

- **Kynnið ykkur leikinn.** Báðir aðilar ættu alltaf að hafa kynnt sér leikinn áður en hafist er handa, sérstaklega öryggisþætti.
- **Umfangsmikið leikfangasafn er ekki nauðsynlegt.** Hægt er að stunda BDSM án sérhæfðs útbúnaðar. Reipi (6-8mm) og spaðar hentugir til flenginga fást víða.
- **Verið með skæri við höndina við bindingar.** Aldrei binda með neinu (t.d. bindum eða beltum) sem ekki má klippa í sundur. Oddlaus skæri eru til þessa hentug, þau fást í flestum apótekum.
- **Aldrei leika undir áhrifum!** Verið ávallt edrú við leik. BDSM-leikir og breytt dómgreind og/eða skynjun fara alls ekki saman.

Ég er fyrir BDSM, en ég er undir 18 ára aldri.

Slíkt er ekki óalgengt. Margir byrja að finna fyrir BDSM-löngunum um eða jafnvel fyrir kynþroskaskeiðið, löngu áður en Íslendingar verða lögráða.

Af lagalegum og siðferðilegum ástæðum er ómögulegt fyrir þig, sem ólögráða einstakling, að ganga í félagið BDSM á Íslandi, sömuleiðis eru flestir félagslegir viðburðir tengdir BDSM þér lokaðir. Þegar þú hefur aldur til verður þér tekið opnum örmum, en þangað til ert þú hvött/hvattur til að víða að þér upplýsingum, til dæmis með því að leita til þeirra sem sinna almennri kynfræðslu í skóla þínum eða félagsmiðstöð.

Benda ber á að stefnumótasíður eru hættulegur vettvangur til upplýsingaöflunar fyrir fólk undir lögaldri. Fólk sem gefur sig út fyrir að vera alfrótt um BDSM og/eða reiðubúið til að "leiðbeina" ólögráða aðilum í leikjum með sér er fólk sem ber að varast.

Ég er fyrir BDSM, en bara örlítið brot af því sem undir það fellur.

Slíkt er mjög algengt, margir BDSM-iðkendur hafa afmörkuð blæti og engan áhuga á öðrum sviðum BDSM. Allir eru velkomnir innan senunar.

Frekari upplýsingar um BDSM

Besta leiðin til að nálgast upplýsingar um BDSM er að mæta á umræðufundi BDSM-samfélagsins (nefndir *Munch* í daglegu tali). Fundir þessir eru haldnir með reglulegu millibili í Reykjavík og á Akureyri. Allir lögráða einstaklingar sem vilja kynnast BDSM eða íslenskum BDSM-iðkendum betur eru velkomnir á fundi þessa, óháð aldri, kyni og fyrri þekkingu á BDSM. Nánari upplýsingar má nálgast í gegnum tenglasafnið hér að neðan.

Í dag er einnig auðvelt að nálgast ýmsar upplýsingar um BDSM á internetinu, tenglasafnið er þar góður upphafspunktur. Hafa skal þó í huga að upplýsingar á netinu eru mjög misjafnar að gæðum og er best að skoða slíkt með gagnrýnu auga.

Fyrirspurnir eru alltaf velkomnar á tölvupóstfangið BDSM@BDSM.is.

Tenglar

Síða félagsins BDSM á Íslandi:

<http://bdsm.is/>

Facebook-síða félagsins BDSM á Íslandi:

<http://www.facebook.com/Bdsm.is>

Facebook-síða Reykjavík Munch:

<https://www.facebook.com/ReykjavikMunch>

Samfélagsmiðill fyrir BDSM-iðkendur:

<https://fetlife.com/>

Reddit:

<http://www.reddit.com/r/bdsmfaq>

<http://www.reddit.com/r/BDSMcommunity>

Síða Wikipedia um BDSM:

<http://en.wikipedia.org/wiki/BDSM>

BDSM



Bindi-, Drottunar-, SadóMasókistaleikir og Munalosti

Upplýsingabæklingur

Bæklingur þessi er gefinn út af félaginu BDSM á Íslandi, til fræðslu almennings. Endurútgáfa og dreifing hans í heilu lagi er frjálst.

Önnur prentun, 2014.

Um BDSM

BDSM er breiður flokkur gjörða og hugsana sem tengjast bindingum, stjórnun, sársauka og munalosta (*e. fetish*). Áhugafólk um BDSM finnur fyrir löngun eða þörf til að auka munað sinn með aðferðum sem falla utan hefðbundinnar skilgreiningar á kynlífi. Oft er um að ræða þrjár til að

... vera bundinn eða binda aðra,

... vera öðrum aðila undirgefinn í kynferðisathöfnum eða til að drottna yfir öðrum,

... upplifa sársauka eða beita aðra sársauka,

... eða til að snerta eða klæðast ákveðnu efni, svo sem leðri eða latexi.

Hver BDSM-iðkandi hefur langanir ólíkar öðrum. Fæstir eða engir BDSM-iðkendur hafa áhuga á öllu því sem fellur undir BDSM, hver og einn iðkandi stundar einungis það sem hann og leikfélagar hans hafa sjálfir áhuga á.

BDSM er ekki nýtt af nálinni. BDSM tengdar athafnir hafa fylgt mannkyni að öllum líkindum frá upphafi. Kama Sutra (200-400 f. Kr.) inniheldur m.a. efni sem flokka má sem BDSM í dag.

