

SM In Het Echt

SM In Het Echt

Natya Bouman

&

Marijke Vonk

Schrijver: Natya Bouman & Marijke Vonk
Coverontwerp: Natya Bouman & Marijke Vonk
ISBN: 9789402126167
© Natya Bouman & Marijke Vonk

Inhoud

Introductie.....	7
Over de schrijvers.....	7
Over dit boek	8
Woord van dank.....	11
Dus jij wilt meer over sm weten?.....	13
Wat is het dat we doen?	14
Maar waarom?.....	17
Is het seks?	22
Wie is wie? Een paar termen	24
Ze zijn gek, die sm'ers! (Of toch niet?)	27
Coming In en Coming Out	33
Coming In.....	34
Coming out.....	39
To tell or not to tell.....	41
Hoe vertel je het?.....	44
Als je uit de kast valt	51
De scene	52
Het vinden van een kinky partner	65
Interactie en communicatie	71
Wensen	72
Behoeften.....	74
Grenzen	76
Communicatie.....	79
Onderhandelen over een spel.....	88
Instemming.....	90
Ethische richtlijnen	92
Stopwoorden.....	94
Doen wat je wilt	98
Humor	100
Let's do it: de praktijk	103

Hoe ziet een sm-spel eruit?	104
Let's play: speltechnieken	111
Lichaamstaal en checkmomenten	153
Gevoelens bij sm	155
Relaties en bdsm.....	165
The dark side	183
Fantasie versus werkelijkheid	184
Dark side van bdsm-relaties	187
Dark side van de scene.....	202
Discriminatie door de buitenwereld.....	209
Ter afsluiting.....	217
Thank you Mistress! May I have another?	219
Meer lezen over SM?	219
Winkelen	221
Organisaties	224
Extra's bij verschillende hoofdstukken	225

Introductie

Over de schrijvers

Je raadt het niet als je naar ons kijkt, maar wij zijn kinky, sm'ers, bdsm'ers, sadomasochisten of hoe je het ook wilt noemen. En daar zijn we enthousiast over. We ervaren bdsm als een geweldig onderdeel van ons leven en we hopen een deel van dat enthousiasme met jou te delen. Beiden zijn we al jaren actief in de Nederlandse sm-scene: we schrijven over kink, we doen aan sm, we geven les over bdsm en we hebben sm-relaties (gehad). Dat laatste alleen niet met elkaar. Daarnaast zijn we ook psycholoog (Marijke), huisvrouw (Natya), moeder (Natya) en grote zus (Marijke). In dit boek ga je ons beter leren kennen, maar we zullen je vooral het een en ander over bdsm vertellen.

Natya: Ik ben dominant en sadist. Vrij vroeg in mijn jeugd wist ik al dat ik een sm'er ben. Ik wist ook direct dat dat betekende dat er andere sadisten rondlopen, maar het duurde een tijdje voor ik doorhad dat er ook mensen bestaan die het leuk vinden als anderen ze pijn doen en domineren. Pas toen internet in mijn leven kwam, rond de eeuwwisseling, waagde ik me in de sm-scene.

Marijke: Op mijn zestiende ontdekte ik dat ik van kinky spelletjes hield. BdsM werd al snel een van de belangrijke aspecten van mijn leven, en nog steeds ben ik blij dat ik die kant van mezelf heb ontdekt. In de bdsm-wereld vind ik gezelligheid, partners en vrienden. In

bdsm zelf vind ik intimiteit, vertrouwen, genot, maar bovenal heel veel plezier.

Voor ons allebei betekenden die eerste stappen in bdsm dat we het wereldwijde web afstruinden op zoek naar informatie. Ook zochten we naar boeken die ons meer konden leren. Toen bleek echter al snel dat er in het Nederlands heel weinig te vinden was en al helemaal weinig van goede kwaliteit. Jaren later, en vooral ook veel boeken, gesprekken en ervaringen later, voelen we ons geroepen eindelijk dat informatieve boek over bdsm te schrijven dat we destijds zelf zo graag hadden willen lezen.

