

Acceptatie Bdsm Gevoelens

Bdsm is wat je zelf ervaart. Respecteer jouw eigen gevoelens en grenzen in de beleving van bdsm

Introductie cursus

Deze cursus helpt je inzicht te krijgen in jouw bdsm verlangens met een gezond gevoel voor eigenwaarde en balans in je gevoelsleven.

Mét of zonder huiswerkbegeleiding

Je kunt de cursus zonder begeleiding van een coach volgen, je kunt er ook voor kiezen jouw huiswerk opdrachten te bespreken met een kink aware professional. Je ontvangt dan een inhoudelijke reactie op de door jou uitgewerkte huiswerkopdrachten (die je via email dient in te sturen), ook is er ruimte om de vragen te stellen die jij hebt naar aanleiding van de cursus en de inzichten die het jou heeft gegeven. De kosten hiervoor bedragen 120 euro (*incl btw).

Dat lijkt wellicht veel, realiseer je echter dat per uitgewerkte huiswerkopdracht ik als coach een half uur tot een uur bezig ben met lezen en inhoudelijk antwoorden.

Je kunt er ook voor kiezen om een online gesprek met mij te hebben waarin ruimte is om jouw vragen te stellen, deze kosten 45 euro per uur (incl btw)

[Neem contact op via het contact formulier op mijn website](#)

Bdsm is het zoeken en vinden van j uw persoonlijke beleving

Er bestaan geen regels voor hoe je bdsm zou moeten beleven, behalve dan dat het gaat om jouw eigen gevoel, het is de invulling die je er zelf aan wilt geven en aan geeft.

Geen mens kan je vertellen hoe jij BdsM beleven moet, hoe jij het uitvoeren moet of hoe jij het leren moet want jij bent een individu met jouw eigen voorkeuren en grenzen, ook binnen bdsm.

Het is een persoonlijk ontdekkingstocht welke zich op meerdere fronten tegelijkertijd afspeelt. De ontdekking en verkenning van jouw eigen persoontje. Je innerlijk, je fantasieën, je verlangens, behoeftes, angsten, onzekerheden, trauma's en grenzen. Je fysieke beleving, de erogene zones, de verschillende staten en fasen van opwinding en ontlading.

Het is het ontdekken van de koppelingen tussen je emotionele, je fysieke en wellicht je spirituele beleving. Maar het is ook het ontdekken en leren kennen van de wisselwerking tussen jouw persoonlijke beleving en dat van een ander.

Een schijnbaar onzichtbare dans, die wordt gevoed door het innerlijk en de fysieke belevingen van jou zelf aan de ene kant, en het innerlijk en fysieke beleving van je partner aan de andere kant.

Deze vormen een nieuw front, hiermee ga je een nieuwe fase in. En zul je nieuwe fases blijven tegenkomen.

Acceptatie BdsM Gevoelens - Les 1

BdsM is telkens opnieuw ontdekken. Het is het aftasten van je eigen gevoelsleven, het is elkaar (opnieuw) leren kennen, en het is een proces dat zich telkens weer herhaalt.

Je ontdekt nieuwe dingen in jezelf, wat kan aanvoelen als jezelf opnieuw leren kennen. Wat bekend was wordt bekeken, wat nog niet bekend is wellicht onderzocht en bekeken. BdsM is jezelf vrijheid geven. Vrijheid om te ontdekken, te ervaren, te ondergaan, of te laten ondergaan.

BdsM is respecteren. Jezelf om wie je bent, wie je wilt zijn en wie je had willen zijn. Anderen, om wie ze zijn, of omdat ze niet jou zijn, of niet zijn zoals jij zou willen dat ze zijn.

BdsM is ook accepteren. Dat je kunt bevinden in een maalstroom van gevoelens, gedachten, emoties en fysieke belevingen, die je zowel kunnen opwinden, verwonderen als verwarren.

Maar bovenal is BdsM het luisteren naar en volgen van je eigen gevoelens, gedachten, fantasie en behoeftes en respect te hebben voor al deze unieke en persoonlijke belevingen.

Pas wanneer je in staat bent jezelf met al deze gevoelens te respecteren en accepteren is er voldoende basis om iemand anders hierin toe te laten. Een omgekeerde volgorde leidt doorgaans tot frustraties en gevoelens van onmacht en machteloosheid ten aanzien van je eigen gevoelens.

Het kan lijken of een deel van jouw persoontje een totaal eigen leven leidt, dat kan enorm verwarrend zijn hetgeen je kwetsbaar maakt en makkelijk te beïnvloeden waardoor het steeds moeilijker wordt om je eigen gevoelens te volgen, het lijkt misschien gemakkelijk je te laten leiden hierin door een ander. Misschien is het ook wel enorm verleidelijk om daaraan toe te geven, maar realiseer je de risico's.

