

Utgitt med støtte av  Helse Norge Helsemyndighetene

BDSM BERIKENDE SAMSPILL

Smil
Norge



FORORD

«Det handler om å få elske de du vil, på den måten du vil, så lenge det er basert på samtykke, likeverd og gjensidig respekt. Det handler om å støtte hverandres normbryting så flere får leve sitt liv og ikke måtte leve livet sitt etter normene til andre».

- Victor Erheim, leder for SMil Norge.

HVA ER SMIL NORGE?

SMil Norge er en frittstående, partipolitisk uavhengig og landsdekkende forening for BDSM-ere og fetisjister. SMil Norge jobber for eksempel med politikk, foredrag, og opplysningsarbeid for å bekjempe fordommer knyttet til BDSM og fetisjisme i Norge.

“

«SODOMA BLE IKKE BYGD PÅ EN DAG».
- SVEIN SKEID, BDSM- OG HOMOAKTIVIST

”

INNHOOLD

Hva er BDSM?	4
Sunn, sikker og samtykkende	6
Kommunikasjon	9
Hvem driver med BDSM og Hvor mange er BDSM-ere?	11
Normer og forventninger	14
Å definere seg selv	16
Samspelet	17
Stoppord	18
Før lek	20
Etter lek	21
Smertelek	24
Sikrere smertelek	25
Needleplay	26
Bondage	27
Sikrere bondage	29
Maktleker og sikrere maktleker	31-34
Fetisjisme	35
Sexleketøy	36
Pustekontroll	38
Overgrep	39
Rus	40
Nettvett	41
Åpenhet	43
Sykdomsdiagnose?	44
Å møte likesinnede	45
Foreninger nær deg	46

TROR DU BDSM ER NOE FOR DEG?

Denne brosjyren inneholder informasjon til deg som er nysgjerrig på BDSM. Med denne brosjyren ønsker vi å gi deg informasjon om normbrytende seksualitet. Her vil du få et kort overblikk over hva som kan være klokt å tenke over om du skal leve ut fantasiene dine, og du får råd på veien til å finne mer kvalitetssikret informasjon. Brosjyren kan óg være til hjelp for å ta vare på din egen og dine partnerses seksuelle helse, på en positiv og berikende måte.

BDSM er begrepet vi har valgt å bruke på de tenningsmønstrene som dette heftet handler om. Noen overlappende begreper som også blir brukt på tenningsmønstrene er «kinky», «leather» og «somasochisme», S&M. S&M har tidligere vært den vanligste betegnelsen, men har blitt erstattet av BDSM etter hvert. BDSM står for Bondage and Discipline, Dominance and Submission, Sadism and Masochism. Men hva betyr egentlig det?



HVA ER BDSM?

Kort fortalt innebærer BDSM at noen frivillig gir fra seg kontroll over situasjonen og/eller seg selv, for å gi gjensidig nytelse og glede for alle involverte. BDSM har mange definisjoner, men det kan sies å være:

«En samtykkende, og ofte erotisk, rollelek med makt og/eller smerte.»

SAMTYKKE

Som med alle former for seksualitet hvor flere er involvert, er det å gi sin tillatelse grunnleggende når BDSM praktiseres. Alle involverte er enige om å delta i maktutvekslingen. Siden BDSM kan involvere kraftige følelser, sårbare situasjoner og pressing av grenser, blir et entusiastisk samtykke ekstra viktig. Er ikke handlingene gjort med samtykke, er det ikke BDSM, men misbruk, vold eller overgrep. For de som leker har alltid lov å trekke tilbake et samtykke som er gitt, uansett grunn eller tidspunkt. Selv i et årelange forhold, kan samtykket trekkes tilbake på et øyeblikk.

EROTISK

Maktutvekslingen og bruk av smertestimuli gjøres som regel for oppnå erotisk nytelse for alle parter, men ikke alltid. Deler av BDSM trenger ikke å være erotisk, men kan i stedet være en del av de positive rammene for relasjonen. Det at den ene parten alltid er den som står opp fem minutter før for å lage kaffe, eller hver kveld må spørre om å få lov å sove i sengen, kan være positive rutiner for alle parter, som føles godt, selv om det ikke er erotisk i seg selv. Disiplin innen BDSM trenger heller ikke å være erotisk, men kan være ønsket og positivt fordi det bekrefter den avtalte maktrelasjonen, og kan være inspirerende eller krydre daglige gjøremål som at den underdanige får gjort studier, kommet seg på trening eller gjort husarbeidet.

ROLLELEK

Innen BDSM-aktiviteter utforskes mange sterke følelser og det brukes symboler som gjør at leken kan føles mer ekte, men det skal være et rollespill innen trygge rammer. Mye kan gjøres for å leve seg inn i rollene. For eksempel kan maktstrukturer som alt finnes i samfunnet, eller i historien brukes. For noen kan det føles galt at BDSM blir kalt en «lek», for BDSM-orienteringen er en sentral del av vedkommendes identitet og liv. Lek er imidlertid ganske beskrivende om vi tenker på lek slik vi husker det fra barndommen: Avtalte rammer og regler. Aktiviteten kan preges både av humor, glede og dypt alvor, og skal være positiv og berikende for alle deltakende. Selv om det brukes symboler og ord, eksempelvis «slave», ønskes det ikke slaveri på ordentlig.

MAKT OG/ELLER SMERTE

Utveksling av makt og opplevelse av smerte er sentralt for BDSM-aktiviteter. Denne brosjyren vil inneholde mange varianter av maktpill og former for smertepåføring, ting å tenke over når det skal lekes, sikkerhetstips og perspektiver på BDSM. BDSM bruker i større grad enn «ordinær sex» hele kroppen som erogen sone. Mange følelser som vanligvis ikke blir sett på som seksuelle, som frykt, frustrasjon og ydmykelse, kan med gode rammer og med riktig person være positive og ønskede følelser

SUNN, SIKKER OG SAMTYKKENDE

Sunn, Sikker og Samtykkende (SSS) har vært et slagord for BDSM-miljøet siden 80-tallet.