Over dit boek

Dit boek is bedoeld voor iedereen die meer wil leren over sm. We richten ons voornamelijk tot de beginnende sm'er, maar we vermoeden dat dit boek ook geschikt is als algemene introductie in het onderwerp. Per hoofdstuk behandelen we een thema en in de appendix is extra informatie te vinden. Voor de gegeven voorbeelden hebben we voornamelijk geput uit onze persoonlijke ervaringen en uit de ervaringen van mensen uit onze vriendenkring.

Hoewel we heteronormativiteit het liefst compleet hadden vermeden, schrijft en leest het vaak prettiger wanneer je het hebt over man-vrouwkoppels. Om die reden hebben we het vaak over heteroseksuele relaties, hoewel we zeker hebben geprobeerd ook voorbeelden te geven van homoseksuele paren.

Daarnaast hebben we ons best gedaan af te wisselen welke sekse de dominante en onderdanige rol vervult in een spel.

Verder, ondanks dat sommigen van mening zijn dat er verschillen bestaan tussen de termen bdsm, sm, sadomasochisme en kink, zullen wij die benamingen door elkaar gebruiken. Net zoals de afgeleide termen voor de beoefenaars (dus bdsm'er, sm'er of kinkster) ook inwisselbaar zullen zijn. Het woord "vanilla" wordt door sm'ers gebruikt om mensen mee aan te duiden die niet aan sm doen; in die betekenis zul je dat woord dan ook terugvinden in onze tekst.

We hebben geprobeerd om de tekst zo toegankelijk mogelijk te maken voor mensen die niet gewend zijn aan de terminologie rondom bdsm. Maar soms konden we er toch niet onderuit specifieke termen te gebruiken. Meestal zal uit de context wel duidelijk zijn wat die woorden betekenen.

Als laatste: wij vinden sm best wel een intiem onderwerp. En omdat we dat intieme onderwerp met je behandelen, onze meningen erover vertellen, tips geven en ervaringen met je delen, willen wij zo weinig mogelijk afstand tot jou - onze lezer - hebben. Om die reden spreken we je aan met "je" en "jij" en niet met het voor ons gevoel meer afstandelijke "u".

Woord van dank

Zonder hulp van anderen was dit boek nooit tot stand gekomen. Verschillende sm'ers hebben in de afgelopen jaren hun geschiedenis met ons gedeeld, soms persoonlijk aan een van ons, soms minder persoonlijk via het internet. In de sm-scene hebben wij gesprekken gehad en ervaringen gehoord die onze kijk op sadomasochisme hebben gevormd. Al die verhalen hebben ons helpen inzien hoe divers kink beleefd wordt en hoeveel mogelijkheden er binnen bdsm allemaal zijn. Sommige van deze verhalen zijn, geanonimiseerd, in dit boek terechtgekomen. We danken de sm'ers in onze sociale cirkel dan ook hartelijk voor hun openheid.

Verder willen we onze familieleden, vrienden en kennissen bedanken die een meer actieve rol hebben vervuld tijdens het tot stand komen van dit boek. Jullie hebben onze gedachten aangehoord, ons gesteund als we even niet verder kwamen en maaltijden verzorgd als we tot laat aan het werk waren. Enkelen van jullie hebben geduldig eerdere versies gelezen en de moeite genomen om feedback te geven en verbeteringen aan te dragen. In alfabetische volgorde: Bertine, Colette, Iris, Laura, René, Robin, Roel, Sammie, Sander, Satine, Tjeerd, dank jullie wel voor jullie tijd en geduld.

Als laatste bedanken we onze geliefden, sm-partners en anderen met wie we bdsm hebben ontdekt en beleefd. Bedankt voor al het plezier en genot, en alle liefde en inspiratie, die we met jullie deelden.

Deel 1

Dus jij wilt meer over sm weten?

