

BDSM

Berikende samspill



Utgitt av SMil Norge med støtte fra Helsedirektoratet

Utgitt av SMil Norge med støtte fra Helsedirektoratet
www.smil-norge.no

Bidragstere:

Ivan Mollheim
Kristin Ødegård
Janne Flor
Mari-Mette Graff
Victor Erheim
Ana Riis

Design: Inger Tolleskoven / Martin Menneske
Foto: Ola Sundberg / Soundhill
Forsidefoto: Roy Flemming Midtskog

Første opplag, 2012
Oppdatert versjon, andre opplag, 2017



Innhold

Er dette noe for deg?	s. 5
Du er en av mange	s. 8
Hva er BDSM?	s. 12
BDSM'eres levereregler	s. 16
Ulike roller	s. 20
BDSM i praksis	s. 23
BDSM og rus	s. 33
Sosial BDSM	s. 34
Ordliste	s. 38
Seksuelle rettigheter	s. 39
Forslag til videre lesning	s. 40
BDSM-Norge rundt	s. 41
Noter	s. 44



Er dette noe for deg?

Har du fantasert om å være bundet fast, eller om å binde fast partneren din? Synes du tanken på at partneren din gir deg ris, eller på å rise partneren din er spennende? Liker du at du eller partneren tar kontroll i senga, og den andre lar seg kontrollere? Da er du kanskje en av de som kan kalle seg «sado-masochist». Og da er kanskje dette heftet noe for deg.

Her finner du grunnleggende informasjon om sadomasochisme: Hvem som holder på med det, hva man driver med, og noen tips om hvordan du kan leve ut disse lystene på en sunn måte.

Navnet skjemmer ingen, og det finnes mange måter å omtale de interessene dette heftet handler om. Et begrep som har blitt veldig vanlig er den engelske forkortelsen **BDSM** som står for *Bondage and Discipline, Dominance and Submission, Sadism and Masochism*. Det er den betegnelsen vi vil bruke i dette heftet. De som holder på med det vil vi kalle **BDSMere** og **sadomasochister**.



«Being your slave, what should I do but tend
Upon the hours and times of your desire?
I have no precious time at all to spend,
Nor services to do till you require.»

-William Shakespeare i Sonette 57

Du er en av mange

Det første du bør vite om BDSM er at det er ganske vanlig. Det finnes ulike anslag på hvor utbredt det er å tenne på BDSM, men trolig har mellom 5 og 20 prosent [1] av befolkningen lyst og interesser som kan kategoriseres som sadomasochistiske. Forskning som er gjort har ikke avdekket at interesse for BDSM er knyttet til spesielle sosiale grupper, utdanningsnivå, yrker eller kulturer [2]. BDSM har blitt bedrevet i uminnelige tider, av mange ulike personer [3].

Men det er ikke til å komme utenom at BDSM er omgitt av mange myter. Samtidig som BDSM ofte brukes som krydder i populærkultur, på TV, i filmer og i musikk, er det vanlig å se på det som noe litt sært og skummelt. En del av disse mytene blir også fremmet i endel populære framstillinger av BDSM, som bokserien «Fifty shades of Grey». Så la oss se på noen av disse mytene.

Myte: BDSM er det bare noen få perverse som liker.

På de fleste områder er BDSM et tverrsnitt av samfunnet. Veldig mange bruker elementer av sadomasochisme som krydder i sexlivet sitt, som å binde hverandre til senga, kjærlighetsbiting og klaps på rumpa. Mange praktiserer BDSM uten å vite at det er det de driver med [4].

Myte: BDSMere er mentalt syke, behandlingstrengende mennesker.

Sadomasochisme er ikke en sykdom og kan ikke helbredes [5]. Det skyldes ikke en traumatisk barndom, det er heller ikke funnet noen overvekt av psykiske lidelser blant de som liker sadomasochisme [6]. Sadomasochister er, som alle andre, stort sett veltilpassede, velfungerende mennesker, og de har alminnelige parforhold. De aller fleste BDSMere er også lykkelige med sin seksuelle orientering. Dette har også norske myndigheter slått fast, gjennom å fjerne sadomasochisme og fetisjisme som psykiatriske diagnoser [7].

Myte: BDSMere liker orgier og BDSM-sex vil bare ta mer og mer av.

Partnerbytter eller sex med mer enn en person er seksuelle handlinger som utøves av mange ulike personer, og har ikke noen særlig kobling til interesse for BDSM. Om en person liker BDSM sier ikke noe om hvorvidt personen også er interessert i slike aktiviteter. Det er heller ikke slik at de som er

interesserte i BDSM stadig ønsker hardere eller mer risikofylte former, her som i alle andre spørsmål varierer det fra person til person. [8]

Myte: Sadister er slemme mot alle de kjenner.

Som seksuell sadist liker man ikke å plage alle vennene sine, og tenner kun på å plage en partner som blir kåt, eller finner annen glede i plagingen. Sadisten tenner hovedsakelig på masochistens seksuelle glede og opphisselse, og ikke på kun det å plage noen. Det finnes ikke flere farlige folk blant sadomasochistene enn i andre befolkningsgrupper. De fleste sadomasochister lever helt normale og lovlydige liv. Man kan ikke peke dem ut på gaten eller på arbeidsplassen. [9]

Myte: BDSM er farlig.

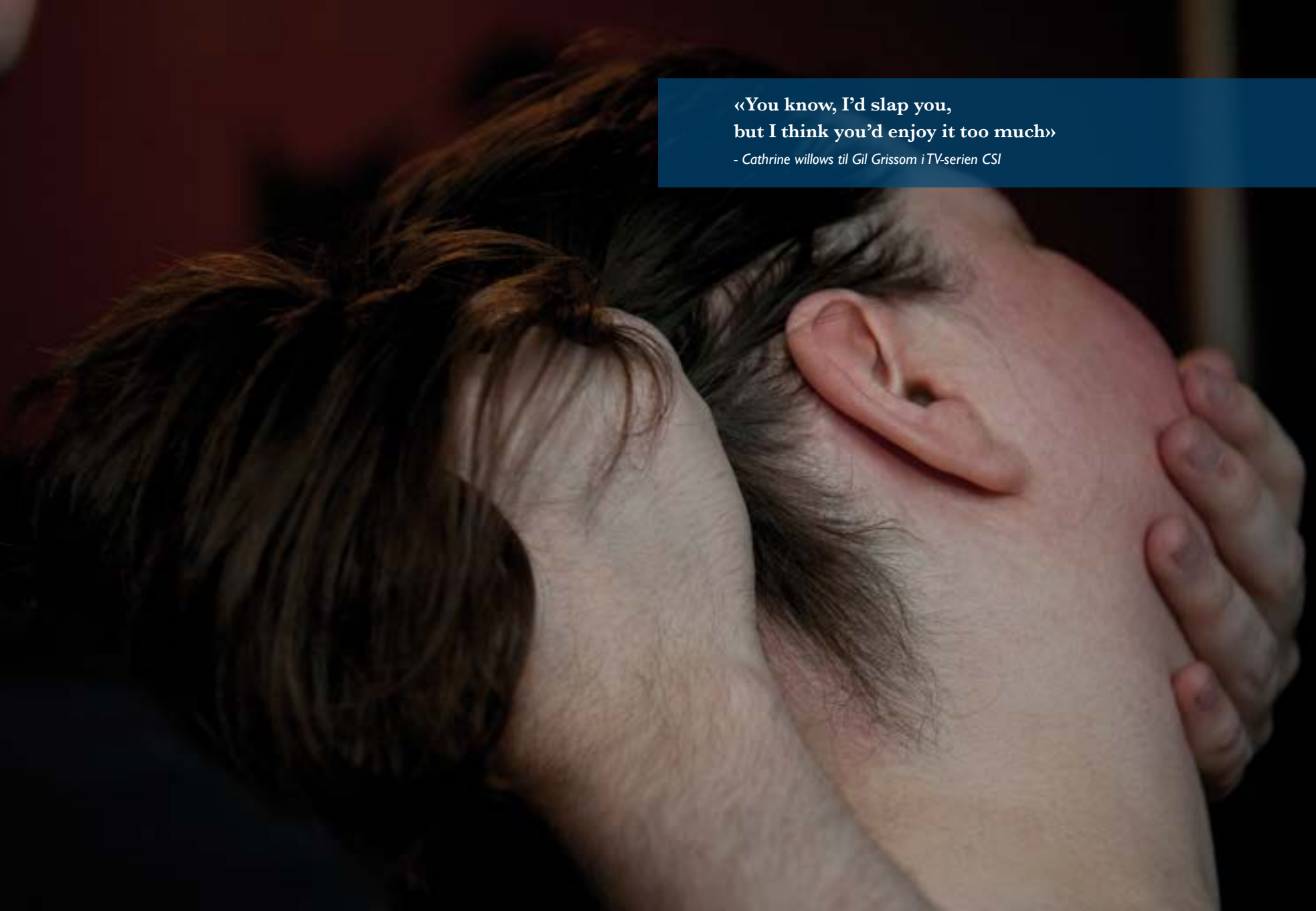
I all hovedsak nei. En del handlinger BDSMere gjennomfører, som for eksempel å binde hverandre fast eller bruke ulike instrumenter til å påføre smerte, kan innebære risiko. Ansvarlige utøvere er klar over risikoen, og tar forhåndsregler for å unngå at noen skal bli fysisk eller psykisk skadelidende. Man kan sammenligne det med ekstremsport eller med balansering på stram line, med et godt sikkerhetsnett under. Det er aktiviteter som innebærer en viss risiko, men som er trygt så lenge man opptre ansvarlig gjennom å ta forhåndsregler og sikkerhetsforanstaltninger.

