



BDSM & FETISCHISM SÅ FUNKAR DET

NJUTNING MED HÖGA KLACKAR, REP OCH ÖGONBINDEL

**RFSU Stockholms sexualpolitiska
BDSM- och fetischismgrupp**

Välkommen till en värld av njutning

Sexualiteten är central i de flesta människors liv. En källa till njutning och glädje. RFSU har ett frihets- och rättighetsperspektiv på sexualiteten. Det innebär att alla har frihet och rättighet att vara, välja och njuta. Förutsättningen är att människor har respekt för varandra. Att sexuella möten och relationer är ömsesidiga och frivilliga, vilket kan visa sig genom många olika uttryck.

Många drömmer om sex, närhet och relationer som är lite utanför det vanliga, men det kan vara svårt att sätta ord på. Det finns många sätt att leva ut sin sexualitet. BDSM och fetischism är några av dem – det kan vara något man gör ibland; den där extra kryddan. Det kan också vara en livsstil, ”så här är jag”, något som är en del av personens grundläggande identitet.

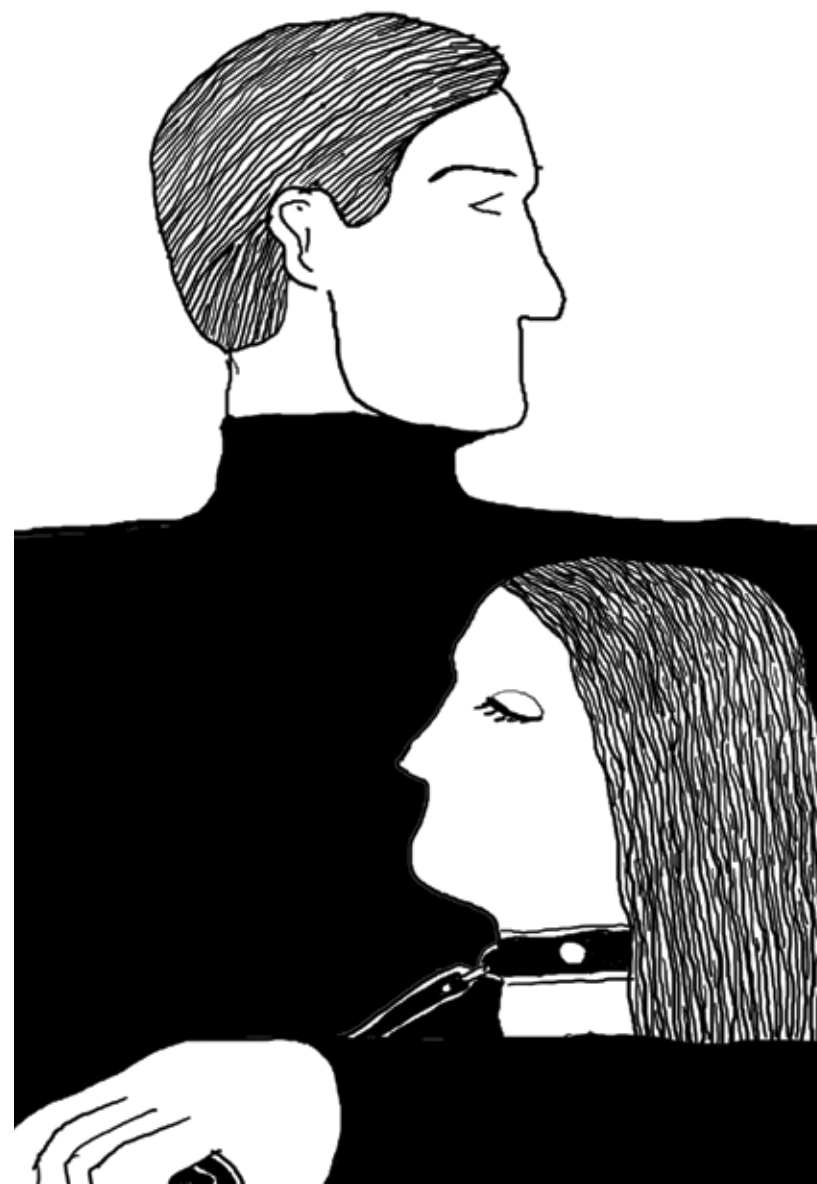
Man kan tycka om vissa delar av BDSM och fetischism – eller alla. Oavsett vilket, finns det många fördomar och tabun kring sex som tydligt avviker från normen. I den här broschyren vill vi beskriva BDSM och fetischism ur olika aspekter.