Det er fint som en huskeregel, et banner og et første møte med tenningsmønsteret, men det er også viktig å problematisere og utforske som en del av det å bli kjent med seg selv og BDSM-miljøet.

SUNN

Målet er at leken skal være sunn både psykisk og fysisk. Det er viktig å kunne skille mellom fantasi, pornografi og virkelighet. BDSM skal utøves på måter som beriker alle deltakeres liv. BDSM bør ikke utøves i ruset tilstand eller påvirket av negative følelser som kan påvirke leken, relasjonen eller de som leker.

SIKKER

Det er et felles ansvar å ha respekt for alle utøvernes psykiske og fysiske helse. Noe som innebærer å være klar over risikoelementer, og ta forhåndsregler mot både skade og sykdom. Ingen ønsker å skade noen innen BDSM, selv om det ofte kan være vondt.

SAMTYKKE

Betyr at ethvert menneske har rett til å bestemme over egen kropp og seksualitet. BDSM-lek forutsetter dermed et frivillig, ikke-utnyttende og entusiastisk samtykke. For at samtykket skal være gyldig, så må det være gitt uten press, man må vite om mulige konsekvensene av det man har lyst til å gjøre, og at man samtykker til én ting om gangen.



KOMMUNIKASJON

BDSM-lek er ofte en avansert form for seksualitet. Det krever kommunikasjon og forberedelser for at leken skal være tilfredsstillende for alle parter. Mange ønsker å slå seg løs, spesielt som fersk og endelig får leve ut denne siden av seg selv. La refleksjon, erfaring og fantasi utvikle seg i et samspill over tid. Det anbefales å begynne forsiktig med noen du stoler på, og innen trygge rammer gradvis innføre nye elementer. Poenget er å finne kommunikasjonsmåter hvor misforståelser unngås og de viktige signalene blir oppfattet.

Det er mange måter å si hva du har lyst til. Noen skriver erotiske noveller, fyller ut sjekklister eller går veldig gradvis frem med kroppsspråk og ikke-verbal kommunikasjon. Ingen kan lese tankene dine, så ingenting slår det å snakke ordentlig sammen for å få frem nyansene og avklare forventninger. Det er den formen som passer for deg og den (eller de) du leker med, som er den riktige for dere. Å alltid ha rom for å snakke ærlig sammen er bærebjelken i BDSM-lek.

Mennesker tenner ofte på at andre blir kåte. Sånn er det med BDSM-lek også. Det er ikke like gøy å gjøre noe som andre involverte ikke tenner på, eller ikke liker. Mange av oss kan bli tent av at partneren blir kåt av det vi gjør, uten at handlingen i seg selv tenner oss.

“ **DET ER LIKE FRIGJØRENDE FOR EN BDSM-ER Å OPPDAGE OG LEVE UT SIN SEKSUALITET OG KJÆRLIGHET, SOM DET ER FOR EN HOMOFIL Å KOMME UT AV SKAPET OG TREFFE EN LIKESINNET PARTNER. TRO MEG, JEG HAR OPPLEVD BEGGE DELER».**

- SVEIN SKEID, LÆRHOMSE OG BDSM-ER

”



HVEM DRIVER MED BDSM OG HVOR MANGE ER BDSM-ERE?

Populærkulturen fremstiller ofte de som tenner på BDSM som sære eller skumle, men BDSM-ere er i hovedsak forbausende ordinære. Forskning tyder på at de som driver med BDSM ikke skiller seg spesielt mye fra andre. De fleste BDSM-ere lever helt ordinære liv, og kan ikke pekes ut på gaten eller på arbeidsplassen. Folk med interesse for BDSM er ikke knyttet til spesielle sosiale grupper, utdanningsnivå, etnisiteter, aldersgrupper eller yrker.

BDSM-ere er nok et tverrsnitt av befolkningen og finnes i alle land. Dette støttes av at det finnes BDSM-grupper i over 160 land i verden. Kunst og litteratur vitner om at BDSM antagelig har blitt bedrevet siden antikken, og BDSM er i tillegg beskrevet i erotisk litteratur som Kama Sutra (ca. 400 fvt.). Selv om vi bør være varsomme med å anta for mye, mener vi det er sannsynlig at BDSM har eksistert i alle tider og på alle steder.

Svaret på hvor mange BDSM-ere som finnes, vil variere enormt ut fra hvordan spørsmålet stilles. Om assosiasjonene er «ris med spanskør og bli spyttet på» eller «kniping, kloring, lugging og biting i en positiv seksuell sammenheng» vil antallet variere enormt. Selv om det spiller på mange av de samme følelsene.

Uansett bør folk spørre seg om det faktisk er viktig å vite hvor mange som har dette tenningsmønsteret. «Hvor vanlig er BDSM?», er et vanlig spørsmål å stille i begynnelsen av å finne ut sitt tenningsmønster, eller om noen føler skam eller usikkerhet. Det finnes «trygghet i antall», men hvor mange som har et tenningsmønster sier ingenting om hvor bra, ønsket eller «naturlig» et tenningsmønster er. Om bare én person har et tenningsmønster, er det så klart greit å ha det tenningsmønsteret selv om det kan være utfordrende å finne partnere eller leve ut tenningen sin.



