

I Vorwort

Wenn Sie als Vertrauensperson* von einem*r Heranwachsenden auf das Thema BDSM angesprochen werden, ist es wahrscheinlich, dass Sie kaum bis gar kein Vorwissen zu dem Thema haben. Im Alltag taucht es fast gar nicht auf, Berührungspunkte sind häufig Film und Fernsehen, einschlägige Romane oder andere Medien. Da diese Medien auf Unterhaltung und Dramatik ausgelegt sind, stehen polarisierende Elemente des BDSM im Vordergrund, welche mit der Realität kaum etwas gemein haben.

In diesem Leitfaden wollen wir Ihnen objektive Informationen zum Thema BDSM liefern. Er richtet sich an Sie, als Erziehungsberechtigte von Jugendlichen mit Interessen an BDSM. Wir möchten Ihnen hiermit eine Hilfestellung bieten, mit einem BDSM-bezogenen Outing ihres Kindes umzugehen.

Hier haben wir für Sie sachliche Informationen über BDSM zusammengetragen, um eine informierte Grundlage für Gespräche mit Ihrem Kind vor-/nachzubereiten. Diese Informationen können Sie nutzen, sollte sich Ihr Kind an Sie wenden und mit Ihnen über BDSM reden wollen.

Anmerkung:

Diese Broschüre richtet sich in erster Linie an Sorgeberechtigte. Sie kann aber auch in anderen Situationen wertvolle Informationen liefern. Zum Beispiel, wenn Sie mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, bei denen das Thema BDSM aufkommt. Wir werden hier aber aus Gründen der Übersichtlichkeit die Formulierungen "Erziehungsberechtigte" und "Ihr Kind" benutzen.

2 Die SMJG: Wer sind wir?

Wir, der SMJG e.V. (kurz, die SMJG), sind ein gemeinnütziger Verein, der Jugendarbeit in den Bereichen BDSM und Sexualaufklärung betreibt. Entstanden sind wir 1999 als Mailingliste. Seit 2010 sind wir offiziell als gemeinnütziger Verein eingetragen. Unser Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 27 Jahre in Deutschland und Österreich. Wir bieten unseren Teilnehmenden eine Plattform mit vielfältigen Informationen und Austauschmöglichkeiten rund um BDSM und Sexualaufklärung. Damit möchten wir gemeinsam allen, die sich an unseren Treffs und auf unseren Online-Angeboten aufhalten, einen entspannten, geschützten Raum bieten, um sich zu informieren.

Damit sich Teilnehmende persönlich austauschen können, veranstalten wir Treffs in vielen Städten Deutschlands und Österreichs. Außerdem veranstalten wir zweimal im Jahr ein Community-Treffen in einer Jugendherberge in Hessen mit Workshops, Gruppenaktivitäten wie Karaoke und weiteren Angeboten. Zusätzlich unterhalten wir verschiedene digitale Angebote. Dazu zählen unser Forum mit diversen, für die Altersklasse geeigneten, aufklärenden Inhalten zu BDSM und unser Chat. Dort können sich Interessierte austauschen und diskutieren.

Des Weiteren haben wir als SMJG eine eigene Website, auf der wir grundlegende Informationen zu BDSM vermitteln. Außerdem bieten wir ein Sorgentelefon für junge Menschen an, denen eine Ansprechperson für BDSM fehlt und die jemanden zum Reden brauchen. Zusätzlich bieten wir nach Möglichkeit einen Cover-Service* für erste Begegnungen mit anderen Menschen im BDSM-Kontext.

Info Covern:

Wenn man sich das erste Mal mit einer Person, die man im Internet kennengelernt hat, trifft, besteht leider immer die Möglichkeit, dass die Person nicht die ist, für die sie sich ausgibt. Darum sollte man sich bei einem ersten Treffen im "echten Leben" von einer anderen Person - man könnte sie auch einen "Schutzengel" nennen - covern lassen. Der "Schutzengel" kann jemand aus dem eigenen Freundeskreis sein, ein*e Sorgeberechtigte*r oder jemand vom SMJG Cover-Service.

Vor dem Treffen informiert man den eigenen "Schutzengel" mit wem man sich wann und wo trifft. Während des Treffens wird man vom "Schutzengel" kontaktiert (z.B. durch einen Anruf), um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist. Sollte das nicht der Fall sein, kann der "Schutzengel" die Polizei informieren.

