

BDSM

33 aandachtspunten voor een onderdanige versie 1.2

Binnen de BDSM wereld bestaan net als in het echte leven misbruikers die gevaarlijk kunnen zijn voor je mentale en fysieke gezondheid, het is jouw eigen verantwoordelijkheid als onderdanige om een gevaarlijke situatie voor jezelf te voorkomen.

Deze lijst met 33 aandachtspunten/vragen is een hulpmiddel om zo goed mogelijk foute BDSM meesters/dominanten te ontdekken in een vroeg stadium eventueel zelfs voordat je een speel afspraak maakt. Een ervaren meester/dominant zal immers een nieuwe onderdanige grondig evalueren dus het is ook jouw recht om dit te doen vaak word het zelfs ook verwacht.

Deze lijst is alles behalve volledig en zal nooit in iedere mogelijke situatie toepasbaar zijn. Het gebruik hiervan is dan ook geheel op eigen risico en inzicht. Vul deze lijst zo nodig aan met je eigen punten en vragen die toepassingen hebben voor je persoonlijke situatie. Heb je verdere vragen die je nergens anders durft te stellen dan is de auteur van deze lijst via email beschikbaar.

Voor de handigheid zal verder alleen het woord dominant gebruikt worden in de tekst, er bestaan immers meerdere rollen maar praktisch alle vragen zijn toepasbaar op andere dominante rollen.

Waar moet je op letten bij het kiezen van een dominant

Heldere communicatie, respect en vertrouwen in BDSM is geen overbodige luxe het is absoluut noodzakelijk niet alleen voor de veiligheid maar ook voor het behoud van de mentale en fysieke gezondheid van zowel de onderdanige als de dominant.

1. Mocht je iemand tegen komen op een kink website zoals BDSMzaken of Fetlife wees niet onder de indruk als iemand een D(voor dominant) of M(voor meester) heeft staan achter zijn schermnaam. Je behoort gewoon een normaal gesprek met hun te kunnen voeren net zoals je op een sociale media site zoals Facebook zou doen. Dit geeft je de mogelijkheid om te kijken hoe bereid ze zijn om vragen eerlijk te beantwoorden. **Let op!** Iemand waarmee je geen speelband hebt behoort je overigens geen meester/meneer of daddy te noemen. Als dit toch van je verwacht word dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen.
2. Pas extra op met mensen die je via andere online sites of apps ontmoet en zich voordoen als zijnde dominant. Ervaren dominanten willen vaak meer dan enkel even een scene doen of iemand vastketenen en keihard van achteren nemen. De meeste ervaren dominanten met inhoud hebben een druk leven en hanteren dus ok hogere standaards en zitten hierdoor niet op dating apps of sites. Ook omdat ze weten dat dit soort sites merendeels bevolkt is met persoonlijkheden met minder goede kwaliteiten en dus zonde is van de tijd. Als jij nu wel actief regelmatig gebruik maakt van dit soort apps of sites dan kan het zijn dat een potentiële toekomstige BDSM dominant je intenties en waarde anders inschat. Dit kan leiden tot het afzien van spel of niet in aanmerking komen voor een langdurige D/s – M/s verhouding omdat je mogelijkheid tot het vormen van een goede band dermate is aangetast door voormalige minder fijne ervaringen (lees psychologisch trauma) Het laatste gebeurd enkel in extreme situaties. Hetzelfde geldt ook voor dominanten die wel op dating sites of apps zitten terwijl ze met je in een relatie zitten. Het is juist een indicatie van zwakte dat hij zijn driften niet in check heeft en zijn eigen brein niet onder controle heeft.
3. Durf gerust vragen te stellen aan je dominant dit is immers de enigste manier om te achterhalen hoe een persoon qua karakter in elkaar zit. Een zelf verzekerde ervaren dominant zou geen enkel probleem moeten hebben met het eerlijk beantwoorden van redelijke vragen (let op, 'vragen als hoeveel verdien je?' zijn onredelijk en zullen vaak leiden tot een afwijzing). Hou rekeningen dat dominanten vaak een druk sociaal en werk leven hebben waardoor het even kan duren voordat je een reactie krijgt. Mochten je vragen redelijk zijn maar je krijgt botte, ontwijkende of boze reactie terug dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen.
4. Wees erop voorbereid dat er vragen zullen komen over je vorige relaties en ervaringen met name je laatste partner waarmee je minstens 6 maanden een relatie mee hebt gehad. Zorg dat je deze vragen zo eerlijk mogelijk beantwoord. Je mag altijd zeggen dat jij je nog niet prettig voelt bij het beantwoorden ervan maar deze vragen zullen wel vaak beantwoord moeten worden voordat er een spel zal plaatsvinden. Kom je toevallig net uit een nare relatie dan moet je dit melden, een dominant moet dan een inschatting maken of er voldoende tijd is verstreken en dat je psychologisch voldoende bent hersteld om veilig te participeren in BDSM. Word deze vraag naar je ervaring met je vorige partner niet gesteld dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen. **Let op!** Jij mag deze vraag ook stellen aan de dominant ook jij hebt het recht om

