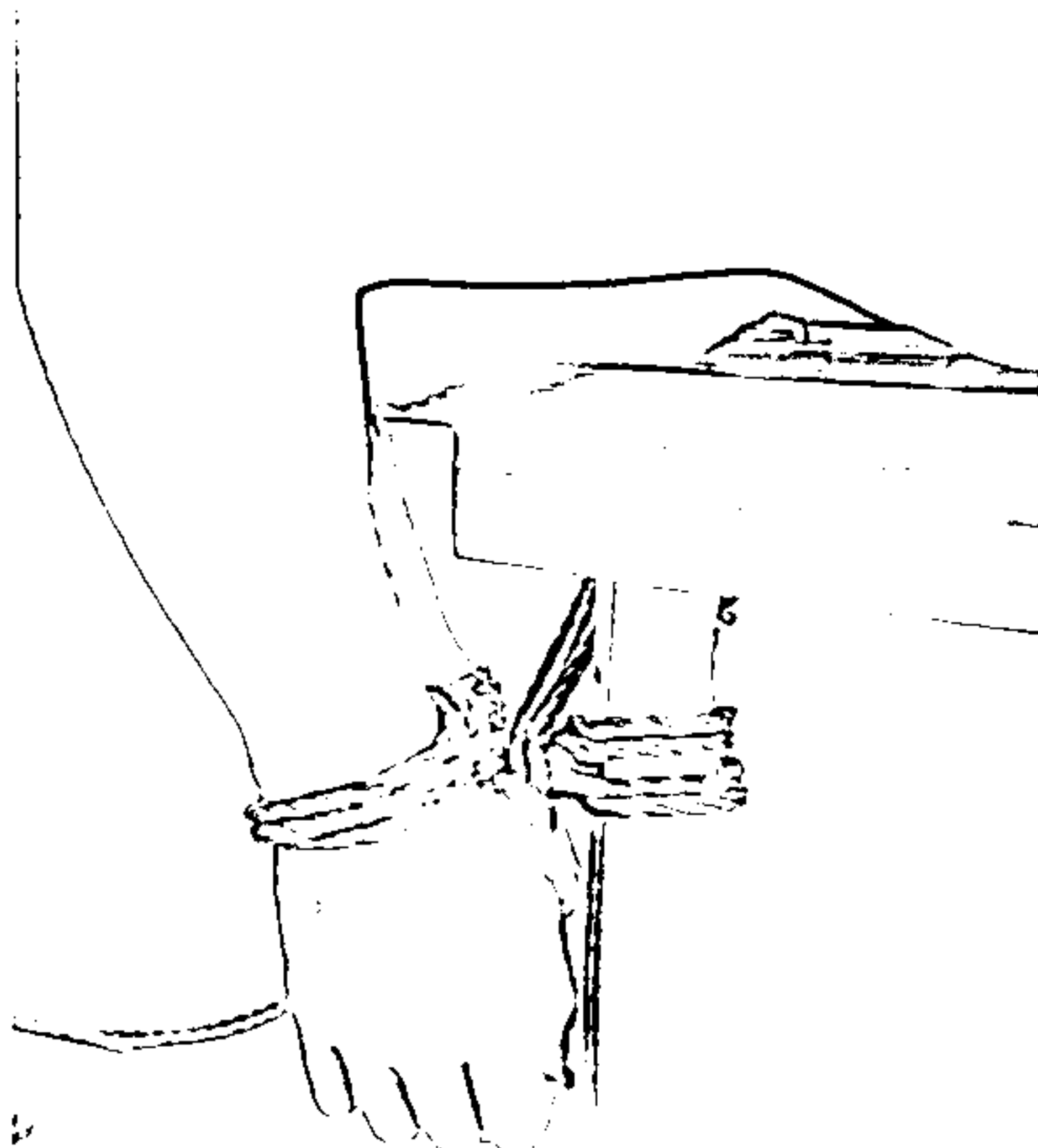


1

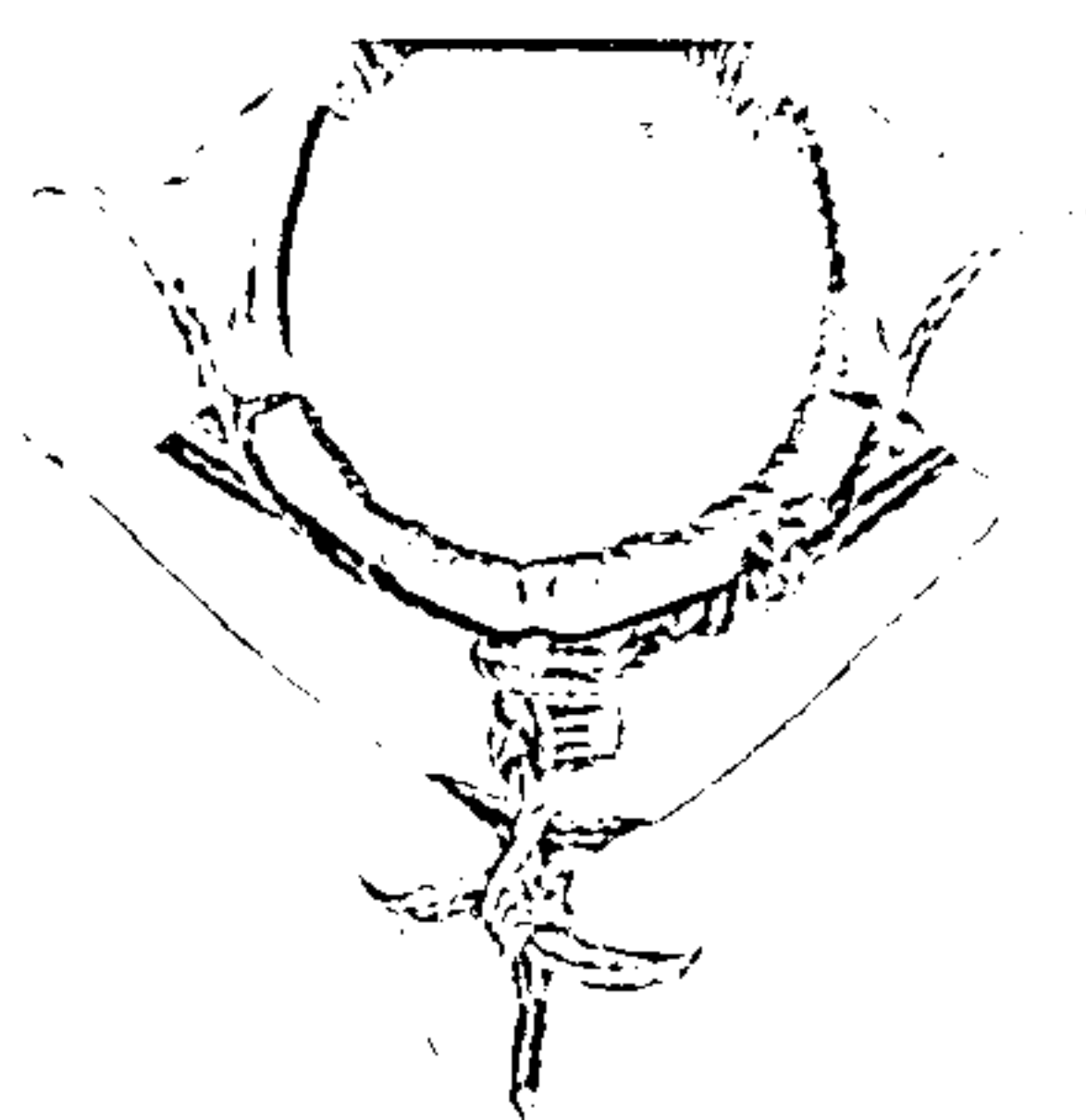


2

- ① 由手腕的雙柱縛開始。
- ② 就近將繩扣在桌腳上。
- ③ 既然還有剩下的繩，便用來扣附近的受縛者上臂。
- ④ 下一個明顯可綁的目標是雙腿。也許這次可分別將雙腿固定在桌的兩邊。由在腳踝上做單柱縛開始。

