

# **Meer BDSM**

Opvolger van het boek *Hoe word ik Meesteres*

door

**Meesteres Moriah**

Auteur: Meesteres Moriah  
Fotografie: Meesteres Moriah, 123rf.com, AI  
ISBN: 9789465200811  
Cover: 123rf.com  
Eerste druk februari 2025  
Contact: [mrsdoriah@meesteresdoriah.nl](mailto:mrsdoriah@meesteresdoriah.nl)  
Uitgeverij: Insert Internetuitgeverij

© 2025 Meesteres Moriah

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd of verspreid in enige vorm of op enige wijze, elektronisch of mechanisch, inclusief fotokopiëren, opnemen, of enig informatieverwerkingssysteem, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens in het geval van korte citaten opgenomen in kritische artikelen of recensies.

# Inhoudsopgave

## Disclaimer

## Een woord vooraf

## Dankwoord

## De diepere lagen

Echte BDSM draait altijd om wederkerigheid

Prachtige, intense en liefdevolle BDSM

De uitholling en verwoesting van BDSM

Het vermogen om te improviseren

De symboliek achter het BDSM logo

Het psychologische effect van knielen

Lichtjes kunnen doven, waarom zou je dit laten gebeuren?

## Begrippen

Abrasie of abrasion

Bastinado of voetspanking

Beffen of likken

Bijten

Bloedspel

Bratten

Erotic Power Exchange of EPE

Hentai

Intersekse of hermafrodiët

Keyholder

Bukkake

## Belevingsvormen & speltechnieken

Anal play

Bondage

- Rust vinden in een bondage

- De historie van shibari

- De intense sensatie van een foliebondage

- Hoe doe je precies een hogtie

- Je rust vinden in de bodybag

- De risico's van autobondage

- Een boeiend verhaal over boeien

Brandmerk

Facesitting

Femdom

De ware Femdom zit verborgen in ons volledige zijn

De mooiste sub is voor mij een Femdom sub

Wil de juiste FemdomLady opstaan?

Fisting

Human ashtray

Infatilisme

Infibulatie

Kietelen

Temperture play

Zachte verrassingen

### **Producten**

Ampallang

Anal beads of anaalballetjes

Andreaskruis

Ball crusher & ballstretcher

Bench

Borstklem of wringler

Brandnetel

Buttplug of Anaalplug

Gag of mondknevel

Gasmasker

Geisha love balls

High heels

Humbler

Judaszetel

Klemmen

De power van de Amerikaanse tepelklemmen of Amerikaantjes

Wat zijn alligatorklemmen?

Knijpers, een goedkope klem

Korset

Sounds

Zwepen, canes & paddles

Bullwhip

Cane

Flogger

Karwats

Kettingzweep of chain flogger

## **Een afspraak met een Dominant**

Hoe benader je op juiste wijze een Meesteres?

Hoe vind je een speelpartner of dominant

Een afspraak bij een Meesteres, hoe bereid je je voor?

Schaamstreek: geschoren, getrimd of kaal?

Waarom is een bezoek aan een Meesteres zo duur?

## **Psychologie en mentaal welzijn**

Wat betekent algolantie?

Exhibitionisme en voyeurisme: zien en gezien worden

Welke seksuele oriëntaties zijn er tegenwoordig?

Langdurige verlangens, vaak blijft het daarbij

Is BDSM mishandeling?

TPE en afhankelijkheid: Is dit niet schadelijk?

Wat doet angst met ons? Mentaal en fysiek?

## **BDSM en veiligheid**

Eigen verantwoordelijkheid eerst

Bewaak je grenzen, want pleasen maakt ziek

Een gezellige BDSM party, maar denk aan de veiligheid

BDSM en zwangerschap

BDSM en het belang van een goede hygiëne

Het belang van nazorg

Desinfecteren van de huid

Een wereld vol fakers en oplichting

Stimulerende middelen

    Wat is Afrodisiaca en kan het kwaad?

    Dopamineverslaving en BDSM

## **Leuke links**

## **Leestips**

# Disclaimer

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies of behandeling. Het is uitsluitend bedoeld voor educatieve en amusementsdoeleinden.

Hoewel de informatie in dit boek met zorg is samengesteld, kan de auteur de juistheid en volledigheid ervan niet garanderen en is zij niet aansprakelijk voor eventuele fouten of omissies. Het is raadzaam een arts of medisch specialist te raadplegen alvorens gebruik te maken van de in dit boek voorgestelde technieken of informatie.

Door gebruik te maken van de informatie in dit boek, stemt u ermee in de auteur te vrijwaren van alle aansprakelijkheid voor schade, kosten en uitgaven, inclusief eventuele juridische kosten die voortvloeien uit de toepassing van de informatie in dit boek. Deze vrijwaring is van toepassing op alle schade of letsel veroorzaakt door het gebruik en de toepassing, direct of indirect, van enig advies of informatie gepresenteerd in dit boek, ongeacht of dit het gevolg is van contractbreuk, onrechtmatige daad, nalatigheid, persoonlijk letsel, criminele intenties of op basis van enige andere rechtsgrond.

U stemt ermee in alle risico's verbonden aan het gebruik van de informatie in dit boek te aanvaarden. Het is raadzaam een professionele arts te raadplegen om te beoordelen of u fysiek en mentaal in staat bent om deel te nemen aan de speltechnieken zoals voorgesteld in dit boek.

# Een woord vooraf

Je legt de laatste hand aan een boek, in dit geval het boek “Hoe word ik Meesteres?”. Voor je gevoel heb je alles verteld, wat verteld moest worden. Al je kennis en passie heb je in dit boek gestopt. Hij gaat in de verkoop en met een voldaan gevoel kruip je 's avonds in bed.

In de ochtend schrik je wakker. “Ik ben wat vergeten!” raast er door je hoofd. En als je langer nadenkt weet je dat je niet één ding bent vergeten, maar tientallen dingen. Er blijkt nog zoveel meer te vertellen te zijn...

En dat overkwam mij dus. Zodra het boek “Hoe word ik Meesteres” in de verkoop is gegaan, dwarrelen er tientallen onderwerpen mijn hoofd binnen, waaraan in dat boek nog geen aandacht wordt besteed. Maar ja, hoe dik had dat boek dan moeten worden? Moet ik steeds het boek aanpassen bij iedere hersenspinsel? Of kan ik beter alles verzamelen en hier een nieuw boek van maken?

Ik besloot het laatste. En dat idee ligt dus nu voor je. Ik durf niet meer te garanderen dat je met deze twee boeken de volledige kennis hebt gekregen over alle diepere lagen en spelvormen van BDSM, want ik vrees dat ik morgenochtend opnieuw wakker ga schrikken...