te weten of de dominant in kwestie mentaal wel veilig is om mee te spelen je kan niet riskeren dat er woede of frustratie wegens een recent mislukte relatie op jouw word afgereageerd.

5. Vraag je dominant wat voor speelstijl/rol de voorkeur heeft. DD/LG, M/s, D/s etc.
6. Vraag je dominant wat ze absoluut zelf niet zouden doen, als er word beweerd dat er absoluut geen limieten zijn dan is dat zeker een leugen.
7. Durf te vragen of ze een huisdier hebben en vraag om het karakter van hun huisdier te beschrijven. Dit is een check om na te gaan of ze in staat zijn om voor een ander levend wezen te zorgen. Hebben ze geen huisdier vraag dan waarom niet en of ze eventueel nog een huisdier zouden nemen in de toekomst.
8. Durf te vragen waarom iemand dominant wil zijn, wat halen hun uit deze interactie. Kijk of je een uitgebreid antwoord krijgt of niet. Korte antwoorden zoals 'zo zit ik eenmaal in elkaar' zijn indicatief dat je mogelijk met een foute dominant te maken hebt.
9. Krijg je na kort online contact of na een ontmoeting te maken met een persoon die direct naakt foto's van je verwacht onder het mom van 'training' of om wat voor reden dan ook. Of Als een dominant direct van je gaat eisen dat jij jezelf onderdanig moet gedragen omdat hij als dominant dit bepaald voor je dan heb je te maken met een foute dominant.
10. Krijg je na kort online contact of na enkele ontmoetingen te maken met een persoon die direct direct kinky seks wenst, afdwingt of het oké vind om direct te gaan spelen zonder je eerst grondig te leren kennen, dan heb je zeker te maken met een foute dominant.
11. Krijg je na kort online contact te maken met iemand die vrijwel direct thuis met je wilt afspreken en niet eerst in een publieke setting, dan heb je gegarandeerd te maken met een foute dominant. Normaal leren dominanten hun onderdanige kennen op een veilige plek. Gesprekken kunnen weken, maanden soms jaren duren. Ervaren dominanten nemen immers grondig de tijd om een inschatting te maken of jij een goede aanvulling bent voor hun en hun voor jou. Een ervaren dominant kent geduld en hebben ook hun eigen tests om een onderdanige die weinig te bieden heeft qua persoonlijkheid te vermijden, zeker als ze een onderdanige zoeken voor lange termijn of voor permanente basis.
12. Durf te vragen naar hun ervaringen, bijvoorbeeld de meest moeilijke scenario die ze hebben meegemaakt en wat ze ervan hebben geleerd. Als ze als antwoord hebben dat heb ik nooit gehad dan weet je dat er iets grondig mis is met deze persoon want dat is een grove leugen als ze claimen veel ervaring te hebben.
13. Bij 'mindfucks' mogen er bijvoorbeeld onwaarheden worden verteld of de schijn worden opgewekt dat iets heel ergs gaat gebeuren om de spanning op te bouwen maar een dominant zal over zaken die echt van belang zijn altijd eerlijk zijn. Betrap je hun op leugens dan kan dit duiden op onzekerheid of manipulatie die enkel hun belang dient. Beide situaties kunnen levensgevaarlijk zijn in een BDSM verhouding waar eerlijkheid, vertrouwen en respect voor elkaar centraal zou moeten staan.
14. Vraag of ze het verschil weten tussen BDSM en misbruik. Als in hun visie van BDSM het enkel gaat om zo snel en vaak mogelijk te straffen en je zo vaak mogelijk pijn te doen, je enkel keihard te neuken terwijl je vastgebonden ligt met een balletje in je mond en geen kant op kan, geen nazorg te bieden, geen structuur bieden, en geen positieve feedback geven op momenten dat jij als onderdanige iets goeds doet dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen. Ook goede acties die je in je dagelijks leven verricht bijvoorbeeld je rijbewijs halen zou een positieve feedback waard moeten zijn.
15. Vraag hoe een dominant de spanning in een BDSM relatie in staand kan houden op langere termijn.
16. Vraag wanneer jij je onderdanig moet stellen en onder welke voorwaarden, het correcte antwoord hier zou zijn 'Wanneer jij als onderdanige dit zelf beslist'. De voorwaarden

