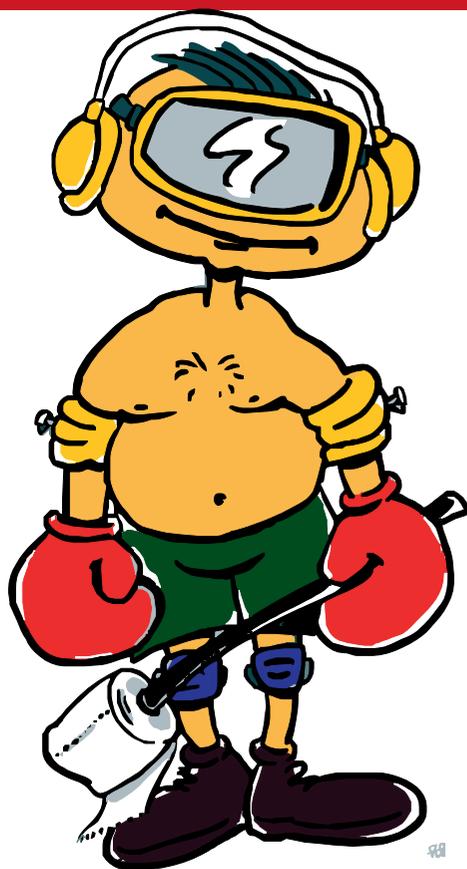


Herausgeber:  
SMart Rhein-Ruhr e.V.  
Schutzgebühr: 2,00€



# BDSM aber sicher!

Eine Stichpunktssammlung zur Sicherheit bei BDSM-Praktiken

# Einleitung

---

Lieber Leser, liebe Leserin,

schön, dass Du Dich für unsere Sicherheitsmaterialien interessierst. Du liest hier ein Papier, das unter der Federführung von SMart Rhein-Ruhr e.V. von engagierten Menschen aus der Szene entstanden ist. Wir möchten Dich einladen, diese Seiten für Dich zu nutzen und möglicherweise an andere weiterzugeben.

Unser Ziel ist es, umfassende Informationen in Bezug auf Sicherheit im BDSM zu bündeln und in übersichtlicher Weise zur Verfügung zu stellen. Dabei ist unser Anliegen, möglichst viele BDSM praktizierende Menschen zu erreichen.

Unsere Idee hierbei ist, einerseits eine druckbare Broschüre zum Mitnehmen zur Verfügung zu stellen und andererseits die Folien als Vorführung auf einem Sicherheitsseminar zu liefern. Natürlich kann jemand, der gerade erst ins Thema eingestiegen ist, kein solches Seminar halten. Dafür wünschen wir uns eine Person, die sich nicht nur theoretisch mit dem Thema befasst hat, sondern tatsächlich auch über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz in der Praxis verfügt.

Jedes Thema mit all seinen Facetten darzustellen, sprengt den Rahmen dieser Arbeit. Wir empfehlen daher, auch andere Quellen (Bücher/Internet) und Veranstaltungen zu nutzen. Auf diesem Gebiet werden häufiger Workshops angeboten, die wir ausdrücklich zusätzlich empfehlen. Uns liegt am Herzen zu betonen, dass eine Broschüre oder jegliches theoretisches Wissen niemals die praktische Erfahrung ersetzt!

Persönliche Erfahrung sorgt natürlich dafür, dass über verschiedene Themen auch verschiedene Ansichten bestehen. Und obwohl hier viele Personen beteiligt sind, sind sicher nicht alle Meinungen abgedeckt. Wir sind also nicht das Maß aller Dinge, Du als verantwortungsbewusster Mensch entscheidest letztendlich, welche Informationen Du berücksichtigst. Wir geben hier nur Empfehlungen und schließen jeden Haftungsanspruch aus.

