

Bdsm in Balans

Jezelf respecteren betekent dat je probeert balans te vinden in wat je voelt.

Introductie

Deze cursus reikt je tips en adviezen aan waarmee je zorgt voor een bdsm beleving die in balans is, met respect voor jou als mens, jouw individuele grenzen en de grenzen van anderen.

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](#)

Een gezonde Beleving van BdsM

Een gezonde beleving van bdsm is gebaseerd op aspecten die zo normaal zijn dat ze wellicht gemakkelijk vergeten worden. Zaken als respect voor jezelf, respect voor je eigen grenzen, respect voor de ander, respect voor de ander zijn/haar grenzen, respect voor verschil in beleving.

Het mag duidelijk zijn, het woord respect is hier de sleutel.

Een gezonde beleving van bdsm, maar ook een gezonde bdsm relatie, kán niet zonder deze basis van respect (naast nog een aantal essentiële zaken).

Het ontbreken van respect, op welk onderdeel dit ook van toepassing is, heeft als gevolg dat een beleving van bdsm, of een bdsm relatie, aan het wankelen wordt gebracht. Wat kan leiden tot mentale, fysieke of emotionele schade.

Omdat respect als basis soms te gemakkelijk weggeschoven wordt wil ik er in deze cursus juist heel bewust bij stil staan en iedere vorm van respect benoemen, zo ook de de nadelige gevolgen van het ontbreken ervan onder de aandacht brengen.

Bdsm in Balans - Les 1

Respect voor jezelf

Een gezonde basis van mentale en emotionele balans wordt mede gevormd door respect voor jezelf. Juist wanneer je ontdekkend bent binnen bdsm kan het voorkomen dat je onzeker wordt, dat het beeld dat je van jezelf hebt uit balans raakt. Misschien heb je het gevoel dat omdat je gevoelens voor bdsm hebt er iets aan jou mankeert. Jammer genoeg heersen er in onze maatschappij nog steeds denkwijzen waarin beweerd wordt dat het hebben van bdsm gevoelens een ziektebeeld is. Er is echter veel meer nodig dan uitsluitend het hebben van bdsm gevoelens voor er sprake is van een ziektebeeld (zoals in de DSM IV benoemd wordt).

Veroordeel jezelf dus niet omdat je denkt dat wat je voelt misschien wel door anderen veroordeeld wordt. Hiermee ben je in feite je eigen vijand en sta je een gezonde acceptatie van jouw gevoelens en beleving in de weg. Respect voor jezelf hebben betekent dat je jezelf niet veroordeelt om wat je voelt, dat je jezelf niet een minderwaardigheidscomplex aanpraat om wat je voelt.

Jezelf respecteren betekent dat je probeert balans te vinden in wat je voelt. Natuurlijk is dit een proces, misschien heb je niet van het ene moment op het andere die balans gevonden. Ook dan blijft nog steeds gelden dat dit niet impliceert dat jij jezelf, of wat je voelt, moet veroordelen.

Wanneer je maar een sprankje veroordeling naar jezelf toe vasthoudt dan kan dit impact hebben op de wisselwerking met anderen, en op de eventuele relatie's die je hebt of aangaat. Helaas zijn er mensen die op zoek zijn naar gelijkgestemden om bdsm mee te kunnen beleven die een feilloze antenne hebben voor mensen met een laag zelfbeeld en/ of gebrek aan respect voor zichzelf.

Een bdsm beleving met deze mensen zal vroeg of laat eindigen in manipulatie en mogelijk zelfs misbruik. Wees je dus bewust van het belang van respect voor jezelf, en wanneer je het gevoel hebt dat je daar nog onvoldoende balans in hebt kunnen vinden ga dan op zoek naar mensen die je kunt vertrouwen en waarmee je kunt (en durft) te praten om zo te werken aan het versterken van jouw eigen positieve zelfbeeld, mét respect voor jezelf.

Tips

- Op de website [BdsmMinnend](#) vind je een kleinschalig en besloten community waar leden vanuit persoonlijke beleving met respect voor elkaar delen.