“**FOR NOEN KAN BDSM OPPLEVES SOM EN LEGNING SOM HAR VÆRT DER SIDEN TENÅRENE, OG FOR ANDRE KAN DET OPPLEVES SOM ET SEKSUELT KRYDDER SOM BARE UTFORSKES PÅ SOVEROMMET. DET BESTE VI HAR AV UNDERSØKELSER TILSIER AT MELLOM 2% OG 38% AV BEFOLKNINGEN HAR TENNINGSMØNSTER HVOR BDSM INNGÅR. VI MANGLER DEKKENDE NORSKE UNDERSØKELSER, MEN DEN STØRSTE OG GRUNDIGSTE NORDISKE UNDERSØKELSEN PÅ SEKSUALVANER, VISER AT 10% AV DANSKER DRIVER MED BDSM.**”

NORMER OG FORVENTINGER

Når noen bryter med en norm, forventer mange et klart svar på spørsmålet: «Hvorfor tenner jeg på dette?». Det finnes mange hypoteser som prøver å forklare hvorfor noen tenner på BDSM, men ingen er bekreftet. Derfor bør vi vente med å konkludere til vi har mer informasjon. Noe som har blitt godt bekreftet, er at BDSM-tenning ikke skyldes traumer i barndommen, slik den tidlige psykiatrien, og deler av populærkulturen, foreslår. Forskning på BDSM sier at BDSM-ere, om noe, generelt har bedre psykisk helse enn befolkningen forøvrig. Samtidig er det viktig å anerkjenne at vi dessverre mangler data fra de som ikke tilhører et BDSM-miljø. Mye av forskningen har også metodesvakheter som selvrapportering og de som blir forsket på blir ikke fulgt over tid.

Når noen bryter normene på én måte, tenker kanskje noen at vedkommende ikke har grenser for seksualiteten sin. Noen BDSM-ere møter fordommer; hvor det blir antatt at de driver med orgier, swinging og absolutt alt av BDSM. Det finnes ikke noen grense de ikke vil gå over. Realiteten er at folk finner sine grenser og at utforskingen flater ut etterhvert som de finner ut hva de liker og ikke liker. De fleste BDSM-ere nyter sex uten BDSM også. Selv om det nok er litt flere BDSM-ere som er positive til relasjonsmangfold som swinging, poly og andre måter å være normbrytende på, er det ikke spesielt mange flere enn i resten av befolkningen. Om noen først bryter én norm, er det kanskje enklere å utforske andre behov og ønsker.



Å DEFINERE SEG SELV

BDSM-roller og det å sette merkelapper på egen tenning har både fordeler og ulemper. Merkelapper er ofte en snarvei til å finne mennesker, nettsider og grupper som passer seg selv, og er et godt verktøy for kommunikasjon. Samtidig kan det å låse seg til gitte roller hindre utforskning og kreativitet. De ulike BDSM-elementene og rollene kan fint kan la seg kombinere. Det er for eksempel mulig å være dominant og masochist, altså å like å ha styringen, men også like smerte.

Over tid kan hva du liker å gjøre seksuelt endre seg og utvikle seg. Det du liker nå kan være noe annet enn det du liker om noen år. Om du er dominant nå, er du kanskje underdanig senere, eller i møte med en annen person. For andre er preferansene mer faste og endrer seg mindre over tid.

Kroppen endrer seg også gjennom livet. Om du ikke har full funksjonalitet, på grunn av alderdom eller handicap, har du uansett et enormt spekter av seksuelle aktiviteter innen BDSM du kan spille på. Det vil nok også være mange i en lignende situasjon som deg i miljøet, som du kan dele erfaringer og finne løsninger sammen med.



SAMSPILLET

Alle har sine grenser. Noen grenser kan være tøyelige, og andre grenser er absolutte, som ingen skal tråkke for nær. Det er du som bestemmer hvor dine grenser går, og det er du som 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. Hvorvidt du ønsker å teste ut BDSM har ingen betydning for hvor seksuelt spennende du er. Aldri la noen presse deg til å gjøre seksuelle handlinger uten at du ønsker det.

Under lek oppstår ikke-verbal kommunikasjon. Den utvikler seg etterhvert som partene lærer hverandre å kjenne. Den som blir slått kan kommunisere med hvordan rumpa blir plassert, med pusten, med blikket og hvordan den sier «au!». Det er stor forskjell på hvordan det sies «au!» når det skjer ved et lett klaps med flat hånd på rumpen, eller om det sies «au!» fordi vedkommende får et kraftig slag på rumpen med spanskør. Når vi lærer hverandre å kjenne, kan vi lettere legge oss helt inn til den andres grenser og presse dem, uten å gå over.

I noen BDSM-leker vil det å protestere eller gjøre motstand kunne være en viktig side av rolleleken. Om rollespillet er veldig engasjerende, som ved lekekidnapping eller ved lekeslåssing, er det vanskelig å vite om den tiende gangen det sies «stopp» er på alvor. BDSM-miljøet skiller mellom det som er en del av den positive leken, og det som er for ubehagelig eller feil på andre måter ved å bruke stoppord.



STOPPORD

Av og til trengs stoppord. Det vanligste stoppordet er «rødt», og brukes for å umiddelbart stanse all aktivitet. Å bruke stoppordet betyr ofte at den ikke-verbale kommunikasjonen har brutt sammen, at en grensen har blitt gått over, eller at noe er galt. Å bli enige om felles stoppord er en viktig del av samtale før leken begynnes. Det er viktig å forstå at det å bruke stoppord ikke er «pysete», så øv gjerne sammen på å bruke stoppord, selv om det ikke trengs. Med litt øving føles det tryggere og enklere å tøye grenser og leve seg inn i leken.

Grensen kan også kommuniseres under lek. Noen bruker en skala fra én til ti for å kommunisere. Andre bruker «gult» eller «rosa» for å si at grensen er nær, eller «grønt» for å be om mer og hardere av det samme. Dagsform, oppvarming, kåthet, medisin og humør kan påvirke hvor mye man tåler. Dominante og sadister kan også bruke stoppord om samspillet ikke føles helt på plass, for å mentalt gå ut av leken og ha den gode samtalen for å finne ut av det.

Ved restriksjonslek som inkluderer knebel eller gag, er én metode å holde på et nøkkelknippe, og slippe det ned for å si «rødt». Dominante som har nedsatt hørsel, kan for eksempel gi den underdanige en lommelykt eller trådløs lysbryter som den kan skru på når den føler for å bruke stoppord. Enkete kampsporter bruker også «tap out», og sier «rødt» ved å gi lette klapp på den andres kropp.

«EVERYTHING IN THE WORLD IS ABOUT SEX EXCEPT SEX. SEX IS ABOUT POWER.»