Nun noch drei kleine Hinweise genereller Natur:

- 1. Solltest Du beim Lesen über einen Dir unbekanntem Begriff stolpern, so findest Du am Ende ein Glossar, in dem die gängigsten Worte und Abkürzungen erklärt sind.**
- 2. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass ein sachgemäßer Umgang mit Drogen jeglicher Art (auch Alkohol!) sowie mit Krankheiten und Medikamenteneinnahme absolut unerlässlich ist! Der gesunde Menschenverstand sollte immer mit dabei sein und niemals durch den Einsatz von Rauschmitteln unterbunden werden.**
- 3. Im Falle eines unvorhergesehenen Ereignisses scheue Dich auf keinen Fall aufgrund von Scham davor, einen Notarzt oder die Polizei aufzusuchen. Denn eins ist sicher, die kennen alles schon! Du kannst davon ausgehen, dass den lieben Helfern die Situation nicht halb so unbekannt oder unangenehm ist, wie Du vielleicht glauben magst.**

Und als letzte Anmerkung: aus Gründen der Lesbarkeit haben wir uns dazu entschieden, grundsätzlich nur eine Form bezüglich des Geschlechts zu nutzen. In jedem Fall sind immer sowohl weibliche als auch männliche Personen angesprochen.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit. Wir freuen uns über jegliche Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge. Auch wenn Du Fragen hast, kannst Du Dich gern an die Projektleitung oder den SMart-Vorstand wenden unter:

sichersm@smart-rhein-ruhr.de

vorstand@smart-rhein-ruhr.de

Soviel zu uns und dem, was wir uns vorstellen. Nun wünschen wir Dir viel Spaß bei der Erlangung neuer Erkenntnisse ;-)

Der Arbeitskreis Sicherheit

## Inhalt

---

Einleitung.....	2
Inhalt .....	3
Kommunikation.....	4
Hygiene.....	5
Safer Sex.....	6
D/s, 24/7, Rollenspiele .....	8
Schlagen .....	9
Fesseln, Bondage.....	10
Knebel, Masken und Augenbinden .....	12
Körperflüssigkeiten / Ausscheidungen .....	13
Anal-Sex.....	14
Genitalfolter .....	15
Autoerotik .....	16
Atemkontrolle .....	17
Pet-Play .....	18
Bodymodification .....	19
Nadeln, Cutting .....	20
Weißer Erotik/Klinik.....	21
Stromspiele .....	23
Trampling .....	24
Outdoor-Play .....	25
Recht .....	26
Erste Hilfe .....	27
Glossar.....	30
Literaturhinweise / Quellenangaben.....	32
Impressum.....	32

Stand: Sommer 2012

# Vorwort

Ihr Lieben,

auf Seite 7 – direkt zu Anfang dieses Heftes – findet Ihr die Aufforderung zum “Reden! Reden! Reden!”

Da es manchmal aber am „Lesen! Lesen! Lesen!“ hapert und dann das Reden mangels Sachkenntnissen nicht immer etwas bringt, will ich ein paar sehr klare Dinge vorweg schicken, die mir seit meiner ersten Schulung vor fünfzehn Jahren bei der Eulenspiegel Society, der ältesten BDSM-Gruppe in den USA, vor die Füße bzw. ins Auge gefallen sind. Manchmal wurden sie mir auch über’s Knie gelegt oder ans Kreuz gebunden. Aber wem sage ich das?

Also: Wünschenswert wäre es, dass es in Deutschland wie einst in Manhattan einmal pro Woche ein örtliches, theoretisches und praktisches Treffen zu einem egal wie abgefahrenen Thema (z.B. Knife Play mit sehr scharfen Klingen – nix für mich, aber trotzdem am Start), einem Workshop („Kurze Single-Tails: Pflege, Zucht und Bestell-Geheimnisse“) oder auch langweilig scheinende Ideen mit aber doch saugefährlichem Inhalt (beispielsweise: Hilfsgestänge bei Party aufbauen und alles kracht samt Sub mittendrin zusammen) gäbe. Das ist aber nicht in jeder Stadt so. Darum schlage ich ein paar Leitlinien vor:



