

Forberedelse

Sørg for at være frisk og veludhvilet

Få et sundt måltid mad nogle timer inden din suspension, dog ikke så meget at du føler dig proppet. Det kan være en god ide at medbringe lidt mad og frugt til arrangementet, så er du på din sikre side hvis du pludselig føler sult eller lavt blodsukker. Typisk vil vi også sørge for at der er lidt frugt og nødder til stede.

Sørg for at drikke rigeligt med vand før og efter din suspension.

Undgå alkohol i mindst 12 timer inden din suspension (Se desuden vores regler vedr. det at være påvirket).

Tilpas din beklædning til hvordan du skal hænge.

Eksempel:

- Er du pige og skal hænge fra ryggen (f.eks. suicide eller angel), så kan det være en god ide med en BH (evt. sports-BH) hvor der er bart område hvor krogene skal sidde.
- Skal du have kroge i ben eller omkring knæ, er det en god ide med korte tætsiddende tights.

Derudover er det altid en god ide at have et ekstra sæt tøj med.

Aftercare

Efter din suspension fjernes krogene og eventuel luft under huden masseres ud, dernæst bliver sårene renses og påført plastre.

Det kan ske at der forbliver lidt luft under huden, dette er ikke farligt og kommer ud af sig selv i løbet af et par dage. Luft under huden kan give lidt ømhed, og føles lidt som små, blide, prik under huden, og kan af og til høres som "rice crispies"/bobleplast.

Hold øje med dine sår inden du forlader arrangementet – hvis det bløder igennem plastrene, så kan vi lægge nye på. Du kan også få ekstra plastre med til hjemturen.

Behandl såret som et almindeligt sår.

Lad plastrene sidde i 12-24 timer. Plastrene fjernes lettest når de påføres vand, det kan derfor være en god ide at fjerne dem under bruseren mens du er i bad. Brug så vidt muligt kun en mild parfumefri sæbe de første par dage efter din suspension.

Efter et døgn tid skulle sårene gerne være stoppet med at væske og bløde, og i løbet af en uges tid vil der dannes sårskorper.

Undlad at pille i sårene eller fjerne skorper, da dette kan øge risikoen for ar.

Det er ikke unormalt at der opstår blå mærker og ømhed omkring sårene.

Suspension kan være en intens oplevelse på mange forskellige måder, og påvirker forskellige mennesker - forskelligt. Hvis du har tvivl eller spørgsmål vedrørende aftercare eller din suspension i det hele taget, så er du velkommen til at kontakte os:

hang@bodysuspension.dk