

I love Femdom

*Een eerbetoon aan de kracht, schoonheid en veelzijdigheid van vrouwelijke
dominantie*

door

Meesteres Moriah

Auteur: Meesteres Moriah
Fotografie: Meesteres Moriah, 123rf.com, AI
ISBN: 9789465204253
Cover: 123rf.com
Eerste druk 2025
Contact: mrsmoriah@meesteresmoriah.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

Een woord vooraf

Dankwoord

Deel 1: Alles over Femdom

Wat is Femdom?

BDSM/Femdom is liefde

Hoe kom je in gesprek met je partner?

Stappen in de wereld van Femdom

De meest belangrijke stap

Wil de juiste Femdom Lady opstaan?

De ware Femdom zit verborgen in ons volledige zijn

Het belang van zien en gezien worden

Wederkerigheid is cruciaal binnen de Femdom

Waaruit put je als Femdom Lady je creativiteit?

De mooiste sub is een Femdom sub

Past een vrouwelijke sub binnen Femdom?

De band tussen een Femdom Lady en haar sub

De psychologie achter Femdom relaties

De impact van social media op de Femdom lifestyle

Mythen en misverstanden over Femdom

It's a man's world and that will never change

Is Femdom gebonden aan een bepaalde leeftijd?

De intense power van de ZZZ-beleving

Specialiteiten

Wat is een hotwife?

De kracht van de stilte

Rode kont maar zonder marks

Torture of forced orgasm

Deel 2: Femdom fantasie Straf is gewoon straf

Hoofdstuk 01 - Oprechte interesse en aandacht, kun je leren

Hoofdstuk 02 - Straf is gewoon straf

Hoofdstuk 03 - Een grote zwarte cocon

Hoofdstuk 04 - Zwartgeblakerde rollade

Hoofdstuk 05 - Groente voor bij de rollade

Hoofdstuk 06 - Snakken naar adem

Hoofdstuk 07 - Onverwacht verwacht bezoek

Hoofdstuk 08 - In een vacuüm

Hoofdstuk 09 - Goed kan altijd beter

Hoofdstuk 10 - Poetsen is gewoon poetsen

Hoofdstuk 11 - Rode strepen

Hoofdstuk 12 – Irritatiemeter

Hoofdstuk 13 - In het grote sprookjesbos

Hoofdstuk 14 - De Sjaak

Hoofdstuk 15 - Plezier met Annabelle

Hoofdstuk 16 - Eindelijk

Hoofdstuk 17 - De proef op de som

Deel 3: Femdom fantasieën van anderen

Hoofdstuk 1 - Koffie, champagne en knikkende knieën

Hoofdstuk 2 - Een feestje bij Meesteres Moriah

Hoofdstuk 3 - Afdalend in een zee van mist

Hoofdstuk 4 - Domaine de Moriah

Hoofdstuk 5 - Zonder handjes

Hoofdstuk 6 - Een rollercoaster met pijpenkrullen

Hoofdstuk 7 - Hemel en hel op aarde

Hoofdstuk 8 - Het binnenwaartse onderzoek bij de huisarts

Afsluiting

Leuke links

Ook lezen?

Een woord vooraf

Gek eigenlijk dat dit niet mijn eerste boek is geworden, maar dat ik de andere boeken eerder heb geschreven. Terwijl mijn hart hier ligt, bij de Femdom. Voor de buitenwereld wordt Femdom vaak gezien als onderdeel van BDSM, maar persoonlijk vind ik dat hiermee Femdom tekort wordt gedaan. Femdom beperkt zich niet tot een “speelt zich af in de slaapkamer” beleving. Het stroomt door je bloed, je wordt zo geboren, het is dat wat je compleet maakt... Het maakt een wezenlijk onderdeel uit van je volledige zijn. Van beide kanten. Zowel voor de Femdom sub (m/v) als voor de Femdom Lady.

Je bent wie je bent, in alle kleuren en in alle facetten van je zijn. En hoewel de Femdom lifestyle geen onderdeel uitmaakt van de regenboogvlag en zelfs door de meest fanatieke LHBTQ-strijder veelal wordt afgedaan als “hobby”, is het verre van een hobby. Het is een prachtige, liefdevolle lifestyle, waarbij alles draait om balans.

Dit boek schreef ik speciaal voor jou. De naar zichzelf zoekende Dame^{*}. Omdat het een “vrouwendingetje” is dat we ons altijd tekort voelen schieten, terwijl we juist zoveel te bieden hebben. Omarm jezelf als volledig en vol liefde. Je mag er zijn, met al je verschillende kleuren. Je bent prachtig zoals je bent, zowel dominant en sadistisch, als liefdevol en empathisch. Geloof in jezelf, want dat is de meest belangrijke tool die je nodig hebt. Laat je schroom tijdens het lezen van dit voorwoord achter. Maak je los van alle beperkende restricties uit ons verleden. Spring...

sla je vleugels uit en vlieg...

Meesteres Moriah

^{*} PS: Femdom subjes mogen natuurlijk altijd mee lezen...

Dankwoord

Dank aan iedereen die mij ziet of heeft gezien als volledig. Zowel sadistisch en dominant, als empathisch, warm en liefdevol...

... en natuurlijk de meeste dank aan mijn schlemieltje. Hij is iedere dag opnieuw de glimlach op mijn gezicht.