Huiswerk Opdracht

Omschrijf het groei proces dat jij hebt doorgemaakt sinds je bewust bezig gegaan bent jouw bdsm gevoelens te leren accepteren en probeer daarin de volgende vragen te beantwoorden:

1. Kun jij je het moment herinneren dat je bewust bdsm ging ontdekken?
2. Voelde je je vrij (met en in jezelf) om erover te lezen, om te experimenteren?
3. Waren er momenten dat je jezelf veroordeelde? Hoe is dat nu?
4. Heb je er met anderen over gepraat?
5. Hoe was het om erover te praten? Voelde dat goed of heeft dat een deur dicht gedaan?
6. Heb je de stap gezet om bdsm met anderen te beleven (virtueel of real life) ? Hoe voelde dat?
7. Wanneer je op vraag 6 met ja geantwoord hebt: had je het gevoel dat jouw persoonlijke grenzen door de ander gerespecteerd werden?
8. Wanneer je op vraag 6 met ja geantwoord hebt: had je naderhand een prettig of onprettig gevoel bij de ervaring? (indien onprettig, probeer te omschrijven waar dit door werd veroorzaakt)

Bdsm in Balans - Les 2

Respecteer én bewaak jouw persoonlijke grenzen

Het respecteren van grenzen binnen bdsm lijkt soms bijna een taboe, in sommige kringen in 'het bdsm wereldje' heerst de gedachtegang dat een onderdanige weinig in te brengen heeft over het wel of niet laten overtreden van diens grenzen. Beangstigende gedachte niet? Natuurlijk is het niet zo, als individu heb jij het recht om jouw eigen grenzen te bewaken. Ook binnen bdsm, misschien wel juist binnen bdsm omdat er zo vaak wordt geleund op het beeld dat grenzen 'verlegd dienen te worden' en de onderdanige zich hier maar bij neer heeft te leggen. Een ander beeld dat ik door de jaren heen langs heb zien komen is dat het erkennen en respecteren van een grens bijna als een soort tekortkoming wordt beschouwd.

Respect hebben voor je eigen grenzen, deze erkennen en ook op reageren wanneer een grens overschreden wordt (en dit niet gewenst is) hoort echter bij een gezonde basis in jezelf.

Hoe kun je een andere toestaan jouw grenzen te betreden (met respect voor jou als mens) wanneer jij jouw eigen grenzen niet respecteert?

Durf te kijken naar waar jouw grenzen liggen, en durf ze te erkennen. Beschouw grenzen niet als iets dat per definitie verlegd moet worden 'omdat je bdsm beleeft' maar beschouw grenzen als jouw persoonlijke bakens en respecteer deze bakens. Ze zijn de markeer punten in de zee van jouw emotionele en mentale beleving, ze zijn duidelijke signalen die gekoppeld zijn aan jouw gevoelens.

Het hebben van grenzen is een gezonde state of mind, wees blij dat je ze hebt, dat je ze herkent en respecteer ze als onderdeel van wie je bent.

Ongetwijfeld ga je grenzen verleggen, maar zoek dit niet op omdat je denkt dat het erbij hoort.

Tips

Om je individuele grenzen binnen bdsm in kaart te brengen kan het handig zijn een soort checklist te doorlopen. Er zijn op internet verschillende van deze lijsten te vinden, ze worden vaak (onterecht naar mijn mening) 'sublijst' genoemd omdat er een groep mensen is die meent dat het alleen belangrijk is dat onderdanigen hun grenzen kennen en kenbaar maken. Je kunt zo'n checklist gebruiken als middel om inzicht te krijgen in jouw persoonlijke bdsm verlangens, je kunt hem ook gebruiken als middel in de communicatie met een partner met wie jij bdsm beleven wilt.

Op de website [BdsmMinnend](#) zijn twee versies te vinden:

[Bdsm List](#) (PDF)

[Bdsm List](#) (Word)

Huiswerk Opdracht

1. Benoem jouw persoonlijke grenzen binnen bdsm. Wat zijn zaken die je absoluut niet wil doen/meemaken? Wat wil je niet dat een ander met jou doet? Wat wil jij niet met een ander doen? (je kunt bovengenoemde checklist gebruiken als leidraad maar probeer vooral in jouw eigen woorden te benoemen waar jouw grenzen liggen)

Bdsm in Balans - Les 3

Het lijkt zo voor de hand liggend dat je er bijna aan voorbij zou gaan, respect hebben voor de ander.