... want laten we eerlijk zijn. BDSM is zo enorm breed en diep, dat je je kunt afvragen of de volledigheid ooit te vangen is in woorden of pixels? Dus ik zou bijna willen afsluiten met: “Tot het volgende boek!”

Meesteres Moriah

# Dankwoord

Natuurlijk wil ik als eerste mijn sub bedanken, die voor mij speciaal een huis heeft gekocht om deze volledig voor mij te verbouwen tot speelhuis. Hij doet dit veelal in zijn eentje. En ik kijk toe. In mijn hart vind ik hem een topper en op sommige momenten is hij niet meer dan het stof onder mijn schoenen. En juist op die momenten is hij mijn *alles*.

Laat ik mijn slavin vooral niet vergeten, want zij gaat altijd enthousiast mee in al mijn grillen, grollen en tijdrovende hersenspinsels. Haar oeverloze geduld om talloze keren mijn teksten door te lezen, op zoek naar typefouten, is enorm. Ik gun iedereen zo'n slavin in zijn/haar leven. Maar deze is lekker van mij.

Ik wil graag mijn varkensstalletje bedanken, zoals ik mijn groepje privéslaven/slavinnen graag noem. Het is een koosnaampje voor deze groep prachtige, liefdevolle en enthousiaste mensen. Ik prijs me meer dan gelukkig en rijk met zo'n prachtige varkensstal, waar niet alleen liefde, waardering en respect heerst tussen de subs en mij, maar ook onderling. Zij laten mijn passie groeien en zorgen voor mijn ultieme balans tussen mijn duistere sadisme en intense liefde.

En natuurlijk ga ik mijn zoon niet vergeten, die tegen iedereen rustig vertelt over "het werk" of "hobby" van zijn moeder. Alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Wat het natuurlijk ook is, maar om het nou met al je collega's te delen...

Zijn vader, die nog steeds een belangrijke rol speelt in ons leven, ook hem wil ik bedanken. Gewoon, omdat hij altijd voor mij klaar staat. Wat ik ook aan hem vraag.

En ook nu weer wil ik alle koppels, subjes, slaven, slavinnen en sissy's bedanken die in de afgelopen periode één of meerdere keren voor mij hebben gestaan en waarmee ik prachtige, intense momenten heb mogen beleven. Jullie vertrouwen in mij, was prachtig om te mogen ervaren. En wat hebben we het vaak leuk gehad met elkaar!



# De diepere lagen

# Echte BDSM draait altijd om wederkerigheid

Bij een BDSM beleving is er doorgaans sprake van een onderdanige en een dominant of nog breder gezegd, een geveer en een nemeer. De één geeft de ander wat hij wil hebben. Meestal is dit de knoper die de bunny van touwen voorziet, of de Dominant die de sub domineert of de sadist die de masochist een pijnbeleving geeft. Het maakt niet zo uit om welke beleving het gaat, maar uiteindelijk draait iedere goede BDSM beleving om een wederkerigheid. Dat betekent dat de geveer ook mag nemeer en de nemeer ook mag geven. Het kan namelijk nooit zo zijn dat de nemeer, alleen maar nemeert... en van de geveer verwacht dat die alleen maar geeft. Dan is alle balans zoek en zal de benadeelde partij langzaam maar zeker zijn energie verliezen.



## Voldoende wederkerigheid

Helaas is dat best vaak aan de orde. De sub die denkt door zijn lichaam aan te bieden aan een dominant, dat dit een voldoende wederkerigheid is. Dat kan, maar in vele gevallen is dat niet het geval. Het is dus belangrijk dat je hier vooraf met elkaar over praat, want wat verwacht je nou écht van elkaar? De sub heeft doorgaans wel goed voor ogen wat hij graag beleeft, maar hoe zit het

met die dominant? In het commerciële circuit is het helder, dan vind je de wederkerigheid terug in de vorm van betaling, maar hoe zit het daarbuiten?

Om een wederkerigheid te realiseren is het belangrijk dat beide partijen eerlijk zijn. Op enig moment zullen namelijk de rollen omgekeerd moeten zijn (utopisch gezien). Deze wederkerigheid kan op allerlei gebieden. Het kan seksueel zijn, dienstbaarheid, materieel of mentaal. Het is maar net waar iemand blij van wordt. Dat zal per persoon verschillen. Als er maar sprake is van balans.

## Praat over je verwachtingen

Er wordt niet altijd stil gestaan bij de verwachtingen van beiden. Een sub kan het idee hebben dat de dominant net zoveel van het geven geniet als de sub van het nemen. Dat zal in sommige gevallen ook best wel zo zijn, maar... niet in alle gevallen. Soms doet de één het écht om de ander te plezieren. Bijvoorbeeld uit liefde. Het is dus belangrijk dat je vooraf over je verwachtingen praat, maar ook eerlijk bent waarom je iets doet.

Dat geldt vooral voor BDSM in een relatie. Het gebeurt regelmatig dat – na een lange vanilla relatie – één van de twee zijn/haar BDSM verlangens durft uit te spreken. Chapeau, want daar is moed voor nodig en ieder mens zou moeten kunnen zijn, wie hij is. Maar dit betekent gelijktijdig dat er van de partner wordt verwacht, dat die daar iets mee doet. Dat is nogal wat. En ik zeg hiermee niet, dat je maar beter kunt zwijgen om je partner niet voor dit blok te zetten, want binnen een relatie is het altijd belangrijk eerlijk te zijn, maar het is minstens net zo belangrijk om de ander ook te blijven zien in dit proces.

Dat betekent, bijvoorbeeld, dat je respect en dankbaarheid toont aan de ander, als je ziet dat hij/zij moeite doet om je hierin te volgen. Dat is best pittig en het getuigt ook nog eens van een enorme liefde.

## Volledige zijn

Maar net zoals een sub graag gezien wil worden in de volledige van je zijn, zo geldt dat ook voor de dominant. Of met andere woorden, de gever. Ook hij/zij wil gezien worden en voldoening halen uit de beleving. En dat kan op meerdere gebieden en wanneer daar aan tegemoet gekomen wordt, draaien de rollen zich even weer om en wordt de nemer, de gever en de gever, de nemer.

BDSM is prachtig en intens maar als je het ook voor de lange termijn goed wil houden, is het belangrijk om elkaar in zijn volledigheid te blijven zien. Blijf dus altijd bij elkaar checken of de balans nog steeds aanwezig is en of beiden happy

zijn met hoe het gaat. Kijk naar je partner en zie hem/haar. Niet alleen van de buitenkant, maar vooral in de kern.