Deel 1

Alles over Femdom

Wat is Femdom?

Een goede vraag om dit boek mee te beginnen, want wat is Femdom eigenlijk? Femdom staat voor Female Domination. De term verradt al waar het om draait, want bij Femdom gaat het om de macht aan de vrouw, de beleving gaat uit van het feit dat een vrouw in biologisch en/of spiritueel opzicht superieur is aan de man.



Er wordt ook wel eens de term '*Female supremacy*' gebruikt of LFA (Loving Female Authority), maar dat komt eigenlijk op hetzelfde neer. De vrouw is alles, de man is niks. En dat moet je natuurlijk niet letterlijk nemen. Binnen de Femdom worden dus de mannen gedomineerd door de vrouwen. Hoe dit gebeurt is sterk afhankelijk van de optelsom van beiden. Bij de één kan het heel extreme vormen aannemen in de vorm van een TPE-relatie, terwijl bij de ander deze 'way of life' slechts subtiel aanwezig is.

Femdom is voor mij het puurste spel van macht en overgave, maar jij mag hier je eigen inhoud aan geven. Je bent immers zelf een Femdom Lady, dus jij bepaalt de regels. Niet een ander. Want als je naar anderen gaat luisteren, zul je snel tot de ontdekking komen dat iedereen zich zo'n beetje zal tegenspreken en er dus eigenlijk geen één juiste invulling bestaat. Er bestaat alleen de

invulling die jullie (jij en je sub) er samen aan geven. En zou je meerdere subs hebben, dan kan die invulling met sub a zelfs totaal afwijken van de invulling met sub b...

Slaven of hoe je ze ook maar wil noemen

De onderdanigen binnen de Femdom worden vaak slaven genoemd, maar je kunt net zo goed ook spreken over sub, varken, nikser, eigendom, prutser, volger, slet of wat jij maar leuk vindt. Jij bepaalt immers wat zijn rol moet zijn en hoe je hem wil noemen.

Beleef je dit vanuit een relatie of huwelijk, dan is het prima mogelijk om buiten de beleving een gelijkwaardige relatie te hebben, waarbij Femdom alleen wordt ervaren tijdens de BDSM-beleving. Ook dat is bij iedere relatie anders. In andere gevallen zal de ongelijkwaardigheid altijd voelbaar zijn. In de fantasie klinkt dit misschien opwindend of leuk, maar je moet heel sterk in je schoenen staan, wil je hiervan realiteit kunnen maken.

De slaven binnen de Femdom verlangen naar het gevoel 'niks' te willen zijn. Slechts jou te dienen op diverse gebieden. Zij leggen - in vertrouwen - de verantwoordelijkheid en macht in jouw handen. Dit kan in de vorm van dienstbaarheid, verwennerijen, vernedering, maar natuurlijk ook door voor jou te willen lijden. Alles draait hierbij om jouw geluk. Althans, zo lijkt het, want natuurlijk haalt ook de slaaf zijn plezier, opwindend en/of genot uit deze beleving. Ook bij Femdom is het een spel van samen, en geen éénpersoonsfeestje van de Dame.

Femdom-Dame

Net als dat er voor de onderdanigen duizend-en-één namen gebruikt worden, geldt dat ook voor de Dominante dames. Zo worden wij Femdom Meesteres genoemd, Dame, Dominatrix, FemDomme, Mommy, Prinses, Godin, Lady, Baas, (Lijf)Eigenaar, Domina, Goddess en nog veel meer. Hoe jij genoemd wil worden, bepaal je gewoon lekker zelf. Mijn sub noemt mij bijvoorbeeld 'Liefste', maar dat doet hij ook buiten de beleving. Ik ben en blijf tenslotte altijd zijn 'liefste', wat hij ook voor mij moet doen. Wanneer hij mij 'Meesteres' zou moeten noemen, zou de puurheid van de beleving te kort worden gedaan en het meer een spel worden. En voor ons is het geen spel, het is een intense manier van samenzijn, uit liefde en op een manier waar we beiden gelukkig van worden. Tevens is het voor ons de ultieme manier – door de hectiek van de dag – weer

dicht bij elkaar kunnen komen. Tijdens een BDSM-beleving lijkt het bijna alsof je in het lichaam en hoofd van de ander kruipt. Dichterbij elkaar komen, kan bijna niet, dan tijdens zo'n moment.

Macht en controle

De Femdom Lady haalt haar plezier uit de macht en controle die zij heeft over haar slaaf. Daarbij zal zij ook kunnen genieten van het zien van zijn lijden. Waarschijnlijk zal zij niet alleen van nature dominant zijn, maar ook sadistisch. Ik spreek hier even voor mijzelf, maar ik kan intens genieten van het zien lijden van mijn sub. Zijn rode striemen vind ik prachtig en zijn overgave doet mij smelten. Mijn sub houdt niet van pijn, maar haalt zijn genot uit het feit dat hij mij ziet genieten. En ja, ik geniet ervan om hem te martelen, zijn gekreun en gekronkel. Ik ga op die momenten alleen nog maar meer van hem houden.

