



# OM BDSM

---

**Kunskap och bemötande  
för dig som arbetar med människor**



## FÖRORD

Den här skriften riktar sig till dig som i ditt yrke möter människor på olika vis. Texten handlar om BDSM, vilket är ett paraplybegrepp för olika typer av njutning där överenskommen och frivillig maktförskjutning och/eller smärta ofta är betydelsefull för njutningen. (Längst bak finns en ordlista där vi förklarar olika begrepp.)

Varför behöver du som möter människor ha kunskap om BDSM? Vid första anblicken kan ämnet möjligen verka irrelevant för din yrkesutövning. Men historiskt sett har människor som utmanat rådande normer kring sexualitet ofta utsatts för osaklig negativ särbehandling av bland annat just professionella, något som fortfarande förekommer.

Genom ökad kunskap om BDSM kan du i din professionella vardag förebygga och motverka negativ särbehandling av personer som utövar eller tycker om BDSM, eller ser det som en del av sin identitet. Det är ett konkret sätt att respektera människors rättigheter, arbeta för jämlikhet och främja hälsa. I skriften finns flera autentiska berättelser om professionella möten som blivit såväl bra som mindre bra.

De flesta med ett yrke att möta människor har nog som förhållningssätt att lyssna på och försöka förstå den de möter. På det sättet blir mötet mer empatiskt, oavsett vilken yrkesroll och situation det gäller. Vårt viktigaste budskap är att detta förhållningssätt skapar förutsättningar för ett bra bemötande när du i ditt yrke möter personer som praktiserar BDSM. I den meningen handlar denna skrift inte bara om att undvika negativ särbehandling, utan också om att främja positiva relationer med de människor du möter i ditt arbete.

## SEX OCH NORMER

Sexualiteten upplevs ofta som något privat, men genom historien har samhället också försökt reglera njutningen genom lagar, regelverk och normer. Normer kring sex har skiljt sig åt mellan olika samhällen och har förändrats över tid. Människor som på olika vis brutit mot normer kring sexualitet har i många fall fått betala ett högt pris. Socialt stigma, kriminalisering och patologisering har påverkat människors liv och vardag på ett genomgripande sätt, vilket lett till allt från skamkänslor till fängelsestraff. Nutida föreställningar och attityder kring sexualitet kan skilja sig åt mellan olika platser och variera från person till person. Det är då viktigt att lyfta blicken från individen och istället titta närmare på de normer kring sex som kan komma att påverka lagstiftning, samhällsdebatter eller det professionella mötet. Vissa normer kring sex är positiva och gör att människor mår bra och behandlar varandra väl, medan andra leder till negativ särbehandling och diskriminering. Även opåkallade skamkänslor kan vara en negativ effekt av dagens normer kring sexualitet.



*”Jag upplever inte att jag kan prata om BDSM alls med människor utanför scenen och i synnerhet inte myndighetspersonal, då förutfattade meningar och fördomar i allmänhet kan komma att påverka negativt. De flesta har liten eller ingen kunskap alls och har på sin höjd kikat på 50 shades-filmerna, som inte speglar BDSM speciellt bra.”*

# SOCIALT STIGMA, KRIMINALISERING OCH PATOLOGISERING

Att bli gravid utanför äktenskapet var en stor skam för en kvinna långt in på 1900-talet i Sverige. Det sociala stigma ärvdes även till nästa generation – de oäkta barnen. Den kvinna som bedömts som ”sinnesslö”, kunde myndigheterna spärra in på institution med motiveringen att vissa grupper var mindervärdiga och inte borde få barn. Sveriges mörka historia av tvångssteriliseringar vilar på samma grund: de sista juridiska bestämmelserna togs bort så sent som 2013 då transpersoner fick rätt att ändra juridiskt kön utan krav på sterilisering.<sup>1</sup> Ett annat exempel på rättsliga konsekvenser kopplat till normer om sexualitet är den lag som förbjöd samkönat sex fram till 1944. När lagen avskaffades sågs samkönad attraktion istället som ett ”psykiatriskt problem”. Inte förrän 1979 togs homosexualitet bort ur Socialstyrelsens register över psykiatriska diagnoser.

Homosexualitet är inte det enda kopplat till sexualitet som har betraktats som patologiskt, det vill säga sjukligt. Till exempel kategoriserades sadomasochism – S:et och M:et i BDSM – som en psykisk störning ända fram till 2009. Först då ströks det från Socialstyrelsens lista över psykiatriska diagnoser. Fortfarande idag utsätts BDSM-intresserade personer ibland för sociala sanktioner om intresset blir känt. Det kan handla om skämt, förlöjligande eller social utfrysning. Via kvalitativ forskning har BDSM-utövares erfarenheter av att bemötas respektlöst och oprofessionellt dokumenterats. Bland utövare finns även erfarenheter av att BDSM-intresset har använts emot en i vårdnadstvister, eller att det gjort att socialtjänsten bedömt en som olämplig att ha uppdrag som familjehem. Själva utövandet har setts som ett tecken på att föräldraskapet brister, även om barnet i fråga inte på något sätt exponerats för sina föräldrars sexuella uttryck. En del utövare upplever dessutom att professionella tror att BDSM-intresset måste vara ett uttryck för självskadebeteende, även om de utövande själva anser att BDSM är något som får dem att må

---

<sup>1</sup>Steriliseringskravet gällde transpersoner som önskade ändra juridiskt kön och genomgå eventuell underlivskirurgi som en del av könsbekräftande vård. Utöver ett krav på ett steriliserande kirurgiskt ingrepp var det inte heller tillåtet att spara nedfrysta ägg eller spermier.

bra. På grund av stigmatiseringen och patologiseringen har det funnits en föreställning om att man söker sig till BDSM för att hantera tidigare psykiska trauman i livet. På senare tid har empiriska studier visat att föreställningen om att BDSM-utövare i högre utsträckning än andra varit utsatta för övergrepp och psykologiska trauman har överdrivits. Att det skulle finnas ett orsaks samband mellan tidigare BDSM-intresse och tidigare övergrepp har forskningen inte kunnat slå fast.