Myte: BDSM er bare en måte å dekke over overgrep på.

Voldelige overgrep har like lite til felles med BDSM som overfallsvoldteker har med frivillig samleie. Forutsetningen for at det skal kunne kalles BDSM er at det foregår mellom samtykkende voksne, som begge ønsker å holde på med det. Er det ikke samtykkende, er det rett og slett overgrep, ikke BDSM som skjer. Akkurat som det finnes voldtektsforbrytere som vil forsøke å framstille det de gjør som «sex», finnes det noen som hevder at volden de utøver er «BDSM». Det blir ikke riktigere av den grunn. Det er heller ingenting som tyder på at BDSMere er mindre opptatt av likestilling enn andre. [10] Det er også viktig å huske på at det ikke bare er den dominante som får sine behov tilfredsstilt, begge får det de ønsker. [11]

Myte: BDSMere har bare BDSM-sex.

Det at noen driver med BDSM betyr ikke at det er det eneste de gjør. De aller, aller fleste som driver med BDSM har og finner glede i sex også uten BDSM.



**«You know, I'd slap you,
but I think you'd enjoy it too much»**

- Cathrine willows til Gil Grissom i TV-serien CSI

Hva er bdsm?

BDSM står for bondage, discipline, dominance, submission, sadism and masochism. Det er en samlebetegnelse for en rekke ulike handlinger som har to ting felles:

1. De foretas av samtykkende voksne, dette er altså noe man er enige om å gjøre. Samtykket kan når som helst trekkes tilbake av de som er med, uansett hvilken form det tar.
2. De involverer lek med maktutveksling og/eller bruk av smertestimuli i ulik grad for å oppnå psykisk og fysisk tilfredstillelse.

Kort fortalt innebærer BDSM at en person frivillig overgir kontroll over situasjonen og/eller seg selv i større eller mindre grad til en annen person i kortere eller lengre tidsrom, der formålet er å gi gjensidig nytelse og glede. BDSM kommer til uttrykk i mange variasjoner og grader av intensitet, fra veldig forsiktig lek, til handlinger som kan innebære en viss risiko om de ikke utføres av ansvarlige, bevisste personer. Det handler om å få elske eller leke med den man vil, på den måten man vil, så lenge det er basert på samtykke, likeverd og respekt.

Hvilke aktiviteter er det snakk om?

Her er tre ulike kategorier:

- Bindeleker og fantasier om det.
- Smerteleker og fantasier om det samme.
- Dominansleker samt fantasier.

Her kunne det helt sikkert vært med mange flere kategorier, men disse tre er de mest kjente og alminnelige.

Noen sadomasochister vil protestere på at man kaller BDSM en lek, fordi de føler at sadomasochismen er en orientering eller seksuell identitet og dypt integrert del av personligheten. Vi kaller det lek fordi rollene man inntar bygger på gjensidig samtykke og rollefordeling. Selv om man kan oppleve en klar følelse av over- og underordning i samsillet, er man alltid likestilte individer

som kan velge å avbryte relasjonen. Det er dermed ikke sagt at det ikke er en meget viktig ingrediens i livet til mange. Lek er også ganske beskrivende om vi tenker på lek slik vi husker det fra barndommen: Avtalte rammer, aktiviteten kan preges både av humor, glede og dypt alvor og det får konsekvenser om du bryter reglene. Det vil også alltid være lek siden man etter norsk lov aldri kan gi fra seg retten til å ta tilbake samtykket. Du kan late som (og føle) at en annen kontrollerer deg, men til syvende og sist har ingen annen enn deg selv rett til å avgjøre hva du er med på.

Bindeleker

har svært mange forsøkt. Det kan være med slips eller halstørklær til senge- stolpene, eller lekehåndjern med akrylpels fra erotiske butikker. Mer avanserte former kan være japansk taukunst hvor man blir bundet i kunstneriske stillinger, med mange meter tau i intrikate knuter og mønstre.