In de fantasie of Femdom sites, worden de Femdom lady's doorgaans afgebeeld in strak leer, high heels of sexy latex. Natuurlijk draait het hier helemaal niet om. Een Femdom beleving kan net zo intens zijn wanneer je dit doet in je huiskloffie, je spijkerbroek of op blote voeten. Aan de andere kant kan bepaalde kleding ook versterkend werken, aan beiden kanten. Het is ineens duidelijk wat er van beiden verwacht gaat worden. Maar met of zonder spannende kleding, het draait uiteindelijk altijd om de energie die van beiden uitgaat en eenzelfde zienswijze elkaar op een bepaalde manier te kunnen vinden. Ieder vanuit zijn eigen beleving elkaar te willen treffen, als pure acceptatie van elkaars 'zijn'. Beiden anders, samen één geheel.

TPE

Je kunt Femdom relatie op verschillende manieren beleven. Wil je echt alles bepalen, doorvoeren naar een TPE-relatie (Total Power Exchange), een relatievorm waarin jij over alles bepaalt, dan is de TPE relatie een vorm waarin de sub helemaal niks is. Jij beslist over alles, van hoe het geld wordt uitgegeven tot bij wijze van spreken, hoe laat de sub naar bed moet. Dat kan extreme vormen aannemen en in de fantasie klinkt het waarschijnlijk op één of andere manier opwindend rauw en puur, maar zou hij ook echt daadwerkelijk iedere dag op de grond naast haar bed willen slapen? Hondsbeteld willen worden en genoeg nemen met de kruimels? Slechts een enkeling is hiertoe in staat, maar voor de meerderheid blijft Femdom beperkt tot bepaalde momenten of tot een subtiele rode draad door de relatie.

En dat is ook prima. Iedereen kleurt zijn eigen plaatjes in, er is geen goede of slechte manier, er is maar één manier om het intens te beleven en dat is de manier die bij jullie past.

Als ik het over BDSM heb, spreek ik ook wel eens over dat BDSM de pure blauwdruk van 'samen' is. Met iedere andere partner, kan die beleving ineens heel anders worden. Het is daarom belangrijk dat je er geen toneelstukje van maakt met regels die door anderen zijn verzonnen, omdat je denkt dat het zo moet. Niks moet. Jullie bepalen jullie eigen spel en wat anderen doen, is hun spel. Probeer dat niet te kopiëren, want dat gaat ten koste van de intensiteit van jullie beleving.

Zonder zichtbare overheersing

Zonder TPE (waarbij de T staat voor Totaal en het dus echt om een 'alles of niets' situatie gaat) kan je nog steeds behoorlijk de touwtjes in handen hebben, zonder dat dit zichtbare overheersing betreft. Zo had mijn sub (jaren geleden toen we nog niet samen in één huis woonden) een camera in zijn huiskamer staan, waarop ik – via mijn smartphone – precies kon volgen wat daar gebeurde, wanneer ik er zelf niet was. Ook weet hij dat ik geregeld zijn telefoon controleer, of hij wel braaf is geweest en niet aan het slettenbakken is geweest met andere vrouwen. Mijn dag begint altijd standaard dat hij mijn voeten kust. Eerder zal hij het bed niet uit gaan. Mocht het toch een keer voorkomen dat hij het vergeet, dan heeft dit pijnlijke consequenties voor hem.

Daarnaast bewaak ik uiteraard zijn kuisheid. Hij mag niks zonder mij, niet klaarkomen, niet met zichzelf spelen, niks. Zijn pik is gewoon van mij en ik bepaal wat daarmee gebeurt. Of niet.

Macht en overgave

Femdom is een beleving van macht en overgave. Maar waar ligt de uiteindelijke macht, wie bepaalt? Want het is een spel van 'samen'. Jij kan niet verder gaan, dan de sub mentaal of fysiek aan kan. Wie heeft dan de uiteindelijke macht?

Grenzen kunnen worden opgezocht, soms zelfs een beetje worden opgeschoven, maar uiteindelijk is er altijd een natuurlijke grens waar je mee te maken krijgt. Overigens geldt dit niet alleen voor de grenzen van de sub, maar ook voor de grenzen van de Dominant. Misschien heeft de sub wel een fantasie die jou te ver gaat. Belangrijk om hier altijd samen over te blijven praten, want het is van belang altijd dicht bij jezelf te blijven en geen dingen te doen waar je

later een slecht gevoel over kunt krijgen, omdat je langs een belangrijke grens bent gegaan.

Alles draait om vertrouwen en als dat eenmaal verstoord is, is het nog maar moeilijk opnieuw op te bouwen.

Topping from the bottom

Heb je wel eens van de term 'Topping from the bottom' gehoord? Die term houdt in dat de sub – bijvoorbeeld middels manipulatie – uiteindelijk bepaalt wat er gaat gebeuren. Dit kan een pure beleving behoorlijk verstoren. Persoonlijk vind ik dit nog iets anders dan een 'rel-subje'... en ook daar zijn verschillende gradaties in. Zelf heb ik een behoorlijk dominante sub (en ik zou ook niet anders willen), die absoluut kan 'rellen', althans in de ogen van anderen. Zelf heb ik daar een andere mening over. Dit 'rellen' gebeurt vooral als hij nog niet helemaal in zijn gevoel is gedoken om af te dalen in zichzelf en het moment. Hij heeft tijd nodig uit zijn hoofd te raken en op te kunnen gaan in het hier en nu. Ik lees het in zijn ogen, ik zie precies wanneer hij is afgedaald in zijn overgave aan mij. Vanaf dat moment kan ik hem steeds dieper meenemen naar het gevoel van 'niks'. Maar dat kan pas als hij zijn dagelijkse façade heeft kunnen afschudden. Daar heeft hij dit 'rel-gedrag' voor nodig en daar gaat tijd over heen, er zit geen switch-schakelaar op hem.