Nutida samhällsvetenskaplig forskning betraktar BDSM som ett av många olika sätt att njuta sexuellt. BDSM betraktas inte längre som något sjukligt från ett vetenskapligt perspektiv. Dessutom tyder studier på att BDSM-utövare inte har sämre psykisk hälsa än befolkningen i allmänhet. Men i samhället i stort kan en slags kulturell eftersläpning medföra att negativa attityder och fördomar kvarstår. Det kan även påverka yrkesverksammars förhållningssätt och agerande, vilket är ett viktigt skäl till att den skrift du just nu läser har producerats.



**“Jag valde att berätta om min BDSM-utövning för en PTP-psykolog inom psykiatri. Han hade viss kunskap om ämnet och ställde frågor för att förstå, utan att det blev för intimt. Han respekterade min bild av att BDSM inte var en orsak till min problematik och inte heller en form av självdestruktivt beteende. Jag var på psykologens initiativ delaktig i vad som skrevs i min journal. Hans bemötande var professionellt och jag kände mig trygg och väl bemött.”**



## SAMTYCKE SOM NORM

Normer om sexualitet måste inte påverka människor negativt. I nuvarande sexualbrottslagstiftning är samtycke ett mycket centralt begrepp och ett utslag för en norm. Normen är att ett mycket tydligt uttryckt samtycke ska råda mellan människor som är sexuella med varandra. Den vilar i sin tur på föreställningen om att varje människa är fri, har en egen vilja och rätt till integritet. Den bygger även på tanken att varje människa har en egen sexualitet som är legitim att uttrycka så länge som inte någon annan människas frihet eller rättigheter kränks. Med samtycke som utgångspunkt kan du i din professionella vardag förebygga och motverka negativ särbehandling av personer som utövar och tycker om BDSM, eller ser det som en del av sin identitet.

## VAD ÄR BDSM?

### ETT PARAPLYBEGREPP MED BREDD

BDSM är ett paraplybegrepp för olika typer av njutning, där en överenskommen maktförskjutning (när någon/några tillfälligt lämnar ifrån sig makt och kontroll till andra) och/eller smärta oftast är betydelsefullt. BDSM kan spela olika stor roll i ens liv. Vissa ser BDSM som en central del av identiteten och kan ingå i en större subkulturell gemenskap, medan andra ser det som en mindre del av livet eller sexualiteten.

Det finns en stor mångfald av praktiker inom BDSM. Det kan handla om rörelsebegränsning, som till exempel att bli bunden eller att binda någon. Det kan röra sig om njutning knuten till lydnad och bestraffning. Det kan vara att bestämma över eller bli bestämd över. Det kan innebära njutning genom smärta, till exempel smisk eller pisk. Det kan vara förknippat med skam, förnedring eller andra känslor som utanför BDSM-sammanhanget vanligtvis oftast inte brukar associeras med njutning.

Personer som praktiserar BDSM använder ofta orden lek, utövande eller utlevnad för att beskriva praktiken. Ofta, men inte alltid, upplevs BDSM som en sexuell njutning. Många beskriver utövandet



som en lek eller rollspel, något att gå in i och ut ur. För en del är BDSM-praktiker något man ägnar sig åt ibland eller sällan. Andra beskriver sitt BDSM-utövande som en viktig del av identiteten – som livsstil eller som primär sexuell läggning. Eftersom BDSM är så brett och mångfacetterat är det vanligt att vara intresserad av delar av BDSM, och inte av allt som ryms inom begreppet. Många som utövar BDSM tycker också om att ha sex utan BDSM-inslag. Oavsett om en person är heterosexuell, bisexuell, homosexuell eller definierar sig på annat sätt kan hen vara intresserad av BDSM. Det är heller inte så att kön, könsidentitet eller könsuttryck styr om en person tycker om BDSM eller har särskilda preferenser kring att vara dominant eller undergiven. Slutligen kan personer som inte själva definierar sig som BDSM-utövare tycka om vissa praktiker, eller fantasier, som andra skulle beskriva som BDSM.

BDSM är med andra ord något som är svårt att ringa in med precision. Men en central norm hos många som utövar BDSM är att praktiken ska bygga på frivillighet, öppen kommunikation och säkerhetstänk.

När BDSM-begreppet förklaras närmare brukar de fyra bokstäverna delas upp i tre bokstavspar:



**står för bondage & discipline,  
(bondage och disciplin).**



**står för dominance & submission,  
(dominans och undergivenhet).**



**står för sadism & masochism,  
ibland sammanslaget till  
sadomasochism.**

## **BONDAGE OCH DISCIPLIN – FYSISK BEGRÄNSNING OCH KONTROLL**

Bondage handlar om begränsad rörelsefrihet eller begränsning av sinnesintryck. Det kan genomföras med exempelvis rep, handklovar, hörselskydd eller ögonbindel. När rörelsefriheten begränsas, eller ett eller flera sinnen hämmas, kan andra sinnesintryck förstärkas. Man kan exempelvis uppleva att känsel eller hörsel blir starkare om man har på sig ögonbindel. Andra njuter mer av aspekten att ta eller ge ifrån sig kontroll.