Mark Benecke, Kriminalbiologe

- Erstens: Macht nichts alleine. Nichts! Ich habe zu viele Menschen gesehen, die nach zehn Jahren friedlicher autoerotischer Betätigung auf einmal im Schrank, tot auf dem Speicher oder sonstwo lagen oder hingen, weil sie unterschätzt hatten, wie wackelig ihre Unterlage, wie schlecht ihre Tagesform oder wie sauerstoffdicht genau dieser nagelneue Lappen auf der gewohnten Gasmasken war. Zu zweit passiert viel weniger. Entweder, weil Euch der/die andere befreien oder notfalls auch mal die 112 wählen kann. Es muss nicht immer die in der Blase verschwundene LED sein (gibt’s tatsächlich, ist kein Großstadtmärchen). Denkt einfach an das zusammenfallende Gerüst oder den glühendheißen Sommertag, der nicht so gut für den Kreislauf war.
- Zweitens: Lest Euch diesen Ratgeber durch! Das geht auch in der Bahn oder sonstwo, so schlimm ist das alles nicht. Wenn Euch deswegen jemand anspricht, umso besser. Seit 2013 ist endgültig bekannt, dass BDSMler geistig gesünder sind als Menschen, die sich mit ihren Neigungen und Wünschen verstecken und dann mindestens recht nervös werden oder sogar leiden wie Hulle (könnt Ihr nachschlagen im *Journal for Sexual Medicine*, Jahr: 2013, Band 10, Seiten 1943 bis 1952). Das werden auch Vanillas begreifen, und sei es über den Umweg der bei Normalos weit verbreiteten Reizwäschovorliebe.
- Drittens: Wenn Ihr einsame BDSMlerInnen mit einer Euch schräg erscheinenden Vorliebe kennt, redet mit ihnen und *schleppt sie mit zu Stammis*. Keine Ausrede. Ihr seid persönlich dafür verantwortlich, dass die, die ihr kennt, ihr Plätzchen im

Real Life finden können. Ob ihr es wollt oder nicht, wir sind eine Interessengemeinschaft – und oft genug auch sehr gute FreundInnen. Oder?

- Viertens: Outet Euch! Bitte. Ihr braucht Vanillas *nicht ungefragt* Vorträge über Elektrohalsbänder, Tunnelspiele und Analfisting zu halten. Details interessieren eh kaum jemanden. Was es aber für *Euch persönlich* mit dem Ring der O, Triskelen, dem Unterschied zwischen Masochismus und Submission oder Lack versus Latex auf sich hat – das sollte Eure engere Umwelt doch erfahren, wenn sie schon guckt und fragt. Ich kenne – außer in christlichen Einrichtungen, die ja auch Geschiedene gerne feuern – niemanden, der dadurch seinen Job, seine Ehre oder sonstwas verloren hat. Ich kenne aber viele, die danach leichter durchs Leben schritten – Angehörige *und* BDSMler. Das klappt nicht immer, aber oft genug.

Menschen, die wir mögen, sind meist cooler als wir glauben. Wenn ihr durch BDSM Vertrauen lernt und übt, dann solltet ihr es auch in der Vanillawelt versuchen. Sonst wird sich nie etwas ändern, und alle Normalos werden weiterhin denken, dass BDSM was mit hubschraubernden Millionären oder schmutzigen Kellern und rostigen Ketten zu tun hat. Nichts gegen Hubschrauber und rostige Ketten; Ihr wisst, was ich meine. Outet Euch. Ruhig, ohne Übertreibung und unnötige Details (Ihr wollt ja auch nicht wissen, wie und wann Eure Eltern Sex haben), friedlich und ehrlich. Ihr werdet staunen, wie leicht das geht.