Ja, ik pik dat!

Tijdens Femdom party's zie ik soms mensen kijken (of ze spreken het zelfs uit!), met een blik: 'Pik jij dat??' Ja, ik pik dat. Sterker nog, ik moet er soms enorm om lachen. Op weg naar die intense overgave maken wij plezier. We lachen met en om elkaar. Ik kan er ook om lachen omdat ik weet dat er bij hem in zijn beleving een omschakelmoment zal komen, en hij vanaf dat moment alles zal doen wat ik zeg en wil. En tot dat moment, mag hij op zijn manier zijn dagelijkse houding in deze wereld van zich proberen af te schudden. Dit kan soms met één vingerknip en soms heeft hij daar wat langer voor nodig. En nee, dat is niet erg en wat anderen daar van vinden, interesseert mij niet. Het gaat tenslotte om ónze beleving en niet om die van anderen.

Femdom en BDSM

Voor de meeste zal Femdom een levensstijl zijn, je kunt je daarom afvragen of het wel een term uit de BDSM is. Ook daar zullen de meningen over verschillen.

Het maakt ook niet uit, het gaat om de beleving die je samen hebt, welke naam het ook draagt. Niet alles hoeft in een hokje gedrukt te worden.

Mentaal krachtiger

In een wereld waar mannen fysiek sterker zijn, is het een wetmatigheid dat vrouwen mentaal krachtiger zijn. Het is een logisch antwoord op elkaar: “Wie niet sterk is, moet slim zijn”. En in een wereld waar alles draait om balans, het zoeken naar het juiste evenwicht, schuilt, in het respecteren van elkaars kwaliteiten, de kracht van het leven. Veel vrouwen erkennen, accepteren en onderstrepen de fysieke kracht van mannen. Maar hoe zit het andersom? Door de eeuwen heen zijn vrouwen onderdrukt, weggehouden van studie of stemrecht, waarom? Zijn sommige mannen bang voor onze mentale kracht? Maar die onderdruk je niet door het weg te stoppen. De mentale kracht in vrouwen is een wetmatigheid. Die zal er altijd zijn en bij onderdrukking zal het alleen maar groter worden. Alleen een onzekere man zal bang zijn van een krachtige dominante vrouw. Een krachtige, zelfverzekerde man, die gelooft in zijn eigen kracht, kan de werkelijke kracht van een vrouw herkennen, erkennen en van genieten...

... want hoe fijn is het bij elkaar te kunnen schuilen. Vrouwen in de fysieke kracht van mannen, en mannen in de mentale kracht van vrouwen. Thuiskomen. Kwetsbaar mogen én kunnen zijn. Dat is de krachtige balans tussen mannen en vrouwen.

Streven naar balans

De natuur streeft naar balans, dat heeft ze altijd gedaan en zal dat ook altijd blijven doen. Zodra er een disbalans optreedt, zal de natuur dit op haar eigen manier herstellen. Dit geldt ook voor ons mensen. Wanneer de mentale kracht van vrouwen krampachtig wordt verborgen, klein wordt gehouden, dan ontstaat er een disbalans in ons volledige zijn als mensheid. Ook hier zal de natuur, waar wij gewoon onderdeel van uitmaken, haar werk doen. Er zullen vrouwen opstaan die nóg krachteriger zijn, nóg meer power hebben om het disbalans te herstellen. En dit zijn de ware Femdom lady's. Mentaal sterke, krachtige vrouwen.

Is dat alleen van nu? Nee, Femdom vrouwen zijn er altijd geweest. Sommige zijn alleen in de historie weggezet met leugens (Maria Magdalena) of er werd een *Damnatio memoriae* uitgesproken (Cleopatra). Latijns voor “vervloeking van de nagedachtenis”, waardoor er weinig kunst van haar is teruggevonden

die stamt uit de tijd dat zij nog leefde. Blijkbaar mogen we niet weten hoe krachtig deze vrouwen waren, alsof hun *power* daarmee minder is.

Gelukkig staan er (nog) steeds nieuwe powervrouwen op, erkennen en herkennen steeds meer vrouwen de enorme mentale kracht die zij hebben.

Zijn we daarom *béter* dan mannen? Nee. Zijn mannen dan *béter* dan vrouwen? Ook nee. We zijn anders en anders is niet “beter of slechter”, anders is gewoon anders. Juist als we elkaars krachten herkennen en erkennen, vormen we met elkaar een perfecte cirkel, gevuld met onze volledige krachten. Een cirkel waarin niet uitmaakt wie welke vorm inneemt, omdat het in volledigheid staat voor perfectie.

En dat is waar het omdraait... acceptatie van ons volledige zijn. En dat vergt (soms) moed en acceptatie.

“Vrouwen, omarm jezelf als geheel. Doorleef je mentale kracht, voel de power door je lichaam stromen... en mannen, omarm deze kracht omdat je daarmee ook jezelf omarmd. Alles draait om de acceptatie van ons volledige zijn, zowel van onszelf als van de ander. Daarin ligt het geheim van geluk verborgen, de ultieme vorm van tevredenheid.”