Disciplin kan liknas vid en form av uppfostran eller lydnad, där beröm och bestraffningar spelar stor roll. Det kan innebära att inta olika roller, där en eller flera personer ska lyda någon eller några andra. Man har då bestämt vad som är ett önskvärt beteende (som ska belönas) och vad som är regelöverträdelser (som ska bestraffas). Belöningar och bestraffningar kan vara såväl verbala som fysiska.

## **DOMINANS OCH UNDERGIVENHET – PSYKISK MAKT OCH KONTROLL**

Dominans och undergivenhet kan tyckas höra ihop med disciplin, och det kan det göra. Men dominans/undergivenhet är bredare termer, som inte behöver innebära de tydliga former för beröm och bestraffning som ofta ingår i disciplin. Att vara dominant innebär att vara den som exempelvis tillfogar smärta, utövar förnedring eller utåt sett verkar bestämma. Den som är undergiven är den som lyder och tar emot eventuell smärta eller förnedring. Dominans och undergivenhet kan också visas på väldigt subtila sätt, till exempel genom en blick. Precis som i andra delar av BDSM är syftet och funktionen njutning eller välbefinnande för alla inblandade parter.

## SADOMASOCHISM – ATT GE ELLER TA EMOT SMÄRTA

I BDSM-sammanhang innebär sadism att finna njutning i att, med inhämtat samtycke, tillfoga en annan person smärta. Masochism innebär att istället tycka om att ta emot smärta. Njutning ur smärta kan uppstå av olika skäl. För vissa är det njutningsfullt med själva smärtan i sig. Andra tycker snarare om den stora utsöndring av endorfiner som sker efter att kroppen registrerat att det gör ont. Andra njuter av maktförskjutningen det innebär att ge eller få smärta. Naturligtvis är det även möjligt för en och samma person att uppleva flera njutningsfulla aspekter samtidigt.



*Läder- och BDSM-flaggan är, precis som regnbågsflaggan i många hbtq-sammanhang, en flagga som signalerar stolthet, samhörighet och rättighetskamp. Flaggan förknippas både med läder (som klädesplagg och/eller fetisch) och BDSM. Det finns även flertalet andra flaggor som används för att signalera BDSM-tillhörighet.*

## OLIKA SIDOR AV MAKTFÖRSKJUTNINGEN

Eftersom BDSM i stor utsträckning handlar om överenskommen maktförskjutning finns det vissa likheter mellan olika praktiker trots att de sinsemellan är väldigt olika i sina uttryck. En aspekt som återkommer är att någon "har" makt eller kontroll och att någon annan "ger upp" detsamma. Att vara antingen "dom" (dominant) eller "sub" (submissive/undergiven), innebär att befinna sig i olika ändar av den överenskomna maktförskjutningen. Den som byter mellan dessa roller eller positioner kallar sig ibland för "switch". Motsvarande verb blir då "att switcha". Att vara dom, sub eller switch kan sägas handla om den psykiska delen av maktförskjutandet. Ord som också används är "top" respektive "bottom", som handlar mer om vem som utför handlingar och vem som tar emot. Och oavsett om en BDSM-utövare identifierar sig som kvinna, man eller ickebinär kan hen vara dominant, undergiven, switch, top eller bottom. Dessa sidor kan också variera mellan olika tillfällen eller partners.

## MÅNGA KÄNSLOR TILLÅTNA I BDSM

I kvalitativa intervjustudier beskriver utövare att fler känslor är möjliga att utforska i BDSM, jämfört med vad som upplevs som tillåtet i ett sexuellt sammanhang utan inslag av BDSM. Under BDSM-paraplyet finns möjlighet att uppleva och ge uttryck för alla grundläggande känslor under utövandet: glädje, intresse, förvåning, avsmak, avsky, ilska, sorg, rädsla och skam. BDSM-utövare tillåter sig ofta att uppleva och utforska även "negativt kodade" känslor inom ramen för sexualiteten. Många människor utanför BDSM tycker om att göra detta på olika sätt i icke-sexuella sammanhang, till exempel att uppleva rädsla i form av berg-och-dalbanor och skräckfilmer, eller titta på väldigt sorgliga filmer för att få gråta lite. Kanske är det en förutsättning att det finns trygga ramar runt skräckupplevelsen, för att den samtidigt ska vara spännande eller njutningsfull? Det kan gälla för både hisnande åkattraktioner på nöjesfältet och för intensiva BDSM-upplevelser.



*Denna variant på symbolen triskele (även kallat triskelon) med en ring runt är en etablerad BDSM-symbol.*

## FETISCHISM ≠ BDSM

BDSM blandas ibland samman med fetischism, men det är två olika saker. Särskilt i populärkulturen är denna sammanblandning vanlig.

Fetischism handlar om att känna passion för specifika ting. Det kan röra sig om en sak, en kroppsdel, ett material eller ett koncept, till exempel fötter (att se på, ta på, lukta på) eller vissa klädesplagg, som regnjackor eller högklackade skor. Fetischistisk njutning behöver inte involvera andra personer, utan kan vara fokuserad enbart på den sak eller de saker som man känner sig tänd på eller får välbefinnande av. Fetischen kan dock lika gärna utövas ihop med andra.

En fetisch kan upplevas som något tydligt sexuellt för den som har fetischen. Andra upplever sin fetisch som njutningsfull och skön, men inte på ett sexuellt sätt. För vissa är fetischismen en viktig del av ens identitet och ens sexualitet. Vissa fetischister är också BDSM-utövare och tvärtom, men långt ifrån alla.

Även om BDSM och fetischism alltså är olika saker har BDSM-utövare och fetischister det gemensamt att man kan råka ut för samma typ av oförstående, negativa attityder och negativ särbehandling. Fetischism var dessutom sjukdomsklassat fram till 2009 i Sverige, och är ännu ett exempel på hur normbrytande sexualitet stämplats som "konstigt" eller "onormalt".