Das war's schon. Sehr viel Weiteres steht auf den folgenden Seiten. Ansonsten: Fragen, fragen, fragen! Ich habe auch Jahre gebraucht, um zu verstehen, was ich will, was meine Partnerinnen wollen, was sich im Leben an Leidenschaften ändern kann und was dauerhaft wichtig bleibt. Probiert es einfach aus und haltet Euch wie auch sonst im Leben von Spin- nern fern. Vertraut vor allem Euch selbst.

Das alles muss man lernen. Keiner sagt, dass es leicht ist. Es ist aber auch nicht so schwer, dass Ihr im Schatten leben oder Vanillas fürchten müsstet. Jeder Jeck ist anders.

Viel Spaß,

Der Eure –

Mark



# Glossar

---

**Absturz:** bei einem Teilnehmer werden während oder nach einem Spiel unabsichtlich überwältigende, negative Gefühle ausgelöst. Diese können sich sowohl psychisch als auch physisch auf verschiedene Arten äußern und auswirken

**Aktiver/Top:** aktive Person im BDSM, sagt nichts darüber aus, ob z.B. der Top dominant, sadistisch, vielleicht sogar masochistisch oder eine Mischung aus allem ist

**Ampelcode:** kann als Safeword in Stufen genutzt werden, z.B. grün: alles bestens, gelb: Vorsicht grenzwertig, rot: Handlung bitte abbrechen

**BDSM:** bestehend aus

- **B & D:** Bondage and Discipline (Fesselung und Disziplin)
- **D & S:** Domination and Submission (Beherrschung und Unterwerfung)
- **S & M:** Sadism and Masochism (Sadismus und Masochismus)
- also Fesseln, Erziehungsspiele, Machtspiele und Sadomasochismus in einem Begriff, der Begriff ist entstanden, um alle Spielarten (die oft miteinander verknüpft werden) mit einzuschließen, bedeutet einvernehmliches Zufügen oder Erleiden von Macht, Schmerz, Demütigung oder Freiheitsbeschränkung, Geschlechtsverkehr ist nicht unbedingt zentrale Motivation; auch Fetische, Rollenspiele und andere nicht von der Mehrheit der Bevölkerung angewandte Spiele sind meist in dieser Abkürzung inbegriffen

**Bondage:** Dachbegriff für alle Formen des Fesseln oder Fixierens im sexuellen Kontext, beliebteste SM-Praktik bei Vanillas, Passiver wird bishin zur völligen Unbeweglichkeit fixiert, unterschieden werden Varianten, die sich auf bestimmte Materialien konzentrieren (z.B. Seilbondage, Mumifizierung), ein bestimmtes Ziel verfolgen (z.B. Ästhetik beim Zierbondage, körperliche Auswirkungen beim Schmerzbondage, reine Fixierung beim Gebrauchsbondage), nach dem Vorhandensein

eines Partners (Selfbondage) oder nach der Kultur, die die einzelnen Techniken geprägt hat (z.B. Japan-Bondage oder amerikanisches Bondage)

**Bottom:** siehe Passiver

**Bukkake:** Gruppensexpraktik, bei der mehrere Männer auf eine weitere Person (meist ins Gesicht oder in den Mund) ejakulieren

**CBT:** Cock and Ball Torture (Penis- und Hodenfolter): lustvoll-schmerzhaftes Folter der männlichen Genitalien (Penis (engl. cock) und Hodensack (engl. ball))

**Covern:** Rückversicherungssystem für Treffen mit unbekanntenen Personen. Dabei wird über verschiedene Absprachen sichergestellt, dass im Notfall die Polizei alarmiert wird. Dazu verabredet man eine genaue Zeit und Art, wann und wie der Gecoverte meldet, dass alles in Ordnung ist. Bleibt diese Nachricht aus oder ist anders als verabredet, schlägt der Covernde Alarm wie abgesprochen.