Smerteleker

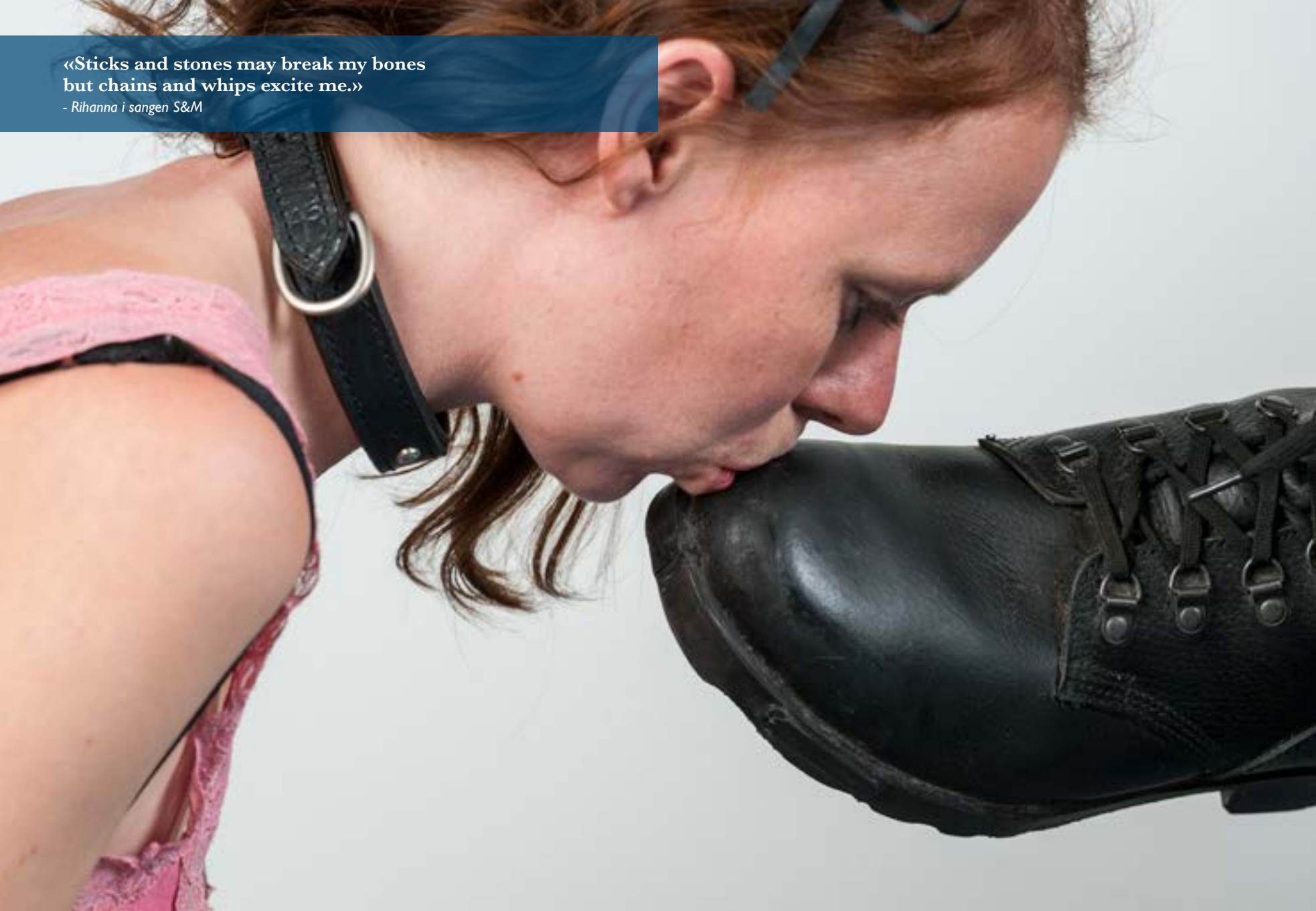
kan være alt fra et lite klyp eller forsiktige klaps på rumpa, til mer avanserte saker for de som liker sterkere stimulering. Alle kommer vi med forskjellige kropper og individuelle behov. Noen driver med mosjonsidrett, mens andre liker ekstremsport. Slik er det med seksuelle smerteleker også. Det finnes uante mengder med seksuelt leketøy i handelen som er beregnet på smerteleker; alt fra strutsefjær for god-vond kiling, via pisker i alle tenkelige fasonger, til leketøy som avgir elektriske støt. Her, som med alt annet er det viktig å starte forsiktig ved eksperimentering og sette seg nøye inn i alt om har med sikkerhet, partner og anatomi å gjøre. Det meste er ikke farlig, men man skal vite hva man driver med.

Dominansleker

spenner fra at du liker at partneren tar initiativ og ledelse i spesifikke situasjoner, til nesten døgnkontinuerlig rollespill hvor den ene parten bestemmer mer enn bare hvordan dere har sex. Eksempler på mer omfattende dominansleker kan for eksempel være valg av klesdrakt og arbeidsoppgaver hjemme. Noen foretrekker kun den ene rollen i leken, andre bytter på med samme partner, og for noen er det personavhengig om de foretrekker å være den som bestemmer eller den som blir bestemt over.

«Sticks and stones may break my bones
but chains and whips excite me.»

- Rihanna i sangen S&M



Bdsm'eres levereregler

De som deltar skal være enige om hva som skal skje og de skal ha samme definisjon av hva det handler om. Hvis den ene mener det er sadomasochisme og den andre føler det som et overgrep, vel, da er det et overgrep. Leken skal være tilfredsstillende for begge parter. Ofte er det slik at mennesker tenner aller mest på det som partneren blir kåt av. Sånn er det for BDSMere også. Det er ikke noe kult å drive med noe som partneren ikke tenner på, eller ikke liker. Hva man liker, kan altså variere i forhold til hva partneren tenner på. Mange av oss kan like at en partner blir kåt av det vi gjør, uten at handlingen i seg selv tenner oss, tenningen ligger i partnerens tenning og respons på det vi gjør

En av mytene som omgir sadomasochistisk sex, er at det må være hardhendt, smertefullt og kun er for de ekstreme. Man kan diskutere i det uendelige hvordan man skal definere grensene mellom hva som er BDSM og hva som ikke er det. Forståelsen av hva som er BDSM er ikke knyttet til grad av dominans eller smerte, det koker ned til noen helt elementære ting: Noen ganger har man behov for å la andre styre, og noen ganger kan det være deilig å ha styringa, også seksuelt. Det er ikke slik at de som liker de mest avanserte formene for BDSM med mye utstyr og relativt omfattende rolleleker er bedre, eller mer ekte BDSMere, enn de som begrenser det til mer forsiktige uttrykk. Det er akkurat den formen som passer for deg og partneren din som er den riktige for dere.

BDSM har blitt bedrevet i ulike former trolig like lenge som mennesker har eksistert, men uten å ha fått noe navn. BDSM ble bedrevet i antikke Egypt og Hellas, og en finner beskrivelser av BDSM i Kama Sutra, da beskrevet som "kjærlighetsslag". I moderne tid har folk med felles interesser for BDSM funnet sammen i miljøer, klubber og foreninger, og en har funnet BDSM-miljøer i over 75 land. Et resultat av det er at man har utarbeidet noen moralske kjøpereregler, som etter hvert har blitt allment akseptert i de fleste BDSM-miljøer. På engelsk brukes forkortelsen SSC, som står for Safe, Sane and Consensual. På norsk kaller vi det SSS: Sunn, Sikker og Samtykkende.



SUNN: Om du liker det, er det sunt for kropp og sjel å drive med BDSM. Du skal utøve BDSM på en måte som beriker både ditt og partnerens liv. En skal ikke drive BDSM i ruset tilstand eller påvirket av følelser som kan påvirke leken negativt.

SIKKER: BDSM skal utøves med respekt for utøvernes psykiske og fysiske helse. Det innebærer å være klar over risikoelementer, og ta forhåndsregler for å unngå eller ta høyde for skade og sykdom.

SAMTYKKENDE: Man må ha samtykke og en felles definisjon av det man driver med, for å kunne kalle det man holder på med BDSM. De involverte skal ha blitt enige om grensene for leken, og grensene skal alltid respekteres.

Enkelte foretrekker forkortelsen **RACK** («Risk Aware Consensual Kink»), men mye av kjernen i leveregelene er fortsatt de samme.

«Who's to say that love needs to be soft and gentle?»

- Dr. Twarden i filmen *Secretary*



Ulike roller

Når man holder på med BDSM er det en rekke ulike roller man kan innta. Disse har også veldig mange ulike navn. Her er noen av de vanligste:

Sadist

En person som får nytelse av å påføre andre smerte eller ubehag.

Masochist

En person som nyter å bli påført smerte eller ubehag.

Dominant

En person som liker å ta kontrollen og bestemme over andre i en BDSM-setting.

Underdanig

En person som liker å gi fra seg kontrollen og bli bestemt over i en BDSM-setting.

Switch

En person som kan bytte mellom ulike roller, for eksempel mellom å være dominant og underdanig.

