

Seksualiteit en lichamelijkheid

Naast haar werk als fysiotherapeut heeft Helene Baayen een massagepraktijk. Hier werkt zij voornamelijk met tantra en haar specialisatie is seksuele disfuncties, oftewel: problemen rondom seksualiteit. Daarnaast geeft zij samen met haar partner workshops aan stellen op het gebied van tantra en intimiteit. Af en toe ziet zij mannen die gediagnosticeerd zijn met KS. Soms behandelt ze mannen van wie ze denkt dat ze wel eens een X-chromosoom extra zouden kunnen hebben. Ze raadt hen dan aan om met deze vraag naar hun huisarts te gaan.



Helene geeft handzame en praktisch toepasbare tips voor het dagelijks leven.

BDSM (Deel 1 Het wiel van consensus)

Een vraag van een lezer gaat over BDSM. Wat is BDSM? BDSM staat voor bondage en discipline, dominantie en submissie. Vroeger wel bekend als SM. BDSM is wereldwijd veel bekender geworden door het drieluik '50 tinten grijs' van E.L. James. Veel vrouwen en mannen werden soms tot hun eigen verbazing seksueel geprikkeld door het lezen van deze boeken. Ook de prachtige verfilming van het boek maakte veel los bij mensen. Het heeft veel mensen geïnspireerd om hun BDSM-fantasieën in de praktijk te brengen.

Dansen op een flinterdunne grens

BDSM kan onder andere gaan over macht en onderdanigheid. Het kan gaan om rollenspellen al dan niet gecombineerd met pijnprikkels. De grens wat wel en niet toelaatbaar is kan flinterdun zijn. Bij het beoefenen van BDSM dans je op de grens. Daarom wil ik in deze aflevering eerst wat vertellen over consensus. Consensus betekent letterlijk 'overeenstemming'. Belangrijk is dat volwassen mensen in een gezonde verhouding het eens zijn over wat ze wel of niet willen. Dit geldt natuurlijk voor alles op seksueel gebied. Seks tegen je wil is altijd schadelijk en strafbaar. In de BDSM-gemeenschap wordt deze consensus heel goed doordacht en tot in detail uitgewerkt. Een prachtig hulpmiddel hiervoor is het wiel van consensus van Dr. Betty Martin. Hiermee kun je heel zorgvuldig communiceren over wat je zelf wel of niet wilt en hoe je om kunt gaan met wat de ander graag zou willen.

Drie-minutenspel

Een mooie, best ingewikkelde, oefening is het drie-minutenspel. Je vraagt je partner hoe hij of zij drie minuten door jou aangeraakt wil worden. Daarna vraag je hoe de ander jou drie minuten wil aanraken. Je voelt steeds wat voor jou oké is en wat niet en je gaat daarover in gesprek. Je doet dus niets wat niet goed voelt voor jou en jullie zoeken naar een middenweg die voor jullie allebei helemaal in overeenstemming is. Als je kijkt naar het plaatje van dit wiel is het belangrijk dat alles plaatsvindt in het middelste witte stuk. Dienen: ja ik wil. Nemen: mag ik? Accepteren: wil jij? Toestaan: ja je mag. Als iedereen in dit witte gebied blijft, is er overeenstemming over wat je gaat doen of wat je ondergaat. Daarnaast zijn er meestal afspraken over stopwoorden voor als iets niet meer oké is, want je kunt al doende van gedachten veranderen. Alles wat buiten de cirkel valt, is dus niet met wederzijdse

in- of toestemming en dat gebied moet je vermijden. Ook al gaat het over macht, onderdanigheid, pijn of andere zaken, alles gebeurt met oprechte instemming van alle betrokkenen.

Professioneel pak slaag

Een recent voorbeeld uit mijn praktijk. Onlangs kwam er een statige 85-jarige meneer uit Wassenaar voor een massage. Hij vertelde dat hij eens in de twee á drie maanden naar een meesteres voor spanking (slaan op de billen) gaat. Na een professioneel pak slaag, waar hij altijd weer tegenop ziet, voelt hij zich lange tijd relaxed en gelukkig. Hij wist precies te benoemen waar deze behoefte vandaan kwam: zijn pleegmoeder gaf hem toen hij acht jaar oud was iedere week een pak slaag op de blote billen en sloot hem daarna voor een paar uur

op in een kast. Hij mocht dit aan niemand vertellen. De spanking heeft voor hem overigens geen enkele erotische lading. Voor hem is de spanking van de meesteres dus met consensus.

Meer informatie

Deze artikelen zijn geïnspireerd door het boeiende boek: *BDSM in de/jouw praktijk* van S. Sebastiaans. Op fascinerende wijze krijg je met verhalen van BDSM-beoefenaars een kijkje in het wel en wee van de BDSM-wereld. Meer informatie over The wheel of consent www.Bettymartin.org en www.kernkrachtnu.nl/blog/wheel-of-consent-for-dummies/.

Volgende keer vertel ik je meer over de verschillende facetten van BDSM. ●



Overgenomen met toestemming van S. Sebastiaans, schrijver van het boek *BDSM in de/jouw praktijk*