BDSM/Femdom is liefde

Iedereen beleeft BDSM of Femdom specifiek op een eigen manier. En dat is helemaal prima. Voor mij is BDSM een uiting van pure liefde. Mijn sub is mijn grote liefde en ik vind het heerlijk om hem te martelen en te pijnigen. Ook al weet ik dat hij geen masochist is en dat hij totaal niet van pijn houdt. Juist door die wetenschap kan ik er nog meer van genieten. Zijn lijden voor mij. Fysiek of mentaal, grens verkennend en soms overschrijdend, rauwe emoties, voor mij de puurste vorm van romantiek.



Spelen met macht

Femdom is voor mij het spelen met macht, overgave, kwetsbaarheid en vertrouwen. Dit kan met fysiek lijden, maar ook door vernedering, wanneer ik mijn sub mentaal laat lijden. Hem het gevoel geef, niets te zijn, nog minder dan niets. Hooguit goed genoeg aan mijn voeten te liggen, tussen het stof en het ongedierte. En als hij daar zo ligt, mag hij gelijk mijn laarzen schoon likken. Ja inderdaad, ook de onderkant van mijn laarzen. Wat dacht je dan?

Hem pijnigen en/of vernederen, maakt mij blij. Het brengt mij nog dichterbij hem, alsof ik letterlijk onder zijn huid mag kruipen. Het zien van zijn lijden,

geeft mij bevestiging van zijn liefde voor mij, waardoor hij gelijktijdig onder mijn huid kruipt. Voor mij is Femdom daarom een uiting van pure liefde.

Is BDSM geen mishandeling?

Nee. Zeker niet. Als ik boos ben, zal ik mijn sub nooit slaan. Boosheid heeft niets met liefde te maken en voor mij dus ook niets met Femdom. Mijn zweepslagen zijn mijn strelingen en zijn pijn de vertaling van zijn liefde voor mij. Femdom is voor mij een uiting van mijn liefde en passie en als ik boos ben, is er even geen ruimte voor liefde en passie.

Femdom geeft mij de tools met mijzelf volledig in balans te zijn. Wanneer ik mijn sub heb gepijnigd, wil ik hem daarna alleen nog maar liefhebben. Liever dan lief zelfs. Hem troosten, zijn tranen drogen, zijn pijnlijke lichaamsdelen strelen, als in een overtreffende trap van liefhebben. Alleen met zulke diepe dalen, kunnen er hoge pieken zijn. Zonder Femdom zou alles afvlakken naar een matige beleving. En met gematigdheid kan ik niet zoveel.

Ik ben benieuwd naar wat Femdom voor jou betekent? Welke gevoel maak het in jou los? Heb je daar al eens over nagedacht? Misschien goed om een keer te doen. Even afdalen in jezelf en op zoek te gaan naar antwoorden. Want hoe beter jij jezelf kent, hoe beter je onder de huid van de ander kunt komen.

Hoe kom je in gesprek met je partner?

Jij hebt een kinky mind, maar je partner weet (nog) van niks. Hoe start je een gesprek? Die vraag krijg ik best regelmatig toe gemaild. Want het is toch wel een drempeltje die je overheen moet. Voor de ene is dit een relatief laag drempeltje en voor de ander is dit een mega stap. Echt jammer dat dit vaak nog zo'n dilemma is, want waarom zou niet iedereen gewoon "volledig mogen zijn?"



Regelmatig spreek ik wat oudere subs – en dan heb ik het over 70 plus – die hun leven lang ergens naar hebben verlangd, maar nooit die ene stap hebben durven nemen. Jaren van gemis, jaren van verlangen en vaak zelfs nog op deze leeftijd moeite hebben om die ene stap te nemen. Gelukkig geldt dit niet voor allemaal en zijn er ook subs, dus zelfs nog op de leeftijd van 60 of 70 plus die ene stap alsnog durven nemen.

Bespreekbaar maken

Het mooiste is natuurlijk om dit met je partner al veel eerder bespreekbaar te maken. En gelukkig gebeurt dit steeds vaker. Soms zie ik deze koppels op de BDSM workshops die ik geef en kan ik ze net dat laatste stukje zelfvertrouwen geven of schroom wegnemen dat nodig is om jarenlang plezier met elkaar te

hebben. Het is ook niet niks om “ineens je partner te gaan slaan”. Dat is niet iets wat we standaard in onze opvoeding mee krijgen. Aan de andere kant, draait ook niet alles om slaan. Mentale foltering (vernedering) kan net zo lastig zijn bij een partner die je aan de andere kant lief hebt en respecteert.

Het is daarom niet zo gek dat sommige Femdom liefhebbers enige schroom hebben om dit onderwerp bespreekbaar te maken. Dat kan zijn doordat iemand lastig over zijn verlangens praat, het misschien zelf moeilijk vindt om het vanzelf te accepteren, de ander er niet mee wil belasten, schaamte, noem maar op. Voor iedereen kan er een andere reden zijn. Maar hoe kom je nou toch in gesprek met je partner? Hoe zet je die eerste stap?