Det er viktig å huske på at man ikke trenger være låst til en rolle, og at de ulike elementene fint kan la seg kombinere. Det er for eksempel mulig å være dominant og masochist – altså å like å ha styringa, men også like smerte. Som med alt annet i livet kan også hva man liker seksuelt endre og utvikle seg. Det du liker nå kan være noe annet enn det du liker om noen år. Om du er dominant nå, kanskje du er underdanig senere, eller i møte med en annen person. For andre igjen er preferansene mer faste, og endrer seg mindre over tid.

Kodeord og signaler

Før man begynner med BDSM-leker med en partner er det viktig å ha kommunisert om hva man liker og ikke liker. Husk at BDSMere er forskjellige, det den ene liker, liker ikke nødvendigvis den andre. Derfor er det viktig at du snakker med partneren om hva dere har lyst til å gjøre, og om hva som ikke er aktuelt. Den mest grunnleggende sikkerhetsregelen du må lære når du skal begynne med BDSM er å ha avtalt kodeord mellom deg og partneren din. I en god del ulike BDSM-leker vil det å protestere eller gjøre motstand kunne være en del av rolleleken. For å kunne skille mellom det som er en del av leken, og det man føler er for ubehagelig, eller som oppleves feil på andre måter, må man ha måter å signalisere når det er alvor. BDSMere har derfor avtalt kodeord, som begge parter er innforstått med. De kan brukes til å stanse aktiviteten på en måte som er umulig å misforstå.

Det er mange varianter, men to veldig vanlige er «Rosa» og «Rødt». «Rosa» brukes av mange som signal for at ett eller annet med det man driver med må endres, uten at hele leken trenger å stanses. Når den ene parten sier «rosa», betyr det at det som skjer er på grensen av det den ene parten ønsker. Da kan det være lurt å enten roe ned aktiviteten, eller ta en prat om hva som oppleves vanskelig. «Rødt» brukes for å umiddelbart stanse all aktivitet. Når noen sier «rødt» skal alt stanse, og om den ene parten er bundet fast eller lignende, skal de slippe fri med en gang. Det er viktig å vite at det å bruke kodeord ikke er «pysete» eller noe å skamme seg over. Det er ofte et tegn på at den nonverbale-kommunikasjonen ikke har fungert. Det kan også være den dominante parten som kan føle behov for å bruke kodeord, fordi situasjonen oppleves vanskelig. Det er ikke noe mer problematisk eller skammelig enn om den underdanige parten gjør det.

Det viktige er ikke hvilke ord man velger men at man er enige om hvilke ord eller tegn som gjelder, og at de alltid respekteres. Noen ganger har man ting i munnen, eller er på andre måter forhindret fra å snakke, og da kan tegn som å slippe et nøkkelknippe være tegnet for å stoppe. Det å ha tydelige signaler er viktig både for å sikre helsa og velværet til de som er med, men også for å sikre at de som er med kan føle seg trygge og gi seg hen til leken, i trygg forvisning om at man kan stanse det som skjer om man trenger det.

Sørg alltid for å ha avtalt kodeord med partneren din, og respekter det alltid når det brukes.



BDSM i praksis

OK, så du har kommet fram til at du har lyst til å prøve BDSM. Det er et enormt utvalg av ulike ting du kan prøve ut. Det viktige er at du vet hva du driver med, og sørger for å ta ansvar for egen og andres sikkerhet. Her er noen ulike aktiviteter som er ganske vanlige, med noen tips til sikkerhet.

Seksuelt rollespill

BDSM-rollespill går ut på at deltakerne går inn i roller hvor makten forskyves slik at en part får mer makt enn den andre, ofte som dominerende eller underkastende. Rollespill som politi og fange, lege og pasient, gudinne og slave, herre og hushjelp, prinsesse og ridder er ganske utbredt. Andre igjen liker å late som de er dyr (gjærne koblet til ulik påkledning), eller leker at de er barn. Det er viktig å være klar over at dette er noe annet enn seksuelle handlinger med dyr eller barn, som er både forbudt og moralsk uforsvarlig. Det er selve rollespillet og den spesifikke formen for maktubalanse som tenner.

Både BDSM-sex, bondage, spanking og en rekke andre seksuelle leker har elementer av rollespill i seg. Rollespill kjennetegnes med at begge parter er voksne personer som samtykker til deltagelsen. Graden av disse rollene varierer fra person til person, og fra situasjon til situasjon. En bør heller ikke glemme at sadomasochister i likhet med andre mennesker har komplekse personligheter, og at det finnes et utall av nyanser i det store bildet. Deltagerne respekterer og tar vare på hverandre, selv om det ikke alltid er synlig for utenforstående når rollespillet pågår. Tiden før og etter rollespillet er for mange minst like viktig som selve spillet. Tiden før avtales ofte regler, grenser og noen ganger innhold. Tiden etterpå er til for å ta vare på hverandre, snakke om det som skjedde, hva var bra, hva kunne vært bedre, hvilke følelser det satte i sving osv. Kommunikasjon, tillit og trygghet er viktige deler i et seksuelt rollespill.

Uansett hvilken rolle du spiller, har du et selvstendig ansvar for at den seksuelle leken er så sikker og trygg som mulig. Som underkastende har du ikke overlatt til den dominerende å avgjøre om kondom og sikrere sex skal tas i bruk. Som dominerende kan du ikke bestemme at sikrere sex ikke er del av den seksuelle leken. Kondom eller annen beskyttelse kan være en del av

rollespillet. Når du avtaler grenser, signaler og kodeord er det naturlig også å avtale sikrere sex. Å ha kondom og eventuelt glidemiddel lett tilgjengelig før den seksuelle leken starter, gjør det enklere å ta kondom i bruk.

Smerteleker

BDSM innebærer ofte smerte, selv uten noen form for skade. Smerte frigir endorfiner i kroppen [12], og skaper en følelse som ligner adrenalinkick etter annen fysisk aktivitet eller orgasme. Mange sadomasochister nyter denne følelsen. Denne opplevelsen er drivkraft for mange i BDSM-miljøet, men den er ikke den eneste motiverende faktoren. En del sadomasochister (særlig underdanige og masochister) deltar gjerne i lek de ikke får noen fysisk nytelse av, for å tilfredsstille sin partners lyster og fetisjer. For dem ligger nytelsen nettopp i det at partneren nyter det som skjer.

Sadisten, eller den dominante, kan gi stimulering til masochisten, eller den underdanige, i form av ris (spanking), klasking, klyping, stryking eller kloring med neglene, eller ved bruk av redskaper som pisker, paddles, spanskrør, varm voks, is, klesklyper eller lignende. Følelsen av å være bundet med tau, lenker, lærreimer, håndjern eller plast kan også være en del av opplevelsen. Det finnes mange forskjellige typer redskaper i sadomasochistisk lek, fra spesielt konstruerte redskaper til vanlige kjøkkenredskaper. Vi kommer tilbake til noen konkrete former lenger ned.

Nytelsen av sadomasochistiske opplevelser avhenger i stor grad av samarbeidet mellom den dominante og den underdanige. Tillit og seksuell nytelse hjelper personen til å forberede seg på de intense følelsene.

BDSM-sex kan gjennomføres uten noen fare for hiv-smitte eller overføring av andre seksuelt overførbare sykdommer, dersom helt enkle sikrere sex-regler følges: Blod, sæd eller andre kroppsvæsker må ikke komme inn i skjeden, analåpning, munn, øyne eller på skadet hud. Dersom samleie er del av den seksuelle leken, vil alle føle seg tryggere om det på forhånd er avtalt at kondom skal brukes. Da er det også lettere å nyte og å slappe av underveis.