- Waarom zou je een ander de controle geven in jouw eigen gevoelens wanneer je voor jezelf niet alles duidelijk hebt?
- Hoe verantwoord is dat eigenlijk?
- Zou je niet beter zelf een stuk verantwoording ten aanzien van jouw gevoelsleven in handen houden?
- Vraag jezelf eens af of datgene waar je mee bezig bent, de manier waarop je je bdsM gevoelens wilt beleven of misschien al wel beleeft wel echt aansluit op jouw persoonlijke beleving?

Tips

- Wanneer je jezelf en je gevoelens respecteert dan weet je of het goed is zoals je ermee omgaat. Wanneer je hieraan twijfelt is het wellicht goed om eens kritisch naar jezelf te kijken, om te onderzoeken of je jezelf wel echt waardeert, accepteert en respecteert om wie je bent, wat je voelt en hoe je met jouw eigen gevoelens omgaat.
- Durf in de basis van je eigen gevoelswereld te duiken, durf kritisch te zijn, ten aanzien van jezelf, de manier waarop je omgaat met je gevoelens en wie je daarin toelaat en hoever je die persoon daarin laat gaan. Je kunt de verantwoording hiervoor niet afschuiven of overlaten aan iemand anders.

Huiswerk Opdracht

1. Omschrijf jouw verlangens naar bdsm, waar verlang je naar? Wat zou je willen beleven?
2. Benoem drie positieve karakter eigenschappen van jezelf, waar ligt jouw sterkte? Wat definieert jou tot de mooie mens die je bent?

Acceptatie Bdsm Gevoelens - Les 2

Misschien sluimeren de verlangens naar bdsm al lange tijd, een groot deel van je leven wellicht, in jou. Of misschien voelt het alsof er ineens een knop is omgegaan en voel je je sterk aangetrokken tot bdsm. Het kan voelen als een geheim dat alleen jij met je meedraagt. Gevoelens van eenzaamheid maar ook afwijzing van jouw eigen verlangens kunnen je parten spelen. Misschien is er een partner die je absoluut niet durft te vertellen over jouw verlangens. Of je bent bang dat zodra bekend wordt waar jij naar verlangt dat je het respect van jouw dierbaren verliest. Al deze gevoelens en gedachten hebben invloed op jouw zelfbeeld, het is dus belangrijk om eerst te gaan werken aan een positief beeld van jouw eigen bdsm identiteit.

Tips

- Durf te leren accepteren dat jij de verlangens hebt die in jou leven. Dat begint met jezelf toe staan te mogen fantaseren zonder schuldgevoelens, geef jezelf de ruimte om je verlangens te voelen. Misschien vind je het prettig om op zoek te gaan naar boeken of films die jou opwinden, gun jezelf die vrijheid en ruimte.
- Ga op zoek naar informatie die jou aanspreekt, op internet is heel veel te vinden. Lang niet alles zal je aanspreken, durf ook hierin op je gevoel te vertrouwen. Bdsm is een enorm grote zee van mogelijkheden om te beleven maar dat wil niet zeggen dat alles daaruit jou moet aanspreken.

Huiswerk Opdracht

1. Ga op internet (of in een bibliotheek/videotheek/movies on demand) op zoek naar een boek/film/verhaal/erotische film die iets raakt in jouw bdsm gevoelens. Lees/bekijk deze op een moment waarop je niet gestoord wordt.
2. Geef jezelf een aantal dagen later (dus niet direct erna) ruimte om te evalueren wat het met je deed. Was het wat je ervan verwachtte? Wond het je op? Durf je aan jezelf toe te geven dat het je opwond? Werden er andere emoties getriggerd? Zo ja, probeer deze te omschrijven.

Acceptatie Bdsm Gevoelens - Les 3

De grootste vijand in het accepteren van je bdsm gevoelens ben je zelf. Wanneer jij jezelf afwijst om wat je voelt degradeer je jouw gevoelens en verlangens tot een weggestopt, vaak ook verstoppt, deel van jou zelf.

Iets dat je liever niet had gehad, iets dat je misschien het liefst gewoon weer kwijt zou willen raken. Natuurlijk kun je ervoor kiezen om je gevoelens en verlangens weg te zetten, dit is zeker niet onmogelijk (mocht je daar behoefte aan hebben neem dan contact met me op zodat ik je met wat adviezen op weg kan helpen). Ik ga er vanuit dat omdat je ervoor gekozen hebt deze cursus te volgen je wilt leren omgaan met jouw verlangens naar bdsm, je bent op zoek naar balans en een eerste stap om deze te verkrijgen is om de zelfverwijten los te laten.