Onder bdsm'ers zul je soms verhitte discussies meemaken over wat nu precies de definitie is van bdsm, of over wat "echte" sm onderscheidt van ... tja, onechte bdsm? Wij kunnen daar niet zoveel mee. Het fundamentele verschil tussen "seks opgeleukt met een blinddoekje" (zoals iemand kinky seks ooit denigrerend omschreef) en bdsm zien wij niet. Net zo goed dat we het geen interessante vraag vinden waar de grens ligt tussen een persoon met een voorkeur voor dominantie en een "authentieke sm-Meester".

Het zijn namelijk vragen waar geen enkele overeenstemming over te bereiken is en die ook niet daadwerkelijk relevant zijn. Dat wil zeggen, het gaat om jou en je partners, om wat jullie fijn vinden. We hopen dat we je in dit boek enkele handvatten kunnen aanreiken om uit te vinden wat jouw hart sneller doet kloppen, waar jij opgewonden van raakt, wat jou gelukkig maakt. Dat is wat wij "echt" noemen.

Wat is het dat we doen?

Diana: Met zorg giet ik de koffie in haar favoriete mok. Precies zo sterk als Veronique dat het lekkerst vindt, met een drup melk en twee klontjes suiker. Op het dienblad plaats ik, naast de warme drank, ook een zelfgebakken koekje en een kleine vaas met een bloem. Daarna loop ik naar de werkkamer waarin zij bezig is, met zachte tred om haar niet te storen. Veronique kijkt niet op als ik binnen kom lopen: haar ogen blijven strak gericht op het beeldscherm van haar computer. Ik kniel naast haar stoel en buig kort mijn hoofd. Dit is het mooiste moment, die korte rust zo aan haar voeten. Daarna zet ik het dienblad op haar bureau. "Dank je," zegt Veronique, maar ik ken haar goed genoeg om te weten dat dat vrij vertaald betekent: "Ik heb je verder niet nodig". Met vlinders in mijn buik verlaat ik de kamer weer.

Gerard: Zij omwikkelt me zorgvuldig met keukenfolie. Elke keer vraag ik me weer af hoe ver zij zal gaan. Soms stopt ze als mijn romp en armen stevig ingepakt zijn, soms ben ik volledig omhuld met folie als zij eindelijk klaar is. Ze ziet de spanning en anticipatie in mijn ogen en kijkt me liefdevol aan. Zachtjes en geruststellend streelt ze mijn gezicht, waarna ze teder mijn mond en neus met de folie bedekt zodat ik niet meer kan ademen. Ik zie hoe ze mijn reacties in de gaten houdt terwijl ik vecht tegen de opkomende paniek. Er speelt een glimlach om haar

lippen. Ik weet dat ze het heerlijk vindt om me deze ervaring te kunnen geven. Als ik vruchteloos naar adem begin te happen haalt zij de folie weg. "Wow, dat was heftig!", verzucht ik glimlachend als ik weer kan praten. "Dank je wel!".

Jeroen: "Vieze gore klootzak!", roep ik met schelle stem. Ik hang in de touwen, boven de grond gehesen, en doe met mijn gebonden voet verwoede pogingen om hem te schoppen. Daarin faal ik, al levert het waarschijnlijk wel grappige plaatjes op. "Ik haat je, eikel!", brul ik, en hij antwoordt met een geamuseerde blik: "Je haat me? Maar waarom ben je dan met mij getrouwd?" Ongeduldig zucht ik, omdat ik hem iets pijnlijk simpels moet uitleggen. "Ik ben met jou getrouwd omdat ik van je hou, natuurlijk. Maar je moet mij niet afleiden van het punt dat ik probeer te maken. Dat ik met je getrouwd ben, betekent nog niet dat ik je mag, lul!" Ik grinnik om mijn eigen argumentatie en kijk hem uitdagend aan. Als hij met een twinkeling in zijn ogen zijn gemeenste zweep erbij pakt, voel ik toch een beetje angst opkomen. Heerlijk.