«Hit me baby, one more time»

- Britney Spears

Bindelek (bondage)

Bondage er en lek, oftest seksuelt betont, som involverer at en av partene blir bundet, lenket eller på annen måte får hemmet eller begrenset evnen til bevegelse. Det kan brukes tau, kjetting, håndjern, remmer, lenker, teip eller andre gjenstander. En rull med plastfolie kan også brukes til «mumifisering» så lenge munn og nese ikke er tildekket. Mange bruker også lærreimer spesialdesignet til for eksempel å binde fast føttene og hendene eller for å dekke over munnen så den bundne ikke kan «rope om hjelp», slik at man får en effekt av at man ikke kan bestemme over seg selv. Silketørkler er også et yndet redskap for bondage både for å binde og til å kneble offeret. Det kan være opphissende å bli bundet eller binde en annen, å være totalt hjelpeløs og avhengig av den seksuelle partneren, eller å ha full kontroll.

Om hette eller munnbind/knebel brukes, må brukeren kunne puste normalt og være i stand til å si ifra eller gi tegn om han eller hun vil avbryte den seksuelle leken. Når personen ikke kan si i fra bør andre koder avtales, for eksempel at den som er bundet holder noe i hånden, og når dette mistes er det et tegn på pause for å finne ut hva som er galt.

La aldri en som er bundet, har hette eller munnbind, bli overlatt til seg selv. Tynne rep hemmer blodsirkulasjonen og en bør legge tau bredt for å spre trykket og i alle tilfeller alltid kunne ha to fingre på innsiden tauet. Håndjern kan plutselig bli ubehagelig og brukes faktisk sjeldent i BDSM-sammenheng. NB! Ha kontroll på hvor nøklene til håndjern er før disse låses fast på noen.

Knytt aldri noe rundt halsen, og ikke knytt noen kroppsdeler så stramt at blodsirkulasjonen svekkes. Unngå også steder som i lysken og rundt skulderleddet da det lett stopper hovedpulsårer.

Saks for å få løs noen fort bør være tilgjengelig til enhver tid ved bruk av tau. En saks med butt tupp er å foretrekke for å minske sannsynligheten for skader ved hastig bruk av saksa. Lag knuter som går raskt å få opp ved behov. Tenk alltid sikkerhet, og husk å snakke sammen om det er spesielle ting å ta hensyn til før en begynner, som dårlig rygg, hofteproblemer, vond albue og lignende. Det er ikke farlig å dovne bort i mindre kroppsdeler i korte perioden, men når en kjenner følelsen forsvinner eller en blir kald bør bindingen løses.

Skal bondage brukes til å bære kroppsvekten av folk, må det sikres at kroker/stativ tåler vekten av den som skal henge. Her er det ekstra viktig å ha mulig-

het til å løse raskt hvis noe skulle skje.

Det er ingenting ved bondage i seg selv som kan være smitteoverførende for hiv eller andre seksuelt overførbare infeksjoner. Tau som kommer i kontakt med kroppsvæsker bør steriliseres etter bruk, spesielt hvis det er flere som bruker samme tau.

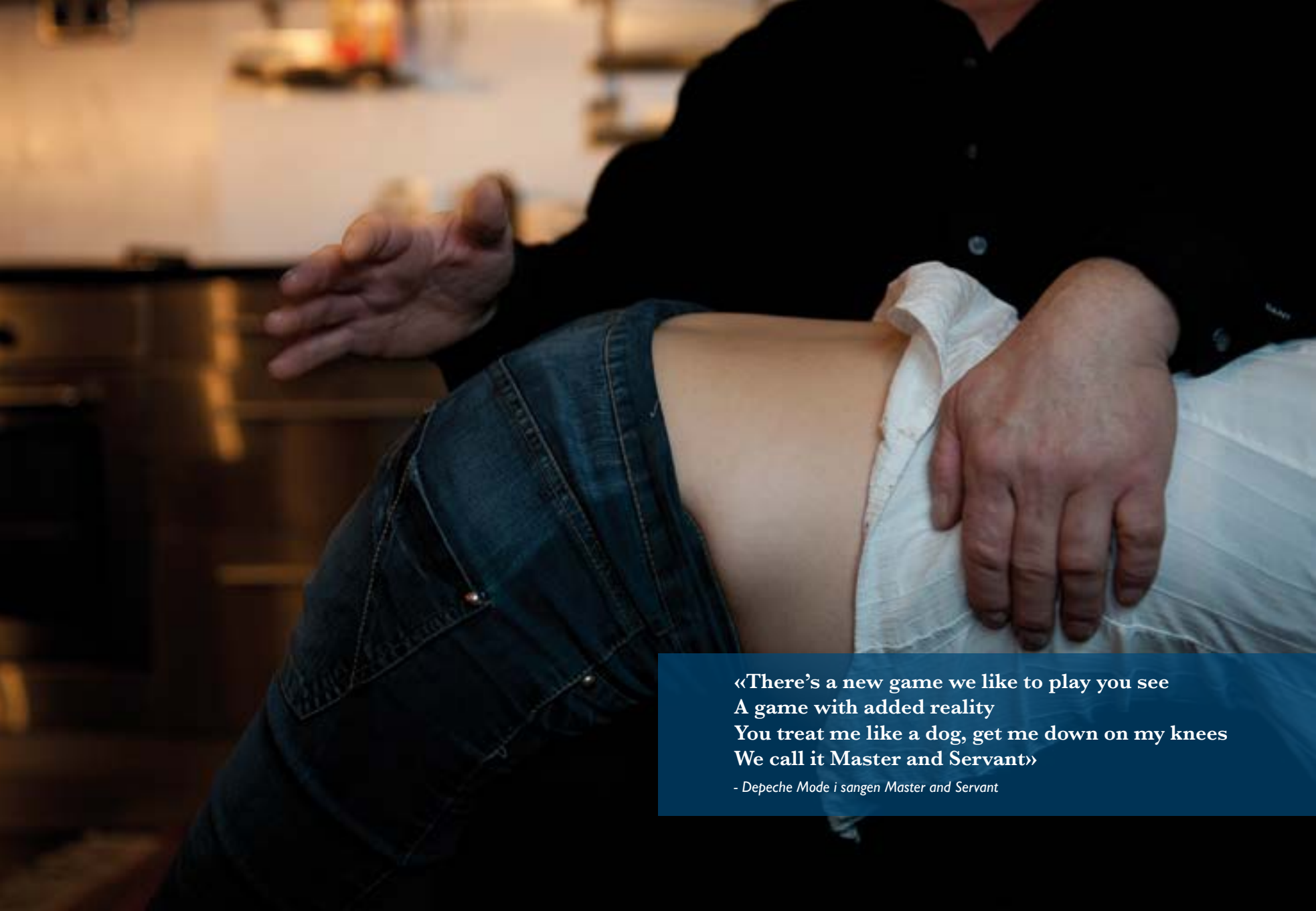
Slag, ris og pisking

Slag kan utføres med mange ulike redskaper. Det enkleste, og mest hendige, er hånden. Den har de aller fleste god kontroll på, det er enkelt å styre den til å treffe på ønsket sted. Slagstyrken kan lett varieres, og du kan skifte mellom lukket hånd og flat hånd. På kjøkkenet, samt ellers i heimen finnes utrolig mye som kan brukes: Steikespade, sleiv, skohorn og persiennestang, for å nevne noe. Her setter kun fantasien grenser. I tillegg finnes et stort utvalg på hestebutikker eller på sex-butikker og nettbutikker. Her finnes floggere, batonger, og hestepisker med mer. De fleste av disse redskapene krever trening for å kunne brukes. Før du bruker dem på en partner kan det være en god ide å slå på en pute for å få trening. Det kan også være en god ide å prøve redskapene på deg selv, så du kjenner effekten. Ikke alle liker å være testobjekt for nye redskaper.