BDSM-iðkendur

BDSM er stundað af fólki af öllum stigum samfélagssins, öllum aldri (eftir kynþroska) og öllum kynjum og kynhneigðum. Íslenskir BDSM-iðkendur gefa í dag mjög góðan þverskurð af íslensku samfélagi.

BDSM á Íslandi

Hérlandis starfar félagið BDSM á Íslandi, stuðnings- og fræðslufélag fólks sem hefur áhuga á BDSM. Það sinnir kynningu og fræðsu um *Öruggt*, *Meðvitað* og *Samþykkt* BDSM. Utan félagsins er einnig virkt félagsstarf BDSM-iðkenda.

Ranghugmyndir um BDSM

BDSM og sadómasókismalanganir eru oft misskildar í fjölmiðlum og í almennri umræðu. Þær eru oft settar

fram sem skrítnar, hættulegar eða óheilbrigðar. Hér fylgja nokkrar einfaldar útskýringar á því hvað BDSM er *ekki*.

BDSM er ekki ofbeldi.

Á yfirborðinu eiga sumir BDSM-leikir það til að líkjast ofbeldi, sérstaklega þar sem sársauki kemur við sögu. En sá grundvallarmunur er á BDSM og ofbeldi er að í BDSM-leik liggur alltaf fyrir *meðvitað samþykki* allra sem að málinu koma. Í BDSM-leik er enginn bundinn eða flengdur sem ekki vill slíka meðferð á eigin forsendum.

Samþykki myndar grundvallarmun á BDSM og ofbeldi. Sé samþykki ekki til staðar fyrir leik er einfaldlega um nauðgun að ræða.

BDSM er ekki hættulegt.

Alvarleg meiðsli eru sjaldgæf í BDSM-leikjum. Til að minnka hættuna á meiðslum eða slysum ættu aðilar að hafa kynnt sér áhættuþætti þá sem leiknum kunna að tengjast hverju sinni og hvernig megi forðast þá.

Sérstaklega ber þó að nefna nokkur atriði sem eru ávallt hættuleg:

- Að herma eftir því sem sést hefur í sjónvarpi eða á netinu án vandlegrar rannsóknar
- sjálfkæfing og miklar sjálfbindingar
- notkun áfengis eða annarra vímugjafa meðan á leik stendur.

Sumir BDSM-leikir geta leitt af sér marbletti og skrámur. Slíkir áverkar eru sjaldnast verri en þeir sem algengari dægradvalir, t.d. fjallgöngur og fótbolti, geta leitt af sér.

BDSM þarf ekki að vera gróft.

BDSM-leikur er ekki “grófari” en þeir sem hann stunda vilja að hann sé. Sú framsetning sem algeng er í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum, uppfull af leðurgrímum, svipum og kvalaöskrum, gefur ekki rétta mynd af BDSM í heild sinni. Harðir leikir eru vissulega til, en þeir heyra til undantekninga frekar en hið gagnstæða, auk þess að vera yfirleitt enn betur undirbúnir en aðrir BDSM-leikir.

Flestir þeir sem stunda BDSM stunda það sem hluta af hefðbundnu sambandslífi, oft án þess að hugsa sérstaklega

um það sem BDSM. Til að mynda er áhugi á handjárnnum og flengingum hluti af kynlífi margra í dag.

BDSM-áhugi er ekki afleiðing vandamála í æsku.

Sú hugmynd að BDSM-áhugi eigi rætur sínar að rekja til óheilbrigðra æskuaðstæðna eða geðrænna vandamála á ekki við rök að styðjast. Rannsóknir hafa sýnt að BDSM-iðkendur eru jafn líklegir og aðrir til að hafa átt hamingjuríka æsku og til að eiga gott samband við fjölskyldu sína.

BDSM og þú

BDSM-áhugi er nokkuð algengur. Það er ekki ólíklegt að þú þekkir áhugafólk um BDSM, hvort sem þú veist af því eða ekki.

Ég og maki minn viljum byrja að stunda BDSM.

Heiðarleg og opinská samskipti um málið eru lykilatriði í þessum aðstæðum, bæði fyrir og eftir leik. BDSM vekur oft upp gríðarsterkar tilfinningar sem meðhöndla þarf af kostgæfni. Gefið ykkur tíma í að ræða BDSM almennt, tala um hvern leik fyrir sig, og komist að því hvaða hlutverk BDSM skal leika í sambandi ykkar.

Þar fyrir utan má nefna nokkur góð ráð sem hafa skal í huga:

- **Gangið hægt inn um gleðinnar dyr.** Talið saman, byrjið rólega. Prófið ekki meira en eitt nýtt í einu. Sé fyrir því áhugi má alltaf reyna meira seinna. Auðvelt er að ganga fram af sér sé farið of geyst af stað.
- **Komið ykkur saman um reglur.** Verið viss um hvað er ásættanlegt hverju sinni áður en leikurinn hefst. Ákveðið þessar reglur í samningu. Aldrei beita maka þinn pressu um að framkvæma neitt sem viðkomandi list ekki á. Samþykki fengið með þrýstingi er ekki samþykki!
- **Það má alltaf hætta.** Þó að annar aðilinn kunni að samþykkja að láta af stjórn hefur viðkomandi samt *ávallt* rétt til að stöðva leikinn. Hér geta “öryggisorð” (“safeword” á ensku) komið að góðum notum. Aldrei vera smeyk við að stoppa.