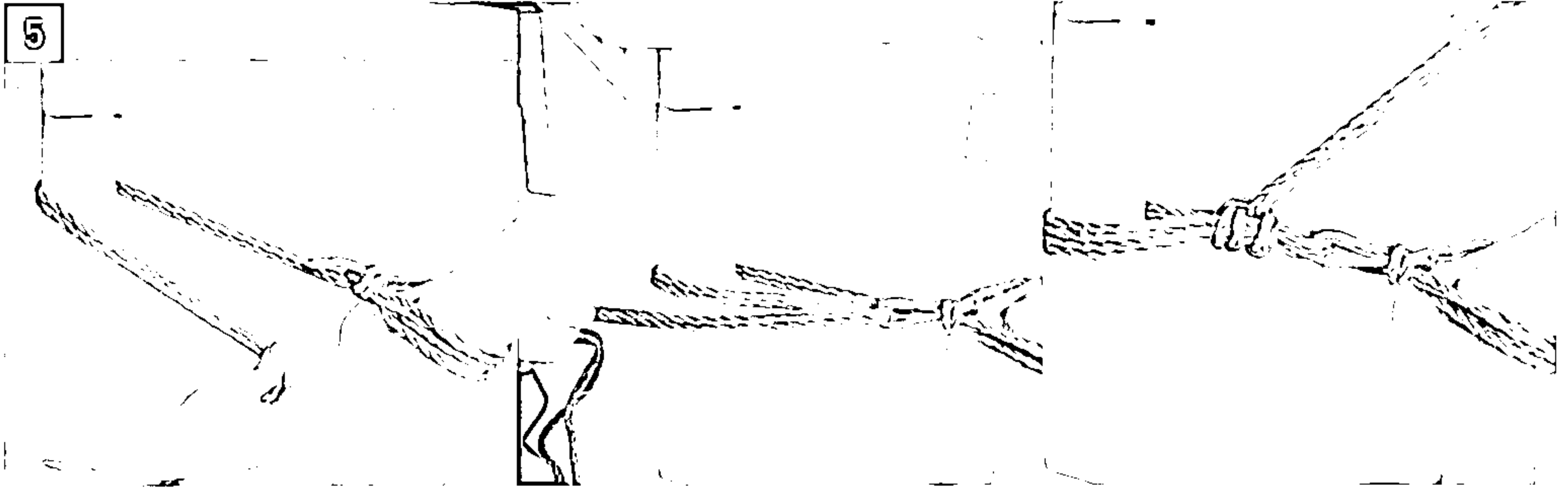


3

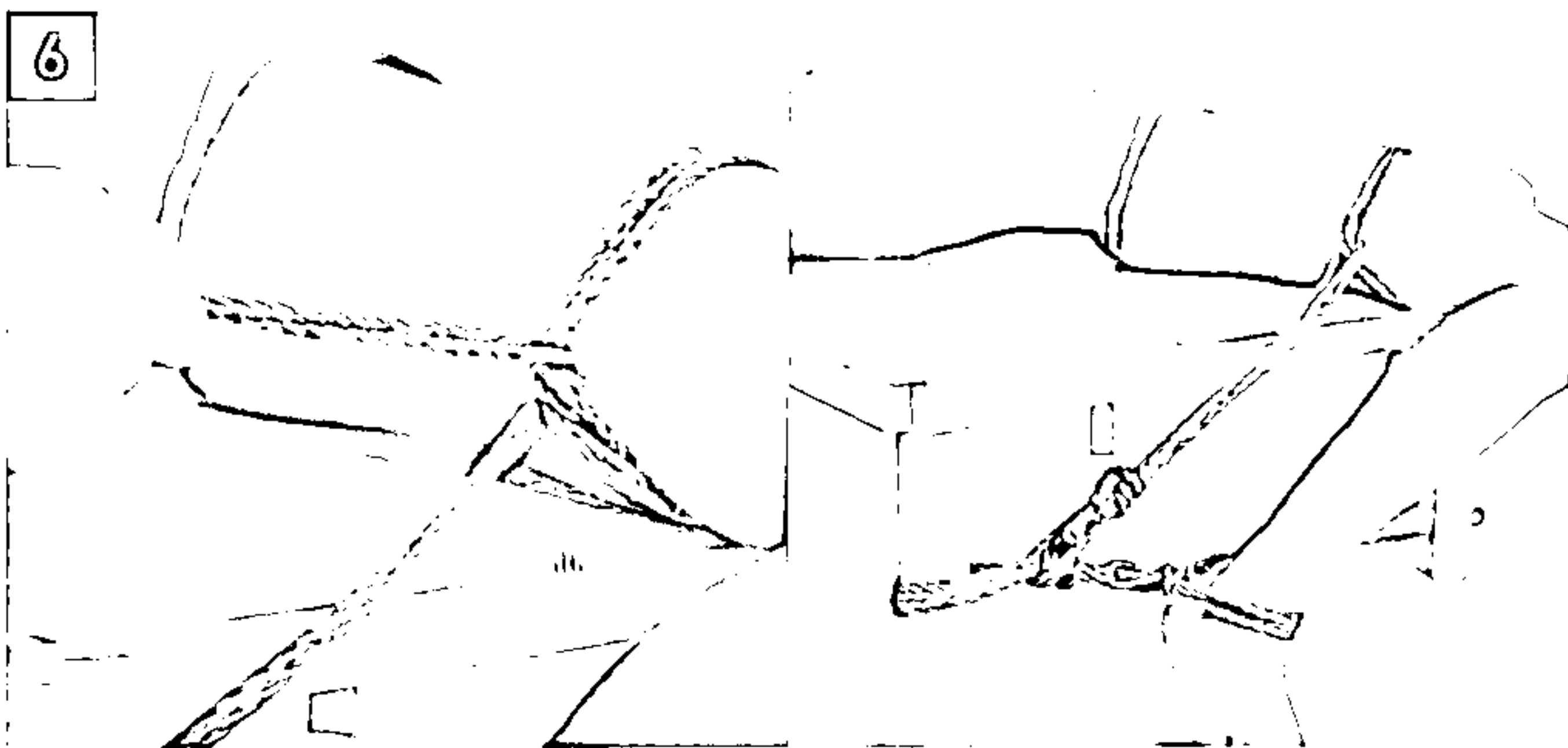


4





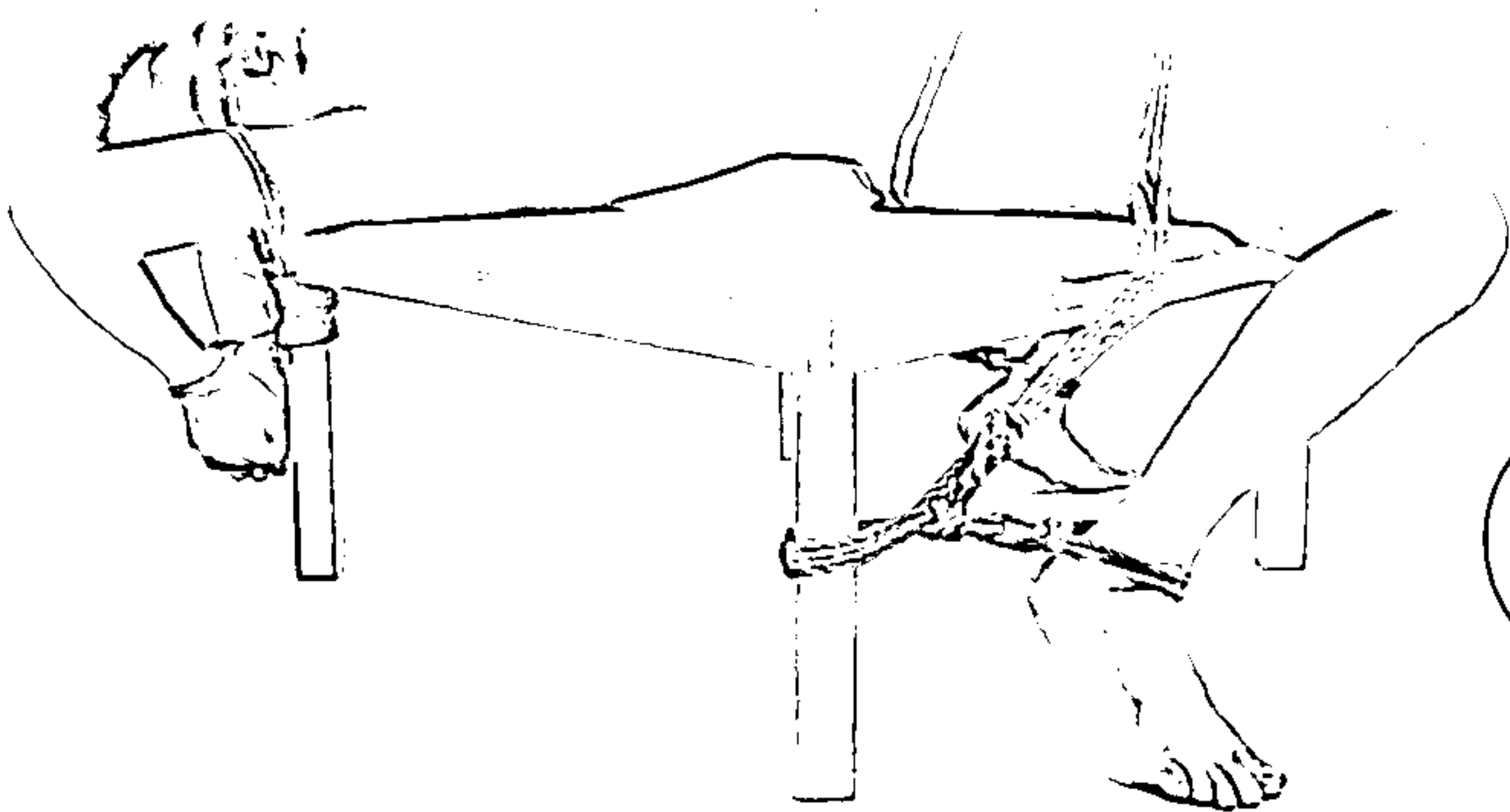