Oppervlakkig gezien lijken deze ervaringen niet op elkaar. Toch vallen ze allemaal onder de noemer bdsm. Bdsm is namelijk een koepelterm voor talloze verschillende gedragingen, gevoelens, verlangens, gedachten, identiteiten en relatievormen. Daardoor kunnen zaken die niet alleen op het oog niks met

elkaar gemeen hebben, maar die ook daadwerkelijk geen raakvlakken met elkaar hebben, onder die parapluterm vallen.

Daar komt bij dat het voor verschillende mensen ook een heel andere betekenis in hun leven speelt. Voor de een is bdsm iets waar hij zo af en toe mee bezig is; dan maakt hij er bijvoorbeeld met zijn vriendin een spannend avondje of weekendje van. Voor de ander is het onderdeel van het dagelijks leven of een levensstijl. Dan heeft de relatie bijvoorbeeld een doorlopende ongelijke machtsverhouding.

Toch is het mogelijk om drie rode draden te vinden die het geheel samenbinden: macht en onmacht, pijn en genot, en onderdanigheid en dominantie. Binnen bdsm komen deze elementen, in verschillende combinaties of ieder apart, keer op keer terug. Ook in de typische voorbeelden die wij hierboven beschreven kun je deze aspecten ontwaren. Het zijn tevens de ingrediënten die bdsm'ers noemen als ze vertellen wat ze doen. Toch zijn wij niet bij machte om je een simpele definitie van sm te geven – die bestaat namelijk niet. We kunnen ook niet alle vormen van sm bespreken – het zijn er te veel. Gelukkig is een definitie ook niet nodig om het over bdsm te kunnen hebben.

Maar waarom?

Intimacy is based on shared vulnerability... nothing deepens intimacy like the experiences that we share when we feel flayed, with our skins off, scared and vulnerable, and our partner is there with us, willing to share in the scary stuff.

Dossie Easton & Catherine A. Liszt

Naast "Maar wat doen jullie nou?" is de vraag die ons door niet-bdsm'ers het vaakst wordt gesteld: "Waarom?" Waarom vind je het aangenaam dat een ander de baas over jou speelt? Waarom wil je je partner een pak slaag geven? Waarom laat je je vastbinden? Ook bdsm'ers zelf vragen het zich soms af: "Waarom doe ik dit soort dingen toch zo graag?" Iedereen heeft hierop zijn eigen antwoorden. Dus de enige manier om erachter te komen waarom een specifiek persoon aan bdsm doet, is door het diegene persoonlijk te vragen. Wij kunnen je echter wel vertellen welke facetten vaak genoemd worden door veel kinky mensen, wanneer hen gevraagd wordt naar hun redenen om aan bdsm te doen.

Het voelt lekker

Dit klinkt voor de vanillapersoon misschien wat opmerkelijk, maar sm is aangenaam. Als ontvangende partij wordt er van alles met je lichaam en geest gedaan, en de meeste van die handelingen voelen heel prettig. Het is heerlijk om een zachte zweep over je huid te voelen, om vastgebonden te liggen terwijl je partner haar gang met je gaat, om geblinddoekt te worden en

daardoor nog meer focus te hebben op alle prikkelende strelingen. Als de actieve partij binnen bdsm geef je je partner opdracht je te masseren, je (seksueel) te (be)dienen en nog veel meer aangenaams bij of voor je te doen. Uiteindelijk is het doel van sm om samen iets te doen waar je je beiden goed bij voelt; lichamenlijk genot hoort daar vaak bij.

Grenzen opzoeken

Veel mensen hebben de behoefte om het beste uit zichzelf te halen en hun grenzen op te zoeken. We trainen voor een marathon, streven naar ervaringen die we eng vinden om zo onze angsten te overwinnen, zoals bijvoorbeeld bij een parachutesprong, of we starten met een uitdagende cursus met als doel onszelf te prikkelen. Binnen sm kun je samen of alleen uitvissen waar je grenzen liggen, ze verkennen en ertegenaan duwen. Dat geeft een kick. Het is een zoektocht naar je eigen vermogens. Hoeveel pijn kan ik hebben? Gaat het me lukken om hem een nederig dankjewel te laten zeggen? Hoe lang hou ik deze bondage vol? In hoeverre kan ik mij in deze periode ten dienste stellen aan mijn lief en hoe ver wil ik voor haar gaan?