- OSCAR WILDE (1854 - 1900)



«OM DET HADDE VÆRT LIKE MANGE SKADER I BDSM SOM I BEDRIFTSIDRETEN, HADDE BDSM VÆRT ULOVLIG FOR LENGE SIDEN.»

- SVEIN SKEID, LÆRHOMSE OG BDSM-ER



«Å GJEV DU BATT MEG MED BAST OG BENDE Å GJEV DU BATT MEG SÅ BANDI BRENDE! Å GJEV DU DROG MEG SÅ FAST TIL DEG, AT HEILE VERDI KOM BURT FOR MEG!»

- DIKTET ELSK AV ARNE GARBORG (1895)



FØR LEK

Tiden før og etter lek er for mange minst like viktig som selve leken. I tiden før avtales ofte regler, grenser og innhold. BDSM-ere, som de fleste andre mennesker, har komplekse personligheter, og det finnes et en stor variasjon i hvordan man liker å leke. Deltagerne respekterer og tar vare på hverandre, selv om det ikke alltid er synlig for utenforstående når leken pågår.

Uansett hvilken rolle du velger, har alle et selvstendig ansvar for at den seksuelle leken er så sikker som mulig, og at kommunikasjonen er åpen og ærlig. Etter at det har blitt sagt viktige ting, kan det være lurt at å spørre: «fortell meg det jeg akkurat sa, med dine egne ord».

ETTER LEK

Aftercare er navnet på tiden etter lek hvor det settes av tid til å ta vare på hverandre. Da koses det ofte og snakkes om hva som skjedde, hva kunne vært bedre, og hvilke følelser det satte i sving. Vi kan si at leken «lander» og går ut av rollespillet. Hvor mye og hva slags aftercare den enkelte har behov for, vil være veldig individuelt og variere med dagsform, intensiteten på leken og følelsene leken satte i sving. Behovet for aftercare er også noe å snakke om før det lekes. Må den ene gå rett etter lek, er det kanskje ikke riktig tidspunkt for å presse grensene sine. Tenningsmønstrene til de som leker kan være så forskjellige at det kan være krevende å forstå at den andre nyter det den gjør. Dermed kan dominante og sadister også trenge aftercare, kos og en bekreftelse på at den andre har hatt en positiv opplevelse. «Du skal ikke slå andre» er noe de fleste har blitt fortalt i

oppveksten, og det kan være godt å få en relasjonsmessig bekreftelse på at leken er ønsket og ofte sterkt etterlengtet. Etter lek kan dominante og underdanige føle seg ekstatisk, og lek kan sette mange følelser i sving som kan lede til et «drop» flere dager etterpå. For lek kan utløse mange spennende hormoner i kroppen. Når hormonene forlater kroppen, kan det oppstå en følelse av tomhet, tristhet og opplevelsen av å være sliten. Siden det er lek med sterke følelser kan det oppstå et behov for aftercare flere dager etter leken. Før leken begynner, er det er klokt å finne ut hva de involverte i leken gjør om behovet for aftercare skulle oppstå i etterkant.





SMERTELEK

Smerteleker kan være alt fra et lite klyp eller forsiktige klaps på rumpa, til å presse smerteterskelens grense. Smerte frigir endorfiner i kroppen og skaper en følelse som kan ligne adrenalinkick etter annen fysisk aktivitet eller orgasme. Mange nyter denne følelsen, og den er drivkraft for mange BDSM-ere. 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 alle parter.

Alle kommer vi med forskjellige kropper, individuelle behov og smertepreferanser. Noen driver med mosjonsidrett, og andre liker ekstrem sport og triatlon. Slik er det med seksuelle smerteleker også. Det finnes mange sexleketøy som er beregnet på smerteleker, alt fra strutsefjær for god-vond kiling til spanskrør. Klasking, klyping, stryking eller kloring med neglene, eller ved å bruke redskaper som pisker, paddles, kniver, varm voks, is eller klesklyper, gir alle forskjellige smertestimuli. Her, som med alt annet, er det viktig å starte eksperimenteringen forsiktig med noen du stoler på.

SIKRERE SMERTELEK

Smerteleker innebærer at det mottas eller påføres smerte, men ingen involverte ønsker å skade noen. Den som pisker bør unngå områder på kroppen som lett skades; hode, armer, hender, ryggrad, nedre del av ryggen, ledd, ankler og føtter. rumpe, lår og øvre del av ryggen er godt egnet for denne typen lek, da de tåler mer enn andre deler av kroppen.

Slagredskaper forutsetter ofte trening. Det enkleste og mest hendige er hånden. Den har de aller fleste god kontroll på, og 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 hjemmet, finnes ofte mye som kan brukes til lek, som sleiv, stekespade, belte, gummistrikk og skjærefjøl. Mange kjøper slagredskap, som spanskrør, single tail, floggere og hestepisker som alle gir forskjellige typer smerter. Før du bruker dem på en partner kan det være en god idé å slå på en pute for å få trening. Det kan også være klokt å prøve redskapene på seg selv, for eksempel på baksiden av leggen, så du kjenner litt til effekten. Ikke alle liker å være testobjekt for nye redskaper.

Pisker og andre slagredskaper kan ha usynlige blodrester etter bruk. De må derfor rengjøres mellom partnere. Bruk for eksempel antibakterielle preparater fra apoteket. Rød og irritert hud fra lett pisking er trygg mot smitte så lenge huden er hel.