⑤ 以雙半結固定在桌腳上。在受縛者柔軟度能承受的範圍內，讓他盡量伸展肢體。



⑥ 剩下的繩不要浪費，就用來抓大腿吧。



⑦ 另一邊以同樣方式綑綁。當然，也可嘗試不對稱的姿勢。



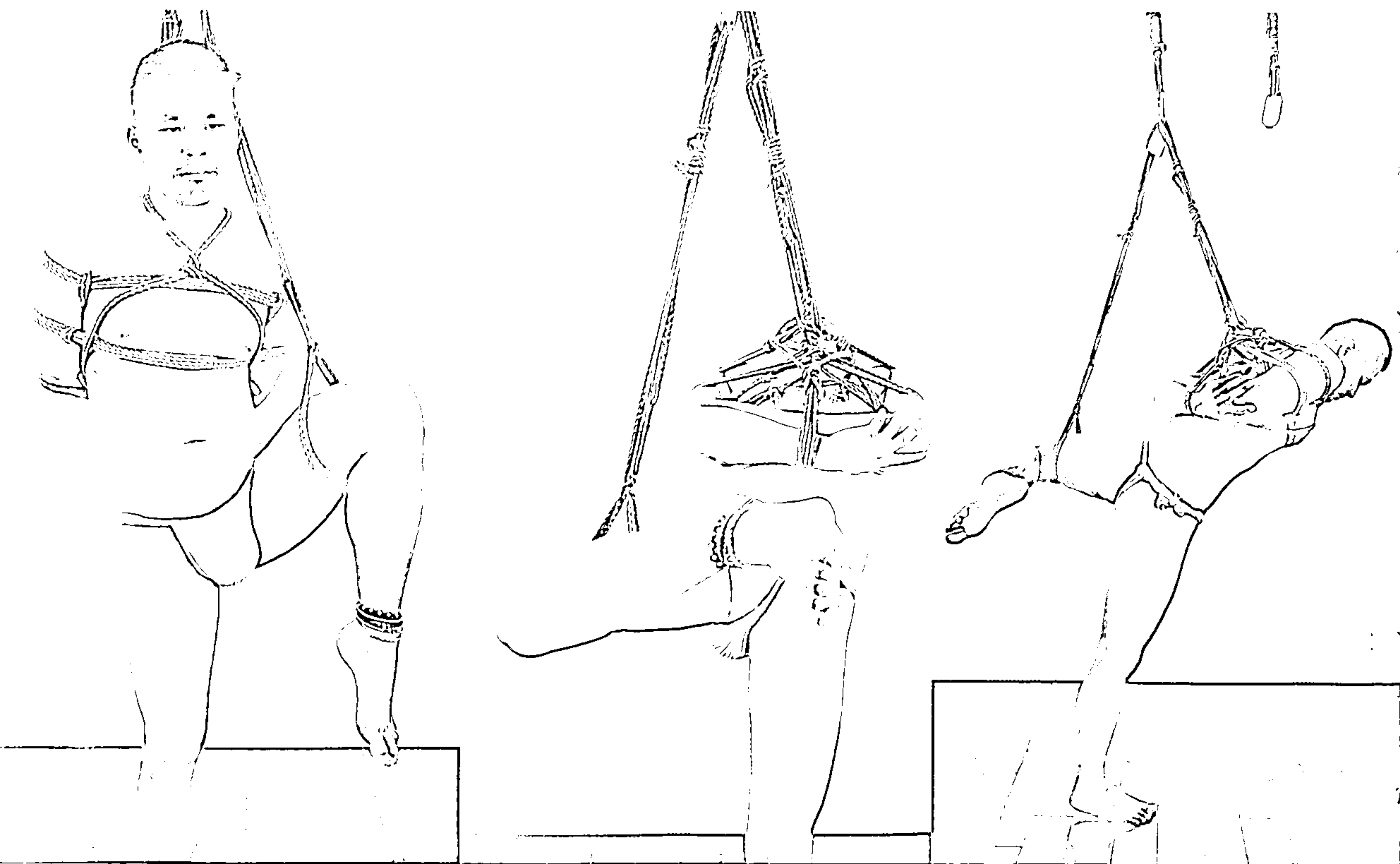