Suggesties om in gesprek te komen met je partner

Dit kan op verschillende manieren. Jij kent je partner – als het goed is – het beste en kan de juiste manier (én het juiste moment) het beste bepalen. Ik kan alleen enkele suggesties doen, die je zou kunnen proberen of op ideeën kan brengen.

Kies het juiste moment

Timing is alles. Begin niet over Femdom terwijl je partner net verdiept is in de laatste aflevering van zijn/haar favoriete serie. Kies een ontspannen moment waarop jullie allebei openstaan voor een diepgaand gesprek. Misschien tijdens een avondwandeling of een rustig diner thuis. Het doel is een setting te creëren waarin jullie je beiden comfortabel voelen.

Wees open en eerlijk

Begin het gesprek door je gevoelens en nieuwsgierigheid te delen. Je zou kunnen zeggen: “Ik heb de laatste tijd wat gelezen over verschillende vormen van intimiteit, zoals Femdom, en ik ben benieuwd wat jij daarvan vindt.” Hiermee geef je aan dat je openstaat voor een dialoog en benieuwd bent naar de mening van je partner.

Luister naar je partner

Nadat je het onderwerp hebt geïntroduceerd, geef je partner de ruimte om te reageren. Misschien heeft hij of zij vragen, twijfels of zelfs vergelijkbare interesses. Het is belangrijk om zonder oordeel te luisteren en begrip te tonen voor hun perspectief. Onthoud dat dit gesprek draait om wederzijds respect en open communicatie.

Verwacht niet direct van de ander dat hij of zij direct staat te springen met jouw openbaring. Soms zal het met open vizier worden ontvangen, maar dat zal lang niet altijd het geval zijn. En dan is natuurlijk helemaal niet zo gek. Want hoe zou jij het vinden als je partner ineens doodleuk vertelt dat hij of zij jarenlang iets voor je heeft verzwegen.

Stel grenzen en verwachtingen vast

Als jullie besluiten om Femdom verder te verkennen, bespreek dan duidelijk jullie grenzen en verwachtingen. Wat zijn jullie comfortzones? Zijn er bepaalde aspecten van BDSM die jullie willen proberen of juist willen vermijden? Het is belangrijk om vooraf afspraken te maken om – zoveel mogelijk – een veilige en plezierige ervaring voor jullie beiden te garanderen.

Begin langzaam en veilig

Duik niet meteen in het diepe. Begin met lichte vormen van Femdom, zoals het gebruik van een blinddoek of zachte aanrakingen, en bouw van daaruit op. Dit stelt jullie in staat om te ontdekken wat werkt en wat niet, zonder je overweldigd of confronterend te voelen.

En laten we eerlijk zijn, als je het zoveel jaar hebt verzwegen, waarom dan nu ineens haast hebben?

Communiceer voortdurend

Houd de communicatielijnen open, zowel tijdens als na jullie ervaringen. Bespreek wat jullie leuk vonden, wat beter kan en hoe jullie je voelen. Deze voortdurende dialoog versterkt niet alleen jullie seksuele relatie, maar ook jullie emotionele band.

Wees geduldig en begripvol

Het introduceren van Femdom in je relatie is een proces dat tijd kost. Wees geduldig met jezelf en je partner terwijl jullie samen deze nieuwe dimensie verkennen. Respecteer elkaars tempo en wees bereid om aanpassingen te maken op basis van elkaars comfort en grenzen. Laat vooral de langzaamste het tempo bepalen.

Zoek professionele begeleiding indien nodig

Als het voor jullie lastig is om met elkaar een open en eerlijk gesprek te voeren, overweeg dan een BDSM coach te raadplegen. Een professional kan jullie begeleiden tijdens het proces van introductie tot acceptatie.

Stappen in de wereld van Femdom

Die eerste stap begint met zelferkenning. Het is volstrekt natuurlijk en gezond om nieuwe dingen te willen doen of misschien is het een gevoel van “zijn” die je al heel lang bij je draagt. Dat kan iets seksueels zijn, maar het kan ook een “*state of mind*” zijn, zoals een gevoel van Dominantie of juist onderdanigheid of onderwerping.



Het is belangrijk dat jij daar aandacht aan schenkt. Sta jezelf toe deze gevoelens te verkennen zonder oordeel. Het is oké om nieuwsgierig te zijn en te ontdekken wat jou aanspreekt. En ik zeg eerlijk op basis van ervaring: “Door bepaalde verlangens of delen van jezelf weg te stoppen, maak je het alleen maar groter...”

Voordat je je in het diepe stort, is het verstandig om je te verdiepen in de wereld van Femdom. Er zijn talloze bronnen beschikbaar, van boeken en artikelen tot workshops en online communities. Het begrijpen van de basisprincipes, zoals het gebruik van safewords, grenzen en de verschillende rollen, kan je helpen om met meer vertrouwen en veiligheid te exploreren.

Je bent niet de enige

Mocht je denken dat je de enige bent op deze wereldbol met deze gedachten, neem dan eens een kijkje op deze platforms zoals BDSMforyou of FetLife. Deze platforms bieden een ruimte om in contact te komen met gelijkgestemden, evenementen te ontdekken en meer te leren over verschillende praktijken binnen BDSM. Om die eerste stap te zetten kan het helpen om te ontdekken dat er (veel) meer mensen zijn zoals jij. Je bent dus niet de enige, dat besef kan het gevoel geven dat je eigenlijk hartstikke normaal bent (wat je natuurlijk ook bent).