## KOMMUNIKATION, SAMTYCKE OCH SÄKERHET

BDSM-utövande handlar ofta om att två eller fler personer har kommit överens om en slags tillfälligt förändrad maktrelation, där någon eller några lämnar ifrån sig kontroll eller bestämmande till en annan part. Detta är då något som förhandlats fram på förhand. Samtalet om gränserna för vad som får hända under en session (ett vanligt förekommande ord för att beskriva en träff där personer utövar BDSM tillsammans) är centralt i BDSM. Kommunikationen om detta kan vara väldigt detaljerad och konkret, vilket ökar friheten att leva ut sin dominans eller undergivenhet innanför de överenskomna gränserna på ett tryggt sätt. Ibland sker det i form av en skriftlig överenskommelse men ofta i form av en noggrann muntlig genomgång innan sessionen startar.

BDSM sker med ett tydligt kommunicerat och uttalat samtycke. Detta samtycke ska alltid gå att återkalla när som helst med hjälp av överenskomna signaler, verbal kommunikation eller ett utvalt stoppord. Om ett stoppord inte respekteras är det att betrakta som ett övergrepp. Att ignorera överenskomna stoppsignaler är tabu i BDSM-sammanhang. Den som gör det riskerar, förutom rättsliga följder, att bli utesluten från BDSM-fester, sammankomster och olika grupper i sociala medier. Utöver stoppord brukar det också finnas ord som signalerar att sessionen behöver bli mindre intensiv.

Respekten för samtycke och lyhörd kommunikation är en viktig del i det säkerhetstänk som präglar BDSM-kulturen. Andra delar som kan knytas till säkerhet handlar om att gå på workshops för att lära sig att utföra praktiker säkert och att undvika praktiker som kan ge permanenta skador. Många mötesplatser är återhållsamma med alkohol för att deltagare ska kunna behålla sin lyhördhet och ha bra koll på kroppens egna signaler.

BDSM kan vara intensivt både fysiskt och psykiskt. Utgångspunkten är dock att det ska medföra njutning eller välbefinnande för alla inblandade. Efter en session är det vanligt att det finns tid för att ta hand om varandra (aftercare) och att prata med varandra om den gemensamma upplevelsen.



“Jag har ofta blåmärken på armarna från BDSM, som sitter så att en t-shirt inte täcker dem. En lärare på skolan kom fram till mig och viskade att skolan har kuratorer med tystnadsplikt om jag skulle behöva prata med någon. Jag blev förvånad, eftersom jag inte var medveten om att jag fortfarande hade märken på armarna från slag under en BDSM-session. När jag insåg det, frågade jag henne om det var därför hon nämnde kuratorn, och hon sa ja. Jag tvekade en stund innan jag bestämde att det var bättre att säga sanningen, eftersom det förmodligen skulle bli fler tillfällen som detta, då sommaren snart var på väg. Så jag sa att jag inte ville uppröra henne, men att jag är masochist och praktiserar BDSM och att jag ganska ofta får olika märken av det.

Jag förklarade några smådetaljer för att hon skulle förstå. Hon lyssnade aktivt, såg lite chockad ut. Men sen sa hon att hon var så lättad! Wow! Haha. Inte det svar jag hade förväntat mig. Det var skönt att någon brydde sig, och att bli respekterad när jag förklarade situationen. Inga dömanden eller tvivel, bara en stor lättnad att jag inte blev slagen utan samtycke.”



## MAKT I SEXUELLA MÖTEN

Makt gestaltas i alla sexuella möten, uttalat eller uttalat. Exempelvis gör samhällets normer kring ålder, klass, kön, funktionalitet, religion och andra aspekter att människor som möts hamnar i maktstrukturer, som kan vara antingen subtila eller tydliga. Det finns maktdynamik i alla mänskliga möten, även de sexuella. Inom BDSM finns en medvetenhet och en förhandling kring dessa maktrelationer som oftast inte finns i andra sexuella möten. Den förväntade maktdynamiken kan även ställas på ända inom BDSM på olika sätt, vilket för många innebär en frihet att kunna utforska olika positioner och praktiker.

I det samhälleliga talet om sex idag finns en norm om samtycke, men inte en vana att prata före, under och efter sexet, vilket istället är normen i BDSM-sammanhang. Att ha en tydlig gemensam stoppsignal, som drar tillbaka samtycket, är en tradition som finns i BDSM men som inte är norm i sexuella möten utan inslag av BDSM. Samtidigt finns det inom BDSM, precis som när det gäller annat sex, situationer som kan uppfattas som gråzoner.





“Jag var hos en läkare. Trodde att det var ett rent uppföljningssamtal men det visade sig att det inte riktigt var så. Läkaren ville även göra en undersökning som krävde att jag klädde av mig på underkroppen. ‘Fan, fan, fan’, tänkte jag. Blev piskad i måndags och nu kommer jag att visa det. Jaha, det var bara att snällt klä av sig, stoltsera med min nypiskade rumpa.

‘Jag tänker på lite andra saker sexuellt’, sa jag till undersköterskan. ‘Jag är inte misshandlad, det är ömsesidigt och njutbart.’ Hon tittade på mig, svarade ‘Ja, man ser så mycket sjukt idag’. Den kommentaren fick mina kuggjul att gå på högvarv. Vadå sjukt? Vad är sjukt med att bejaka sin lust? Sin sexualitet? Vad är sjukt med vuxna människor som hyser största respekt för varandra och som delar njutning? Där det är tryggt, säkert och omtänksamt? För mig är hennes svar det sjuka. Och hon är inte den enda inom vården jag mött som ser ner på det icke-normativa. Jag hör kollegor prata nedlåtande och förlöjligande om sina patienter. Hur de beskriver dem som sjuka då de söker vård. Jag förfäras och chockeras över attityden, hur enkelt de dömer och sedan skrattar åt det. Hur en patient blir ett skämt för vårdpersonalen.”