Med kunskap, frivillighet och ömsesidighet kan sex bli hur bra som helst!

*RFSU Stockholms sexualpolitiska BDSM- och fetischismgrupp
Stockholm december 2008*

BDSM är ett samlingsbegrepp för bondage/disciplin, dominans/submission (underkastelse) och sadomasochism. Begreppet syftar på sexualitetsuttryck där samtyckande vuxna hittar ett gemensamt välbefinnande genom olika former av maktutbyten.

Fetischism syftar på sexualitetsuttryck där närvaron av objekt, material eller kroppsdelar förstärker och är en källa till välbefinnande.





NYBÖRJARE OCH NYFIKEN

Maria är nyfiken på BDSM. Många känslor väcks till liv, samtidigt som hon undrar hur hon ska gå vidare för att förverkliga sina fantasier. Det här är hennes berättelse.

Maria är 35 år och lever tillsammans med sin man som är tio år äldre och de har två barn. Nu funderar hon mycket på att förverkliga sina drömmar – frågan är med vem? Vill hennes man? Eller ska hon leta efter någon som är erfaren?

– Jag vill verkligen utveckla min sexualitet, säger Maria. Jag har köpt ett par handklovar och det är en bra början.

Maria berättar att hennes fantasier alltid har funnits, men att hon hittills inte varit mogen att pröva dem i verkligheten. När hon var yngre kände hon sig osäker, vad var okej, vad var tillåtet? Det är först nu som hon känner sig tillräckligt trygg i sig själv och sin sexualitet för att börja testa gränser.

– Jag drömmer om att bli fastbunden i sängen. Antingen bestämmer min partner vad han vill göra med mig, eller också är det jag som visar var skåpet ska stå. Han ska vara införstådd med leken och sedan vill jag reta, locka, smeka honom. Jag vill tillfredsställa honom på det sätt jag finner lämpligt. Att utmana sig själv behöver inte vara så farligt, har Maria kommit fram till. Hon har varit med om att killar tänder på lite hårdare tag i sängen, ”helt vanliga killar som blir överlyckliga”.

Maria vill gärna prova med sin man, men om han inte är mottaglig befarar hon att deras sexliv kan gå i stå. Hon är inte redo att avstå från nya experiment, att samlivet ska utvecklas känns väldigt viktigt.

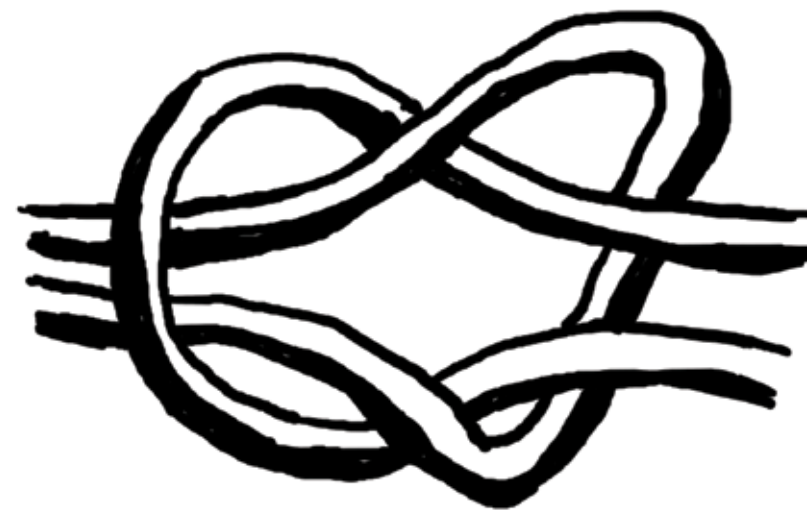
– Jag kan inte gå ett helt liv utan att prova och att leva mina drömmar fullt ut. För mig är det viktigt att tillfredsställa dem så långt det går.