Je hoeft niet meteen *all-in* te gaan. Begin met kleine experimenten die binnen je comfortzone liggen. Dit kan variëren van lichte bondage met een sjaal tot het verkennen van machtsdynamiek in rollenspellen. Luister naar jezelf en je partner, en bouw langzaam op naarmate jullie je beiden comfortabeler voelen. De meest langzame bepaalt de snelheid van het spel. De ander volgt. Het is namelijk enorm belangrijk dat je niet direct te grote stappen zet. Houd de stappen vooral in het begin klein en behapbaar, zodat het ook echt leuk blijft. Als je na een tijdje achterom kijkt, zie je vanzelf hoe ver je al bent gekomen. Ook met die kleine stappen. En waarom zou je je willen haasten?

Na elke nieuwe ervaring is het belangrijk om te reflecteren. Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit? Wat vond je prettig en wat niet? Deze zelfreflectie helpt je om je grenzen en voorkeuren beter te begrijpen en toekomstige ervaringen aan te passen voor maximaal plezier en comfort.

Reflecteren is een belangrijk onderdeel van elke ontdekkingstocht, en dat geldt zeker voor het verkennen van Femdom. Hier zijn een paar redenen waarom reflectie zo belangrijk is:

1. Zelfbewustzijn en groei

Door na te denken over je ervaringen krijg je beter inzicht in wat je prettig vindt en wat niet. Femdom draait om consent en wederzijds plezier, en door te reflecteren kun je bewuster keuzes maken die aansluiten bij jouw behoeften en grenzen.

2. Begrijpen van emoties

Femdom kan intense emoties oproepen, zowel positief als uitdagend. Misschien voelde je je euforisch na een sessie, of juist onzeker. Door je gevoelens te analyseren, kun je beter begrijpen waarom bepaalde ervaringen je raken en hoe je daarmee om kunt gaan.

3. Communicatie met een partner verbeteren

Als je met een partner speelt, helpt reflectie om beter te communiceren over wat wel en niet werkte. Dit maakt toekomstige sessies veiliger en plezieriger. Je kunt aangeven wat je meer of juist minder wilt ervaren en zo samen groeien.

4. Voorkomen van onbewuste patronen

Soms kunnen we onbewust in bepaalde patronen vervallen. Misschien ga je telkens over een grens zonder dat je het doorhebt, of zoek je steeds hetzelfde type ervaring terwijl er meer te ontdekken valt. Reflecteren helpt om bewust met je beleving om te gaan en te blijven experimenteren op een manier die goed voelt.

5. Diepere beleving en betere sessies

Femdom is niet alleen een fysieke ervaring; het speelt zich net zo goed af in je hoofd en hart. Door te reflecteren, maak je ruimte voor verdieping. Wat maakte een bepaalde ervaring bijzonder? Hoe voelde je je in de dynamiek? Wat zou je anders willen? Dit helpt om je volgende ervaring nog beter af te stemmen op jouw wensen.

Kortom, reflectie zorgt ervoor dat je Femdom-beleving niet alleen veilig en respectvol blijft, maar ook steeds rijker en betekenisvoller wordt.

De meest belangrijke stap

De meest belangrijke stap begint bij jezelf. Misschien heeft je partner je deelgenoot gemaakt van zijn verlangen naar onderdanigheid, wellicht is het verlangen naar domineren in jezelf ontstaan. De allerbelangrijkste stap is jezelf als volledig te accepteren. De gevoelens van dominantie en het plezier aan sadisme te omarmen. Je twijfels daarover mag je los laten. Je bent niet gek, je bent ook niet ineens een ander persoon, je bent nog steeds dezelfde als die je gisteren ook was, alleen een tikkeltje completer...



Deze specifieke karaktereigenschappen mogen er net zo goed zijn als je empathische, warme en liefdevolle kant. Acceptatie van je dominantie en sadisme betekent niet dat je die andere kanten van jezelf ineens moet loslaten. Het gaat juist om het streven naar balans. Dat betekent dat al die kanten er mogen zijn! Je hoeft dus niks los te laten, je mag het allemaal omarmen! Dat maakt jou juist zo'n prachtige Femdom Lady!

Als je die stap hebt kunnen zetten, ben je al heel aardig op weg. Dat laatste stukje schroom ga je kwijt raken zodra je van jezelf toe staat dat je mag genieten van de (mentale en/of fysieke) pijn van een ander. Dat je dit mag ontvangen met een lach... en hiermee komen we precies bij de volgende belangrijke stap.

Laat het script los

Laat los wat je tot nu toe hebt gelezen of hebt gezien over Femdom. Het meeste is namelijk hartstikke fake. Eén groot toneelstuk met veelal heel slechte acteurs. Er bestaat géén strak keurslijf zoals jij moet zijn. Nee! Er bestaat maar één manier om de Femdom te beleven en dat is JOUW manier. Of jullie manier, als je dat subje van je, ook een rol hierin wil laten spelen.