Ongeacht de rol die je vervult binnen een bdsm wisselwerking, of je nu de onderdanige, de dominant, of de switch bent, het krijgen van respect begint bij het respecteren van de ander.

Wees je bewust van de kwetsbaarheden die de ander tentoonspreidt, respecteer diens keuzes zelfs al begrijp je ze niet. Respecteer de ander zijn of haar grenzen, zelfs al is het voor jou volkomen onbegrijpelijk waarom die ander juist daar een grens heeft liggen.

Respecteer die ander zoals jij wilt dat een ander jou respecteert.

Wees je bewust van de veiligheid die je óver en weer voor elkaar draagt. Je bent je beiden bewust voor elkaars fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Dit is niet iets dat uitsluitend de dominant toebedeelt is (wat soms wel zo wordt gepresenteerd). Ook als onderdanige draag je zorg voor je partner die dominant is, deze is net zo feilbaar en kwetsbaar als elk ander mens.

Emotionele veiligheid is een aspect waar heel gemakkelijk aan voorbij wordt gegaan maar het is juist deze die bepaalt hoe geborgen (en veilig) jij je voelt, maar ook hoe veilig en geborgen de ander zich voelt. Pas wanneer je je veilig voelt ben je in staat je open te stellen (dit is dus niet per definitie gekoppeld aan onderdanig dan wel dominant zijn). Voor beide partijen is het belangrijk open en eerlijk te zijn over wat er in je eigen (gevoels)leven speelt dat misschien invloed kan hebben op jullie bdsm beleving, evenals eerlijk zijn over eventuele fysieke beperkingen of aandoeningen.

Wanneer je denkt dat je je dit soort zaken niet kunt delen met je bdsm partner, dan zou je wellicht je eens kunnen gaan afvragen of er wel of niet (genoeg) basisveiligheid binnen je bdsm relatie aanwezig is.

Want als je nu al niet open kunt praten over wat er in jou (en je leven) speelt hoe kun je dan van je partner verwachten dat deze goed inspeelt op jouw gevoelens? Bovendien hoe veilig zul je je dan voelen wanneer het echt van belang is dat je al je gevoelens op tafel legt, simpelweg om te voorkomen dat je emotioneel beschadigt raakt?

Kortom werk aan een open en eerlijke communicatie in combinatie met een gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Huiswerk Opdracht

1. Omschrijf hoe jij zorg kunt dragen voor de mentale, emotionele en de fysieke gesteldheid van jouw partner (ongeacht of je dominant, onderdanig of switch bent)
2. Benoem wat jij nodig hebt van jouw (of een eventuele partner) om mentaal, emotioneel en fysiek in balans te zijn en blijven

Bdsm in Balans - Les 4

Wanneer er niet, of niet voldoende, respect cq begrip wordt getoond voor jouw gevoelens (en je grenzen) dan mis je feitelijk al een stuk vertrouwen en positief gevoel dat nodig is om die veiligheid op te bouwen.

Hoe verantwoord zou je het dan vinden om iemand te laten 'spelen' met jouw emoties? Want bdsm is (ook) emotie.

In bdsm uit je emoties, deel je emoties, sta je de ander toe om jouw emoties aan te wakkeren, erop in te spelen.

Emoties maakt de mens kwetsbaarder dan men zich soms van bewust is.

Voor je iemand daarin toelaat zou je dan niet zekerheid willen hebben of het veilig en verantwoord is?

De grote vraag blijft natuurlijk: Hoe weet je of je iemand daarin kunt vertrouwen?!

Vooraf wanneer je nog maar net bezig bent je bdsm gevoelens te ontdekken en verkennen, kan het moeilijk zijn om aan te voelen of in te schatten hoeveel emotionele geborgenheid en veiligheid je bdsm partner je kan geven.

Luister naar je gevoel, wees echt eerlijk tegenover jezelf. De volgende vragen kunnen je daar misschien bij helpen:

- Vertrouw je jouw partner echt of wil je hem/haar te graag vertrouwen en gok je er eigenlijk maar op dat het wel goed zit?
- Waar merk je aan dat je jouw partner kunt vertrouwen?
- Durf je je onzekerheden niet uit te spreken omdat je bang bent dat het als onzin wordt afgedaan, heb je het gevoel dat je nog zo beginnend en onervaren bent dat je dit soort gevoelens/twijfels bij jezelf maar opzij moet zetten?