## JURIDIK

---

### GRUNDLÄGGANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT

När du som professionell möter personer vars BDSM-utövande blir känt för dig är informationen förmodligen ofta irrelevant för ditt yrkesutövande och får ingen större betydelse i ditt professionella möte med personen. Andra gånger, beroende på sammanhanget, kan du behöva ställa dig själv frågor kopplade till juridik. Exempelvis:

”Behöver jag göra en orosanmälan till socialtjänsten?”

”Har det skett något som personen jag möter bör/kan polisanmäla?”

Utgångspunkten bör vara: tänk som du brukar göra i andra situationer. Är du orolig för att en person under 18 år ska fara illa, gör en orosanmälan. Var klar över på vilka grunder du gör anmälan, precis som i andra fall. Om personen du mött berättar om en BDSM-relation eller BDSM-session där respekten brustit för personens vilja och integritet – förhåll dig till det som du skulle göra vid andra kränkningar eller övergrepp.

Eftersom BDSM är mångfacetterat är det svårt att generalisera när det gäller de juridiska aspekterna. De praktiker som räknas in under BDSM-paraplyet är väldigt skiftande och utövare har olika erfarenheter och preferenser. Dessutom är juridiska frågor kopplade till BDSM-utövande snåriga och komplexa, och det finns sällan tydliga svar.

## FRIHET OCH SKYDD MOT ÖVERGREPP

En central rättsregel för de BDSM-praktiker som omfattar våld och/eller framkallande av smärta är brottet misshandel, som finns i 3 kap. 5 § brottsbalken (BrB). I princip är utgångspunkten att allt fysiskt våld är kriminaliserat. Samtidigt lyfter lagstiftaren genom förarbetena fram individens frihet att få bestämma över sig själv:



**”Det förhåller sig uppenbarligen så att individen måste få bestämma över sin person i ganska stor utsträckning, även inom områden som är straffbelagda, utan inblandning av statens straffande verksamhet.” (SOU 1988:7, s. 116)**

Därför kan en person slippa ansvar för sin gärning under vissa förutsättningar. Finns det ett samtycke från den mot vilken gärningen riktas kan en sådan strafffrihet ges, om vissa andra villkor samtidigt är uppfyllda:



**”En gärning som någon begår med samtycke från den mot vilken den riktas utgör brott endast om gärningen, med hänsyn till den skada, kränkning eller fara som den medför, dess syfte och övriga omständigheter, är oförsvarlig.” 4 kap. 7 § (BrB)**

En försvarlighetsbedömning ska alltså göras. En gräns att känna till är att det som motsvarar grov misshandel, räknas som oförsvarligt enligt rättsliga bedömningar. Gränsen för vad man kan samtycka till, går således vid normalgraden av misshandel. Utöver det är det inte alldeles tydligt vad som är försvarligt eller inte. Det är också viktigt vid en rättslig undersökning att se vad samtycket täcker, eftersom ingen ska utsättas för andra handlingar än vad samtycket omfattade.

I sexuella situationer kan således våld eller framkallande av smärta med samtycke användas till en viss gräns enligt lagens ramar. Det finns andra exempel på situationer där våld, smärta eller makt utövas i samförstånd, men som inte skulle accepteras utanför de givna ramarna: exempelvis inom vissa sporter som boxning eller när en person utsätter sig för smärta i form av hårborttagning eller att lasra bort en tatuering. När det kommer till BDSM ska valet att delta i sexuella handlingar, eller andra aspekter av situationen, självklart vara frivilligt. Våld får inte användas för att tvinga fram ett deltagande. Detta beskrivs även i förarbetena till den nuvarande sexualbrottslagstiftningen, där BDSM särskilt omnämns som sexuell praktik.

Vad innebär då detta för personers frihet i förhållande till BDSM-utövande? Det kan beskrivas som att svensk rätt ger ett visst utrymme att njuta av sadomasochism utan att det är straffbart. Exakt var gränsen för det straffbara utrymmet går kan inte sägas generellt, utan det görs en individuell bedömning där man undersöker samtycke, typ av våldshandling och huruvida handlingen är försvarlig eller inte.

## SEXUALBROTTSLAGSTIFTNING

Alla ska självklart skyddas mot sexuella övergrepp, oavsett om en utövar BDSM eller ej. BDSM som koncept bygger på frivillighet och njutning, men även i dessa sammanhang händer det att individers vilja och integritet kränks. Sexualbrottslagstiftningens princip om frivillighet gäller oavsett sexuell praktik och ska skydda individer mot övergrepp.

Den 1 juli 2018 trädde en ny sexualbrottslagstiftning i kraft. Gränsen för straffbar gärning ska gå vid om deltagandet i en sexuell aktivitet är frivilligt eller inte. Det krävs inte längre att gärningsmannen har använt sig av våld eller hot, eller utnyttjat offrets särskilt utsatta situation, för att genomföra en sexuell handling. Den som utför vissa sexuella handlingar med någon som inte deltar frivilligt, kan dömas för våldtäkt.

När BDSM-praktiker resulterat i att en person utsatts för ofrivilliga sexuella handlingar ska sexualbrottslagstiftningen tillämpas. Det finns dock en risk att BDSM-utövare som utsatts för övergrepp inte

tas på allvar om rättssystemet saknar kunskap om BDSM. Även om en person tidigare samtyckt till att bli slagen, eller att ha rollspel där man låtsas bli tvingad till sex, betyder det inte att man alltid vill ha sex på detta vis eller att det är en praktik man uppskattar att ha med alla individer. Det är centralt att personer som tar emot anmälan eller som dömer i denna typ av brottmål har en sådan förståelse.