Balansen mellom lyst og smerte i ris eller pisking kan frigjøre endorfiner som forsterker sexopplevelsen. Følsomhet for grensen mellom lyst og smerte er avgjørende for en god opplevelse for begge parter.

Ris og pisking er sikrere sex når ikke blod eller sæd kommer på skadet hud og åpne sår. Den som pisker bør unngå områder på kroppen som lett skades: hode, armer, hender, ryggrad, nedre del av ryggen, ankler og føtter. rumpe og øvre del av ryggen er godt egnet for denne typen lek, da de tåler mer enn andre deler av kroppen.

Pisker og andre slagredskaper kan ha blodrester, også usynlige, etter bruk. De må derfor ikke deles med flere som blir pisket, og hver pisk bør rengjøres etter bruk. Bruk antibakterielle preparater som lett fås kjøpt på apoteker og andre steder. Rød og irritert hud fra lett pisking er trygg mot smitte så lenge den er hel.



**«There's a new game we like to play you see
A game with added reality
You treat me like a dog, get me down on my knees
We call it Master and Servant»**

- Depeche Mode i sangen Master and Servant

Wetsex – urinering

Noen har en seksuell opplevelse ved å urinere på noen eller å bli urinert på. Dette kan være basert på dominans/underkastelse og nedverdigheten i å bli urinert på, eller tvunget til å drikke urin. For andre vil urinering være en intim og deilig opplevelse som ikke har noe med dominans og underkastelse å gjøre.

I alminnelighet er ikke urin smitteoverførende, men sterilt og fritt for bakterier når det kommer rett fra kilden. Urinering på hel hud er helt ufarlig. Urinering i munnen kan teoretisk gi en viss smittefare, særlig om den som urinerer har en urinveisinfeksjon eller, for mannens del, nettopp har hatt en orgasme, og det er sædresten i urinen. Er det blod i urinen kan det også innebære smittefare.

Pustekontroll

Pustekontroll vil si å begrense oksygenet til hjernen for å oppnå seksuell opphisselse, oksygenmangel samtidig med orgasme gir for noen et heftig klimaks. Dominans i denne handlingen kan være en viktig faktor. Å leke med kveling er ikke uvanlig, også blant folk som ellers ikke har BDSM-interesse, men er en av de mest risikable handlingene man kan drive med i seksuell lek. Det kan føre til alvorlige skader og i verste fall død. Vi vil derfor sterkt fraråde denne typen lek, siden det ikke finnes måter å utøve den på som er sikker. De vanligste komplikasjonene som forekommer ved pustekontroll er hjertestans. Kvelning forekommer oftest blant de som utøver dette alene og som har rigget til utløsningsmekanismer som ikke fungerer når de svimer av.

Det er farligere å stenge av for blodet som går til hjernen enn det er å stenge av for luft, altså nese og munn.

Elektrisitetslek

Noen BDSMere liker å leke med apparater som gir ulike typer elektriske støt til en partner. Det kan være morsomt både som del av smertelek, og for å stimulere musklene på ulikt vis. Det finnes mange ulike typer som gir ulike grader av støt, fra veldig mildt til svært smertefullt. Brukt på riktig måte og på riktige deler av kroppen, kan dette være en givende lek. Men elektrisitet kan også være farlig, og forårsake både brannskader og hjertestans. Du bør bruke

utstyr som er laget for denne typen aktivitet, enten spesialutstyr, eller ulike typer massasjeapparater (TENS). Plugg aldri noe rett i et støpsel og koble det til en partner, eller til egen kropp. Og først og fremst: Vit hva du driver med før du begynner å leke med strøm!

Den viktigste sikkerhetsregelen for elektrisitetslek er at strøm aldri må gå gjennom hjerteregionen. Det er små elektriske impulser som styrer hjerterytmen, og selv små forstyrrelser kan i verste fall medføre hjerteinfarkt. Personer med hjertelidelser bør ikke leke med elektrisitet. Helst bør elektrisitetslek foregå på underkroppen. Det er ikke lurt å bruke elektrosjokkapparater mot det samme området over lengre tid.

Elektriske støt kan forårsake muskelkramper, som igjen kan føre til skader på enten deg eller partneren. En person som er bundet fast, og som får støt, kan skade seg selv eller partneren gjennom rykninger.

Fetisjisme

Fetisjisme er seksualitet der konkrete gjenstander, handlinger eller ideer blir tillagt seksuell tiltrekningskraft. Mange kan bli seksuelt tent av objekter eller kroppsdeler som i andre sammenhenger ikke nødvendigvis spiller en seksuell rolle. Mange fetisjer har relasjon til menneskekroppen, f.eks. klær og fottøy eller deler av menneskekroppen, som føtter, pupper og rumpe.

Andre vanlige eksempler på fetisjer er materialer som gir en særlig virkning ved syn, berøring, lukt eller smak, for eksempel gummi, plast, stål eller lær. Uniformerte klesstiler som f.eks. sykepleier, militær, politi, eller sexy undertøy og nylonstrømper er også vanlige ting å ha som fetisj. Kåtskap og seksuell tenning ut fra fetisjisme har kun fantasien som grenser. Hos et fåtall personer er fetisjen eller fetisjene helt nødvendige for at de skal føle lyst, tenne seksuelt eller oppnå seksuell tilfredsstillelse, mens andre anser fetisjen som en foretrukket metode for å føle størst mulig seksuell nytelse.

Det er en utbredt myte at alle som driver med BDSM også er fetisjister. Selv om mange BDSMere også liker å kle seg i ulike fetisjklær, er det også mange som ikke har dette som en del av sin seksualitet i det hele tatt.



Bdsm og rus

BDSM og rus er en potensielt skummel kombinasjon og vi fraråder det. Rusmidler fører til dårligere impuls kontroll og bedømmelse av eksempelvis effekten av slag, og kan også gjøre at det blir vanskeligere å gi klart uttrykk for og respektere grenser og ønsker. Rusmidler kan også dempe kroppens smertesignaler. Felles for alle rusmidler er at effekten av dem er individ- og situasjonsavhengig. Rusmidler kjøpt på det illegale markedet er ofte vanskelige å fastslå styrkegrad på uten avansert utstyr. Generelt bør du være svært forsiktig med å blande BDSM og rus.

Det er viktig å huske at alkohol og rus ikke er mer vanlig hos BDSMere enn andre.[13] I tillegg til at du bør vise stor aktsomhet i din egen omgang med rusmidler i BDSM-sammenheng, er det viktig at du er klar over partnerens rusbruk. Det gjelder uansett hvilken rolle du inntar. Husk at du har ansvar både for egen og partnerens helse. Det finnes dessverre eksempler på uvetting kombinasjon av rus og BDSM som har ført til alvorlige skader og død, særlig på grunn av manglende oppmerksomhet om farlige episoder.

Sosial bdsm

Selv om SM vanligvis er noe som utøves mellom to partnere, er det også grunnlag for sosiale miljøer, både på nett og i bygd og by. Det finnes en rekke ulike foreninger, nettverk, nettsteder og klubber der du kan bli kjent med andre som har interesse for BDSM. Det kan både gi inspirasjon og være en mulighet for å treffe partnere som deler samme interesse, men ikke minst er det en uvurderlig kilde til kunnskap. Rundt om i Norge er det tusenvis av andre BDSMere, og mange av dem har holdt på med dette i mange år. De kan gi deg tips og hint, lære deg teknikker, eller være gode å ha når du føler behov for å snakke om ulike sider ved BDSM eller fetisjisme. Vi vil gjerne bli kjent med deg!