Intimiteit

Het delen van een bdsm-ervaring is heel intiem. Je verkent elkaars lichaam en geest, onderzoekt elkaars grenzen en laat je in alle kwetsbaarheid aan de ander zien. Tijdens een sm-spel ben je

geconcentreerd met elkaar bezig. Je kunt je tijdelijk zodanig in je speelpartner verliezen dat de rest van de wereld op de achtergrond raakt. Veel mensen omschrijven dat als een soort bubbel waarin je samen vertoeft. Juist doordat je je emotioneel blootgeeft, openstaat voor elkaar en op elkaar vertrouwt, ervaar je zo'n grote intimiteit met je partner.

Macht en onmacht

Hoe we het ook wenden of keren, macht is erotisch. Binnen bdsm wordt op een heel bewuste manier gespeeld met macht en onmacht, om zo dat erotische aspect in de interactie met je partner te brengen. Je neemt de touwtjes in handen, geeft je partner opdrachten omdat het zo sensueel is. Je wacht gespannen af wat er komen gaat, vertrouwt hem met je lichaam omdat het zo zinderend is. En natuurlijk weet je ondertussen dat je veilig bij hem bent.

Creativiteit

We zijn terughoudend met al te generaliserende uitspraken over kinksters, maar we hebben sterk de indruk dat er opmerkelijk veel creatieve mensen in de sm-scene rondlopen. In bdsm vind je een prachtige plek om je creativiteit te uiten. Je bouwt je eigen nieuwe speeltjes, probeert je inventief onder een straf uit te kletsen, of zet een uitgebreid rollenspel met allerlei attributen in elkaar. Met bdsm ben je zo creabea als je zelf wilt.

Spelen

Wij houden van spelen. Als kind deden we een kostschooltje na, waren we een verwende prinses of juist een hulpeloze gevangene, en onze vriendinnen hadden een denkbeeldige manege met onzichtbare paarden. We zien geen enkele reden waarom we als volwassenen zouden moeten stoppen met spelen. Binnen bdsm kunnen we alles zijn wat we zijn willen, van almachtige godin tot machteloze slaaf, van sadistisch stiefzusje tot jaren 50-huisvrouw, van non tot hoer. En daar genieten we met volle teugen van.

Zorgzaamheid

In het dagelijks leven zijn er niet veel situaties waarin je je helemaal mag laten verzorgen of juist een ander compleet kunt vertroetelen. We bewaren dat voor speciale momenten. Als iemand ziek is bijvoorbeeld. Of jarig. Binnen bdsm vind je echter de ruimte om zo kwetsbaar te zijn als mogelijk, in de wetenschap dat de ander er voor jou is. Waar je normaal een volwassen vrouw bent, mag je in sm een klein meisje zijn. Of je krijgt de mogelijkheid om "groot" en beschermend te zijn, zodat je partner "klein" kan worden. BdsM is een manier om ontzettend lief en zorgzaam voor elkaar te zijn.

Gemeen mogen zijn of mogen lijden

Soms is er weinig zo naar als dat jij je rot voelt, terwijl anderen een poging doen om je op te beuren. Wij vinden het in ieder geval heel aangenaam en ook heel belangrijk om af en toe even diep de pijn in te duiken. En dat is nog fijner als anderen bij je blijven, terwijl je die pijn ervaart. In bdsm krijg je impliciet toestemming om te lijden, om je ellendig te voelen. En aan de andere kant van de zweep krijg je toestemming om juist het donkerste in jezelf te ontdekken. We hebben allemaal een gemeen en sadistisch krenge in ons. Binnen sm gebruik je die schaduwkant om de mooiste ervaringen voor jezelf en je partner te creëren, en zo samen te genieten.