moeten minimaal met een BDSM fetisj checklist zijn eventueel aangevuld met een tijdelijk of eenmalig contract. Als jij of de dominant iets langdurig willen opbouwen dan kan er sprake zijn van een 'permanent' contract. Vraag gerust naar een voorbeeld contract en fetisj checklist.

17. Vraag hoe je moet aangeven dat je wenst te stoppen tijdens spel bij hem/haar en wat voor signalen je kan verwachten en moet gebruiken tijdens spel, vermeld ook eventueel wat voor signalen je zelf afgeeft in sommige situaties. **Let op!** Stop is vaak geen stopwoord tijdens BDSM spel. Iedere dominant zou het stoplicht systeem moeten begrijpen en respecteren ongeacht wat er vooraf is afgesproken, **ROOD**, voor stop NU! **GEEL/ORANJE** voor ik voel me niet lekker hierbij, en **GROEN** voor ga vooral door. Ga na of ze stopwoorden en het stoplicht systeem kennen, is dit niet het geval dan heb je te maken met een foute dominant.
18. Als de dominant bekend is met het gebruik van een stopwoord, vraag dan wat de consequenties zijn van het gebruiken hiervan. Waar je op moet letten is of er sprake zal zijn van vernedering of straf voor het gebruik van een stopwoord. Het is prima om aan te geven dat je wilt stoppen omdat je niet lekker meer in je vel zit, een dominant die zijn/haar onderdanige hierna uitscheld voor zwak, nutteloos e.d. is dus een foute dominant. Hoewel op misbruik van een stopwoord wel een sanctie kan staan, denk aan het spel doen stoppen omdat je even op je smartphone wil kijken wat je vriendinnen hebben gegeten tijdens lunch.
19. Vraag wat voor signalen er worden gebruikt om van positie of scene te veranderen, en hoe een scene in intensiteit word opgebouwd. Of je rusttijd krijgt tussen scenes en hoe deze rust pauzes eruit zien. Stel je bent vastgeketend aan een Andreas kruis en hebt net een pijn sessie gehad, dan is het een legitieme vraag of je van het kruis af mag om bijvoorbeeld even bij te komen. Ook als je lichaam niet langdurig trekt om in een stresshouding te zitten dan moet er mogelijkheid bestaan om dit aan te geven. Ook kan je vragen of je tijdens rust water of eten krijgt.
20. Vraag of er nazorg is, en wat dat precies inhoudt. In principe is hiervoor geen pasklaar antwoord voor omdat niemand exact dezelfde nazorg nodig heeft. Nazorg is maatwerk natuurlijk kan de dominant hier uitvoerig voorbeelden van geven maar het is maar de vraag wat precies het beste is voor jou. Denk aan eventuele medische condities waaraan de nazorg moet worden aangepast (suikerziekte, hoge bloeddruk, snel grote blauwe plekken etc.) Nazorg bij littles kan bijvoorbeeld inhouden onder een dekentje knuffelen, warme mok chocolademelk en een koekje. Nazorg na een pijn sessie is bijvoorbeeld heel anders er is zelfs nazorg gewenst nadat de onderdanige al weer veilig thuis is, bijvoorbeeld vragen kunnen stellen over het genezingsproces moet altijd kunnen. Geen nazorg betekend dat je te maken hebt met een gevaarlijke dominant waar je ver uit de buurt moet blijven.
21. Vraag hoe straffen werken, wat voor straffen er worden uitgedeeld en waarom, wat de ergste straf was dat de dominant ooit heeft gegeven en waarom. Wat heeft dit opgeleverd en wat heeft de dominant hiervan geleerd en hoe zou hij/zij dit een volgende keer aanpakken.
22. Vraag of er een verschil is tussen straffen en discipline en zo ja wat.
23. Durf te vragen hoe een volledige dag scene of training eruit ziet, hoe dit word geregeld en of seks hebben nodig is, of het bereiken van orgasme voor de dominant nodig is en toegestaan is voor de onderdanige, of er een lunch of iets te eten zal zijn. Als het antwoord oppervlakkig is en weinig details bevat dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen.
24. Meeste dominanten geven je een visitekaartje na een eerste gesprek waar hun echte naam op staat, dit betekend niet dat je 'aangenomen' bent. Maar het bied je de mogelijkheid om onderzoek te doen naar wie ze zijn in het echte leven. Je mag dus full stalker modus gaan als je meer wenst te weten over hun. Is de dominant niet bereid om je verdere informatie te geven over wij hij/zij is maar toch verder wenst te gaan met gesprekken of spel dan heb je