De beste manier om erachter te komen hoe je bdsm partner denkt over dit soort emotionele veiligheid en geborgenheid is erover praten.

Durf vragen te stellen!

Waarom zou je niet vragen hoe je bdsm partner in bepaalde situaties zou reageren cq met jouw emoties zou omgaan?

Vertrouw op je eigen gevoelens en intuïtie wanneer je antwoord op je vragen krijgt.

Je mag ervan uitgaan dat de antwoorden overeenkomen met reacties die in een echte situatie zouden spelen, maar wees toch ook alert op 'mooie verhalen'.

Vraag aan je bdsm partner of er mensen zijn die hem of haar kennen bij wie je mag navragen (een soort referentie), leg ook uit waarom je dit wilt. Als iemand dit ziet als achterdocht dan begrijpt men de reden niet waarom je dit voorstelt en is het wellicht verstandig om nog eens goed na te denken voor je wellicht een paar stappen verder gaat. Het zou eigenlijk alleen maar respect bij je bdsm partner moeten oproepen dat jij zo goed naar je eigen veiligheid omkijkt. Het is natuurlijk ook waar dat je er van uit moet gaan dat iemand er niet op uit is je te kwetsen of beschadigen, maar dat wil nog niet zeggen dat je maar met gesloten ogen onvoorbereid een sprong in het diepe moet maken.

Huiswerk Opdracht

1. Zet voor jezelf op een rij wat voor jou belangrijke aspecten zijn om je veilig te voelen. Wat heb je hierin nodig van je partner?
2. Wanneer je al een bdsm relatie hebt of net bent aangegaan, ben je er dan van overtuigd dat jouw partner jou voldoende kent om te weten wat je van hem/haar nodig hebt om je veilig te voelen?
3. (deze opdracht telt alleen voor mensen in een bdsm relatie) Ga een gesprek aan met je bdsm partner over het aspect veilig en verantwoord bdsm beleven. Vraag je partner hoe hij/zij daarover denkt. Wat voel je bij de reactie en antwoorden? Geven deze je de bevestiging dat je partner snapt wat je nodig hebt? Mocht het je juist aan het twijfelen brengen ga dan terug naar punt 1 en zet goed voor jezelf op een rij wat je wel maar vooral ook níet nodig hebt om je veilig te voelen.

Bdsm in Balans - Les 5

Dit hoofdstuk is vooral bedoelt wanneer het is voorgekomen dat jij je niet veilig voelde tijdens een bdsm moment met je partner (of er over je grenzen gegaan is) Mocht dit niet van toepassing zijn dan kun je deze overslaan en doorgaan naar de volgende les.

Je veilig voelen binnen een bdsm relatie gaat verder dan alleen het spel moment zelf, denk aan het contact dat jullie dagelijks/wekelijks/maandelijks hebben. Is deze volgens jou in balans? Kan jouw partner tijd en ruimte vrij maken om te praten, of om elkaar te zien zónder dat jullie in de specifieke bdsm dynamiek en rolverdeling van dominant/onderdanige stappen of is het zo dat er altijd een vorm van spel element aanwezig moet zijn? In het laatste geval is het wenselijk om je partner te laten weten dat jij graag een keer contact wil hebben zonder dat er gespeeld wordt, of misschien wil je zelfs wel een tijdelijke time out van het bdsm spel invoeren om ruimte te creëren voor het samen praten.

Ervaar je weerstand wanneer je dit voorstelt? Probeer erachter te komen waarom je partner deze weerstand heeft, waar komt het vandaan? Misschien is je partner bang om te praten, of misschien is een goed gesprek voor hem/haar niet nodig. Geef aan dat het voor jou wel nodig is, en benoem ook waarom je het nodig hebt.

Hoe ervaar je het contact dat jullie hebben buiten de spel momenten? Denk aan contact via email, telefoon, whatsapp, of chat. Heb je het gevoel dat jouw partner je telkens in een richting stuurt die hij/zij interessant, opwindend of spannend vindt en er voorbij gegaan wordt aan wat jij in die contact momenten nodig hebt? Geef dit dan duidelijk aan, benoem wat jij nodig hebt, maar ook wat je niet wil, of misschien wat je minder wilt. Het kan helpen om duidelijkere kaders neer te zetten, bijvoorbeeld tijdens een gesprek van een uur een half uur ruimte vrijmaken om te praten als gelijkgestemden zonder dat je partner stuurt of je wegleidt van waar jij over praten wilt.