## SKYDD MOT DISKRIMINERING?

Diskrimineringslagen har idag sju diskrimineringsgrunder och BDSM-utövande ingår inte bland dessa. Det betyder att BDSM-utövare inte har skydd utifrån diskrimineringslagen när det gäller negativ särbehandling i egenskap av just BDSM-utövare. Men den som arbetar i det allmännas tjänst måste också förhålla sig till andra delar av lagen. I regeringsformen finns ett par skrivningar med relevans för detta område. Dels slås det fast att rätten till privatliv är grundläggande (RF 1:2). Dels finns i samma paragraf en formulering som tydligt slår fast att det allmänna ska motverka diskriminering på ett sätt som inte inskränker sig till de sju diskrimineringsgrunderna. Grundlagen säger att det allmänna ska motverka diskriminering av människor på grund av kön, hudfärg, nationellt eller etniskt ursprung, språklig eller religiös tillhörighet, funktionshinder, sexuell läggning, ålder *eller andra omständigheter som gäller den enskilde som person* [vår kursivering]. Även i Europakonventionen ges den enskilde rätt till privatliv (Artikel 8) och ett skydd mot diskriminering (Artikel 14), men detta skydd kan inte tydligt sägas omfatta BDSM-utövande.



## FÖRÄLDRAR SOM UTÖVAR BDSM

I svensk lagstiftning avseende skydd för barn, såsom LVU och föräldrabalken, ska barnets bästa vara avgörande när åtgärder vidtas. Även i barnkonventionen, som blev svensk lag den 1 januari 2020, gäller principen om att barnets bästa ska sättas i främsta rummet.

Bland BDSM-utövare finns erfarenheter av att BDSM-intresset har använts emot en i exempelvis vårdnadstvister eller i samband med uppdrag som familjehem. Dessa beslut har tagits av professionella personer som troligen försökt tolka vad som varit barnets bästa i det specifika fallet.

BDSM-utövande är något privat och intimt, och på det viset liknar det sex utan BDSM-inslag. Barn ska inte behöva ta del av vuxnas intima liv. Precis som att vuxna överlag kan ha ett sexliv utan att barn exponeras för det, kan vuxna utöva BDSM utan att barn exponeras för det.

Det går alltså inte att betrakta en närstående vuxens BDSM-utövande som en riskfaktor i sig när det gäller barnets rätt att få sina behov tillgodosedda. Detta är viktigt att komma ihåg om du i ditt yrke behöver tolka vad som är barns bästa i olika komplexa situationer. Fokus ska istället ligga på om barnet far illa eller påverkas negativt av situationen.

## VÅLD OCH SJÄLVSKADEBETEENDE?

---

### FORMER AV VÅLD

Hur våld ska definieras är en komplex fråga och det finns flera olika definitioner. En vanlig indelning som används när man talar om våld i nära relationer är att det finns fysiskt, psykiskt, sexuellt och ekonomiskt våld.

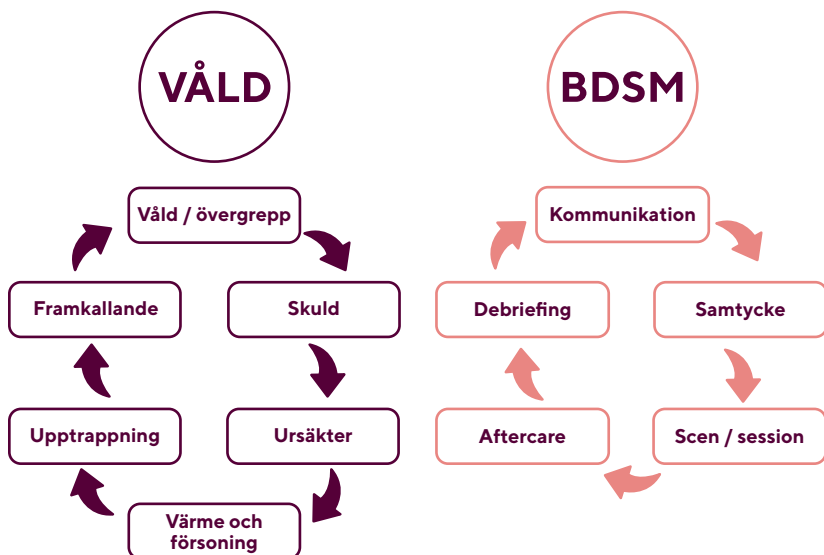
Våld kan vara ett medel för att få någon att göra något som den inte vill göra, eller att få någon att avstå från att göra något som den vill göra. Våldsbegreppet är i den meningen kopplat till ofrivillighet. När man ser på våld ur det perspektivet är våld alltid något som inskränker, skadar och gör att den drabbade mår dåligt.



## SKILLNADER MELLAN BDSM OCH VÅLDSUTSATTHET

Hur ska du förstå en situation där du i ditt yrke möter en person som du vet lever i ett förhållande och som har blåmärken över armar och hals? En inte orimlig hypotes är att personen kan vara utsatt för återkommande våld av sin partner. Ett sådant förhållande kan skapa svåra stressymptom, psykisk och fysisk ohälsa och i värsta fall leda till döden. Det är därför viktigt att följa upp och våga fråga när det finns tecken som kan tyda på våld i nära relation. Det kan då vara svårt att överväga att personen med blåmärken mår bra i sin relation. Det är därför centralt att ha kunskap om hur BDSM-utövande skiljer sig från våld i nära relation. Men även någon som praktiserar BDSM kan utsättas för våld i en nära relation. I sådana fall finns en risk att den våldsutsatta missas av systemet, eller att utsattheten inte tas på allvar.