hoogstwaarschijnlijk te maken met een foute of beginnende dominant die zich niet heeft ingelezen.

25. Vraag wat voor richtlijnen hij/zij hanteert om BDSM interacties veilig te houden. Je wilt hier graag horen dat ze een of andere filosofie hanteren. Zoals bijvoorbeeld 'Safe, Sane and Consensual' of 'Risk Aware Consensual Kink' het mag ook een eigen filosofie zijn maar dan moet je verder uithoren om na te gaan hoe deze filosofie de veiligheid van de dominant en dat van de onderdanige zo goed mogelijk kan garanderen. Je wilt immers niet vastgeketend zijn terwijl je dominant bijvoorbeeld een hartaanval krijgt. Denk aan de film Gerald's game (netflix 2017) <https://youtu.be/vyLOAaihZ84> Dit soort scenario's zijn te voorkomen door gebruik maken van een paniek knop verbonden aan het huisalarm systeem, Google Home AI die via stem herkenning werkt of je eigen telefoon instellen zodat deze op stem reageert in een noodgeval. Belangrijk zijn ook correcte desinfectie van herbruikbare BDSM middelen, maatregelen ter preventie van soa's, aanwezigheid van middelen voor zorg na een ongeval (uitgebreide BHV/ehbo tas eventueel met sam splint en snelverband, steriele burn dressings) en adequate ehbo/reanimatie training is echt noodzakelijk bij vele vormen van edge play.
26. Vraag hoe een '24/7 power exchange' werkt. Denk aan TPE (total power exchange) of PPE (partial power exchange). Bij TPE bepaald de dominant in principe alles maar het ligt aan de betreffende dominant of ze ook aan micro-management doen. In deze situatie kan worden bepaald dat je letterlijk altijd in bepaalde kledingstijl loopt, bijvoorbeeld volledig in roze of gothic. Ook kan worden bepaald of je hoofd moet afscheren iedere zomer als een schaap. Ook waar je werkt en wanneer je werkt kan worden bepaald. Wat er met je geld gebeurd kan worden bepaald, wat je eet of hoeveel je maximaal of minimaal mag wegen kan worden bepaald. Bij een PPE ligt dat anders, hier kan je vooraf bespreken waar je absoluut controle over wilt blijven behouden. Bijvoorbeeld dat je geen hoofd haar wilt afscheren, of vrijheid wenst te hebben waar je werkt en wat er met je geld gebeurd enzovoort. Kent je dominant dit soort verschillen niet en word er gespeeld zonder vooraf grenzen te bepalen met minimaal een fetisjchecklist dan heb je te maken met een foute dominant.
27. Vraag wat er zou gebeuren mocht je per ongeluk zwanger raken. Er bestaat een zogenaamde fetisj waarbij er zonder condoom en pil vaak tijdens ovulatie inseminatie zal plaatsvinden op natuurlijke wijze. Het is dan goed mogelijk dat je hier snel zwanger van kan worden. Of dat dit gewoon per ongeluk gebeurd ook na gebruik van voorbehoedsmiddelen. Het is ook je kans om te peilen of er een kinderwens is.
28. Vraag hoe vaak, wanneer en onder welke voorwaarden er aandacht aan jou zal worden gegeven. Als blijkt dat enkel zal zijn tijdens spel, dan weet je dat het de deze dominant enkel voor de seks gaat en niet om jou als persoon. Een goede dominant neemt namelijk altijd de tijd om zijn onderdanige te leren kennen en zal waar nodig ook buiten spel om aandacht hebben voor de onderdanige.
29. Vraag hoe de dominant omgaat met gezondheidsproblemen vraag naar expliciete voorbeelden. Het is van belang dat mocht er wat aan je mankeren dat je dominant weet hoe hij dit moet aanpakken. Bijvoorbeeld je niet laten spelen als je psychisch niet lekker in je vel zit of koorts hebt. Sommige dominanten hebben een massagetafel voor om je voor spel even te voorzien van een gezondheidscheck, wat ook weer kan afdwalen tot een kink zoals (medical play)
30. Zijn er geen inhoudelijke discussies mogelijk met je dominant over het leven, filosofie, politiek, problemen binnen je vriendenkring, familie enzovoort dan heb je te maken met een foute of minder intelligente dominant of hij ziet je niet als lange termijn materiaal.
31. Worden er onrealistische eisen aan je gesteld of je vooraf aangegeven grenzen of stopwoord tijdens spel willens en wetens overschreden of genegeerd. Of erger je dominant word echt boos op je als zaken niet naar wens verlopen en er volgen hierop onredelijk en extreem harde straffen. Extreme boosheid kunnen duiden op een narcistische