Is het voorgekomen dat er (tijdens spel) over grenzen heengegaan is?

Bespreek dit dan, bespreek jouw gevoelens hierin, hoe heb je het ervaren, is die grens nog een zelfde grens of is er iets veranderd.

Zowel voor, tijdens als na het spel is emotionele geborgenheid, aandacht en zorg van belang om jou een goed en veilig gevoel te geven. Er kunnen altijd, onverwacht, emoties de kop op steken. Negeer deze emoties niet, ze hebben hun eigen plekje en nut. Geef jezelf de ruimte voor deze emoties, maar vraag ook van je partner hierin de geborgenheid, steun en zorg die je nodig hebt.

Probeer voor jezelf op een rij te zetten wat er gebeurde, was je partner op de hoogte van jouw grens? Ging deze naar jouw idee bewust over jouw grens heen? Heb je aan gegeven dat er over je grens gegaan werd? Wat waren de afspraken die jullie gemaakt hebben over grenzen en het verleggen van grenzen? Zijn er geen afspraken gemaakt? Zorg er dan voor dat deze wel gemaakt worden, afspraken geven duidelijkheid aan beide kanten en creëren een kader. Dit kader is het speelveld waarbinnen de dominant zich vrij mag en kan bewegen. Het is aan jou om dit kader duidelijk uiteen te zetten, je partner is geen helderziende, en lichaamstaal is soms moeilijk te lezen, hoe ervaren je ook bent.

Tips

- Waak ervoor dat er geen onderhandelingen ontstaan over wel/niet/hoeveel tijd jij nodig hebt om met je partner samen te zijn of te praten, zonder dat er praktisch bdsm beleefd wordt. Aandacht zou geen onderwerp van onderhandeling moeten zijn maar een vanzelfsprekend element binnen de relatie.
- Merk je dat jouw partner je telkens weer richting spel stuurt? Zet je grenzen duidelijk (er) neer. Grenzen hoeven niet specifiek aan spel gekoppeld te zijn, ook grenzen die jij aangeeft in het contact en de relatie zijn er om gerespecteerd te worden.
- Is er binnen jullie relatie ruimte voor jou om te praten over wat jou bezighoudt? Is deze ruimte voldoende voor jou? Zo nee, bespreek dit dan. Geef aan wat je nodig hebt, durf kaders neer te zetten en neem de ruimte in die jij nodig hebt.

Huiswerk Opdracht

1. Ga na of er voor jou een duidelijk onderscheid is tussen grenzen verleggen en grenzen die worden overschreden. Wat is het verschil?
2. Wat verwacht jij van jouw partner inzake het verleggen van grenzen?
3. Wat verwacht jij van jouw partner wanneer er een grens is overschreden?
4. Is het in jullie relatie voorgekomen dat grenzen overschreden werden? Is dit naar jouw mening voldoende besproken? Heb je voldoende ruimte gekregen voor de emoties die jou hierin bezig hielden? Is het antwoord nee, probeer dan voor jezelf op te schrijven welke emoties jou bezighielden en bespreek dit met je partner.

** het kan voorkomen dat onbedoeld en onbewust er een grens werd overschreden. Dat maakt een partner geen slechte bdsm partner, evenmin maakt het de relatie tot een slechte bdsm relatie. Wél is het belangrijk dat er aandacht aan besteed wordt. Door erover te praten, door samen te kijken welke emoties er aan gekoppeld zijn en indien nodig deze ruimte te geven. Door elkaar de geborgenheid en veiligheid te bieden die nodig is om weer in balans te raken. Door samen te helen en weer verder te kunnen gaan. Wordt deze stap overgeslagen of wordt het hele aspect van grenzen die overschreden werden afgedaan als onbetekenend dan kan dit leiden tot een beschadigd vertrouwen (en relatie).*

Bdsm in Balans - Les 6

Een goede bdsm relatie is een relatie vorm waarin je je prettig voelt.