De ulike foreningene og miljøene har ulik form, og har sine egne regler og måter å gjøre ting på. Men en grunnleggende regel å ha i bakhodet er at alle er mennesker først, og BDSMere i neste rekke. Det at noen definerer seg som det ene eller andre i en BDSM-sammenheng, enten det er underdanig, dominant eller andre ting, betyr ikke at du har rett til å forvente at de skal forholde seg til deg på en eller annen spesiell måte. Og det samme gjelder den andre veien. Om du har lyst til å være dominant, så betyr ikke det at en hvilken som helst underdanig kan kreve at du skal sjefe over vedkommende. Har du lyst til å være underdanig, betyr ikke det at enhver som kaller seg dominant har rett til å gi deg ordre eller kreve ting av deg. Møt folk i miljøene med respekt og vanlig folkeskikk. Ikke gå ut fra at merkelappene de bruker definerer dem.

For ganske mange i dag er det første møtet med et aktivt BDSM-miljø noe som skjer via nettet. Internett kan være en ypperlig måte å både utforske egne tanker og følelser på, og til å bli kjent med andre som deler din interesse. Mange har også kommet over partnere gjennom nettet. Men også i utforskning av BDSM på nett bør du ta vare på din egen sikkerhet. De aller, aller fleste du vil komme i kontakt med er hyggelige mennesker. Men som i alle andre sosiale situasjoner finnes det også unntak. Det kan derfor være lurt å ha fokus på noen grunnleggende sikkerhetsregler.



Ikke gi bort privat informasjon til hvem som helst. Det er lite lurt å opplyse om fullt navn, adresse og andre slike ting med en gang du kommer i kontakt med noen. Det minste kravet du burde ha til en samtalepartner, eventuelt en som sjekker deg opp, er at vedkommende deler like mye personlig informasjon som deg. Husk at personlig informasjon du gir til fremmede kan misbrukes, og du har ingen garanti for at de opplysningene du får faktisk er sanne. Ikke send bilder til hvem som helst.

Første gangen du skal møte noen, gjør det på et offentlig sted. Et godt tips er å møtes på en kafe for eksempel. Bruk det første møtet til å bli kjent, ikke hopp rett inn i å utøve BDSM med noen før du vet litt om personen. Første gang du skal dra hjem til en ny person, kan det være lurt at en venn vet hvor du er og at dere har avtalt et tidspunkt for en samtale eller en sms som bekrefter at du har det bra.

Åpenhet?

Så har du funnet ut at du er sadomasochist eller fetisjist. Kanskje har du også funnet ut at du er komfortabel med å være nettopp slik. Det er en befriende følelse. Det er godt å tenke at man endelig har funnet seg selv. Nå er det på tide å virkelig leve ut denne siden. Da er det en forutsetning at man er åpen på at man er interessert i sadomasochisme eller fetisjisme. Men hvor åpen skal man være?

Det er klart du bør være åpen ovenfor en partner eller en potensiell kjæreste. Det kan være vanskelig å leve i et forhold der man ikke får utløp for denne siden av seg selv. Dessuten har partneren eller kjæresten en viss rett til å vite det - de må jo selv ta stilling til om sadomasochisme eller fetisjisme er noe for dem.

Familien er en annen gruppe mennesker som kanskje bør vite om din seksuelle orientering. Det kommer jo an på ditt forhold til mor, far, brødre og søstre. Dersom de er opptatt av ditt kjærlighetsliv, så kan det være at det er riktig å snakke med dem om sadomasochisme. På den annen side, dersom de vanligvis ikke har vært interessert i dette, så er det kanskje best å la være.

Men det er likevel ikke sikkert alle andre verken trenger eller ønsker å vite om dine hemmelige sider. Det kan rett og slett være at de føler det er ubehagelig å få servert seksuelle fantasier over lunsjbordet. Det kan også være at de heller ikke vil bruke denne informasjonen på en god måte. Baksnakkelse, sladder og alt som hører med kan være en følge av at du nevner noe om dine interesser for en kollega.

Før du går ut med brask og bram om dine seksuelle interesser må du tenke deg godt om. Hvem trenger å vite om dette? Hvem trenger ikke å blande seg i det? Før du går ut av skapet overfor familie, venner, kolleger og hele verden, så bør du veie argumentene for og imot. Det kan føre til at mange får et helt nytt syn på deg og din person. Det kan være en fin opplevelse, men noen ganger er det ikke like positivt.

Det viktigste er at du kan leve ut dine sider på en trygg og berikende måte med gode partnere. Det er mange av oss som gjør det allerede.



ORDLISTE

Her er noen vanlige BDSM-begreper. Det er viktig å huske at begrepene er flytende, og det finnes ingen reel definisjonsmakt om hva som er «ekte BDSM», utenom det som har med sikkerhet og samtykke å gjøre. Det vil antagelig finnes flere som mener at definisjonen ikke er inkluderende nok. Det er også viktig å påpeke at det finnes gradsforskjeller og at båsene ikke er stabile.

BDSM Samtykkende og erotisk rollelek rundt makt og smerte. Forkortelse for Bondage, Disiplin, Dominans, Submission (Underkastelse), Sadisme, Masochisme.

Bondage Restriksjonslek innen BDSM. Eksempel: tau, lenker, håndjern, silketørkle, bur, gladpack, tvingstrøye, etc. For mange henspiller ordet også på den følelsesmessige bindingen mellom partene.

Disiplin Tukt, gammeldags oppdragelse, lydighet og det å følge ordre.

Dominant Parten som har en seksuell identitet eller preferanse for å være den styrende parten.

Underdanig Parten som har en seksuell identitet eller preferanse for å gi fra seg styringen.

Sadist Parten som har en seksuell identitet eller preferanse for å påføre ikke-skadende smerte.

Masochist Parten som har en seksuell identitet eller preferanse å bli påført ikke-skadende smerte innen BDSM.

Sadomasochisme Seksuell identitet eller preferanse for å samtykkende gi eller motta ikke-skadende smerte og/eller kontroll.

Switch (Svitsje) Rollebytter. Eksempelvis fra underdanig til dominant.

Fetisjisme Seksuell identitet, orientering eller preferanse der ikke-genitale kroppsdeler, gjenstander, materialer eller handlinger er fokus for seksuell tilfredsstillelse (lær, sko, tau, føtter, pupper, urinering).

SEKSUELLE RETTIGHETER

Du er et menneske med rettigheter. De rettighetene beholder du alltid, uansett hva slags rolle du måtte velge å gå inn i som ledd i et seksuelt rollespill eller en livsstil.

Du kan aktivt velge å delegere dine rettigheter, Samtykke i at en eller flere andre bestemmer over deg. Det samtykket vil alltid kunne trekkes tilbake hvis du selv vil bestemme igjen.

Selv om man har årelange forhold der den ene bestemmer over den andre kan samtykke til det trekkes tilbake på et øyeblikk.

Selv med samtykke kan man ikke påføre skader som varer lengre enn noen få dager. Etter norsk lov (straffeloven § 235) kan man gi samtykke til lettere og kortvarige skader (blåmerker og sår). Får noen grovere skader, kan den som påførte skadene straffes selv om den som ble skadet samtykket.