NEEDLEPLAY

“ NEEDLEPLAY, SOM ER LEK MED NÅLER, GIR ÅPNE SÅR SOM KAN SKAPE BLODSØL SOM KAN VÆRE SVÆRT SMITTEFARLIG. NÅLENE SOM BRUKES BØR VÆRE STERILE ENGANGSNÅLER. DETTE KAN DU KJØPE PÅ APOTEKET. NÅR DU ELLER ANDRE TAR I NÅLENE, BØR DET BRUKES STERILE ENGANGSHANSKER. ETTER LEK MÅ ÅPNE SÅR RENSES OG FORBINDES FOR Å UNNGÅ INFEKSJONER I SÅRENE. UNNGÅ Å STIKKE NÅLER I BRYSTENE OG GJENNOM PUNGEN. DET FINNES MANGE NERVER UNDER HUDEN SOM IKKE BØR ØDELEGGES VED NÅLESTIKK, SÅ VIT HVA DU GJØR FØR DU BEGYNNER Å LEKE MED NÅLER. ”

BONDAGE / BINDELEKER

Bondage / Bindeleker går ut på å hindre bevegelsesfriheten til noen. Det kan brukes tau, kjetting, mansjetter, remmer, lenker, teip, slips, halstørkle, bur eller lekehåndjern med fuskepels. Varigheten på leken kan være fra minutter til hele døgn. Noen bruker 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. Noen tenner på følelsen av å ikke kan bestemme over seg selv. Silketørkler er også et yndet redskap for bondage, både for å binde og til å kneble den underdanige. Det kan være opphissende å bli bundet, å være totalt hjelpeløs og samtidig trygg, og helt avhengig av den seksuelle partneren.

KINBAKU/ SHIBARI

Kinbaku/shibari er japansk taukunst og en type bondage hvor det brukes hamp eller jute til å binde noen opp i visuelt kunstneriske stillinger. Ofte blir det brukt mange meter tau i intrikate knuter og mønstre. Det er derfor anbefalt med kurs og forarbeid.





SIKRERE BONDAGE

Knyt aldri noe rundt halsen, og ikke knyt noen kroppsdeler så stramt at blodsirkulasjonen svekkes. Unngå steder som i lysken og rundt skulderleddet. Ha saks 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 saks. Lag knuter som det 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 leken begynner. Det kan være snakk om dårlig rygg, hofteproblemer, vond albue eller lignende. Å dovne bort i armer eller bein i korte perioder er ikke farlig, men når følelsen forsvinner eller en kroppsdeler blir kaldere bør bindingen løsnes. Tau som kommer i kontakt med kroppsvæsker bør steriliseres etter bruk, spesielt hvis det er flere som bruker samme tau.

Ulykker kan skje, så noen i bondage skal aldri være overlatt til seg selv. Tynne rep hemmer blodsirkulasjonen, så tau bør legges bredt for å spre trykket. I alle tilfeller bør to fingre ha plass på innsiden av tauet. Håndjern kan fort bli for ubehagelig og brukes faktisk sjelden i BDSM-sammenheng. Skal tau brukes til å få en person til å henge i luften, såkalt suspension, må det sikres at kroker og stativ tåler vekten av den som skal henge. Her er det ekstra viktig å ha mulighet til å løsne raskt hvis tau vrir seg eller noe annet skulle skje. Knuter eller kroker for hurtigutløsning kan også være lurt.

MAKTLEKER

Dominans og underkastelse er å gi makt til noen, eller å få makt over noen. Det spenner fra at du liker at partneren tar initiativ og ledelse i spesifikke situasjoner, til et kontinuerlig rollespill hvor den ene parten bestemmer det meste i hverdagen. Eksempler på mer omfattende maktleker kan for eksempel være valg av klær, hvor ofte det skal trenes, hva det skal brukes penger på og hvor den underdanige skal sove. Den dominante kan også ha kontroll på når og hvordan den underdanige får orgasme etter lang tid med seksuell pirring.



SIKRERE MAKTLEKER

Disiplin handler om å gi eller motta ordre, eller oppdragelse. Disiplin og kontroll innebærer vanligvis ikke fysisk risiko, men psykisk er det enkelte ting å passe på. Noen overgripere kan bruke sosial isolering fra familie, venner og kinkmiljøene, eller de kan true eller gjøre handlinger som går utover jobb, relasjoner, økonomi eller helse. Ingenting av dette har noe med sunn BDSM å gjøre. Seksualopplyseren Dan Savage sier at alle relasjoner bør følge «the camp site rule», som vil si at de som leker «alltid skal forlate hverandre i bedre stand enn hva den var i når relasjonen begynte». Dette mener vi er en god holdning for alle relasjoner, spesielt når det er stor forskjell på makt, sårbarhet, økonomi, sosialt nettverk, erfaring eller alder.

ELECTROSEX / ELEKTRISITESLEK / E-LEK

Electrosex / elektrisiteslek / e-lek er 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 apparater 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 elektrisiteslek 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 e-lek foregå på underkroppen. Det er ikke lurt å bruke elektroshokkapparater mot det samme området over lengre tid. Elektriske støt kan også forårsake muskelkramper, som igjen kan føre til skader. En person som er bundet fast, og som får støt, kan skade seg selv eller partneren gjennom rykninger.

WETSEX

Wetsex, eller golden shower, er når noen har en seksuell opplevelse ved å urinere på noen eller å bli urinert på. Tenningen kan være basert på dominansen og nedverdigheten i det å bli urinert på, eller tvunget til å drikke urin. For andre vil urinering være en intim og deilig opplevelse i seg selv som ikke har noe med dominans og underkastelse å gjøre.

Wetsex er ikke sterilt og fritt for bakterier som forskningen lenge trodde. Urin er ikke smitteoverførende i seg selv, men det kan komme urenheter i de siste centimetrene av urinrøret, så det er tryggere å ikke bruke første skvetten. Det er også viktig å være oppmerksom på at det kan være rester av medisin i urinen. Urinering på hel hud er ufarlig. Urinering i munnen kan teoretisk gi en viss smittefare, særlig om den som urinerer har en urinveisinfeksjon eller kommer fra en penis som nettopp har hatt en orgasme. Da er det sædrester i urinen som kan smitte. Er det blod i urinen kan det også innebære smittefare.