Dynamiken i våldsamma relationer och samtyckande BDSM-relationer skiljer sig markant åt. Figuren nedan illustrerar hur processerna skiljer sig åt i de två olika situationerna. Modellen till vänster är ofta omnämnd som våldscykeln och introducerades för första gången av den amerikanska psykologen Lenore E. Walker år 1979. Figuren till höger är framtagen av den svenska forskaren Charlotta Carlström vid Malmö universitet.



I en relation där våld utövas efterföljs våldshandlingen (övergreppet) av skuld och ursäkter, som leder vidare till värme och försoning, för att sedan åter trappas upp till ett framkallande av en ny våldshandling. I en relation med BDSM-utlevelse finns en kommunikation och ett samtycke före själva sessionen. Sessionen är frivillig och syftar till att båda ska må bra. Efter sessionen tar personerna hand om varandra (aftercare/eftervård), och kommunicerar (debriefing) om sessionen de haft tillsammans.

I doktorsavhandlingen *BDSM – paradoxernas praktiker* (Carlström, 2016) säger en av de intervjuade informanterna så här:

**”Den stora skillnaden är att man har en riktig genuin och stor respekt för den man utövar tillsammans med, oavsett om man kallar det lek eller allvar. Att man verkligen har stor respekt för den människan som person, för då går man inte heller för långt för då är man uppmärksam på den personen, hur den reagerar och så.”**

**(s. 166)**



*“Jag var hos en psykolog och ville prata om mina tidigare trauman, några av dem var i relationer med BDSM i. När jag berättade om det så kollade personen konstigt på mig och det kändes som att jag verkligen blev dömd. Psykologen verkade inte förstå att det som gör mig glad och får mig att må bra är BDSM, och att det är skillnad på när man vill bli slagen för att det är skönt och consensual och när man inte vill det och det blir ett trauma.”*

## **BDSM UTAN SAMTYCKE ÄR ETT ÖVERGREPP**

BDSM utan samtycke är ett övergrepp. Det är ett övergrepp på samma sätt som ett samlag utan samtycke är en våldtäkt. Om du i ditt yrke möter en individ som berättar om en BDSM-situation som inte byggde på frivillighet, behöver du hjälpa personen att sätta ord på att det som hen var med om var ett brott, och att personen inte har någon skuld i det.

Det har tidigare nämnts att BDSM sker med njutning och välbefinnande som syfte. Samtidigt ser verkligheten inte alltid ut som idealet. Precis som vid sexuella möten utan inslag av BDSM, kan en person fara illa eller bli kränkt i sin integritet och sin självkänsla. Ibland händer det utan att den andre personen förstår vad som hänt. Andra

gångerna utnyttjar den andre personen en sårbarhet. Det finns rättsfall där den tilltalade har hävdat att övergrepp har handlat om frivillig BDSM, fastän det inte varit så. X kan till exempel hävda att Y tidigare sagt ja till sex med inslag av smärta. Alltså utgick X ifrån att Y ville detta även nästa gång de sågs, men utan att stämma av. Varje session måste dock förhandlas och under varje session måste samtycke finnas, annars är det ett övergrepp som sker.

## **KAN BDSM-UTÖVANDE VARA ETT SJÄLVSKADEBETEENDE?**

Kan då BDSM-utövande vara ett slags självskadebeteende? Svaret är ja – i vissa fall. Det beror helt på den funktion som BDSM-utövandet har för personen i fråga. Precis som alla andra sexpraktiker kan BDSM utövas på sätt som blir destruktiva.

Att en människa tillfogar sig själv skada kan ha fler olika funktioner. Det kan till exempel handla om att reglera känslor som är svåra att hantera, att distansera sig själv från skrämmande minnen eller att bryta överklighetskänslor. Självskadandet kan i stunden avbryta det inre lidandet som personen upplever, medan det på längre sikt kan vara destruktivt. Självskadande kan ta sig olika uttryck, som till exempel att skära eller bränna sig – och på senare tid har även sex som självskadande diskuterats i det offentliga samtalet.

BDSM-utövande kan alltså ha en självskadande funktion för en person. Om personen upplever BDSM-utövandet som något obehagligt, men som ett medel att undvika något i stunden ännu mer obehagligt, kan det handla om ett självskadande. Men om funktionen är njutning, positivt utforskande eller intimitet handlar det inte om självskadande.



“Jag sökte mig till en förening för att få hjälp med att bearbeta en våldtäkt. En äldre kvinnlig psykolog som jag träffade där erkände att hon inte visste så mycket om BDSM, men att hon antog att det var som med allt annat sex: samtycke krävs. Under våra samtal så hade hon en del frågor men jag upplevde det aldrig som stötande eller jobbigt. Hon var en otroligt viktig del av min återhämtning efter våldtäkten och jag är väldigt tacksam över hennes hjälp och bemötande.”



## PRAKTISKT STÖD I DITT ARBETE

Oavsett om du har egen erfarenhet av BDSM eller inte så kommer vissa av personerna du möter i din yrkesroll att ha olika erfarenheter av det. Därför är det viktigt att du i din yrkesutövning kan samtala om detta, och förstå när en BDSM-utlevelse varit positiv, när den varit negativ, eller när upplevelsen befunnit sig i en komplex gråzon. Du behöver kunna skilja på njutning, övergrepp och dåliga upplevelser.

Till din hjälp har du hela din samlade erfarenhet av att möta människor. Förmodligen är du redan van vid att lyssna på en person för att sätta dig in i hans subjektiva upplevelse. Frågan: "Hur var det där för dig?" är enkel men kraftfull.

