Freundin interessiert sich für SM und Fesselspiele

Beziehungen Meine Freundin ist durch einen der «Fifty Shades of Grey»-Filme auf die Idee gekommen, einige BDSM-Praktiken auszuprobieren. Ich fühle mich etwas unsicher, obwohl es mich auch interessiert. Was versteht man genau darunter? Kann sie Schäden davon tragen, falls es etwas heftiger würde? Wie sollen wir einsteigen?

Von Sadomasochismus, kurz SM, spricht man, wenn ein Mensch beim Zufügen oder Empfangen von Dominanz/Unterwerfung, Erniedrigung oder Schmerz Lust empfindet. Dabei steht das S für die «sadistische» Position, welche gerne Dominanz ausübt und allenfalls Schmerz zufügt. Das M steht für die masochistische Position, in welcher man Unterwerfung und Schmerz erregend findet. Der unterwürfige Part wird submissiv genannt, der andere dominant.

Kontrolle abgeben

BDSM ist, wenn SM mit Bondage (Fesselspielen) kombiniert wird. Fesselungen können von einfachem Händeverbinden bis hin zu komplexen und aufwendigen Seilfesselungen (Shibari, japanische Bondage) gehen. Für die submissive Person besteht der Reiz des Gefesseltwerdens in der Bewegungslosigkeit, die sich im wahrsten Sinne des Wortes «gehalten fühlt». Sie geniesst es, die Kontrolle abzugeben, sich hinzugeben und eine Geborgenheit und Vertrautheit zwischen einander zu fühlen. Die dominante Person wiederum findet es reizvoll, die Kontrolle und Macht über den Körper des Gegenübers zu haben. Sie geniesst es zu sehen, was dem anderen gefällt und zu bestimmen, wohin die «Reise» geht.

Sicherheit geht vor Lust

Für ein Spiel benötigen beide viel Vertrauen zueinander. Was okay ist und was nicht, sollte vor dem Spiel abgesprochen werden. Man nutze dazu das Motto SSC, für safe (Sicher), sane (gesunder Menschenverstand) und consensual (einvernehmlich). Wenn sich eine Person bei einer Tätigkeit unsicher fühlt, wird diese nicht ausgeführt. Sicherheit geht vor Lust. Es gilt die Faustregel: Alles, was die Psyche und den Körper gesund lässt, ist okay. Keiner der beiden darf das Gegenüber zu etwas überreden, alles muss einvernehmlich sein.

Zur Vorbereitung sollte die dominante Person an sich selber testen, wie es sich anfühlt, geschlagen zu werden. So entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie es sich für die submissive Person anfühlen könnte. Eine Mischung aus zart und hart bildet eine gute Basis. Bauen Sie Zärtlichkeit vor, während und nach dem Spiel ein.

Signalwörter benutzen

Die dominante Person sollte langsam und sanft beginnen. Die Intensität kann häppchenweise erhöht werden. Achten Sie, wie es sich für Sie und das Gegenüber anfühlt. Die Hauptverantwortung für das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden trägt die submissive Person selber. Sie muss sofort melden, falls die eigene Grenze erreicht ist. Im BDSM werden dazu sogenannte Safe Wörter benutzt, die dem dominanten Part Informationen geben. Dazu empfehle ich das Ampelsystem. Grün heisst «alles okay». Gelb bedeutet «Nicht weiter gehen als bisher». Rot signalisiert: «Stopp und Unterbruch». Gefällt Ihnen beiden das Spiel mit Zärtlichkeit, Fesseln und lustvollem Schmerz, kann BDSM eine schöne und intensive Begegnung sein.

Kurzantwort

BDSM steht für das erotische Spiel mit Sadismus und Masochismus, verbunden mit Fesselspielen (Bondage). Solche Praktiken sollten unbedingt vorher besprochen werden, beide Partner müssen einverstanden sein. Es empfiehlt sich, dass die Person in der Masochistenrolle Signalwörter nutzt, um das Geschehen zu dosieren. *(red)*

David Siegenthaler
dipl. psychologischer Berater
zert. Sexual- und Paarberater
Paar- und Einzelberatung leb
www.leb-zug.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.