Dit betekent dat je de beleving met een lach mag ervaren, dat je niet als een bitch je sub voor loser hoeft uit te maken of hem tot moes moet slaan. *No way!* Hoe jullie Femdom beleving eruit komt te zien, bepaal je helemaal zelf! Jij trekt aan de touwtjes. Zowel aan de touwtjes van je sub als aan de touwtjes van jezelf. Dus wat anderen doen? Dat moeten ze lekker zelf weten. Jij bent authentiek, jij kan gewoon de Femdom kleuren naar jullie eigen blauwdruk. En als dat met een lach is? Dan is dat met een lach. Als dat met een bitse snauw gaat? Dan snauw je er lekker op los. Het allerbelangrijkste is, dat jij bij jezelf blijft en doet wat voor jou – of jullie – goed voelt.

Regelmatig geef ik BDSM workshops aan koppels. Dat doe ik overigens met enorm veel plezier. Het blijft voor mij steeds opnieuw bijzonder om aan anderen tools te mogen meegeven waarmee ze thuis verder kunnen gaan.

Ik maak echter zelden mee dat de sub twijfelt aan zijn onderdanige kwaliteiten, maar andersom... de meeste Dames vragen zich af of ze het wel goed genoeg doen. Wat is dat toch met ons vrouwen? Waar komen al die twijfels toch vandaan? Waarom hebben zo veel Dames moeite om zichzelf goed genoeg te vinden. Doorgaans zie ik in mijn workshops alleen maar heel mooie, liefdevolle en krachtige Dames voorbij komen. En bij hun subs zie ik overtuigde adoratie en liefde voor hun partner. En toch... de meeste Dames twijfelen of het wel goed genoeg is.

Ja! Jaaaa! Jaaaaaaaaaaaa!! Zou ik soms willen roepen! Want het is absoluut goed! Het feit dat je de ander accepteert in zijn volledige zijn, is al hartstikke goed! Dat zegt iets over je liefde voor de ander. En als je hem dan ook nog eens tegemoet wil komen in zijn verlangens, wow... dan ben je de overtreffende trap van “goed genoeg”. Vertrouw daarbij op je natuurlijke dominantie, want die hebben wij vrouwen gewoon! Waar mannen fysiek sterker zijn, zijn wij dat mentaal. Dus durf daar op te vertrouwen. Jij bent gewoon als Femdom Lady geboren!

Vrouwendingetje

Het zal deels een “vrouwendingetje” zijn, maar aan de andere kant is de kans groot dat we het antwoord ook kunnen vinden in al die fake filmpjes en/of verhalen over Femdom. Helaas is er niet zoveel serieuze informatie te vinden over Femdom, maar geile filmpjes (noem ze gerust “rukfilmpjes”) die zijn er natuurlijk genoeg. Alleen, als je slechts daar naar kijkt, dan kom bedrogen uit. Van beide kanten. Want die filmpjes hebben natuurlijk totaal niks te maken met de werkelijkheid. De werkelijke Femdom wordt écht heel anders in gekleurd dan de filmpjes ons doen geloven.

Het beeld van “strenge Meesteres, gehuld in leer, die tierend en scheldend haar sub afranselt voor haar eigen opwinding of plezier, is niet meer dan een toneelstukje. Leuk voor het filmpje, spannend om er een sjoerretje aan te geven en hooguit goed genoeg om na te spelen in het commerciële circuit. En zelfs daar is het vaak een stuk genuanceerder.

De ware Femdom draait om power, innerlijke kracht. Stevig in je schoenen staan om datgene bij de ander te doen, waar jij van geniet, opgewonden van raakt en/of energie van krijgt en waar hij behoefte aan heeft (om hem weer terug in balans te brengen). Er is hoe dan ook, als het goed is, AL-TIJD sprake van een wederkerigheid. In de fantasie klinken de woorden “zij bepaalt alles” misschien heel opwindend, maar jij zal altijd rekening houden met die ander... Zeker in een relatie waarbij liefde de basis vormt.

Voor jezelf kiezen

Dat jij rekening houdt met de ander, betekent natuurlijk niet dat je niets kunt bepalen. In tegendeel, want juist om zo nu en dan voor jezelf te kiezen, geef je hem juist dat ene stukje. Je mag binnen de Femdom aan jezelf denken, en je mag binnen de Femdom op andere momenten aan hem denken. Klinkt dat verwarrend? Misschien. Maar BDSM – en dus ook Femdom – zit vol schijnbare tegenstrijdigheden. Dat maakt het juist zo boeiend.

Het gaat om de kunst om precies op die prachtige lijn te balanceren van geven en nemen. Soms geef je, soms pak je.

Maar blijf in ieder geval dicht bij jezelf. Durf authentiek te zijn. Durf jezelf te zijn en omarm alle kanten van jezelf. Precies dat, maakt jou tot de prachtigste versie van jezelf. Ook voor hem.

De juiste kleding

Dat opgelegde script van anderen, geldt natuurlijk ook voor de kleding. Als je de Femdom filmpjes moet geloven, lopen alle Dames er bij in strakke lederen of latex kleding. En op hakken die nog hoger zijn dan hoog.

Maar ook dat bepaal jezelf. En natuurlijk kan kleding versterkend werken bij bepaalde belevingen en is er ook niks mis mee om je vrouwelijkheid te accentueren (en gebruiken), maar jij bepaalt wat je aantrekt. En als dat leder is, is dat prima, maar als dit een vrolijk jurkje is, is dat minstens net zo goed.

Dit hoofdstuk kan ik eigenlijk prima samenvatten in één zin: **Blijf gewoon je prachtige mooie zelf.**