**Dev:** siehe sub

**Dom:** Abkürzung von lat. Dominus (Herr, Hausherr) beziehungsweise Domina (lat. Hausherrin) bezeichnet den aktiven Part im D/s-Kontext, weibliche Aktive werden auch als Domme, FemDom oder Domse bezeichnet

**D/s = DS:** Dominanz und Submission (engl. für Unterwerfung), oft benutzt für das reine Machtspiel, die psychologische Komponente des BDSM

**FemDom:** siehe Dom

**Fetischismus:** Fixierung auf einen unbelebten Gegenstand, den so genannten Fetisch, kann so ziemlich alles sein, meist Materialien (z.B. Leder oder Latex) oder Körperteile (z.B. Füße), kann aber auch Käse oder andere Alltagsgegenstände zum Ziel haben

**Flag, Flagellation:** Begriffe aus der Reihe der Schlagspiele, also Praktiken, bei denen sich ein Teilnehmer schlagen lässt (einvernehmlich), "Flag" (lateinisch flagellum, "die Peitsche")

meint hauptsächlich das Schlagen mit Werkzeugen, wenig gebräuchlich

**Kink:** Fetisch/Neigung/Vorliebe

**KV = Kaviar:** Spiele mit Kot

**Masochist** = Schmerzerotiker: mag Schmerzen, ist aber nicht zwingend unterwürfig

**NS = Naturekt:** Spiele mit Urin

**Papiertiger:** ausführliches digitales Lexikon für BDSM (www.datenschlag.org/papiertiger/)

**Passiver/Bottom:** passive Person im BDSM, sagt nichts darüber aus, ob Bottom z.B. submissiv, masochistisch, oder eine Mischung aus beidem ist

**RACK:** risk aware consensual kink = risikobewusstes, einvernehmliches, sexuelles Handeln, siehe auch SSC

**Sadist:** mag es, jemandem Schmerzen zuzufügen, ist aber nicht zwingend dominant (nicht zu verwechseln mit dem Realsadisten = potentieller Straftäter!)

**Safeword:** ein Wort, das im Spiel normalerweise nicht genutzt wird und im Notfall vom Passiven als Abbruchsignal genutzt werden kann, z.B. Schokoladenpudding

**SMikipedia:** Wikipedia (=formbares Nachschlagewerk im Internet) für SM-Interessierte (www.smiki.de)

**SM** = Sadomasochismus: der Begriff wurde geprägt, um die Einvernehmlichkeit zwischen den Partnern zu verdeutlichen, Spaß am Zufügen oder Erleiden von Schmerzen, wesentlicher Teilaspekt des BDSM, oft Synonym für BDSM

**SMart:** Verein SMart Rhein-Ruhr e.V., gegründet 1992 als Anlaufstelle für Sadomasochisten

**Spanking:** siehe Flag, aber mit der Hand anstelle eines Werkzeuges

**SSC** = safe, sane and consensual: sicher, mit gesundem Menschenverstand und einvernehmlich, siehe auch RACK

**Stino:** von stinknormal, Anhänger von reinem Kuschelsex (auch Blümchensex oder Vanilla-sex), Nicht-SMer

**sub: submissiv** (devot, gehorsam, unterwürfig), **devot** (unterwürfig, dienstbeflissen), Eigenschaft des Passiven, auch Bezeichnung für den Passiven, subs (auch subbies) und devs müssen nicht zwingend Spaß an Schmerzen haben, da es hierbei eher um die psychische Komponente geht

**Switch/Switcher:** (von engl. to switch = wechseln) Person, die sowohl aktiv als auch passiv agiert (meist mit unterschiedlichen Anteilen), Switches wechseln ihre Rolle üblicherweise nicht innerhalb einer Session und selten beim gleichen Partner