# Prachtige, intense en liefdevolle BDSM

Ik heb soms een soort podiumangst, vooral vlak voor het geven van BDSM workshops of trainingen. Ik kan het niet anders omschrijven. Op zo'n moment komen alle beren tegelijk in mijn hoofd: "Wat als ik ze niet goed aanvoel? Wat als we geen klik hebben? En wat als ik het niet meer weet? Of wat als ..." Nou ja, je snapt vast het punt. Alle beren verzameld in mijn hoofd. Dat ik er nog geen waterhoofd van heb gekregen, is een Gods wonder.



## Mooie, intense ervaringen

En het gekke is, ik heb nog nooit een vervelende workshop gehad. Tot nu toe heb ik eigenlijk alleen maar mooie, intense ervaringen gehad. De puurste vorm van BDSM voorbij zien komen en de meest liefdevolle koppels gezien. En hoe bijzonder is het, dat ik dan heel even mag meelopen bij een beleving, die ze normaal alleen met elkaar delen. Want de meeste koppels die zich aanmelden voor een BDSM workshop zitten niet op Fetlife, gaan niet naar Femdom party's en lopen er niet mee te koop. Ze beleven het samen, tussen de muren van hun huis.

En soms kunnen ze daar even een klein duwtje bij gebruiken of een paar extra handvatten. En daar ben ik dan voor. Dat kan heel praktisch zijn (zo doe je dit,

zo werkt dat en let daar op) maar het meest belangrijke tijdens een BDSM workshop is misschien nog wel het oog voor de mens. Het coachen van beiden.

## Mentaal aspect

Want bij BDSM is het mentale aspect enorm belangrijk, niet alleen in de beleving, maar ook in het zien van elkaar. Niet alleen de ontvanger (sub/slaaf) wil gezien worden, maar ook de gever (Dominant, Meester(es)). Je doet het immers voor elkaar, het is een pure uiting van liefde. Van beide kanten. Het is belangrijk mensen bewust te laten voelen wat iets doet. Door de snelheid van de maatschappij zijn we bijna niet meer in staat daar even bij stil te staan. Niet alleen fysiek, maar vooral mentaal. Want wat doet het nou met je? En wat doet het met die ander? Hoe voelt iets? En dan bedoel ik zeker niet alleen fysiek, maar vooral ook emotioneel.

Vaak zijn het koppels waarvan één van de partners heeft aangegeven een verlangen te hebben. In de meeste gevallen is dit de onderdanige (sub/slaaf/ontvanger). De partner, die doorgaans hiermee wordt overvallen, staat dan voor een keuze. "Kan ik mijn partner hierin tegemoet komen? Wil ik dat? Kan ik dat? Is dat niet heel erg gek? Ben ik dan gek? Of is hij/zij het?" Zo'n ommekeer in de relatie is niet zomaar wat. En het getuigt van enorm veel liefde als de partner hierin toch stappen gaat zetten. Soms mag ik daar een klein beetje bij helpen. En dat is heel bijzonder.

## Liefdevolle BDSM

Het is prachtig te zien hoe deze koppels schuchter binnen komen, zenuwachtig voor wat ze te wachten staat. We drinken dan wat, ik laat ze even aan de ruimte wennen (en aan mij) en uiteindelijk zie ik ze gaandeweg steeds verder open bloeien, ontvankelijker worden voor de beleving en groeien in hun "zijn". De workshop is maatwerk, vooraf maken we met elkaar een programma. Het is slechts een leidraad, want de daadwerkelijke invulling gebeurt live. En daarin bestaat geen goed of slecht. BDSM is immers geen wedstrijd waarbij het draait om zo snel mogelijk de overkant te bereiken. Juist met kleine stapjes kun je verder komen. En die eerste stappen draaien vaak om zelfvertrouwen, acceptatie, erkenning en heel veel liefde en respect.

Juist tijdens de BDSM workshop zie ik de echte power van liefdevolle BDSM. En die gaat ver voorbij hoge hakken, strakke pakjes en kinky seks. Juist tijdens deze momenten zie ik het bewijs dat de overtreffende trap van liefde, BDSM is.

En wat heerlijk, om ze met een grote glimlach op hun gezichten te zien vertrekken... vol plannen en ideeën voor de toekomst!

En ik? Ik rij met een mega grote glimlach en een hart vol liefde weer naar huis. Wat heb ik toch een prachtig vak! En hoe hard de vraag “waarom doe ik dit?” vooraf ook klinkt, zo zeker weet ik het antwoord na afloop van zo’n prachtige ervaring: **Hier doe ik het voor!**

# De uitholling en verwoesting van BDSM

***Maar gelukkig zijn we alleen zelf verantwoordelijk voor het laten schijnen van de zon in ons leven...***

Voor mij is BDSM – en Femdom in het bijzonder – de overtreffende trap van liefde. In al mijn vanilla relaties had ik het gevoel iets fundamenteels te missen, diepere lagen of noem het gerust *de ware essentie*. Dus beëindigde ik de relatie en vervolgde mijn zoektocht. Ik geloofde ergens in, ik had een doel, namelijk het vinden van *die ene* waarmee het dieper kon gaan dan bij alle anderen. Met minder wilde ik geen genoeg nemen.



## Gevonden

Na een zoektocht van zo'n 30 jaar heb ik hem gevonden. En geloof me, ik heb daar heel wat keren voor moeten struikelen en opklimmen. Ik heb het zeker niet in mijn schoot geworpen gekregen, zoals ik eigenlijk nooit iets in mijn schoot geworpen heb gekregen. Ik heb voor alles moeten vechten. En dat geeft niet, want het heeft me sterk(er) gemaakt, het heeft me de tools gegeven om ergens mijn tanden in te kunnen zetten en net zo lang door te gaan tot het gewenste resultaat.

De moed heb ik nooit verloren. Ik wist zeker dat het bestond en ik was vast besloten het te vinden. Het duurde behoorlijk wat jaren maar achteraf gezien,



was eerder vinden nooit een optie geweest. Ik had namelijk zelf nog een pad te bewandelen. Hoe zou ik immers iets kunnen herkennen, als ik – met een zelf omgebonden blinddoek – de wereld in keek.

## Liefdevolle omarming

Het niet kunnen vinden, had deels te maken met het compleet maken van mijzelf. De liefdevolle omarming van mijzelf als geheel. Zowel de empathische, liefdevolle en warme kant van mijzelf, als de dominante en sadistische kant. En die dominante en sadistische kant, heb ik heel veel jaren verafschuwd en opzij geduwd. Het mocht er niet zijn, want zo horen vrouwen toch niet te zijn? Dus probeerde ik mijn dominantie zo goed mogelijk weg en probeerde ik sociaal wenselijk gedrag te laten zien. Waardoor ik steeds tegen “de verkeerde” aan liep. Pas nadat ik mijzelf als volledig had geaccepteerd (je kunt dit proces lezen in mijn eerste boek *Jay, zoektocht van een Meesteres*), lag de weg open en duurde het niet lang voor ik inderdaad die ene speciale liefde mocht gaan ervaren. En gelukkig is hij er nog steeds en hij is nog altijd de allerleukste. Bij hem is mijn zoektocht tot een einde gekomen en heb ik rust gekregen in mijn hoofd. Hij is mijn basis. Bij hem kan ik zijn.