FETISJISME

Fetisjisme kan sies å være seksualitet der konkrete gjenstander, handlinger eller ideer blir tillagt seksuell tiltrekningskraft. Innen academia er begrepet i beste fall ullent. Noen definerer det som det eneste objektet det tenkes på og innbefatter ikke handlinger overhodet. Andre definerer fetisj som en sekkebetegnelse rundt tenning, som også innebærer penis- eller vaginafetisj. Mange kan bli seksuelt tent av objekter, klær eller kroppsdeler som ikke nødvendigvis spiller en seksuell rolle i andre sammenhenger. Mange fetisjer har relasjon til menneskekroppen, som klær og fottøy, eller områder av kroppen, 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 sykepleier, militær, politi, eller sexy undertøy og nylonstrømper er også vanlige å ha som fetisj. Det er nok bare fantasien som setter grenser på hvilke fetisjer som finnes, og hvor nødvendig fetisjen er for vedkommende vil variere. Hos et fåtall personer er fetisjen eller fetisjene helt nødvendige for at de skal føle lyst, tenne seksuelt eller oppnå seksuell tilfredsstillelse. 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 BDSM-ere 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. Samtidig fører antrekkene til en inkluderende stemning på BDSM-klubber. Mange kler seg opp for å gjøre det lettere for andre å leve ut eller vise sin kink. Fetisjen er kanskje noe vedkommende ikke har turt å leve ut tidligere, så det er fint å være der for hverandre.

SEXLEKETØY

Sexleketøy kan gjøre sexen mer utforskende og spennende, men også her er det viktig å ha fokus på sikkerhet. Husk at seksuelt overførbare infeksjoner også kan smitte via sexleketøy. Dersom leketøy brukes på flere personer anbefales det å bruke kondom på leketøyet, og å bytte kondom hver gang en ny person bruker leketøyet. Det kan også være lurt å bruke kondom på uansett, fordi sexleketøy kan være laget av farlige stoffer også om de er kjøpt i Norge. Vi ønsker mer gjennomsiktighet i sexleketøysmarkedet sine produksjonsledd, for å sikre etisk handel og unngå farlige produkt. Husk at det er du som er ansvarlig for sikkerheten til produkt som du bestiller fra utlandet.





PUSTEKONTROLL

Pustekontroll vil si å begrense oksygenet til hjernen for å oppnå seksuell opphisselse. Oksygenmangel samtidig med orgasme gir ekstra kraftige klimaks, men det er ikke anbefalt. Pustekontroll er en svært risikabel lek, som kan føre til alvorlige skader, mindre hjerneskader og død. HjerTESTANS er en komplikasjon som kan oppstå ved pustekontroll. Det er farligere å stenge av for blodet som går til hjernen enn det er å stenge av for luft, altså holde forran nese og munn.

Om du i det hele tatt skal prøve pustekontroll, må du være klare over alle mulige risikoelementer. Selv om noen sier de veldig erfarne, kan mennesker få mindre hjerneskader etter selv kort tid med oksygenmangel. Det er ikke noe som nødvendigvis merkes etterpå, men som kan vises ved MR-scanning. Dødsfall på grunn av kvelning forekommer oftest blant de som utøver dette alene, og som har rigget til utløsning-smekanismer som ikke fungerer når de svimer av. Mellom 250 og 1000 mennesker dør årlig i USA på grunn av mislykket selvpåført pustekontroll. I norsk sammenheng har vi ikke data på dette.

OVERGREP

Voldelige overgrep har like lite til felles med BDSM som overfallsvoldtekter har med frivillig samleie. Forutsetningen for at det skal kunne kalles BDSM er at det foregår mellom samtykkende voksne, som alle opplever BDSM som berikende.

Er det ikke samtykkende, er det rett og slett overgrep og ikke BDSM. 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 mer riktig av den grunn.

Om du opplever overgrep, oppsøk politiet eller legevakt så raskt som mulig. Politiet vurderer overgrepet og kan tilse at du får gjennomført en medisinsk undersøkelse for å sikre eventuelle bevis. Om det er ønskelig, er foreninger ofte villige til å hjelpe med å anmelde. SMil Norge og FRI kan også være hjelpelige. SMil Norge har i tillegg skrevet et informasjonsskriv til møte med rettsvesenet.

Loven og BDSM-miljøet er enige i at leken ikke skal skade noen og at alle alltid skal kunne trekke tilbake samtykke. Det er ulovlig å forlate noen i hjelpeløs tilstand som i bondage eller bur. Selv med samtykke kan det være straffbart å påføre noen fysiske skader som varer lenger enn noen få dager.

“**«SADOMASOCHISM IS ONLY VIOLENCE BY METAPHOR:
A CLOSER METAPHOR WOULD BE TO VIEW
SADOMASOCHISM AS THEATER.»
BRITISH LAW COMMISSION OM SPANNER-SAKEN
(1995).**”

RUS

BDSM og rus kan være en potensielt skummel kombinasjon, og vi vil sterkt fraråde dette. Rusmidler fører til redusert impuls kontroll og redusert dømmekraft, og gjør at den ikke-verbale kommunikasjonen blir vanskeligere. Det blir vanskeligere å bedømme effekten av slag, gi uttrykk for grenser og respektere grenser. Rusmidler kan dempe kroppens smertesignaler og føre til at noen mottar mer smertepåføring enn de ellers ville gjort. Felles for alle rusmidler er at effekten av dem er individuell og situasjonsavhengig.

Vær svært forsiktig med å blande BDSM og rus. Det er viktig å ha sansene og kontrollen på rett sted for å sikre en trygg og best mulig opplevelse for alle involverte. Det finnes dessverre eksempler på uheldig kombinasjon av rus og BDSM, som har ført til alvorlige skader og i noen tilfeller død. Internasjonalt har det frem til 2021 vært registrert 13 BDSM-dødsfall. Da har rus alltid vært involvert, og de kunne alle vært unngått med bedre sikkerhetsfokus.