BONDAGE

Bondage innebär att begränsa någons rörelsefrihet. Det kan göras rent fysiskt med hjälp av till exempel rep, handbojor eller tvångströjor. Ett annat exempel är en mer mental form som att med hjälp av kommandon få någon att vara stilla – eller att med ögonbindel och öronproppar kontrollera någons sinnesintryck.

Det frivilliga frihetsberövandet ger många en känsla av frihet, välbefinnande och njutning – att bara få vara. När man blir av med ett sinne förhöjs andra och vissa utöware strävar efter att nå detta tillstånd. Det handlar även om att vara utlämnad åt någon annans vilja och att inte kunna tillfredställa sina egna behov.

Inom bondage finns inriktningar som ritualiserar och förvandlar bondage till en konst. Ett exempel på det är den japanska repkonsten Shibari. Bondage kan också handla om att på ett konkret sätt uttrycka underordning och lydnad. Att få makt över en annan persons frihet uppfattas av många som den yttersta formen av kontroll.



FÄNGSLANDE FRIHET

Bondage är mycket mer än att binda någon. Det viktigaste är känslan när min partner överlämnar ansvaret och låter mig bestämma. Det finns ingenting vackrare än när hon faller på knä för att visa att jag inte bara äger själen, utan även hela kroppen redan innan hon är bunden.

Genom åren har vi experimenterat mycket med rep och olika tekniker att binda. Det är ett outtömligt område och vi tröttnar aldrig på att använda gamla favoriter eller nya varianter.

Christer 57 år, dominant



DISCIPLIN

Disciplin är ett begrepp som handlar om styrning, kontroll, utdelande av belöning och bestraffning för olika beteenden. Liksom inom andra delar av BDSM kan tonvikten ligga på antingen den fysiska eller psykiska sidan – eller vara en blandning av båda.

En del ser disciplin som en möjlighet till rollspel. Genom att anta roller som framhäver auktoritet respektive behov av uppfostran, kan känslan av styrning öka. Det kan till exempel vara i roller som sträng lärare och olydig elev eller dressyr i rollen som hund eller häst. Rollerna skapar en bestämd miljö för utövandet av disciplin.

Disciplin kan, precis som underkastelse och dominans, tilltala känslan av att vara styrd eller att styra. Det kan innebära att släppa sitt ansvar och visa fullständig tillit, eller att få ha ansvar och kontroll över en annan människa.

TJUV OCH POLIS – BÄSTA LEKEN

Jag hade undergivna fantasier redan som liten. Jag drömde om ett avlägset slott i öknen där alla tvingades att göra sexuella saker. Att leka tjuv och polis, där man uppfann olika straff tyckte jag mycket om. När jag läste psykologi på gymnasiet tog min lärare upp Freuds teorier om avvikelser. Jag kände igen mig och tänkte: "aha, det där är ju jag".

Ulf 37 år, undergiven

DOMINANS

Dominans innebär att en person dominerar någon eller några genom att vara i den styrande eller bestämmande rollen. Känslor och tillstånd som deltagarna kan vilja uppnå är att den dominanta är maktfullkomlig. Det betyder inte att den dominanta faktiskt är det. Den undergivna har gett den dominanta tillåtelse att agera i rollen som maktfullkomlig, vilket bygger på en överenskommelse mellan parterna.