Zoals ik in de intro al schreef, is BDSM voor mij een overtreffende trap van liefde. Voor de buitenwereld lijkt het misschien alsof ik een soort mannenhater ben en dat ik daarom mannen (en soms ook vrouwen) martel. Maar niets is minder waar. Ik hou van mannen, of beter gezegd “ik hou van mensen”. Als iemand voor mij staat, voel ik vaak wat ze nodig hebben om weer in balans te komen. Als ik mensen coach, voel ik heel snel waar de echte pijn of blokkade verscholen zit. En daar is BDSM zo prachtig voor te gebruiken. Het kan je terug brengen in balans en daardoor zelfs helend werken. Dat is de ware kracht (en pracht) van BDSM...

## Veel energie

En soms kost mij dat enorm veel energie, vooral bij onbekenden, waarbij ik soms veel energie nodig heb om in een korte tijd door te dringen; door alle mentale beschermingen heen. Soms heb ik meerdere dagen nodig om bij te komen, opnieuw op te laden. Dat is voor mij de reden om maar heel weinig (commercieel) af te spreken. Misschien heb ik gemiddeld maar één sessie in de maand. Maar deze bijzondere power, dát is voor mij BDSM. Als ik het verschil zie tussen een gestreste slavin voor een BDSM-beleving en een gelukkig glimlachende slavin ná de beleving, dan is dat een prachtige beloning.

En hoe mooi vind ik het, als door mijn dominante support, een sub zichzelf overstijgt, op welk gebied dan ook. Dat is toch het mooiste wat je als Dominante lady of Meesteres kunt doen; het beste in die ander naar boven halen. *Wow!*

## Uitholling en verwoesting

En dan kijk ik om me heen en dan zie ik de keiharde uitholling van de scene. De tsunami van bedelmeisjes (die denken dat ze een heuse FinDomme zijn), die iedere man uitschelden voor loser, het liefst met bijbehorende middelvingers, om een paar euro's uit hun zakken te kloppen. Het heeft totaal niks te maken met BDSM en ook niet met FinDom. Ze hebben amper door waar ze mee bezig zijn, maar noemen zichzelf trots "Goddess" met teksten waarin meer woorden fout zijn geschreven, dan goed.

Daarnaast zijn er de vele "*content queens*", die zich in een mega sexy outfit hullen en filmpjes maken van hun "dominante daden". Deze daden beperken zich helaas veelal tot pegging, pijpen van een strapon, facesitting en het aannemen van giften. Op iedere beeld is duidelijk te zien hoe ze vooral geilen op zichzelf. Wat heeft dit met BDSM te maken? Niks. Het ontstijgt nauwelijks kinky seks.

Ik schaar zowel de bedelmeisjes als de content queens onder de "*jagers*", want dat is wat ze doen. Ze jagen op de bankrekeningen van mannen. En vinden dat zij vooral recht hebben op die cijfers die daar staan. Waarom ze dat vinden? Géén idee. In ieder geval niet door hun uitstekende beheersing van de Nederlandse taal.

En begrijp me niet verkeerd, ook zij mogen gewoon zijn wie ze zijn en als er (veelal) mannen zijn, die dit geweldig vinden, prima. Het heeft alleen geen sikkepit met BDSM te maken en de kans op oplichting is erg groot. Want omdat dit zo'n "makkelijk" verdienmodel is, worden deze meisjes veel en vaak gekopieerd.

## Wannabees & willers

Aan de andere kant de vele "*wannabees*" of "*willers*". Ik noem ze bewust geen sub of slaaf omdat ik dat veel te veel eer vind. Het is een categorie dat vooral veel "wil" het liefst zonder enige vorm van wederkerigheid. De "*willers*" vinden vooral dat ze (net als de *jagers*) overal recht op hebben en vinden dat jij (veelal de Dominante Dame) dat maar moet geven. Oh wacht, excuses, want ze willen er natuurlijk "*van alles*" voor terug geven. Beetje jammer dat "*van alles*" veelal is beperkt tot hun "wensenlijst" of "eisenlijst". Want ik moet natuurlijk echt

geloven dat die facesitting uitsluitend voor mijn plezier is, net als die voorbinddildo in hun kont.

En het maakt mij verdrietig. Want ik zie dat de BDSM scene steeds verder wordt uitgehold door deze oppervlakkigheid. Terwijl de echte BDSM zoveel dieper gaat en verder dan deze fake wereld. Maar de echte slaven lopen stuk op de *“jagende gillende keukenmeiden”* en de echte dominante Dames (en ongetwijfeld ook heren) bijten zich stuk op de vele zuigende *willers*.

## Recente anekdote

Ik ontvang een appje van een sub met interesse “eigendom” te worden. Ik vind dat altijd nogal overmoedig klinken (en eigenlijk vind ik dit de omgekeerde wereld, want daar vraag je niet om, dat laat je over aan de Dominant), dus mijn alarmbellen worden direct op scherp gezet. Maar okay, niet geschoten is altijd mis, dus ik geef hem een kans. Hij mag mij een mail sturen. *So far so good*, binnen *no time* ontvang ik een soort van sollicitatiemail met vooral veel omschrijvingen van hetgeen hij inmiddels had ervaren. Met net iets teveel details, voor het mooie. Maar ik gun hem nog steeds het voordeel van de twijfel. Dus ik reageer terug en laat hem weten wat hij van mij kan verwachten en wat niet.

Zijn reactie: *Ik ben de mail net braaf op mijn knietjes aan het lezen Mrs. Dank u wel. Kus op uw voeten xxx*

Wederom gaan mijn alarmbellen af. Waarom lees je in hemelsnaam mijn mail op je knieën? Ik heb daar toch niet om gevraagd, dus *doe normaal!* Ga gewoon op een stoel of bank zitten, daar zijn ze voor.