Stop met jezelf veroordelen om wat je voelt of waar je naar verlangt. Bdsm gaat om consensus, dit betekent dat het wordt ervaren en gedeeld tussen partners die akkoord gaan met wat er wordt beleefd. Het zijn vrije keuzes die ieder voor zich maakt, je kunt jezelf wijsmaken dat het verlangen is wat jou gek maakt en misschien drijft tot de acties die je onderneemt (en dat kan ook zo zijn) maar beter is het om te leren accepteren dat je een keuze hebt. Je hebt de keuze om toe te geven aan je verlangens, je hebt een keuze in wat je wilt beleven, je hebt de keuze om te beslissen wie jij toe laat tot jouw diepste verlangens, je hebt een keuze met wie je dit wilt beleven (voorop gesteld dat deze persoon ook de vrije keuze maken kan).

Tips

- Maak jezelf ervan bewust dat je niet wordt gestuurd door jouw verlangens maar dat jij aan het roer staat. Jij bepaalt en jij beslist.
- Wordt je bewust van de zelf veroordelende gedachten of verwijten die je hebt, telkens wanneer je deze ervaart zeg dan tegen jezelf dat jij in control bent. Laat die verwijten los, ze staan een gezonde balans in de weg.

Huiswerk Opdracht

1. Probeer gedurende een aantal dagen (maximaal vier) bij te houden hoe vaak je veroordelende of verwijtende gedachten richting jouw eigen verlangens hebt. Schrijf op wat je op die momenten over jezelf denkt.
2. (deze opdracht pas starten wanneer opdracht 1 is afgelopen) Benoem minimaal drie positieve redenen om wel toe te geven aan jouw bdsm gevoelens en verlangens. Wat levert het je op? Wat zijn volgens jou de voordelen voor jou?

Acceptatie BdsM Gevoelens - Les 4

Wanneer je voor het eerst nieuwe verlangens toelaat en daar informatie over gaat opzoeken dan kan het lijken of je er bijna obsessief mee bezig bent. Maar geldt dat niet voor alles dat nieuw is en waar we interesse in hebben? Probeer dus niet te hard te zijn voor jezelf. Gun jezelf ruimte om op zoek te gaan naar informatie die jou helpt inzicht te krijgen in jouw verlangens, gun jezelf ook ruimte om tot rust te komen van alle prikkels die je moet verwerken.

Tips

- Spreek met jezelf af dat je niet langer dan een bepaalde tijd bezig bent met bijvoorbeeld zoeken naar informatie op internet, praten met gelijkgestemden, lezen van teksten/boeken of kijken van films die jouw verlangens triggeren.
- Ga bewust af en toe een stuk wandelen, fietsen of sporten. Die ruimte heb je nodig om alles te verwerken.
- Duik niet direct het diepe in. Misschien ben je er zeker van te weten waar jouw seksuele voorkeuren liggen en kun je niet wachten deze direct te ervaren. Neem geen overhaaste beslissingen.
- Geef toe aan je gevoelens van opwinding, door deze te negeren of niet aan toe te geven krijgen ze meer grip op je. Geniet van je eigen lichaam, van dat wat je voelt. Laat je fantasie de vrije loop en masturbeer wanneer je dat lekker vindt maar kader het ook in.
- Durf zelf te experimenteren. Binnen bdsm is het niet vreemd dat iemand dingen bij zichzelf uitprobeert, deze vorm van auto-sm kan prettig zijn en zorgen voor een gevoel van veiligheid en geborgenheid. De stap om deze nieuwe verlangens met een partner te delen kunnen misschien nog een te grote stap zijn, of wellicht is deze ruimte er niet maar wil je wel kunnen ervaren hoe sommige elementen van bdsm voelen.

Twijfel je of je seks/bdsMverslaafd bent of aan het worden bent? Doe de Seksverslaving Zelftest, aangeboden door Psychologen Nederland.

[Klik hier om naar de test te gaan](#)

Huiswerk Opdracht

1. Wanneer je kijkt naar de tips, lukt het je dan deze in de praktijk te brengen? Zo nee, wat lukt er niet?
2. Omschrijf wat naar jouw idee een voor jou ideale situatie zou zijn om jouw bdsm verlangens te beleven.

Acceptatie BdsM Gevoelens - Les 5

Hoe kun je zorgen voor een gezonde balans in bdsm?