Det finns antagligen lika många sätt att vara dominant som det finns dominanta. En dominerande person kan vilja bli kallad för något som indikerar den styrande rollen så som Mistress, Master, Herre eller Fru.

Psykisk dominans innebär mental kontroll. Det kan handla om att bestämma att den undergivna inte får se den dominanta i ögonen. Fysisk dominans innebär att använda handfasthet för lydnad eller underkastelse, till exempel genom att hålla fast den undergivnas armar mot sängen.

Det finns flera skäl till att vissa upplever sexuell njutning genom att dominera. En av orsakerna kan vara möjligheten att ha kontroll över situationen och att styra vad som ska hända. Ett annat skäl kan vara att den dominanta känner sig kreativ i rollen som regissör. Fantasin, säkerheten och den undergivnas gränser är det enda som sätter ramarna för vad som kan hända.

”Att vara dominant kräver att jag är lyhörd, varsam och att relationen bygger på ömsesidighet.”

BDSM ÖPPNAR FLER MÖJLIGHETER ATT SE PÅ SEX

Jag hade en fantasi i tio år: att få sätta på en kille med strap-on. När fantasin sedan förverkligades, väckte det i sin tur en vilja att vara drivande och dominant. Från början visste jag inte att det fanns ett ord för det. Men nu känns det självklart och jag har insett att jag har ”kommit hem”. Att vara dominant kräver att jag är lyhörd, varsam och att relationen bygger på ömsesidighet.

Fördelen med BDSM är att det öppnar många möjligheter att se på sex. Sex är så mycket mer än penetration och orgasm. Det kan vara att smeka en person med is-bitar eller att ge fem rapp med en linjal. Att inte röra utan bara titta är en annan möjlighet.

Det jag lär mig som dominant tar jag med mig i relationer med andra människor. Just nu är jag nyfiken på min egen undergivna sida, fast jag har inte utvecklat den ännu...

Helena 30 år, switch men främst dominant

En strap-on är en dildo designad för att bäras fastsatt på kroppen och används för penetration.

Switch är en person som kan växla mellan att vara dominant och undergiven.

UNDERGIVENHET

S:et i BDSM kommer från engelskans submission som betyder undergivenhet. Att vara undergiven innebär en önskan att underordna sig någon annans vilja eller kontroll. Undergivenhet utövas därför ofta tillsammans med en eller flera dominanta personer.

Undergivenhet kan handla om att vara underställd någon annan fysiskt eller psykiskt. En del vill bara utöva den ena formen medan andra söker båda delarna. Undergivenhet kan ofta markeras genom särskilda beteenden eller tilltal som parterna kommit överens om. För en del är undergivenheten en livsstil som kan genomsyra ett förhållande, för andra något som man bara vill utöva vid överenskomna tillfällen.

En del undergivna beskriver att de får en känsla av frihet när andra utövar kontroll över dem, de slipper fatta beslut och ta ansvar själva. Andra beskriver att deras känslor av kärlek eller attraktion ofta går hand i hand med en vilja att behaga den man har känslor för.

”Fördomarna har kommit på skam och för mig och min partner har BDSM en självklar plats i relationen.”

DET ÄR BARA GALET FOLK SOM HÅLLER PÅ MED SÅNT DÄR

Jag utmanade mina egna fördomar när jag gick på min första BDSM-sammankomst. Dittills hade jag trott att det bara var galet folk som höll på med sånt där. Att ta steget in på riktigt var tufft, ungefär som att åka till månen.

Jag har mött så mycket positiva reaktioner och fått uppskattning i min utlevnad, bland annat när jag blev upphängd och uppbunden av min sambo. För mig betyder undergivenhet att jag ger mig själv helt och hållet till kropp och själ, men endast till den Utvalde.