Vervolgens ontvang ik: *“Ik wil er heel graag voor gaan. Ik ben enorm enthousiast. U gaf aan een sub het liefst op slot te zetten. Ik wil u eigenlijk al smeken of dit mag. Dit is al lange tijd een grote wens van me. Ik wil er dus in ieder geval graag voor gaan”*

Voor de derde keer gaat het alarm af. Ik negeer zijn gesmeek, want waarom zou ik deze onbekende op slot willen zetten? Swaffel er gerust nog een tijdje op los, *I don't care*. Zolang je niet *“mijn eigendom”* bent, interesseert het me werkelijk geen fluit wat je met dat ding doet. Daarbij draait kuisheidscontrole vooral om wat *ik* wil en niet om wat de ander wil. En kan iemand mij uitleggen, welke *fun* het voor mij is, een vreemde pik op slot te zetten?

Ik ben echter in een goede bui – en helaas is de vijver met goede subjes niet zo diep – dus wil ik hem – ondanks drie alarmbellen – toch een kans geven. Ik geef hem de opdracht mijn twee laatste e-books te bestellen: Wat is BDSM? en Hoe

word je een goede Femdom sub. Enerzijds kan ik hiermee zien of hij er iets voor over heeft (2x 15 euro, een bescheiden uitgave) maar het meest belangrijke vind ik het feit dat hij zich met deze e-books goed kan inlezen hoe ik in de BDSM – en met name Femdom – sta. Wat mijn zienswijze is en wat ik belangrijk vind aan een Femdom sub. Gouden informatie dus, als je écht iemand zijn eigendom wil worden. *Eigendom* hè, dat is nog een paar tredes hoger dan sub of slaaf.

Hij reageert terug met: *“Begrepen mrs. Ik ben nu onderweg maar ik laat het u weten zodra ik ze heb besteld. Ik wil mijn vrijheid heel graag aan u op geven Mrs”*

En dan wordt het stil en blijft het nog 13 uur stil. En dan trek ik uiteindelijk zelf de stekker eruit. Volledig kansloos. Net als die honder duizenden andere *willers*.

## Recht mijn rug

En ik? Ik scherp mijn tanden, recht mijn rug en schrijf mij een weg door deze chaos en ik doe zoveel mogelijk mijn best om iedere dag een informatieve of inspirerende blog te plaatsen op een van mijn websites. Schrijf nieuwe boeken, verzin nieuwe projecten, spreek een podcast in en geef zo nu en dan een BDSM workshop of training.

Ik doe dit omdat ik het **KEI** belangrijk vind om de diepere lagen van BDSM uit te dragen, levend te houden. En mijn manier van BDSM hoeft niet jouw manier van BDSM te zijn, dat mag echt als dag en nacht verschillen, want het is juist belangrijk om je eigen weg hierin te bewandelen, maar... welke manier ook bij je past, de ware BDSM gaat voorbij de oppervlakkigheid van de *jagers* en de *willers*.

En deze liefdevolle BDSM informatieoverdracht, is een, *door mijzelf opgedragen*, missie. Het kost mij dagelijks vele uren en nee, het levert onderaan de streep nauwelijks iets op. Als je de inkomsten gaat verdelen over de vele uren, dan weet ik 100% zeker, dat jij daar niet je bed voor uit zal komen. En gelijk heb je.

Maar ik ben een *Femdomlady with a mission* en ik zal er alles aan doen om de ware essentie van BDSM – en Femdom in het bijzonder – uit te blijven dragen. Omdat zoiets bijzonders nooit verloren mag gaan in de uitholling en verwoesting van BDSM.

# Het vermogen om te improviseren

Degenen die regelmatig mijn woorden lezen, of een workshop bij mij hebben gevolgd, die weten dat ik het belangrijk vind om BDSM dichtbij jezelf te houden en je eigen weg hierin te volgen. Er zijn immers geen twee Dominanten hetzelfde en ook geen twee onderdanigen. Dit betekent dat ieder BDSM-spel anders is, uitgaande van de energie van de Dominant, de energie van de onderdanige en de energie van het moment. Want ook die laatste is belangrijk.

Een BDSM beleving kan namelijk per dag verschillen. Bijvoorbeeld omdat je vermoeid bent, een rot week hebt gehad of juist enorm hoog in je energie zit door die promotie of verliefde vlinders. Alles speelt een rol in hoe prikkels bij je binnenkomen en hoe je hiermee om gaat. Daarom is het meest belangrijke component tijdens een goed BDSM spel: het vermogen om te improviseren!



## One size fits all

Er bestaat geen “*one size fits all*”-spel. Een beetje met een zweep slaan, is niet zo lastig, maar BDSM is zoveel meer dan dat. Het is sowieso voor minstens 50% een mentale beleving, door in het hoofd en onder de huid bij de ander te kruipen. Daar bestaat geen trucje voor. Dit betekent het vermogen om de

ander goed te kunnen lezen, weten wat er in zijn hoofd afspeelt, inspeland op de signalen die de ander afgeeft, zowel verbaal als non verbaal.

## Kinky seks

Op sociale media zie ik heel veel filmpjes voorbij komen van kinky geklede dames die een sub op allerlei manieren van achteren (of van voren) “aan het nemen zijn”. De ene dildo is nog groter dan de andere. Het zal er ongetwijfeld geil uitzien, voor een bepaald publiek, maar laten we eerlijk zijn, met BDSM heeft het niet zoveel te maken. Ik zou het eerder willen beschrijven als ‘kinky seks’. Is daar wat mis mee? Nee, totaal niet. Alleen heeft het niet zoveel te maken met BDSM, hooguit een klein stukje.

## Diepere lagen

BDSM draait om de diepere lagen. Je overgeven aan elkaar, beiden vanuit een eigen rol. Volledig landen in het nu. Stilte in het hoofd. Terug in balans. De wegen ernaar toe kunnen van elkaar verschillen, maar het doel is bijna altijd gelijk. En omdat iedere situatie anders is en geen moment hetzelfde, is improviseren dus belangrijk. Want het komt regelmatig voor dat je vooraf iets hebt voorgenomen, wat uiteindelijk volledig anders gaat verlopen. Dat kan door jezelf zijn (het voelt toch even niet zo goed), dat kan door de ander zijn (het komt even niet zo lekker binnen) of er zijn misschien invloeden van buitenaf (de buurman die ineens de drillboor op de muren zet, de deurbel die op het verkeerde moment van zich laat horen of de stroom die ineens uitvalt). Deze invloeden hoeven niet te betekenen dat een BDSM-moment mislukt is, maar wel dat er wellicht een beetje bijsturing noodzakelijk is.

## Improviseren

Bovenstaande is voor mij de reden om vooraf niet teveel na te denken of te plannen. Het loopt zoals het loopt en ik laat veel liever een beleving “ontstaan” dan dat ik vooruit dingen ga bedenken. Als ik dat zou doen, voelt het alsof ik een toneelstukje ga doen (en vooraf uit mijn hoofd heb geleerd). Natuurlijk kan een van te voren bedacht scenario je houvast geven, wat zeker fijn is voor de beginnende BDSM'er. Zolang je jezelf maar niet volledig vastlegt aan dat scenario en alle ruimte neemt er van af te wijken, als dat een betere uitwerking hebt (of beter voelt). En voel je dus ook niet bezwaard, als het anders is gelopen dan vooraf bedacht.