“**OM DU ØNSKER MER INFORMASJON OM
RUS, SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKS-
JONER ELLER OVERGREP KAN DU FØLGE
QR-KODEN PÅ BAKSIDEN AV BROSJYREN
TIL «ANBEFALT LITTERATUR»**”

NETTVETT

For mange er det første møtet med et aktivt BDSM-miljø noe som skjer via internett. Internett kan være en ypperlig måte å både utforske egne tanker og følelser på gjennom diskusjoner, og til å bli kjent med andre som deler din interesse. Mange har funnet partnere gjennom nettet. Også i utforsking 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 unntak. Både selvutnevnte eksperter og mennesker som ønsker å utnytte andre. Det kan derfor være lurt å ha fokus på noen grunnleggende sikkerhetsregler. Nettverk og det å være del av et sosialt miljø kan være en god støtte.

Ikke gi bort privat informasjon til noen du ikke er trygg på. 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. Selv da, har du ingen garanti for at de opplysningene du får faktisk er sanne. Husk at personlig informasjon og bilder du gir til fremmede kan misbrukes.

Første gang du skal møte noen bør det være et trygt sted som en kafé. Bruk det første møtet til å bli kjent. Ikke hopp rett inn i å utøve BDSM med noen før du vet en del om personen. Første gang du skal dra hjem til en ny person, kan det være lurt at en venn vet hvor du er. I tillegg at dere har avtalt et tidspunkt for en samtale eller en melding som bekrefter at du har det bra.



ÅPENHET

Hvor åpen skal du være som BDSM-er eller fetisjist? Det kan være krevende å ikke kunne få utløp for en viktig side av seg selv, så det er redelig å være åpen overfor en partner. Vi kjenner til par som har gått fra hverandre fordi sexlivet ikke har vært tilfredsstillende, for så å finne hverandre i miljøet etterpå med tenningsmønster som passet sammen. Ingen av dem hadde turt å snakke om preferansen sin til den andre.

Det beste opplysningsarbeidet som blir gjort om BDSM er rett og slett at folk er åpne om sin tenning, men en bør tenke seg om. Tenningen din er det ikke sikkert alle rundt deg ønsker å vite om. Det kan også være at de heller ikke vil bruke denne informasjonen på en god måte. Tenk før du går ut av skapet overfor familie, venner, kolleger og verden. Åpenheten vil kanskje påvirke fremtidige kjæresteforhold, barn og jobb, så du bør veie argumentene for og imot. Om du er åpen, kan det føre til at mange får et helt nytt syn på deg og din person. Heldigvis er det stadig flere som opplever åpenheten rundt den seksuelle identiteten sin som noe fint og bra.

Av og til kan du komme i en situasjon hvor du trenger profesjonelle som er kinkpositive, så kalt «Kink-Aware Professionals». Eksempel kan være en fastlege, psykolog, sexolog, tegnspråktolk, teolog, parterapeut, megler eller gravferdskonsulent som er kinkpositiv. Det finner du ved å gå inn på QR-koden i brosjyren.

SYKDOMSDIAGNOSE?

Sadomasochisme (BDSM) var lenge en diagnose både i Verdens Helseorganisasjon og USA sine diagnosemanualer. Psykiatriens foregangspersoner, som Freud og Krafft-Ebing, brukte svake metoder og mangelfull informasjon til å beskrive BDSM-ere. Dette har fått store konsekvenser i form av sykeliggjøring og skam. På samme måte som homofili ble tatt ut av WHO sin medisinske diagnosemanual i 1992, ble også BDSM og fetisjisme tatt ut av manualene.

I Norge ble BDSM- og fetisj-diagnosene tatt ut i 2010, og internasjonalt fra Verdens helseorganisasjon i 2018. Lederen av Helsedirektoratet sa den gang at «diagnosene er utdaterte og ikke holder samme faglige kvalitet som resten av diagnosemanualen». Holdninger i samfunnet har heldigvis endret seg, og forskning har etablert at BDSM ikke er noe som skal eller kan helbredes.



Å MØTE LIKESINNEDE

Klubb og foreningsregler er forskjellige, men en grunnleggende regel å ha i bakhodet er at alle er mennesker først, og BDSM-ere 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. 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. Ikke gå ut fra at merkelappene de bruker definerer dem. Møt folk i miljøene med respekt og vanlig folkeskikk.

Filosofen Camus beskriver politisk frihet som «retten til å aldri måtte lyve». Mange av oss fikk opplevelsen av å endelig kunne være oss selv når vi kom inn i et BDSM-miljø og fikk anerkjennelse for hele seg. Å møte andre likesinnede er en god måte å finne venner, finne kjærester eller noen å leke med. Rundt om i Norge er det titusenvise av andre BDSM-ere, og mange av dem har holdt på med dette i mange år. De kan gi deg tips, lære deg teknikker, inspirere eller være gode å ha når du føler behov for å snakke om ulike sider ved BDSM eller fetisjisme. Det finnes over 20 møteplasser fordelt over hele landet, og vi vil nok gjerne bli kjent med deg, om du tenker dette kan være noe for deg.

NASJONALE FORENINGER

SMIL NORGE

Landsdekkende interesseorganisasjon for BDSM-ere og fetisjister.
Nettside: www.smil-norge.no

UNG BDSM

Landsdekkende BDSM-utvalg i organisasjonen Skeiv Ungdom.
Nettside: www.ungbdsml.no