- Blijf in de eerste plaats altijd dicht bij jouw eigen gevoel, natuurlijk is het spannend om je te laten leiden door iemand waarvan jij denkt dat deze jou volledig begrijpt en kent zoals jij jezelf niet kent. Dat is vaak al de eerste denkfout, het is een illusie waar vooral veel onderdanigen aan vast houden. De behoefte om te kunnen loslaten is zo sterk dat de connectie met realiteit soms verdwijnt. Natuurlijk kan iemand waarmee je jarenlang een relatie hebt opgebouwd je door en door kennen, maar als mens hebben we allemaal onze eigen stukjes die we niet zomaar laten zien of delen. Het is naïef te denken dat een ander dit gewoon maar kan aanvoelen of simpelweg weet omdat hij of zij dominant is.
- Blijf nuchter. Natuurlijk wil je heerlijk kunnen loslaten en ervaren, maar voor je dat kunt is het aan jou om zeker te stellen dat jouw mentale, fysieke en emotionele gesteldheid veilig is bij die ander. In de eerste plaats ben je zelf verantwoordelijk voor jouw veiligheid, het is aan jou om te bepalen of je die ander genoeg kunt vertrouwen om deze verantwoording (tijdelijk) over te dragen.
- Stap niet zomaar ergens in. Mooie woorden kunnen de illusie waar een onderdanige graag aan wil vasthouden gemakkelijk versterken, is iets te mooi om waar te zijn? Dan mag je gerust met een kritische blik ernaar kijken. Durf kritisch te zijn, durf ook naar de minpunten van een ogenschijnlijk ideale dominant te kijken. De perfecte dominant bestaat simpelweg niet, door je daar bewust van te zijn dwing je jezelf om met een realistische blik te kijken naar wat die ander jou voorspiegelt.
- Trap niet in de valkuil van 'zo hoort het'. Jij bepaalt jouw eigen kader en grenzen, jij bepaalt wat voor jou hoort en niet hoort. BdsM is geen standaard toepassing, de beleving van bdsm is niet gekoppeld aan standaard elementen maar hoort gekoppeld te zijn aan wat voor jou als individu nodig is.
- Durf voor jezelf te kiezen. Hoe graag je ook bdsm wilt beleven, hoe sterk het verlangen naar overgave ook is, verlies jezelf niet in het verworden van een ideaalbeeld of diep gewortelde fantasie. Blijf dicht bij jouw eigen kern en vind iemand die in staat is dit in jou te waarderen, te voeden en te inspireren.

Beleef je bdsm gevoelens in vrijheid, in de vrijheid van het jezelf kunnen en mogen zijn. Dan is bdsm thuishaven in jezelf, dan geeft het beleven van deze gevoelens pure en intense vrijheid.

Huiswerk Opdracht

1. Hoe ziet jouw ideale bdsm beleving eruit? Hoe wil je dat een ander (die bdsm met jou beleeft) met jou omgaat? Wat wil je absoluut niet?
2. Heb je als eens bdsm ervaren? Hoe kijk je daar nu op terug met de kennis en inzichten die je tijdens deze cursus hebt opgedaan?

Acceptatie Bdsm Gevoelens - Les 6

Je bent inmiddels een aantal stappen verder in het bewust worden en accepteren van jouw verlangens naar bdsm. Ik hoop dat deze cursus heeft bijgedragen om zelfverwijten los te laten. Mocht je het gevoel hebben dat dit onvoldoende gelukt is dan kan deze oefening je daar misschien bij helpen:

Oefening Loslaten Verwijten en Negatieve Gedachten

Schrijf jouw negatieve gedachten en gevoelens en/of jouw zelf verwijten op een briefje. Verbrand dit briefje vervolgens. Je kunt daar een heel eigen ritueel van maken, door bijvoorbeeld een vuur te maken en jouw briefje daar op te leggen. Een andere mogelijkheid is om jouw briefje aan een ballon vast te knopen en zo weg te laten drijven.

Wanneer je dit niet in de praktijk kunt brengen dan kun je bovenstaande ook visualiseren. Ons gedachten goed heeft een ongekende kracht, wanneer jij je maar sterk genoeg indenkt dat je jouw verwijten en de negatieve gedachten loslaat dan zul je merken dat je je daarna een stukje lichter voelt.

Huiswerk Opdracht

1. Beschrijf wat je voelde nadat je bovenstaande oefening hebt verricht.
2. Bekijk jezelf in de spiegel en zeg tegen jezelf dat jij mag zijn wie jij bent, mét jouw verlangens. Probeer dit een aantal dagen lang minimaal één keer per dag te doen.

Voetnoot

Aangeboden door Karen Smits, Coach Seksueel Bewustzijn bij [Duale](#).