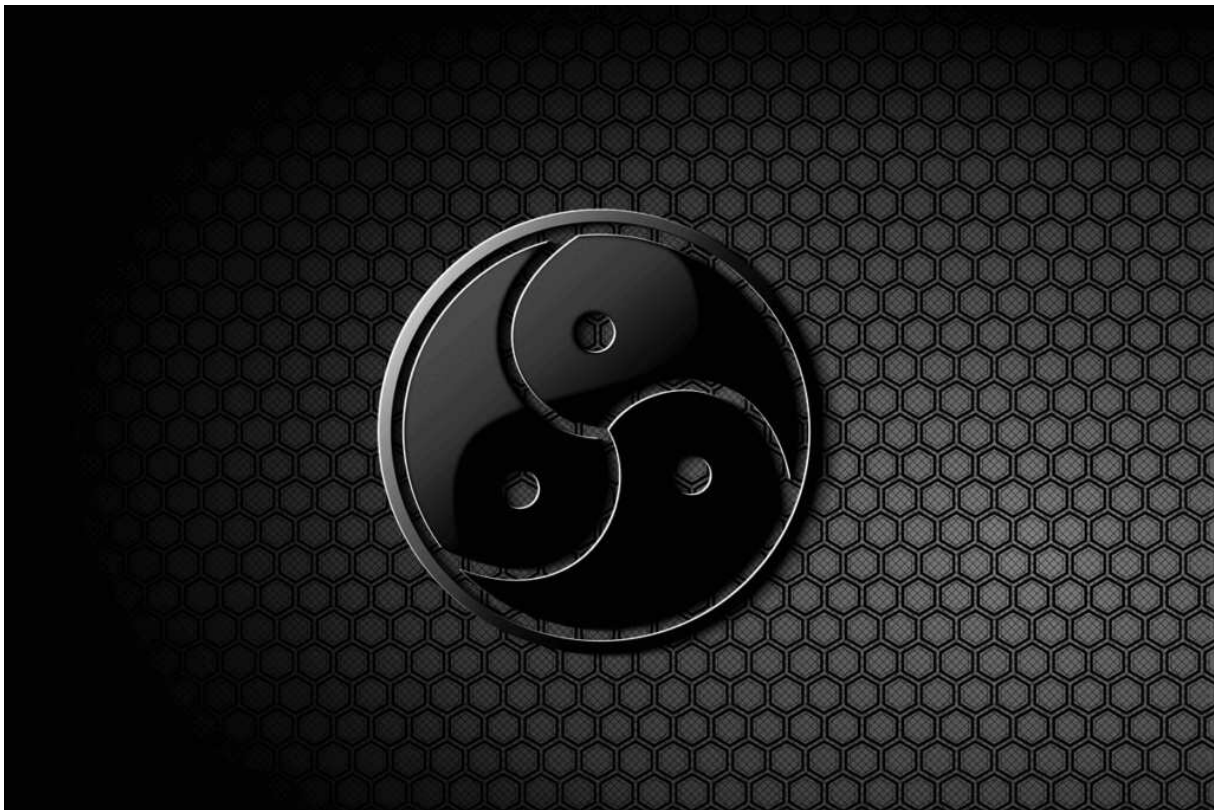
## Speel met de spullen om je heen

Improviseren kan ook gaan om objecten te gebruiken die eigenlijk een heel andere functie hebben. Een keukentrapje kan een marteltafel worden, een rol huishoudfolie kan een perfecte bondage tot stand brengen, een elektrische vliegenmepper geeft een goede elektro prikkel, een wc-borstel kan op een vernederende manier de huid opruwen en met een mattenklopper kun je écht hard slaan. Op het moment dat jij je bezig gaat houden met BDSM, kijk je echt op een andere manier naar de wereld en loop je met een andere bril door de supermarkt of bouwmarkt.

De wereld is één grote toverbal, die steeds van kleur kan veranderen! Rood, blauw, paars, zwart...

# De symboliek achter het BDSM logo

Als je al een tijdje meeloopt binnen de BDSM, dan ken je vast het BDSM logo. De eerste keer dat ik dit logo tegenkwam, is alweer aardig wat jaartjes geleden. Terug naar mijn “staptijd”, want tijdens één van deze gezellige avonden zag ik bij een man een bijzonder sieraad of tatoeage (dat weet ik eerlijk gezegd niet meer precies). Het leek op het yin/yang symbool, maar toch ook weer niet. Het fascineerde mij en ik vroeg er naar. Hij antwoorde: “Wat denk je dat het is?” Ik antwoordde: “Het lijkt op het yin/yang symbool”. Hij grijnsde en antwoordde: “Het lijkt erop, maar het is het niet. Maar als jij het niet weet, ga ik het je niet vertellen...” Achteraf best jammer, want dat had mijn zoektocht naar mijzelf als geheel, misschien een stuk eenvoudiger gemaakt. Maar blijkbaar had ik hier mijn eigen pad in te bewandelen.



## BDSM logo

Het feit dat ik dit – ogenschijnlijke niet herinneringswaardige voorval – zo’n 30 jaar na dato toch nog steeds kan herinneren, zegt iets over mijn fascinatie (of bloedverzielende nieuwsgierigheid die destijds niet werd bevredigd). Inmiddels weet ik welk symbool het geweest moet zijn, het BDSM logo. Bewust zo subtiel gemaakt dat het niet opvalt, maar voor gelijkgestemden eenvoudig te herkennen is. En de overeenkomst met het yin/yang teken is dus niet “toevallig”. Steve Quagmyre kwam (ergens in de jaren 90) op het idee om een



speciaal symbool voor BDSM te ontwerpen, dat gebaseerd was op het yin/yang symbool. Het zou op die manier mysterieus zijn, maar ook weer niet teveel aandacht trekken van buitenstaanders, doch herkenbaar voor insiders.

Persoonlijk vind ik de basering op het yin/yang symbool verder gaan dan uitsluitend “mysterieus en low profile”. Ook bij BDSM draait het om een uitwisseling van tegenstelde energieën, net als bij yin/yang. Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat dit zeker bij de keuze van Steve, zal hebben meegespeeld. Ik heb het hem echter nooit gevraagd, dus ik doe hierbij een aanname.