Spanningsbehoefte

Wij mensen hebben op zijn tijd behoefte aan nieuwe ervaringen. Dan willen we een vakantieland bezoeken waar we nog nooit zijn geweest, of een vreemd gerecht proeven. Of voor het eerst gaan bungeejumpen of de kersverse attractie in de Efteling uittesten. Binnen bdsm kun je zo avontuurlijk zijn als je zelf wilt; er zijn allerlei sensaties, emoties en rollen die je kunt ontdekken. Lang niet iedereen wil steeds iets nieuws, al maakt voor veel mensen het ervaren van onbekende of onverwachte prikkels deel uit van de aantrekkingskracht van sm.

Plezier maken

Na alle mooie woorden over intimiteit, creativiteit en het opdoen van nieuwe ervaringen, moeten we het belangrijkste niet vergeten: bdsm is domweg leuk. Je bent op een aangename en plezierige wijze bezig met de mensen om wie je geeft. Je speelt je eigen spel, creëert je eigen wereld en bedenkt je eigen regels. Dat heeft iets ondeugends waar je wel vrolijk van móét worden. Het valt ons voortdurend op hoeveel er gelachen en geknuffeld wordt bij sm; er wordt een hoop lol gemaakt.

Jezelf zijn

Veel sm'ers ervaren bdsm als een deel van hun seksuele identiteit. Door aan bdsm te doen, hebben ze het gevoel dat ze zichzelf zijn, dat ze geen masker meer dragen. Sommigen zien het zelfs als een geaardheid die vergelijkbaar is met homoseksualiteit.

Is het seks?

Over de vraag of bdsm seks is, worden hevige discussies gevoerd onder bdsm'ers. Er zijn uiteraard drie kampen: degenen die van mening zijn dat bdsm seks is, zij die vinden van niet en zij die ergens tussen deze twee uitersten in zitten. Wij zijn niet zo moeilijk en vinden dan ook dat ze allemaal gelijk hebben. Ja, het is seks. En nee, het is geen seks. En ja, het zit er ergens tussenin.

Bdsm valt namelijk onder de Engelse term *sexuality*. Dat woord laat zich slecht vertalen: het is meer dan erotiek, sensualiteit of seksualiteit en tegelijkertijd een stuk breder dan seks.

Voor sommigen is bdsm letterlijk seks: ze doen het alleen in de slaapkamer en zien het als een soort voorspel tot penetratie. Of ze gebruiken seks als een middel om hun sm-gevoelens mee aan te wakkeren. Die mensen zeggen dat bdsm seks is. Anderen voelen wel seksuele opwinding als ze spelen, maar doen daar niks mee. De handelingen zijn dan niet expliciet seksueel en het eindigt niet met een seksuele ontlading. Deze groep is het meest verdeeld over de vraag of sm al dan niet seks is. Nog een deel heeft een duidelijke scheidingslijn tussen seks en bdsm; ze stellen zich dienstbaar op naar hun partner of geven opdrachten zonder een sprankje seksualiteit. Vandaar dat zij verkondigen dat sadomasochisme geen seks is.

Maar zelfs diegenen die geen opwinding voelen bij sm en die geen expliciete link naar seksualiteit hebben tijdens hun sm-activiteiten, zullen alleen het gevoel hebben dat ze aan bdsm doen onder specifieke omstandigheden. Een persoon die geniet van pijn vindt een tandartsbehandeling nog steeds afschuwelijk en vervult daar echt geen bdsm-behoefte mee. "Was het maar waar," verzuchtte een bevriende masochist eens, "dat alle soorten pijn goed genoeg zijn. Dan hoefde ik, als de nood hoog was, alleen maar te vechten met wat ruwe types op straat om aan mijn gerief te komen."

René, de partner van Natya, geniet er in zijn rol van sub van om thee voor haar te zetten. Het geeft hem het gevoel dat hij echt