完成



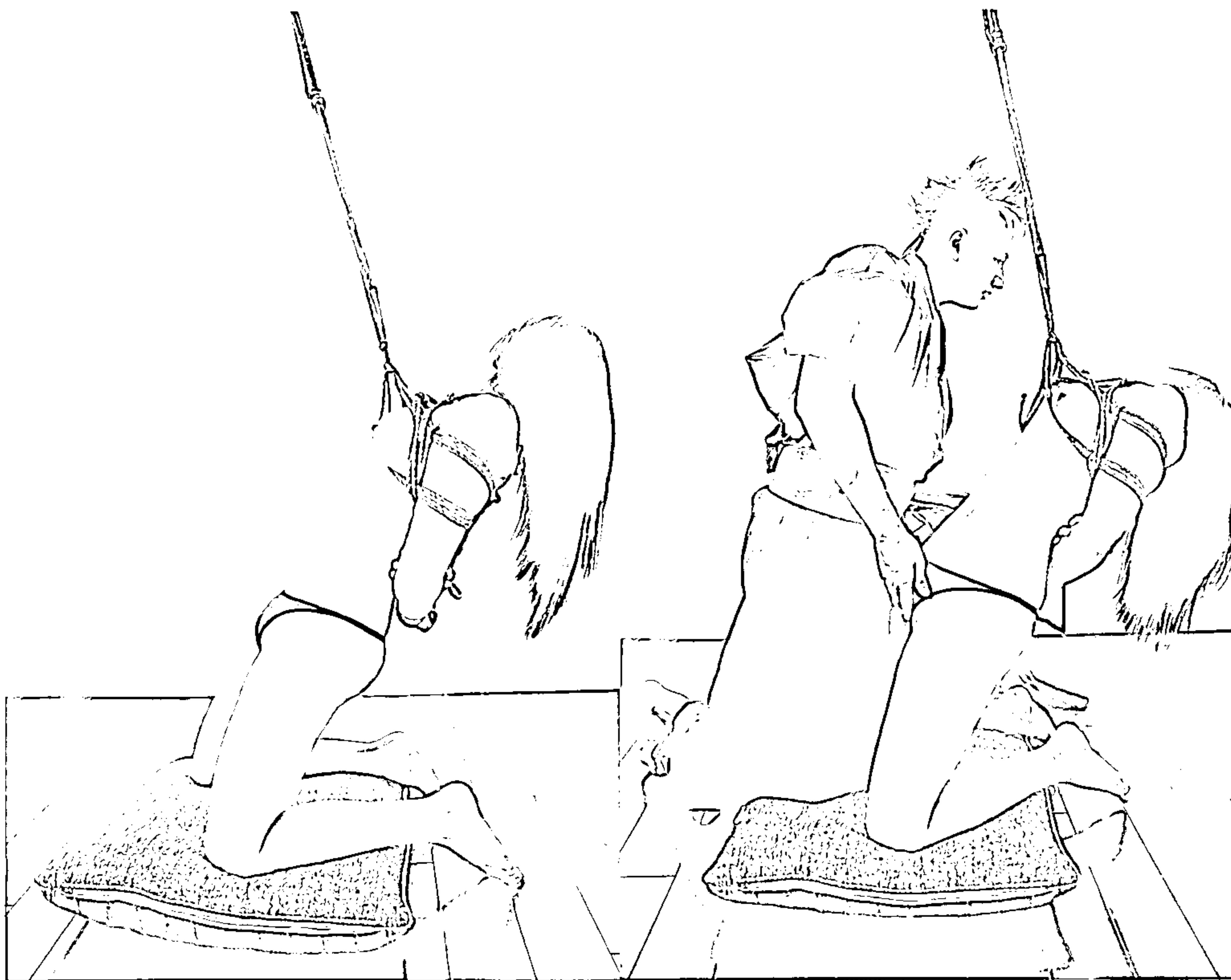
8.2 懸吊點的應用

本書不打算涵蓋吊縛，但若有可撐起體重的懸吊點，即使不離地，仍能玩出許多變化。本節示範一些不離地的懸吊點使用法。

在台灣，大部分家庭並沒有可掛吊環的樑。想要有懸吊點，若不能在自家天花板上鑽洞，就只能用少部分情趣旅館的設備了。在此再強調一下之前提過的安全事項。有些室內裝置看來牢固，其實只是無法承重的裝潢。門板、衣架等也都無法承受很多重量。鉤環必須是經安全認證過的專業工具，不能用文具店的飾品。