- persoonlijkheidsstoornis, dit is een gevaarlijke situatie voor je psychische en lichamelijke gezondheid zoek dus snel advies bij een psycholoog hoe je dit het beste kan aanpakken.
32. Vraag of je dominant ooit een BDSM verhouding is begonnen zonder eerst met formaliteiten te zijn gestart zoals de checklist of tijdelijke speel contracten, en hoe dat is verlopen. Organische BDSM verhoudingen kunnen groeien uit een vriendschap omdat je de persoon al aardig kent en vertrouwd kan het opeens omzwaaien naar een kinkavond of langdurige verhouding.
33. Vraag wat de beste langdurige of levenslange BDSM relatie opleveren. Dit is een strikvraag om te kijken hoeveel levenservaring je dominant heeft. In principe gelden hiervoor dezelfde sociale voorwaarden als voor een normale ‘vanille’ relatie. Zaken zoals nauw verwante interesses en doelen delen, het nog niet hebben van kinderen en dicht bij elkaar wonen vergroten enorm de kans op slagen maar ook leeftijd speelt een rol. De meeste kans maak je als de vrouw in de relatie stapt net voor haar 25^e levensjaar. De kansen nemen hierna ieder jaar af. Sommige mannen hanteren ook een ‘cut-off’ age die ligt vaak ergens tussen de 30 en 34 jaar. Het totale aantal sekspartners dat een vrouw heeft gehad kan ook een invloed hebben op haar mogelijkheid om een goede band met iemand te kunnen vormen (zie onderzoek van Nicholas H. Wolfinger) het is daarom van belang om je ervaringen zoveel mogelijk op te doen met vaste lange termijn partners.

Meer lezen:

- Safe, Sane and Consensual – <https://www.bol.com/nl/f/safe-sane-and-consensual/38900771/>
- Risk Aware Consensual Kink – https://en.wikipedia.org/wiki/Risk-aware_consensual_kink
- BDSM & Mental Health <https://www.playboy.com/read/bdsm-mental-health>