Een relatie waarin je wordt gewaardeerd om wie je bent en om wat je geeft. Een relatie waarin mijn specifieke bdsm beleving wordt gerespecteerd en niet als vanzelfsprekend wordt beschouwd. Waar jij voor je partner zorg draagt en vice versa (niet vanuit de bdsm verhoudingen maar vanuit het beiden mens zijn).

Een goed uitgebalanceerde bdsm relatie is gefundeerd op wederzijds vertrouwen, wederzijds respect en communicatie als twee gelijken, gelijkwaardig aan elkaar met ieder een individuele behoefte en persoonlijke karakter eigenschappen.

De aanwezigheid van deze basis maakt het mogelijk om de verschillende bdsm belevingen te kunnen uiten en delen.

Kenmerken van een bdsm relatie in balans

Een gezonde relatie kenmerkt zich door de wisselwerking tussen beide partners. Binnen een bdsm relatie is naast de wisselwerking vaak ook sprake van een uitwisseling van macht. Dit kan voor korte duur, lange duur of permanent zijn naar gelang de behoefte en beleving van beide partners.

Omdat er ten aanzien van relatie vormen een aantal termen worden gebruikt zal ik deze hier kort benoemen. Los van de noemer waaronder een relatie vorm wordt geschoven zou iedere relatie, en zeker een bdsm relatie, moeten zijn gefundeerd op een aantal pijlers:

1. respect
2. vrijwilligheid
3. gelijkwaardigheid

In de vorige lessen is aandacht besteedt aan het de aspecten respect en vrijwilligheid met ruimte voor jouw eigen interpretatie en beleving. In deze les wil ik vooral wat informatie met je delen in de hoop dat deze je helpt voldoende inzicht te krijgen om een gezond en in balans zijnde bdsm relatie te kunnen aangaan maar ook herkennen.

Respect

Respect zegt iets over de manier waarop je anderen benadert, ontbreekt het je aan gezond zelfrespect dan kun je daarmee veel ellende op jezelf afroepen. Het kan leiden tot het uitzenden van signalen waarmee je potentiële partners naar je toe trekt die niet aansluiten op wat jij wezenlijk in een relatie zoekt.

Het is daarom belangrijk om niet zomaar een relatie in te duiken 'omdat' zowel jij als de ander beide bdsm gevoelens hebben. Weet wat je uit een relatie verwacht, weet wat jij in een relatie wilt en kunt geven. Met name voor een onderdanige is het belangrijk dat je je ervan bewust bent wat de impact van het uitwisselen van macht voor jou inhoudt. Nog meer van belang is het dat je weet wat dit voor je partner betekent. Wanneer jij slechts op specifieke momenten de macht uit handen wilt geven en jouw partner wil volledige zeggenschap over ieder facet van jouw leven, dan is de relatie gedoemd te mislukken om nog maar te zwijgen over de eventuele emotionele nasleep.

Vrijwilligheid

Naast respect is vrijwilligheid een belangrijk kenmerk. Ergens is dit een ondergeschoven kindje (naast gelijkwaardigheid) binnen bdsm relaties. Er wordt nogal luchtig gedaan over het uit handen geven van macht. De lijn tussen op een goede en verantwoorde manier omgaan met de macht die uit handen gegeven wordt en het misbruiken hiervan is ontzettend dun. Zo dun dat vaak niet eens wordt opgemerkt wanneer de grens wordt overschreden. Het wordt vanzelfsprekend gevonden dat een onderdanige de macht overdraagt, er wordt soms klakkeloos van uitgegaan dat een onderdanige zich hier altijd prettig bij zal (moeten) voelen of het maar gewoon moet ondergaan. Belangrijk is dat je voor jezelf weet waar jij je prettig bij voelt. Of dit nu gaat om het uit handen geven van macht of het overhandigd krijgen van de macht. Weet op welke manieren jij met deze uitwisseling van macht wil omgaan en verlies de vrijwilligheid waarmee jullie beide de relatie aangaan of zijn aangegaan niet uit het oog.

Welke relatie vorm ook voor gekozen wordt, als mens heb je een keuze vrijheid, wanneer deze er niet is dan zou dit ertoe kunnen leiden dat een gezonde relatie doorslaat naar een ongezonde relatie.