Samtykke krever at man vet hva man samtykker til. Samtykke gitt av personer under 18 år vil ikke alltid være gyldig. Det bedømmes ut fra personens alder, modenhet og hva der er gitt samtykke til. Samtykke som er gitt mens man er beruset kan det bli stilt spørsmål ved.

Alle har sine grenser. Noen grenser er tøyelige og man kan tenke seg å flytte på dem. Andre grenser er absolutte og skal ikke trækkes for nære.

Du velger hvor dine grenser går og bestemmer hvilke som er tøyelige og hvilke som er absolutte. Ofte handler BDSM om at den dominante hjelper den underdanige med å flytte på tøyelige grenser.

For noen er BDSM en livsstil de går inn i og lever med hele tiden. De har et ansvar for at alle de som lever slik skal kunne klare seg om de velger å slutte med det. Selv om du har sagt fra deg all rett til å bestemme over egen økonomi og får lommepenger må du vite nok til at du kan ta tilbake kontrollen.



FORSLAG TIL VIDERE LESNING

SM 101: *A realistic introduction, Jay Wiseman*

-En god introduksjon både til teori og praksis rundt BDSM

Screw the roses, send me the thorns: *The romance and sexual sorcery of sadomasochism, Philip Miller og Molly Devon*

-En annen god introduksjonsbok

Two knotty boys showing you the ropes: *A step-by-step, illustrated guide for tying sensual and decorative rope bondage*

-Veldig god instruksjonsbok i bondage

Sadomasochism: *Powerful pleasures, Moser og Kleinplatz*

-En god introduksjonsbok til forskning om SM

Forskning om sadomasochisme: <http://www.revisef65.org/forskning.html>

- Et sammendrag av forskning på BDSM som ble sent til WHO av ReviseF65.

BDSM-NORGE RUNDT

Smil Norge

Landsdekkende interesseorganisasjon for sadomasochister og fetisjister.

Adresse: F79 Norge, Postboks 615 Sentrum, 0106 Oslo

Nettside: www.smil-norge.no

Epost: leder@smil-norge.no

UngBDSM

Landsdekkende utvalg i organisasjonen Skeiv Ungdom. Øvre aldersgrense 30 år.

Nettside: ungbdsm.no

Epost: post@ungbdsm.no

Diagnoseutvalget ReviseF65

Utvalg som jobber for å friskmelde SMere og fetisjister i Norge og verden.

Nettside: www.revisef65.org

Email: sskeid@online.no

Chains

Forening for SMere i Møre og Romsdal.

Nettside: www.chains.no

Epost: leder@chains.no

Oslo BDSM

Lokal forening i Oslo. Arrangerer jevnligte fester.

Nettside: www.oslobdsm.no

Epost: leder@oslobdsm.no

Rogaland BDSM-klubb

Lokal forening i Stavanger.

Nettside: <http://rogalandbdsm.net/>

Epost: rogalandbdsm@gmail.com

Smia Oslo

SM-forening for homofile og lesbiske. Del av LLH.

Nettside: smia-oslo.no

Adresse: Smia-Oslo, Postboks 2816 Tøyen, 0608 Oslo

Scandinavian Leather Men

Klubb for homofile menn som liker SM og fetisj.

Adresse: Postboks 706 Sentrum, 0106 Oslo

Nettside: www.slm-oslo.no

SM Bergen

Lokal forening i Bergen.

Nettside: smbergen.org

Epost: leder@smberg.com

Sol og Måne

Lokal forening i Trondheim.

Nettside: www.sologmaane.org

Epost: sologmaanelosjen@gmail.com

Sørlandet BDSM

Forening for SMere på sørlandet.

Epost: sorlandetbds@gmail.com

Telemark BDSM

Forening for SMere i Telemark

Epost: telamork@gmail.com

Tromsø Fetisj- og BDSMklubb

Lokal forening i Tromsø

Epost: tromsobdsm@gmail.com

Val Eyja

Lokal forening i Drammen.

Nettside: valeyja.info

Epost: valeyja@gmail.com



SLUTTNOTER

[1] Kinsey Instituttet og kondommerket “Durex” har alle gjort store statistiske undersøkelser på folks seksualvaner. I enkelte undersøkelser har så lite som 2% av deltakerne sagt at de er BDSMere, men undersøkelser har også vist at rundt 20% har seksuelle vaner som kan karakteriseres som BDSM-handlinger. Mange driver med BDSM aktiviteter, men vil av forskjellige grunner ikke definere seg som BDSMere.

[2] Enkelte studier kan tyde på at gjennomsnittlig utdanningsnivå blant SMere er noe høyere enn hos andre i befolkningen (Sandnabba et al 1999), men utvalget har vært relativt lite i studiene.

[3] Kama Sutra, den eldgamle indiske seksualmanualen, inneholder blant annet en seksjon om «kjærlige slag» (Danielou 1995)

[4] En studie viser at 14 prosent av menn, og 11 prosent av kvinner har vært med på sadomasochistiske handlinger (Janus&Janus 2003). En større undersøkelse over 41 land, med til sammen 350.000 respondenter viser at 22 prosent har prøvd ulike bindeleker, 15 prosent praktiserer seksuelle rollespill, og 19 prosent har praktisert rising. (Durex 2004)

[5] American Psychiatric Association i USA skrev en diagnosemanual ved navn ”Diagnostics and Statistics Manual III” i 1980, der de skrev utfyllende om vanskeligheten av å ”kurere” seksualitet og at det ikke er moralsk riktig.

[6] En rekke studier har avkreftet sammenhengen mellom interesse for SM og psykiske traumer eller personlighetsforstyrrelser. (Moser & Levitt 1987, Sandnabba et al, 2002. Damon, 2003. Stiles et al, 2007) Om noe har medlemmer i BDSM-miljøet lavere forekomst av psykiske lidelser enn andre. (Connolly, 2006).

[7] Helsedirektoratet friskmeldte seksuelle minoriteter 1. februar 2010. I begrunnelsen sier direktoratet: «Ved å utelukke kodene for bruk i Norge ønsker direktoratet å bidra til å svekke en allmenn oppfatning om at enkelte seksuelle preferanser, seksuelle identiteter og kjønnsuttrykk kan sees på som en sykdomstilstand.» (http://www.helsedirektoratet.no/seksuell_helse/fagnytt/helsedirektoratet_friskmelder_seksuelle_minoriteter_671694)

[8] Den amerikanske psykologen Margaret Nichols har forsket på om BDSMere “tar av” og konkludert med at det er en av mytene som ikke har rot i virkeligheten.

[9] En av de gamle mytene om sadomasochisme var at det ville føre til lovløse tilstander og anarki. Prominente norske psykiatere gikk ut i media da SMil Norge ble opprettet i 1988 og skrev at vi legitimerte sex hvor vold inngikk som en naturlig del og vår manglende evne til empati.

[10] En sammenlignende studie har vist at SM-menn faktisk hadde litt mer likestillingsorienterte holdninger enn kontrollgruppa (Cross Matherson, 2006)

[11] I artikkelsamlingen Powerful Pleasures skriver Margaret Nichols om myten at det er bare den dominante som får det den ute etter og den underdanige ikke får noe ut av situasjonen. Slik kan det fremstå for de som ikke kjenner til BDSM, men hennes funn var at handlingene som regel er positive opplevelser for begge parter.

[12] Endorfin er et stoff som skilles ut i kroppen når man skader seg, om man trener, eller når man er forelsket. Det lindrer smerte, og blir gjerne kalt «kroppens eget morfin».

[13] Cross & Matheson har studert vanene til BDSMere når det kommer til virkelighetsflukt og ser at det ikke er mer alkohol, dagdrømming eller rus hos BDSMere enn hos andre.