Som undergiven söker jag Masters kärlek när jag har överlämnat mig till hans ”nyckfulla godtycklighet”. Då känner jag mig lugn och avslappnad, svävande i mitt eget universum. En lyckad session ger mig harmoni långt efter avslutningen. Fördomarna har kommit på skam och för mig och min partner har BDSM en självklar plats i relationen.

Lena 45 år, switch men främst undergiven

Session är när personer utövar BDSM och fetischism under en överenskommen tidsperiod.

SADOMASOCHISM

Sadomasochism är ett annat ord för att tända på och njuta av att ge eller ta emot smärta i sexuella sammanhang. Sadism är att ge och masochism att ta emot. Ordet sadomasochism kommer ursprungligen från slutet av 1800-talet, då det kännetecknande de som njöt av allt från utbyte av smärta till psykisk dominans. Det händer att sadomasochism fortfarande används som synonym till det nyare samlingsbegreppet BDSM. Idag används ordet oftast för att beskriva ett ömsesidigt utbyte av smärta.

Smärta kan förstärka njutning och upphetsning. Att njuta av att ge och ta emot smärta kan handla om olika typer av fysiska sensationer. Det rör sig om allt från att tycka om att bitas när man har sex till att njuta av att bli piskad. Vid upplevelsen av smärta reagerar kroppen genom att bilda endorfiner. Somliga är ute efter endorfinkicken, snarare än smärtan i sig.

Det finns lika många anledningar till varför man kan njuta av att ge eller ta emot smärta som det finns utövare av sadomasochism. För en del hänger det ihop med deras dominanta eller undergivna sida. Andra är inte intresserade av dominans, för dem är den fysiska upplevelsen huvudsaken.

”För mig hänger smärta och njutning verkligen ihop. Men det ska vara rätt sorts smärta, i rätt situation och med rätt person.”

DET ÄR UPPHETSANDE ATT BÅDE GE OCH TA EMOT SMÄRTA

Smärta och dominans är lika viktiga för mig. Jag känner mig inte riktigt hel utan att ge och ta emot smärta ibland.

Det jag gillar allra mest är att smiska och piska min partners rumpa. Det väcker något i mig som annars ligger och slumrar. Jag blir kåt förstås, men det är inte allt. Jag känner mig dominant, stor och stark, men samtidigt omhändertagande och öm. Jag ger något fint, samtidigt som jag får något fint tillbaka. Det känns väldigt kärleksfullt. Att ge smärta är vaket, jag är på alerten.

Att ta emot smärta gör att jag försvinner bort i ett skönt, orgasmiskt dis. Jag känner mig omhändertagen och dessutom väldigt undergiven och kärleksfull, och så innerligt tacksam mot min partner som gör detta fantastiska för mig. För mig hänger smärta och njutning verkligen ihop. Men det ska vara rätt sorts smärta, i rätt situation och med rätt person.

Carolina 23 år, switch

Endorfiner är ämnen som ingår i kroppens eget belöningssystem. De bildas vid hård träning och som svar på smärta. Endorfiner fungerar smärtlindrande och kan också ge en känsla av upprymdhet och lycka.

FETISCHISM

Fetischister kallas de som har förmågan att uppleva välbefinnande genom att klä sig i, hantera eller vara nära ett eller flera objekt. Vad som helst kan vara fetischobjekt. Det kan vara klädesplagg i form av korsetter eller regnkläder. Kroppsdelar som fötter och hår är ett annat exempel. Fetischen kan även bestå av material, till exempel lack och läder. För en del kan en fetischistisk laddning finnas i olika former och färger, eller i företeelser som att se någon blåsa rök-ringar eller smälla ballonger.

Den exakta upplevelsen varierar ofta från person till person. Utövandet kan vara något som görs på egen hand eller tillsammans med en eller flera partners. Det kan antingen vara något som görs vid speciella tillfällen eller också kan fetischobjektet ge en extra dimension i det vardagliga livet.