**Top:** siehe Aktiver und Dom

**Vanilla:** Anhänger des reinen Kuschelsex, Nicht-SMer, von der weit verbreiteten Vorliebe für Vanilleeis

**24/7:** Bezeichnung für D/s-Beziehungsform oder -lebensweisen, bei der die Rollen der Beteiligten als Dom und sub dauerhaft präsent sind, also 24 Stunden pro Tag, 7 Tage pro Woche, keine eindeutige Definition, Oberbegriff für sehr verschiedene, individuelle Beziehungskonstruktionen, das "präsent sein" der Rollen reicht dabei von der Möglichkeit des Dom, jederzeit sub in ihre/seine Rolle zu befehlen, über Regeln (die auch im Alltag gelten), bis hin zu längeren Phasen, in denen die Rollen viele Tage am Stück gelebt werden, die meisten 24/7-Beziehungen sind als Alltagsbeziehungen (Lebensgemeinschaft, Ehe) und auf unbestimmte Zeit ausgelegt, im Gegensatz zu den meisten Spielbeziehungen, auch zeitlich begrenzte Konstruktionen, zum Beispiel mehrtägige oder mehrwöchige Inszenierungen oder SM-Urlaube können als 24/7-Beziehungen gestaltet sein, für einige Ausprägungen von 24/7 gibt es spezielle Begriffe wie beispielsweise

- TPE (Total Power Exchange) (totaler Machtaustausch)
- EPE (Erotic Power Exchange) (erotischer Machtaustausch)
- CIS (Complete and Irrevocable Submission) (vollständige und unwiderrufliche Unterwerfung)

# Literaturhinweise / Quellenangaben

---

Empfehlung: selber weiter informieren und aktualisieren

- [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)
- [www.bdsm-howto.de](http://www.bdsm-howto.de)
- [www.bdsm-laden-lexikon.de](http://www.bdsm-laden-lexikon.de)
- [www.bvsm.de](http://www.bvsm.de)
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
- [www.datenschlag.org](http://www.datenschlag.org)
- [www.drk.de](http://www.drk.de)
- [www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)
- [www.lustschmerz.de](http://www.lustschmerz.de)
- [www.maydaysm.de](http://www.maydaysm.de)
- [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)
- [www.schlagabtausch-hd.de](http://www.schlagabtausch-hd.de)
- [www.sexunfall-was-nun.de](http://www.sexunfall-was-nun.de)
- [www.sklavenzentrale.com](http://www.sklavenzentrale.com) : Medi-Zirkel (Medizin-Zirkel)
- [www.sklavenzentrale.com](http://www.sklavenzentrale.com) : SMAMED (SM & Aufklärung & Medizin)
- [www.smiki.de](http://www.smiki.de)
- [www.smjg.org](http://www.smjg.org)
- [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)
- Tom Schmitt: Bondage – Ausstieg aus der Selbstkontrolle
- Matthias T.J. Grimme: SM Handbücher
- Thieme – Pflegedienst-Fachliteratur

## Impressum

---

### Herausgeber:

SMart Rhein-Ruhr e.V.

Postfach 190532

42705 Solingen

Tel.: 0700 SMARTCALL (0700 762782255)

[www.smart-rhein-ruhr.de](http://www.smart-rhein-ruhr.de)

[smart@smart-rhein-ruhr.de](mailto:smart@smart-rhein-ruhr.de)

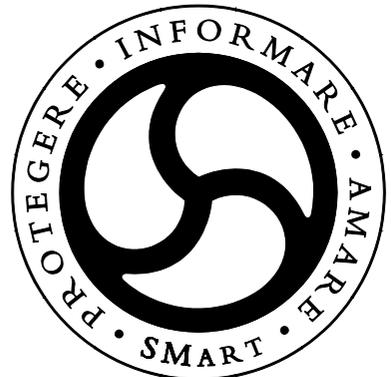
### Illustrationen:

Herzlichen Dank an Vladi

[www.atelier-vladi.de](http://www.atelier-vladi.de)

### Druck:

 **saxoprint**



SMART RHEIN-RUHR E.V.

© SMart Rhein-Ruhr e.V., Illustrationen © Atelier Vladi

Nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser Broschüre ist erwünscht.

Kommerzielle Nutzung und Verbreitung ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt.