

Meta-tags

Title: Карта боли тату: где самые больные места для тату и как облегчить процесс

H1: Место имеет значение или то, что нужно знать о боли при нанесении тату

Description: Расскажем в статье, больно ли делать тату, какие самые больные места и как выглядит карта боли тату. Узнайте, как уменьшить неприятные ощущения во время сеанса и выбрать место для тату с учетом своего болевого порога.

Автор: Карина

<H1>Место имеет значение или то, что нужно знать о боли при нанесении тату</h1>

Если вас хоть когда-нибудь посещала мысль украсить свое тело тату, то, скорее всего, параллельно в голове звучало минимум три истеричных вопроса:

- больно ли делать татуировку?
- как выбрать место для тату?
- какие самые больные места для тату у мужчин и девушек?
- существует ли некая карта боли тату, на которую можно ориентироваться при выборе места для нанесения рисунка?

Спокойствие, мы знаем ответы на все важные вопросы. И с вами готовы поделиться информацией о том, где больнее всего наносить татуировки, как все это безобразие выдержать вообще. Ищите все в нашей статье, посвященной теме боли во время сеанса тату.



Ощущения при нанесении тату

<h2>Почему **делать тату больно?**</h2>

Процесс нанесения рисунка на тело выполняется с помощью проникновения иглы в кожные покровы, поэтому **человек** испытывает **болезненные** ощущения как при любом травмировании кожи. При этом на восприятие **боли** влияют разные факторы, начиная от индивидуального болевого порога, заканчивая выбором места, где **человек** желает **бить татуировку**. Хотя некоторые клиенты чихать хотели на эту информацию и говорят, что им совсем не **больно**. Даже поспать умудряются на **сеансе**. Но это скорее исключение из правил.



<h2>С чем сравнить боль от татуировки?</h2>

Если вы планируете набивать свой первый рисунок, то наверняка вам хочется знать, на что похожи эти ощущения. На самом деле ни на что. Это как описывать, на что похож вкус мангостина, если вы никогда ничего подобного не пробовали.

Несмотря на то что это проколы кожи иглами, все равно эти ощущения нельзя с полной уверенностью описать как, например, медицинский укол. Многие говорят, что боль больше похожа на комбинацию боли от жала пчелы с небольшим ожогом. В процессе нанесения рисунка чувства дополняются неким ощущением легкого онемения той части кожи, где мастер уже нанес рисунок и немного за его пределами.

Некоторые клиенты, в основном девушки, отмечают, что есть схожесть с ощущениями от процедуры дарсонвализации (мужчины, не берите в голову, очередное женское мероприятие).



Нанесение тату

<h2>Где больнее всего делать татуировку</h2>

Как мы уже говорили, болевой порог у каждого индивидуален, а также на ощущения может влиять возраст, пол, телосложение.

Поскольку существует прямая связь между болью и нервной системой, то по шкале боли некоторые участки тела также можно разделить на те, где больно бить тату, а где терпимо, и составить некую карту боли тату, на которую можно ориентироваться при выборе места для нанесения. Так можно морально подготовиться к болевым ощущениям.

Самое болезненное место для тату – это тот участок кожи, который расположен ближе к костям, части тела с тонкой кожей.

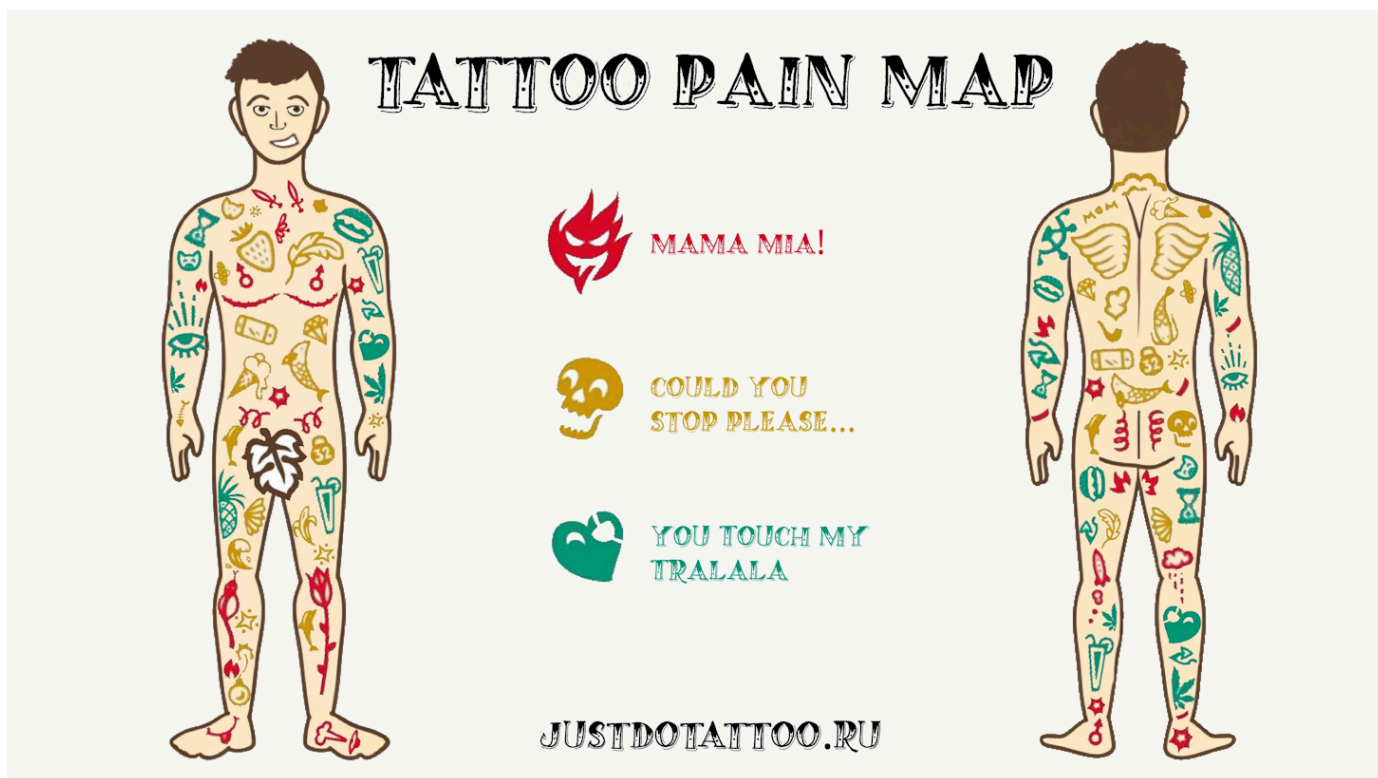
Таким образом, мы получаем (условно) следующие **болевые зоны для тату**:

1. **Первый** вариант **для тату** (не для слабонервных):
 - голова (в особенности лицевая **часть**, мочки ушей);
 - шея (особенно **больно бить** в передней части, под подбородком);
 - туловище (ореолы сосков, район ребер, под лопатками);
 - **руки** (здесь речь про **нанесение тату** на подмышечные впадины, запястье с тыльной стороны, локтевой сгиб, сам локоть, ладонки);
 - тазобедренная область (речь идет о татуировках на интимных местах, чем **рисунок** ближе, тем больнее);
 - ноги (места с близким расположением к кости – передняя часть голени, колени, их сгибы, внутренняя сторона бедра).

2. Для тех, кто может перетерпеть:
 - Ноги (тут речь идет об икрах, подъеме стопы, передней стороне бедра).
 - **Руки** (кисти, пальцы. Не то чтобы кайф, но потерпеть вполне).
 - Живот (есть разные отзывы, поэтому внесли в раздел со средней болью).
 - Тазобедренная часть (ягодицы и прямо под ними – в целом терпимо. Больше похоже на болезненную щекотку для тех, кто не любит щекотки).
 - Туловище (придется потерпеть в районе лопаток, ключиц, поясницы в районе копчика).

3. Лайт-**места** для тех, кому совсем страшно:
 - **Руки** (речь идет о предплечьях, плечах – это самые условно безболезненные места **для тату**).
 - Поясница в области боков, ребер, зона выше копчика. Можно даже заснуть, если лечь поудобнее.
 - Тазобедренная область/ноги. Тут стоит отметить бока, боковую часть голени.

Карта боли тату – это примерный ориентир, каждый случай индивидуален. Прислушайтесь к своему **телу**, **болезненных мест** хоть и много получается, но порой оно того стоит.



Карта боли

<h2>Как уменьшить боль во время сеанса</h2>

Для начала постарайтесь морально подготовиться. Часто бывает, что при первом походе в салон человек накручивает себя до такой степени, что действительно начинает чувствовать любые прикосновения к коже сильнее обычного, что особенно может отразиться на болевых ощущениях. Силу самовнушения еще никто не отменял. В ваших же интересах использовать эту силу во благо себе и тату-мастеру, у которого точно нет цели причинить боль телу.

Многим достаточно просто поговорить с теми, кто уже неоднократно делал татуировки или с мастерами тату. Это чистая психология – озвучивание страхов постепенно снижает их значимость, уменьшает вероятность появления физической сверхчувствительности. Поэтому для тех, кто часто делает татуировки, боль не настолько выражена.

Справиться с болью, а точнее отвлечься, помогает прослушивание любимой музыки, подкастов, фильмов и всего, что может заинтересовать. Сильно поможет, если во время сеанса вы будете выбирать наушники с шумоподавлением и не будете слушать звук самой машинки для нанесения тату. Он не громкий, но может сработать как дополнительный шумовой стресс.



Чем можно заняться в тату-салоне

Если вы и ваш **мастер** любите поболтать, то это также может сыграть на руку, поскольку беседа, как правило, отвлекает от происходящего вокруг.

Но если со страхом все же справиться не получается или предстоит большой объем работ, то нелишним будет воспользоваться анестетиками, если ваш **тату**-мастер не будет против. Наносить их нужно заранее, предварительно обязательно убедившись, что у вас нет на них аллергических реакций.

Чаще всего в местных анестетиках встречаются такие действующие компоненты как:

- лидокаин;
- бензокаин;
- прилокаин;
- тетракаин.

Выбирать можно из таких препаратов, как Эмла, Лидокаин-спрей, Геликаин. Перед применением лучше проконсультироваться со специалистами, убедиться в отсутствии индивидуальной непереносимости компонентов. Ну и еще раз – многие тату-мастера против использования каких-либо средств, уточните.

<h2>Сколько придется терпеть боль на сеансе **татуировки**</h2>

Ровно столько, сколько будет длиться сам **сеанс**. Но, как мы уже говорили выше, многое зависит от индивидуальной переносимости **боли** каждого **человека** и других сопутствующих факторов, например, таких, как размер **тату**, место нанесения, цвет.

Да-да, многие клиенты и тату-**мастера** сходятся во мнении, что **набивать** цветные тату с толстым контуром и те, что надо объемно закрашивать, больнее. Дело не в пигменте **для татуировок**, а в том, что нужно прилагать большие усилия, чтобы вбить цвет, а также потому

что для закраса и теней используются «пучки» игл, **кожа** сильнее травмируется, чем при нанесении контура.



Процесс нанесения татуировки

<h2>Как долго после сеанса **тату** будет ощущаться боль</h2>

Боль длится примерно неделю. Определенно она не такая, как в момент набивания **тату**. Многие ее просто не замечают, вплоть до полного заживления. Особенно если не трогать **тату** до момента полного исчезновения корочек.

Но будет большое желание почесать еще незажившие **части рисунка**. Тут можно сравнить с обычными ранками. Единственное в чем могут быть заметные отличия, это размер **тату**. Чем больше тату, тем больше вероятность соприкосновения с окружающей средой и, соответственно, получение дополнительных некомфортных **ощущений**.



Тату сразу после нанесения

<h2>Есть ли отличия в болевых ощущениях между мужчинами и женщинами</h2>

Невозможно просто сказать, что кому-то по половому признаку **больнее** или что кто-то более вынослив в плане **боли**. Хотя мы нашли некоторые исследования, показывающие разницу в переносимости боли у **мужчин** и женщин на разных **частях тела**. Например, у **девушек** более низкий болевой порог при нанесении **тату** на голове, задней части ног, ягодицах. При этом **мужчины** могут испытывать меньший дискомфорт при нанесении татуировок на пальцах, груди, спине.



А вообще, оставьте панику, еще ни один человек не умирал от боли при нанесении татуировки. В жизни есть вещи куда болезненнее. К тому же хороший мастер постарается быстрее закончить сеанс, чтобы отпустить вас любоваться рисунком. Так что если есть страхи – забываем, а если вы все еще в поиске мастера – находим на сайте JustDoTattoo. Здесь вы сможете пообщаться, уточнив про самые болезненные места, и посмотреть, как много людей уже исполнили свою мечту и набили **татуировку**.

Краткая информация

С чем можно сравнить боль от нанесения тату?

- с укусом пчелы, точнее множества пчел на протяжении часов четырех;
- с ожогом;
- со сдиранием ладоней об асфальт.

А где больнее всего бить?

- голова;
- шея;
- туловище;
- руки;
- зона бикини.

Как все это выдержать?

- не паниковать;
- отвлечься с помощью музыки, фильмов, книги;
- поболтать с мастером.

Опрос

Как вы относитесь к боли при тату?

Я спокоен(а), перетерплю ради красоты
Боюсь, но всё равно хочу тату
Только если с анестезией
Уже знаю, как это — у меня есть тату
Пока читаю статьи и морально готовлюсь :)