將受縛者的上半身從背後拉起，固定在吊環上。然後抬起一隻腳。此時受縛者的胸口、下體都無法防備，是很適合鞭打臀部、玩弄敏感處的姿勢。受縛者在掙扎中很容易失去平衡，此時可鼓勵受縛者放棄自行站立，將重量放在繩上，把平衡交到繩手的手中。



令受縛者跪坐在地上，從正面拉起。採用此類姿勢時可在地上放個墊子，讓受縛者的膝蓋較舒適。

本節示範的姿勢中，一旦懸吊點脫落，受縛者均無法保護自己。請謹記安全守則，確定懸吊點是否牢固。不可離開受縛者，以因應緊急情況。準備好創傷剪等設備，以利隨時鬆綁。

8.3 關於「責め縄」

本書從頭到尾強調安全與舒適，談到了將繩縛作為一種情趣、一種遊戲、以及性愛的輔助的方式。讀者也許會問：那 SM 呢？許多人最初是被日式 SM 的淒美氛圍所吸引，而開始接觸日式繩縛。在學習了許多繩縛技法、安全知識、和許多不那麼「硬蕊（hard-core）」的情趣繩縛技巧後，我們不免要問，繩縛還有其他內涵嗎？繩能在 SM 中扮演什麼角色？

的確，繩縛不僅被用在拘束；繩本身就可作為拷問用具，成為虐待的一部分。江戶時代的「海老責」、「駿河問い」等等，都是以繩執行的拷問法。現代的日式繩縛已鮮少使用同樣的技法，但卻由此對繩縛衍生了富涵日式美學的一種詮釋——「責め縄」。

即使遵守安全規範，也有許多方式能給受縛者痛苦。將受縛者吊起，使他／她自身的重量作用在身體的敏感處上；用繩緊緊纏繞、勒或摩擦受縛者的皮膚；伸展或壓縮受縛者的軀體，將他／她的身體扭成不舒服的姿勢。在某些姿勢中，受縛者只能在兩種痛苦之間擇一。一種典型作法是將受縛者提起，僅有腳尖著地。若踮起腳尖，會使得腿部酸麻。若不用腳撐起身體，又會被繩扯痛。

但「責め縄」並不僅是把人弄痛。猛然將受縛者捏痛、打痛、吊起只是粗暴野蠻，沒有美感可言。責め縄追求的是一種「美麗的受苦」。

熟練的繩師會先將繩模綁起，固定在懸吊點或其他固定物上。然後退後觀察他／她，給他／她適應繩子的時間。接著才加入下一根繩。繩模的身體反應會告訴繩師該綁哪兒，固定哪兒。繩的使用原則和本章所述有共通之處：勾近的點，盡量讓每根繩造成效果。每一根繩，甚至繩的每一段，必定有其目的。可能是為了抓緊他／她，可能是為了吊高他／她，可能是為了刺激某個部位。

等繩模適應了這根繩，繩師再加入下一根繩、或抽掉某根繩，將繩模推向下一個邊界。再拉緊，再吊高，或轉姿勢。如此地慢慢催出腦內啡。我們會看到繩模逐漸恍惚，進入所謂「繩醉」的境界。最後，才使用蠟燭、杖責等方式，看著繩模哭喊，作為一場責め縄調教的高潮。這是「美麗的受苦」。

把繩模緩緩解開、放下之後，安慰、和解、擁抱更是必要的。這才使整個過程達到圓滿的境界。

日本繩師中，濡木痴夢男、雪村春樹、奈加あきら等人都以演繹此種風格的繩縛而知名。義大利的 Riccardo Wildties 也將責め縄在歐洲發揚著。

繩縛本事 / 小林繩霧著.

— 初版. — 台北市：基本書坊，2013.9
160 面； 17*23 公分. —（指男針系列；A020）
ISBN 978-986-6474-45-3（精裝）