## Triskelion

Er is echter meer symboliek te ontdekken in het logo. De drie onderdelen van het logo representeren de drie hoofdgroepen waaruit de letters BDSM bestaan: **B**ondage & **D**iscipline, **D**ominant & **S**ubmisison en **S**adisme & **M**asochisme. De drie onderdelen staan echter ook symbool voor de basis van BDSM (waardoor BDSM afwijkt van mishandeling) namelijk de drie voorwaarden: **Safe, Sane, Consual** (Of op z'n Nederlands: **Veilig Vrijwillig en Verstandig**).

Als derde zou je er de drie hoofdrollen in kunnen ontdekken: Top, Bottom en Switch.

## Witte stippen

Daarnaast zie je ook drie stippen, punten of gaten. Ergens las ik hierover dat deze de imperfectie van ieder mens symboliseren. Of dit daadwerkelijk door Steve is bedacht? Geen idee. Persoonlijk ben ik van mening dat perfectie zit verscholen in de liefdevolle acceptatie van imperfectie. Kan er in die hoedanigheid dan nog wel sprake zijn van imperfectie (of perfectie)? Geen idee. Het kan ook zijn dat de stippen symbool staan voor de kern, je diepere zijn. De mens in de mens. Maar daarover heb ik eerlijk gezegd niks kunnen vinden. De cirkel om het symbool heen zou de BDSM-scene betreffen, een groep die zichzelf beschermt.

Uiteindelijk draait het erom wat jij er voor jezelf uithaalt (net als in de hele BDSM en/of het leven).

# Het psychologische effect van knielen

Een van de meest bekende poses binnen de BDSM is misschien wel de sub die geknield zit, voor zijn Dominant. Natuurlijk is het aan de Dominant of er überhaupt geknield moet worden. Persoonlijk vind ik het fijn, maar als een sub (om fysieke redenen) niet voor me kan knielen, is het natuurlijk niet direct "exit". Wat niet gaat, gaat niet. Maar knielen is niet een vanzelfsprekendheid voor iedere Dominant. Bij de ene dominant hoef je misschien alleen maar te knielen tijdens een BDSM-beleving, maar in een meer TPE sfeer, zou het misschien zelfs noodzakelijk zijn bij iedere moment dat de Dominant de kamer inkomt. Zo hanteert iedere Dominant andere regels en misschien verschillen de regels zelfs per sub (wanneer een Dominant meerdere subs heeft).



## Wat is knielen?

Knielen is een fundamentele menselijke positie waarbij één of beide knieën de grond raken. Knielen als het slechts uit één knie bestaat, en niet uit beide, wordt kniebuiging genoemd. Knielen is de houding die vaak wordt geassocieerd met traditionele, westerse huwelijksaanzoeken. Maar het is dus ook een geliefde positie binnen de BDSM. In ieder geval die van mij.

## Verschillende manieren

Het knielen kan op verschillende manieren. Het is maar net welke pose de Dominant graag ziet. Denk bijvoorbeeld aan de handen in de nek, fier rechtop. Of misschien vind jij het prettiger als je sub met gebogen hoofd geknield voor je zit, met de handen op de knieën. Of wellicht heb jij nog een hele andere houding dit je prettig vindt. Natuurlijk kan de houding ook afhankelijk zijn van de (fysieke) mogelijkheden van de sub.

- Handen in de nek, rechte rug
- Gebogen hoofd, billen op de voeten, handen open op de boven benen
- Rechte rug, handen kruislings voor de borst geslagen
- Rechte rug, gekruiste handen achter de rug, billen op de voeten
- Billen op voeten, bovenlijf vooruit gestrekt zo recht mogelijk over de grond
- Op knieën en handen (perfect als bijzettafel)
- Knieën op de grond, lijf voorover met hoofd op de grond (richting vloer gericht).

## De voordelen voor de Dominant

Als eerste weerspiegelt deze houding, de overgave van de onderdanige. Het gaat om respect, onderwerping, het maakt de onderdanige letterlijk klein.

Naast de mentale beleving, vind ik het ook praktisch prettig als een sub geknield bij me zit. Dit betekent dat ik niet naar hem/haar op hoeft te kijken. Daar krijg ik namelijk alleen maar nekkramp van. Dus, nee dank je. Als het even kan, netjes op de knietjes naast me en als dat fysiek niet mogelijk is, dan maar met de kont op de vloer.

Door deze manier van poseren, kan de sub prima worden blootgesteld voor inspectie.

Het knielen kan onderdeel uitmaken van een volledige gehoorzaamheidsstraining of als onderdeel van een BDSM-ritueel of –ceremonie.

## De voordelen van de sub

Door te knielen voor de Dominant moet er letterlijk tegen hem/haar worden opgekeken. Dit versterkt de positie en het geeft de sub de tools om zijn/haar onderwerping te onderstrepen, maar ook om de Dominant te eren.

Het kan de sub helpen concentreren en gehoorzamen.

Het knielen kan deel uitmaken van een intensieve training, wat een gevoel van trots kan geven.

De sub geeft op deze manier, kijkplezier voor de Dominant.

Langdurig in deze houding wachten tot de Dominant komt, kan helpen je geduld te vergroten.

De pose geeft aan beide partijen kracht. De één biedt zich aan, de ander accepteert de aanbieding.

## Tips voor goed knielen

- Doe regelmatig (liefst dagelijks) wat rek- en strekoefeningen.
- Knien kan ook als straf worden gebruikt (Ga maar even geknield in de hoek zitten).
- Oefen regelmatig met knien voor de spiegel. Probeer het eens minimaal 10 minuten vol te houden, om niet te bewegen tijdens het knien.
- Houd rekening met de soort vloer.
- Knieel nooit te lang om knieblesures en/of zenuwbeschadigingen te voorkomen. Wissel daarom soms van positie.

## Van knien naar kruipen

Knien voor de Dominant is nog wat anders, dan kruipen voor de D. Kruipen heeft meer vernedering in zich, terwijl het knien nog met enige trots kan worden gedaan, geeft kruipen meer het beeld “je bent het niet waard om rechtop te lopen”. “Door zo laag over de grond te bewegen, ben je niet meer dan een kruipend onderkruipsel, zoals een insect of een ander dier.”

Aan de andere kant, kan het ook een uitnodiging zijn om gebruik te maken van diverse gaten. Een sub kan er mee verleiden en dan is nog maar de vraag, wie heeft de leiding?

Sommige subs genieten van de druk of zelfs pijn in de handen en knieën als ze de ruimte doorkruipen voor hun D.

## Wat is een knielende bank?

De knielende bank is een meubelstuk, meestal gemaakt van hout, laag bij de grond waar een sub geknield op kan zitten. Dit kan als onderdeel zijn van een training, maar bijvoorbeeld ook om straf te incasseren.