Du kan också hämta stöd i den figur som återges under rubriken "Skillnaden mellan BDSM och våld" och som beskriver just vad som skiljer BDSM och våld åt. I ditt utforskande bör du vara medveten om att personen du möter kan ha tidigare erfarenhet av att andra professionella benämnt all BDSM-utövning som våld. Du kan därför behöva vara tydlig med att du förstår skillnaden. Om det visar sig att ett övergrepp skett inom ett BDSM-sammanhang – behandla det som du annars brukar bemöta övergrepp.

Kunskap om människors livsstilar är ett sätt att få fördjupad förståelse för individers livsvillkor. Att medvetandegöra dig om din egen livsstil och dina egna normer kan också vara ett sätt att få ett perspektiv på mångfald och likheter i människors sätt att leva.



*”Jag var hos läkaren och när jag skulle klä av mig varnade jag för att jag hade blåmärken på kroppen, men att dessa inte var ofrivilliga utan det var okej. Hon var uppenbart skeptisk men undrade vad jag menade och var de kom ifrån. Jag sa att jag och min pojkvän håller på med BDSM, och att allt har skett med samtycke. Läkaren sa direkt: ’Okej, jag förstår. Tack för att du var ärlig!’ Sen fick jag även lite tips på hur jag kunde ta hand om märkena (läkande sår) för att undvika ärr. Inget dömande, inga vidare frågor, bara ett genombra bemötande.”*

## KÄLLOR

Barnens rätt i samhället (2016). ”Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter”. Stockholm: BRIS.

Carlström, C. (2016). ”BDSM: paradoxernas praktiker”. Diss. Malmö: Malmö högskola.

Europeiska domstolen för mänskliga rättigheter (2010). ”Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande friheterna” [https://www.echr.coe.int/Documents/Convention\\_SWE.pdf](https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_SWE.pdf) (svensk översättning). Strasbourg: Council of Europe.

Hirschfeldt, J. & Eka, A. (2012). ”Regeringsformen: [med kommentarer]”. Stockholm: Karnov Group.

Wegerstad, L. (2012). Befriar leken från ansvar? Om BDSM, samtycke och social adekvans. Juridisk publikation, nummer 2, sidan 239.

# ORDLISTA

**BDSM:** Ett samlingsbegrepp för olika praktiker som ofta innehåller frivilliga maktutbyten och/eller smärta. BDSM står för Bondage/Disciplin, Dominans/Submission och Sadomasochism.

---

**BDSM-scen:** mötesplatser, som t ex klubbar och fester, där BDSM utövas

---

**BDSM-session:** en konkret och avgränsad situation av utlevnad

---

**Diskriminering:** olaglig negativ särbehandling

---

**Dominant:** styrande och bestämmande

---

**Eftervård:** Ofta används engelskans aftercare. En fas efter utlevnad där eventuella roller lämnas och fokus är på att "landa" tillsammans. Olika saker kan inrymmas: kramar, ett glas vatten, samtal om sessionen.

---

**Endorfiner:** ett kroppseget hormon som ger en känsla av välbehag

---

**Fetischism:** att känna passion eller sexuell upphetsning inriktat mot vissa material, klädesplagg, föremål eller kroppsdelar som enligt normen inte brukar förknippas med sexuell upphetsning

---

**Ickebinär:** en person vars könsidentitet inte är man eller kvinna

---

**Kink:** Ord för något man tycker om, går igång på, tycker är upphetsande och som kan ses som normbrytande. Det kan vara situationer, sexuella praktiker eller något annat.

---

**Kinkster:** En term som den som utövar BDSM eller på annat sätt ser sig själv som kinky kan använda för att beskriva sig själv.

---



**Kinky-scenen:** mötesplatser, som till exempel klubbar och fester, som präglas av BDSM-kultur

---

**Kinky:** samlingsnamn för vissa normbrytande sexuella praktiker eller preferenser, till exempel BDSM

---

**Könsidentitet:** det kön som en person känner sig som eller upplever sig ha

---

**Könsuttryck:** hur en person uttrycker sitt kön med hjälp av till exempel kläder, röst, kroppsspråk eller smink

---

**Negativ särbehandling:** att osakligt göra skillnad mellan olika individer, oavsett om det är medvetet eller omedvetet

---

**Praktik/praktiker:** handlingar som kan kopplas till sex och/eller BDSM, t ex oralsex, smisk, samlag, att slå/bli slagen, olika rollspel

---

**Stigmatisering:** socialt stämplad som avvikande, på ett negativt sätt

---

**Switch:** en person som kan växla mellan att vara dominant och undergiven, eller top och bottom

---

**Transperson:** paraplybegrepp för personer som bryter mot samhällets normer för könsidentitet och/eller könsuttryck och som på olika sätt identifierar sig med begreppet trans

---

**Undergiven:** följande och lydande

---

Text: Fox Foxhage, Suzann Larsdotter, Edward Summanen  
Grafisk form: Stina Lundberg • Illustrationer: Eva Fallström • Tryckår: 2020  
ISBN 978-91-984934-2-9

Citaten i denna skrift är hämtade från en enkät som sammanställdes 2019.  
Svaren har i vissa fall kortats samt bearbetats språkligt.

RFSL är riksförbundet för hbtqi-personers rättigheter. Du kan läsa mer om RFSL på [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se).

RFSU är riksförbundet för sexuell upplysning. Du kan läsa mer om RFSU på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se).

Tack till medlemmar och personal som gett input till denna skrift!





Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

[www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

---



RFSL är Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter.

RFSL är en ideell organisation som grundades år 1950.

RFSL:s målsättning är att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtqi-personer som för alla andra i samhället.

Läs mer om RFSL på

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

RFSL är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? Läs mer på

[www.rfsl.se/engageradig](http://www.rfsl.se/engageradig)