1. 性知識 2. 繩

429.1

102014717

指男針系列 編號A020

繩縛本事

小林繩霧 著

責任編輯 邵祺邁
攝影 Y莫蝸牛
封面設計 小子 godkidlla@gmail.com
內文設計 孿生蜻蜓
插圖繪製 Suky.P

企劃・製作 基本書坊

社長 邵祺邁
編輯顧問 喀飛
首席智庫 游格雷
副總編輯 郭正偉
業務主任 蔡小龍
行銷企劃 宇文白虎

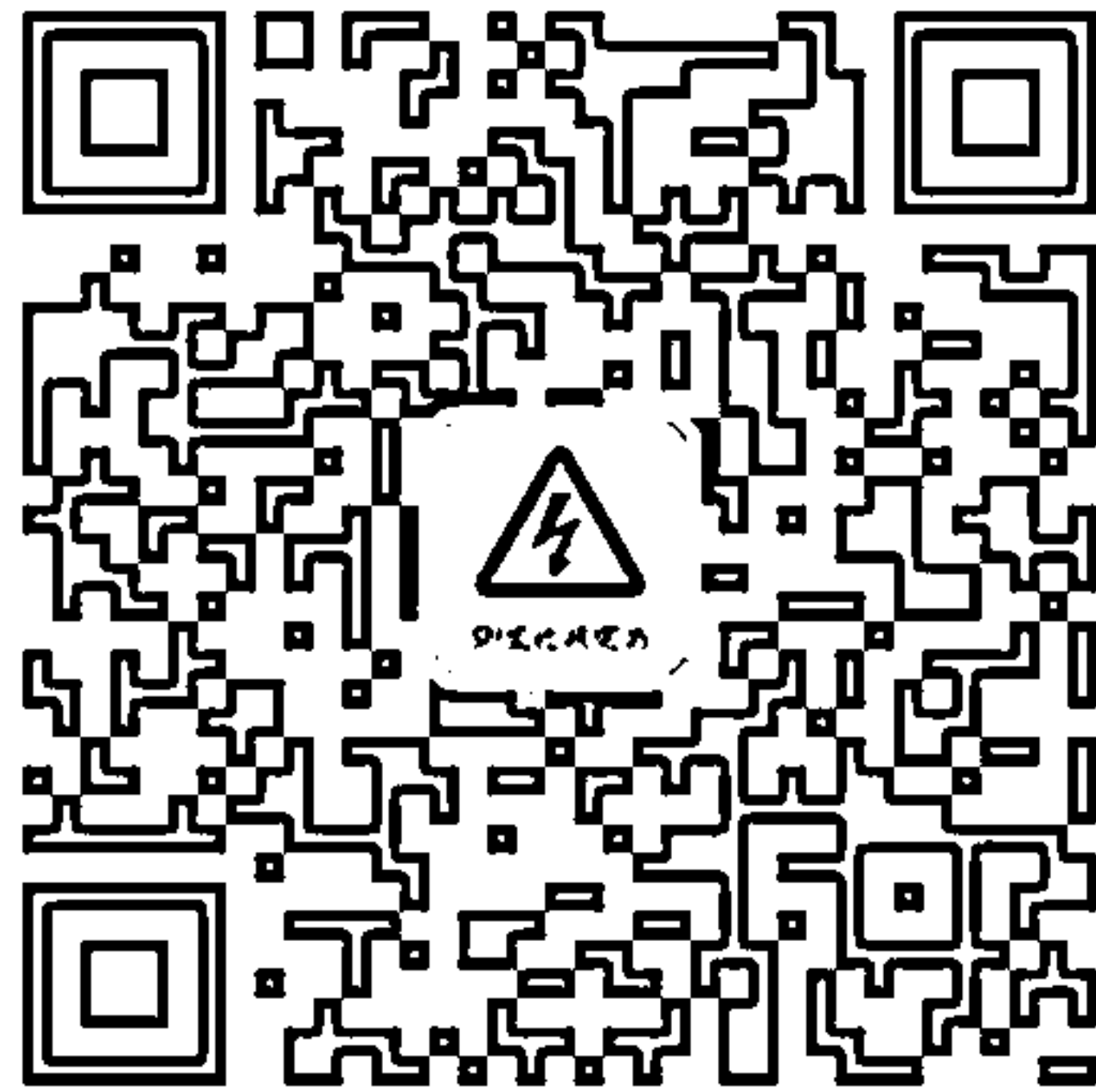
社址 10084台北市中正區南昌路二段112號6樓
電話 02-23684670
傳真 02-23684654
官網 gbookstaiwan.blogspot.com
E-mail PR@gbookstw.com
劃撥帳號：50142942 戶名：基本書坊

總經銷 紅螞蟻圖書有限公司
地址 114台北市內湖區舊宗路2段121巷19號
電話 02-27953656
傳真 02-27954100

2013年9月6日 初版一刷
定價 新台幣580元

版權所有・請勿翻印

ISBN 978-986-6474-45-3



SM文化研究所
微信ID：SM-INSTITUTE