DIAGNOSEUTVALGET REVISEF65

Revise er FRI sitt utvalg for BDSM og fetisj.
Nettside: www.revisef65.org



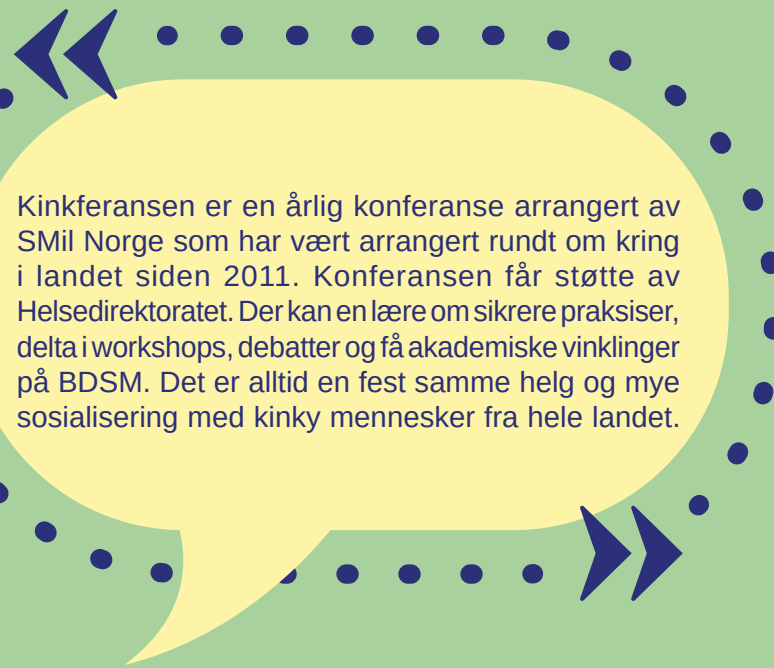
FORENINGER I NORGE

- Are S'ia forening i Hedmark.
- Chains forening i Møre og Romsdal.
- Losjen Sol og Måne forening i Trøndelag.
- KinkiVinkel i Oslo og Trondheim.
- Oslo BDSM forening i Oslo.
- Val Eyja, forening i Vestre Viken.
- Rogaland BDSM-klubb forening i Rogaland.
- Scandinavian Leather Men Oslo-klubb for menn som liker menn.
- SM Bergen forening i Bergen og Vestland.
- SMia Oslo-forening for homofile, bifile og lesbiske.
- Sørlandet BDSM forening i Agder.
- Taufabrikken forening for tauinteresserte i Bergensområdet.
- Telamork forening i Vestfold og Telemark.
- The Black Rose organisasjon i Østfold.
- Tromsø Fetisj- og BDSM-klubb forening i Tromsø.



ANDRE GRUPPERINGER

- Cat People fetisj-klubb i Oslo.
- FemDomHouse Tønsberg-gruppe for kvinnelige dominans.
- Kammeret medlemsklubb i Tønsberg.
- Mønsj i Fredrikstad et munch-miljø i Fredrikstad
- Oslo Munch Group et munch-miljø i Oslo.
- Oslo Shibari Dojo gruppe med fokus på shibari i Oslo.
- Shibari Kristiansand miljø for tauinteresserte på Sørlandet.
- Wish gruppe i Oslo for kvinner, trans og intersex.



Kinkferansen er en årlig konferanse arrangert av SMil Norge som har vært arrangert rundt om kring i landet siden 2011. Konferansen får støtte av Helsedirektoratet. Der kan en lære om sikrere praksiser, delta i workshops, debatter og få akademiske vinklinger på BDSM. Det er alltid en fest samme helg og mye sosialisering med kinky mennesker fra hele landet.

“Takk til alle som har bidratt med bilder, ideer og korrektur.
Brosjyren er laget på dugnad.

Laget av SMil Norge,
Norsk forening for BDSM-ere og fetisjister.
«Kinky kompetanse»

”

BIDRAGSYTERE

Victor Erheim
Lynn Myrdal
Lene94
Ivan Mollheim
Pål Midttun
Kristin Ødegård
Janne Flor
Mari-Mette Graff
Ana Riis

FOTO

Luring
Ola Sundberg
Mulderfoto
Matt Spike
Roy F. Midskog

DESIGN

Litt
Grafisk

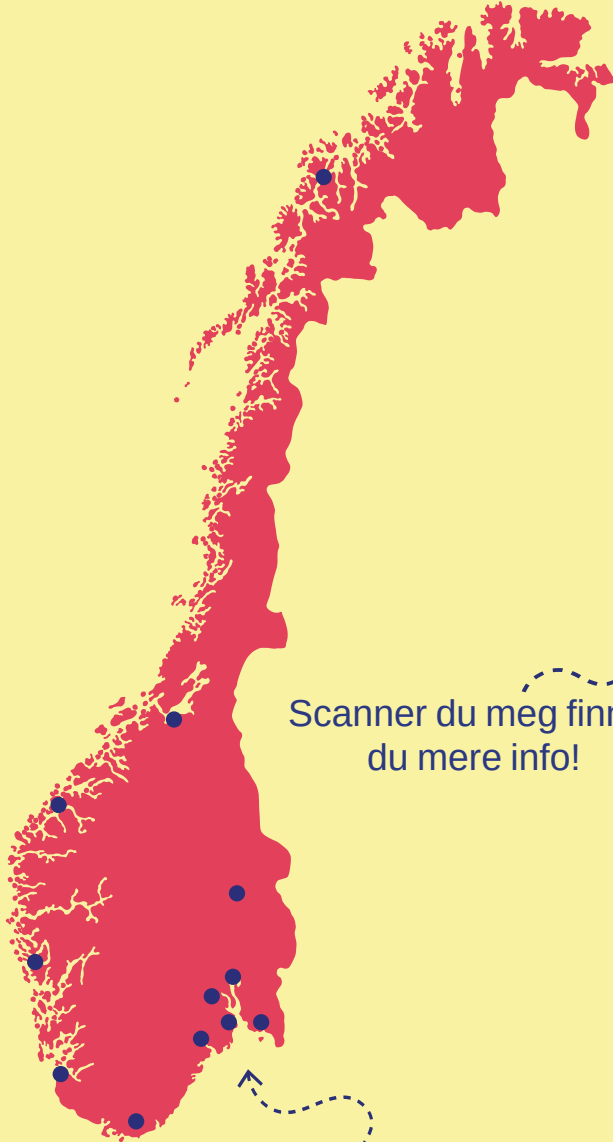
Designet er utarbeidet av Litt
Grafisk /v Mina Kvernvik



Til minne om Svein Ola Skeid.
19.09.1950 - 13.12.2020
Ledestjernen i det norske politiske
BDSM-miljøet.

Har du ris eller ros, spørsmål eller ønsker mere informasjon kan du scanne QR-koden på baksiden.
Eller du kan besøke nettsiden vår, smil-norge.no.





Scanner du meg finner du mere info!

Blar du tilbake, finner du oversikt over forskjellige foreninger.