# Lichtjes kunnen doven, waarom zou je dit laten gebeuren?

Het is weekend en een bevriende sub is op visite in ons speelhuis. Gewoon voor een kopje koffie. We zitten gezellig te kletsen en hij vertelt over zijn stuk gelopen D/s relatie met zijn laatste Meesteres. Heftig verhaal en hij geeft aan dat hij zich daarom (inmiddels al maanden) heeft terug getrokken uit “de scene”. Wij kennen elkaar al zo’n jaar of tien, dus ik bied hem spontaan aan “Als je het mist, kom je toch een keer hier spelen?” Ik weet immers hoe het verlangen kan groeien, na zo’n tijd zonder. Hij maakt dankbaar gebruik van dit aanbod. Als hij naar huis gaat, is het inmiddels donker geworden en verlichten de lichtjes in de lantaarns de straat.

In mijn zoektocht naar een nieuwe potentiële privesub ben ik tegen een serieuze, jongeman aangelopen. Binnenkort hebben we ons eerste speelfeest buiten de deur en omdat ik dan goed wil weten wat ik aan hem heb, wil ik vooraf een paar keer hebben afgesproken. Zodat we al een beetje op elkaar ingespeeld zijn.



## Dit weekend

Dit weekend zouden ze allebei komen. Het begon vrijdag met mijn potentiële privé sub. Hij kwam aan, netjes op de afgesproken tijd. Fijn. We drinken een kop koffie, praten wat bij en vervolgens neem ik hem mee naar de speelkamer. We hebben een mooi spel, doen weer wat nieuwe dingen, laat hem kennismaken met verschillende zwepen en een paar canes. Een beetje meer dan de vorige keer. Drinken na afloop nog wat en hij vertrekt. En zodra hij weg is, voel ik de kater.

De volgende dag komt de bevriende sub. We drinken koffie, kletsen bij, ik speel met hem, een paar uur lang. We drinken en kletsen nog wat na en hij vertrekt. Ik voel opnieuw de kater.

## Waarom die kater?

“Waarom die kater?”, vraag je je misschien af. Dat ga ik je proberen uit te leggen. Als ik een sub verwacht, of dit nu betaald of onbetaald is, leef ik naar die afspraak toe. Mijn lichaam (spieren en gewrichten) is helaas brak. Dat betekent dat ik vooraf rekening houd met mijn energieverbruik, zodat ik tijdens de beleving zoveel mogelijk kan geven. Voor mij is BDSM namelijk een serieuze beleving, dat wil ik zo goed mogelijk doen. Tijdens een beleving ben ik alleen maar bezig met de sub. Fysiek maar ook mentaal. “Hoe reageert hij? Hoe reageert de huid? Waar zit hij? Hoe voelt zijn energie? Hoe staan zijn ogen?” Et cetera.

En ja, ik vind het leuk wat ik doe, ik geniet van de striemen, maar geloof me, ik krijg er géén natte poes van. Tijdens een beleving ben ik vooral aan het geven. Heel veel energie. Na de beleving ben ik leeg. Mijn partner/sub en slavin weten dat, subjes die iets verder van mij afstaan weten dat niet. Want ik loop er niet mee te koop. Maar ik heb dan écht alles gegeven. Dit betekent dat ik vaak na een sessie nauwelijks nog kan lopen en dat heel mijn lichaam pijn doet. Vaak kan ik 's nachts niet slapen omdat ik niet meer weet hoe ik moet liggen van de pijn. Dat is echter mijn eigen keuze, dus ik verwijt niemand iets. Het is nou eenmaal mijn manier. Ik kan niet anders, het is alles of niets.

Een sessie van 2 of 3 uur, betekent voor mij minimaal een hele dag (en nacht). Dit is onder andere één van de redenen waarom ik commercieel niet vaak afspreek. Ik vind het belangrijk, dat de afspraken die ik maak, met iemand is, die bewust voor mij heeft gekozen en waarbij ik niet het gevoel krijg dat hij “gewoon een geile afspraak met “een” Meesteres wil. Als ik dat idee krijg, haak ik af. Mijn lichaam is meer waard dan die paar honderd euro. Geld is voor mij

geen drijfveer, nooit geweest ook. Waardering en een intense oprechte beleving wel.

## Met lege handen

En dat is dus precies waar het om gaat. Beide subs, dus zowel de privé sub als de bevriende sub, waren hier met lege handen aangekomen. Begrijp me goed, het gaat mij niet om een bos bloemen, een doos chocolade of welk cadeau je ook mee neemt, het gaat om een blijk van waardering. Een uitwisseling van energie. Ik geef aan jou, jij geeft aan mij. Bij commerciële subs is dat in de vorm van geld (beiden een eerlijke energieoverdracht, want ook voor geld is energie, geleverd in de vorm van arbeid) en bij privéspel kan dit in de vorm van een leuke attentie, waarbij je laat zien hoeveel waardering je hebt, voor wat je wordt gegeven en hoeveel respect je voor die ander hebt. Ik hóef het namelijk niet te doen, ik ben het écht niemand verplicht.

Ik doe het omdat ik vind dat de wereld soms al duister en egoïstisch genoeg is. Dat mensen veel te veel met zichzelf bezig zijn. Ik vind het fijn om soms dat kleine lichtje te zijn dat de duisternis even komt oplichten. Maar ook kleine lichtjes kunnen doven. Door dit soort katers. En nee, ik ga er vooraf niet om vragen, omdat hiermee alle glans verloren gaat. Het moet vooral uit jezelf komen.

## Balans

In het leven draait alles om balans. Geven, nemen. Licht, donker. Dag, nacht. Goed, slecht. Alle tegenstrijdigheden, zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Ze zijn afhankelijk van elkaar. Dit geldt ook voor BDSM. De D en de s zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden tijdens een beleving en het zou een uitwisseling van energie moeten zijn. Geven en nemen. Wanneer iemand alleen komt “nemen” dan is de balans zoek en krijg je een disbalans. Iedere vorm van disbalans maakt ziek.

Binnen de Femdom is een veel gehoorde zin: “Alles voor de Meesteres”, maar wat is dan precies dat “alles”? Betekent dat bijvoorbeeld, dat ik je tijdens een sessie op je knieën mijn hele tuin kan laten ontmossen? Zonder dat er spel tegenover staat? Of kan ik je inzetten als pijpslet als je volstrekt niet biseksueel bent, omdat ik daar toevallig zin in heb? Ongeacht dat het een no-go van jou is? Geloof me, als “alles” betekent dat ik ongebreideld over je grenzen mag gaan en volledig mijn eigen zin mag doen, dan ben je snel vertrokken. En dan geef ik je nog gelijk ook. Respect en vertrouwen vormen een belangrijke basis.