

I sidste ende er det den submissive/masochisten, der sætter grænserne, og han/hun kan vælge at afbryde forholdet, hvis disse grænser bliver krænket.

Men der er stor forskel i de forskellige forhold på, hvor styrende den submissive/masochisten er.

I nogle forhold styrer masochisten suverænt slagets gang. Sadisten optræder som en slags pleaser, der betjener masochisten med den behandling/smerte, som hun ønsker – og han tænder på den nydelse, han kan give sin partner.

I andre forhold har den submissive overladt al styring til den dominante inden for nogle meget overordnede rammer, hvori den dominante har suveræn magt.

Den submissive tænder ikke nødvendigvis på den dominantes handlinger, men finder tilfredsstillelse i afgivelsen af magt og kontrol og i at tjene og stå til rådighed for den dominantes ønsker.

Eksempelvis tænder en slavinde uden masochistiske lyster typisk ikke på piskens smerte i sig selv, men hun kan tænde på, at hendes master pisker hende, fordi det symboliserer hans magt over hende.

Andre i gen går mere legende til værks, lægger fokus på god fræk sex, krydret med bindelege og dominansspil – og snakker sammen undervejs.

Ligeledes er der store variationer i tidsrammen for magtfordelingen. Det kan spænde fra en kortvarig seksuel akt til at være en livsstil, hvor parret lever i et 24/7-forhold

Men hvad med ligestillingen? Kan du som submissive kvinde underlægge dig en dominant mand og stadig være ligestillet? Både ja og nej.

Nej, fordi hans seksuelle ønsker nu skal vægtes højere end dine, og ja, fordi det er dig, der har valgt, at det skal være således.

Jeres ligeværd som mennesker ændres ikke – den ene er ikke mere værd end den anden. I komplementerer hverandre – hans rolle som dominant er afhængig af din som submissive og den anden vej rundt.

### Pas på dig selv

Det kræver både styrke og mod og ikke mindst et godt selvværd at underkaste sig en anden uden at miste sig selv. Og omvendt er det bestemt ikke kun hårde, stærke mænd, der ønsker at dominere. De er ofte meget kærlige og omsorgsfulde.

Tryghed, tillid og empati er nøgleordene i de gode BDSM-forhold.

– Et sundt SM-forhold er kendetegnet ved, at begge parter nyder det lige meget, og at smerten og ydmygelsen til enhver tid skal opleves som OK i spillet og transformeres til nydelse, understreger Vivi Hollænder.

Det er vigtigt, at du som nybegynder sætter nogle klare begrænsninger – hellere for mange end for få. Senere kan du udvide dine grænser i takt med, at du udvikler din seksualitet på området. Hellere være for forsigtig i starten end være for

overmodig og risikere at havne i ubehagelige situationer. Mange er kommet galt af sted ved at kaste sig hovedkulds ud i større seancer, end de var klar til. Og mange bliver overraskede over de følelsesmæssige, psykologiske og fysiske reaktioner, der kan være forbundet med BDSM. Derfor er forberedelsen og en vis tålmodighed noget af det vigtigste at have med i bagagen.

Desværre tiltrækker BDSM-miljøet indimellem også mennesker med psykopatiske og sociopatiske træk – og mennesker med lavt selvværd og selvdestruktive træk.

Det kræver stort selvværd og afklarethed at dyrke BDSM. For kvinden, fordi det kræver bevidsthed om eget værd at kunne

sige fra og mærke egne grænser. Men også fordi et lavt selvværd kan betyde, at hun netop ikke har styrken, modet og det mentale overskud til at slippe kontrollen og vil få en dårlig oplevelse ud af at blive domineret og ydmyget.

Hvis et menneske f.eks. opsøger smerten og fornedrelsen pga. en ukærlig og voldelig opvækst for at få bekræftet, at han/hun ikke er bedre værd, kan det være katastrofalt, hvis vedkommende render ind i en partner uden empati. En vis portion selvgranskning og refleksion, en grundig forberedelse og kritisk sans, når du bevæger dig ind i BDSM-miljøet og når du udvælger din partner, er den bedste måde at sikre dig på. ■

### VIL DU VIDE MERE:

Hjemmesiderne [www.soulconnected.dk](http://www.soulconnected.dk)  
- [www.nannas.dk](http://www.nannas.dk) og [www.svirp.dk](http://www.svirp.dk)  
er gode steder at starte

### SIKKERHED

- Opgiv aldrig oplysninger, som kan identificere dig, til ukendte personer på nettet.
- Planlæg første møde med en ukendt på et offentligt sted.
- Sørg for at få vedkommendes navn og adresse og læg det hos en veninde, inden du mødes privat. Og fortæl din date, at du har gjort det.
- Lad evt. de første seancer foregå i en SM-klub, hvor der er andre til stede, der kan gribe ind, hvis noget går galt.
- Aftal altid grænser og et stopord på forhånd.
- Tal grundigt med vedkommende på forhånd, så du sikrer dig, at han ved, hvad han har med at gøre.
- Leg ikke med en person, du føler dig utryk ved.

**Det kræver både styrke og mod og ikke mindst et godt selvværd at underkaste sig en anden uden at miste sig selv**

SM-klas-sikeren over dem alle. Kærlighedens lyst og smerte er aldrig skildret smukkere. 129 kr.



Bind din elskede med stil med disse to silkebløde, sorte satinbånd med kildrende kvaster for enderne. 299 kr.