Binnen sommige bdsm relatie vormen wordt gesuggereerd dat het binnen die specifieke vorm normaal is dat de keuze vrijheid weg is. Feitelijk is dat in strijd met allerlei maatschappelijke waarden en normen, als mens zou je ten alle tijden je moeten blijven realiseren dat iemand op ieder willekeurig moment de keuze moet kunnen maken zich los te maken uit een relatie. Er zijn echter relatie vormen waarin je zou kunnen stellen dat de relatie vorm niet meer gerelateerd is aan een verhouding tussen twee partners maar een relatie is geworden tussen eigenaar en bezit. Waarbij het de persoon die tot bezit verworden is geen keuze vrijheid meer heeft, die is bewust en weloverwogen gemaakt (voor zover je zo'n beslissing wel overwogen kunt maken want de impact op je keuze is op voorhand niet in te schatten en ieder mens maakt wel eens een verkeerde keuze).

Gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid is kenmerkend voor een gezonde en stabiele relatie. Je bent als mens gelijkwaardig, je bent als partners gelijkwaardig. Zelfs wanneer je Dom en sub bent kan de gelijkwaardigheid nog steeds blijven bestaan, gelijkwaardigheid is niet gerelateerd aan de mate van uitwisseling van macht (gelijkheid ook niet). Wat je bent wordt gekenmerkt door specifieke karakter eigenschappen, een sub heeft andere karakter eigenschappen dan een Dom. Een vrouw heeft andere karakter eigenschappen dan een man, dit maakt haar niet minder dan de man, even zo is de sub ook niet minder dan de Dom. Wanneer je jezelf boven of onder een ander stelt dan ben je bezig de gelijkwaardigheid onderuit te halen, daarmee haal je ook de balans uit een relatie. Gelijkwaardigheid maakt deel uit van die balans, samen met diverse andere elementen waaronder ook respect en vrijwilligheid. Gelijkwaardigheid is ook weer nauw verbonden met respect. Wanneer je weinig zelf respect hebt zul je er sneller naar neigen een ander boven jou te stellen, is dit een persoon die neigt naar macht misbruik dan zal deze niet werken aan het opbouwen of herstellen van jouw zelf respect, laat staan dat deze persoon jullie als gelijkwaardig zal beschouwen. Wanneer je je bewust bent van deze zaken dan ben je in staat om bewust te kijken naar een relatie, om bewust te kiezen voor een relatie vorm die aansluit op jouw individuele behoeftes. Ook helpt het je om te peilen hoe een (eventuele potentiële) partner in een relatie staat of zal staan.

Een korte persoonlijke noot

Hoe je een relatie noemt is niet zo belangrijk. Hoe je een relatie ervaart des te meer. De input van beide partners, zorg dragen voor elkaar, elkaars wensen, behoeftes en grenzen respecteren.

Persoonlijk vind ik het verontrustend hoe 'gemakkelijk' er wordt gekozen voor de relatie vormen waarbij macht compleet uit handen gegeven wordt en macht misbruik niet herkend wordt. Het lijkt er daarin op alsof zaken als respect, gelijkwaardigheid en vrijwilligheid van ondergeschikt belang zijn. Het uitdragen van de extremiteiten die de relatie kenmerken zijn belangrijker dan werken aan een stabiele basis. Het komen tot een verhouding van eigenaar en bezit wordt gezien als de ultieme relatie vorm, een relatie vorm waarmee je op ultieme wijze kunt tonen (aan de buitenwereld) hoe diep de bdsm beleving gaat. Het komt op mij over als overschreeuwen van de onzekerheid en pogingen dit te compenseren met een ogenschijnlijke stabiele relatie. Het grote gevaar vind ik dat met name onderdanigen neigen in dit soort relatievormen te stappen zonder zich bewust te zijn van de risico's, en als ze zich ervan bewust zijn worden deze schouder ophalend naast zich neer gelegd. Binnen deze groep is een groot risico op het slachtoffer worden van machtsmisbruik, manipulatie en mishandeling. Wat ontzettend moeilijk te herkennen is wanneer je er midden in zit, en moeilijk is je uit los te maken wanneer de keuze vrijheid eigenlijk niet meer aanwezig is omdat het een grijs gebied binnen bdsm geworden is.

Voetnoot

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