Vissa använder till exempel lackunderkläder som en extra kick i sexlivet, somliga tycker att det är mysigt att dyrka sin partners fötter genom en omsorgsfull pedikyr, andra tycker det är avslappnande att klä sig i blöjor. Gemensamt är att fetischobjekten förstärker välbefinnande och att de i rätt sammanhang kan ge en speciell närhet och intimitet.

”Att vara nära varandra på det viset är euforiskt, kickande, som att ha sex på en klippavsats.”

EN ANDRA HUD

Jag tycker att det skönaste som finns är att klä mig i latex från hals till tå. Det får mig att känna mig harmonisk, stark och alldeles varm inuti. Som man blir efter ett långt hett bad eller när man blir kramad av någon man älskar.

Beröring och sinnesintryck blir annorlunda på ett väldigt skönt och erotiskt vis. Jag får som en andra hud som känns både varm och kall samtidigt. Huden håller mig i ett fast men ändå mjukt grepp och det känns som att man blir smekt över hela kroppen vid varje liten rörelse.

Att se någon annan i tight, inneslutande gummi är jättevackert och det mest sexiga som finns. Att vara nära varandra på det viset är euforiskt, kickande, som att ha sex på en klippavsats. Däremot behöver fetischsex inte gå ut på penetration. För mig ligger klimax i att vara flera som tillsammans njuter av att hänge sig åt fetischerna.

David 30 år, fetischist

Latex är en form av gummi.

SÄKERHET

Precis som med alla sexuella handlingar får man prova sig fram till hur man vill ha det och vad man tycker om eller inte tycker om. Känns det av någon anledning inte bra är det viktigt att avbryta. Tveka inte att prata om känslor och funderingar med någon.

Genom att vara säkerhetsmedveten kan upplevelserna bli både bättre och tryggare. Det finns olika strategier för säkerhetstänkande. Att prata med varandra om vad man vill och inte vill eller kan är det viktigaste. Det är ett sätt att uppnå ömsesidighet.

En vanlig teknik inom BDSM är att använda säkerhetsord. De kan sägas när som helst och av vem som helst under samvaron. Vad ordet innebär måste man komma överens om i förväg. Ett beprövat tillvägagångssätt är "trafikljuset". Att säga grönt innebär "kör!", "fortsätt, det här känns bra!". Gult betyder "ta det lugnare", "jag behöver en paus". Säger man rött måste man avbryta vad man än håller på med omedelbart!

Det finns ingen lösning som passar alla. Vissa har väldigt tydliga och konstanta gränser. För andra skiftar det från gång till gång och från person till person. Det viktiga är att säkerheten inte tas för given och att man medvetet tänker på och pratar om den.

Ofta finns det bra information på internet, men den kan ibland vara motsägelsefull. Olika källor säger olika saker. Värdera påståenden mot varandra. Jämför dem med andra källor som har information om kroppens egenskaper och funktioner, till exempel läkarböcker. Det finns mycket att lära om hur kroppen fungerar. Det finns alltid mer att förstå om signaler – kroppsliga och muntliga.

MÖTESPLATSER

Internet har ökat BDSM-utövaras och fetischisters möjligheter att komma i kontakt med likasinnade. Där finns även information kring både BDSM och fetischism. I många större städer finns organisationer och föreningar som erbjuder sociala möjligheter. Bland annat i form av fester, där man ibland behöver klä upp sig eller som fikaträffar i vardagskläderna.





RFSU är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som verkar för att sprida en fördomsfri och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. RFSU utgår från övertygelsen om samlevnadens och sexuallivets centrala roll för individ och samhälle. RFSU arbetar med upplysning, utbildning och opinionsbildning i Sverige och internationellt. RFSU äger ett bolag som säljer kondomer, vars vinst går till RFSU:s upplysningsarbete.

RFSU är en medlemsorganisation. Om du vill bli medlem gå in på:
www.rfsu.se

Du når oss via e-post: stockholm@rfsu.se

Redaktör: Elisabeth Krogh Illustratör: Henrik Krogh