Weitere Informationen zum [Covern](#) gibt es auf unserer Website.

3 Was ist BDSM eigentlich?

Das Akronym des (BDSM) mit den jeweiligen Buchstaben umfasst mehrere große Teilbereiche, es deckt diese aber mitnichten komplett ab und lässt vieles unerwähnt. Es umfasst zwar einzelne Spielformen, das zwischenmenschliche und die Menge an benötigter Kommunikation werden aber nicht genannt.

Anmerkung:

Wir benutzen im Folgenden den in der Szene weit verbreiteten Begriff "Spielen". Dies ist eine handliche Bezeichnung, um zu beschreiben, dass man BDSM-Aktivitäten nachgeht.

Das Akronym **BDSM** umfasst viele unterschiedliche, einvernehmliche Spielarten und steht für mehrere englische Begriffe. Alle beschriebenen Teilbereiche sind Reinformen, die in der Praxis nur schwer voneinander abgrenzbar sind, da sie nur selten allein ausgeübt werden. Meist wird mit einer Kombination verschiedener Praktiken und Teilbereiche gespielt. Welche Bereiche man auslebt, entscheidet jede*r für sich. Jeder Bereich ergänzt den anderen fließend und alle BDSMler*innen drücken ihre eigenen Vorlieben durch ihre individuelle Form zu Spielen aus.

B - Bondage (Fesseln) and D - Discipline (Disziplin)

Bondage umfasst verschiedene Möglichkeiten, die Bewegungsfreiheit einer Person einzuschränken. Das kann Hilfsmittel wie Seile oder Handschellen beinhalten, mit der man jemandem zum Beispiel die Hände zusammenbindet oder Extremitäten anderweitig an einem Möbelstück wie dem Bett fixiert. Das Fesseln mit Seil findet sich auch in der Form von Shibari in Kunst und Fotografie wieder. Disziplin ist das Spiel mit Regeln oder dem Training in bestimmten Verhaltensweisen. Die trainierte Person ändert ihr Handeln in festgelegten Situationen entsprechend dem erwünschten Verhalten. Regelverstöße können bestraft, besonders diszipliniertes Verhalten belohnt werden.

D - Dominance (Dominanz) and S - Submission (Unterwerfung)

In dieser Spielart des BDSM wird ein freiwilliges und kontrolliertes Machtgefälle zwischen den miteinander spielenden Personen aufgebaut. Es gibt dabei eine oben spielende, aktive Person (bekannte Synonyme hierfür wären Dom*ina, Top...), welche eine unten spielende, passive Person (Synonyme dafür wären Sub, Bottom...) dominiert.

Anmerkung:

Die hier benannten Synonyme sollen nur einen Überblick geben und sind nicht vollständig. Wir werden im Folgenden die Begriffe "Top" und "Bottom" verwenden.

Bottom unterwirft sich dabei freiwillig Top und gehorcht dieser*m im Rahmen der vereinbarten Grenzen. Bottom gibt damit absichtlich und einvernehmlich die Kontrolle an Top ab und vertraut sich Top an. Top übernimmt in diesem Moment die Verantwortung für Bottom und führt Bottom durch das Spiel. Top bestimmt jetzt, aber ist Bottom auch durch das gegebene Vertrauen verpflichtet.

S - Sadism (Freude, jemanden Schmerz zuzufügen) and M - Masochism (Freude daran, Schmerzen zu empfangen/empfinden)

Oft wird der Begriff SM synonym für BDSM als Ganzes verwendet. Dies trifft nicht zu! Dabei handelt es sich lediglich um einen Teilbereich. Hierbei geht es darum, dass einer Person Schmerzen zugefügt werden, ohne dass die Person davon bleibende Schäden erleidet. Schmerzen können beispielsweise durch das Anbringen von Wäscheklammern an verschiedenen Stellen oder dem Fesseln in einer unbequemen Position ausgelöst werden. Das Zusammenspiel aus Sadismus und Masochismus kann dabei eine ganz eigene Wirkung entfalten, in der sich beide Spielenden gegenseitig Freude bereiten und durch ihren jeweiligen Gegenpart ergänzen.

Anmerkung:

Auf Erklärung zu weiteren Themen, Begriffen und Spielarten, die sich im Komplex des BDSM befinden oder an diesen angrenzen, werden wir hier aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichten.

Nach dieser Aufschlüsselung wenden wir uns nun dem wichtigsten Teil des BDSM zu, dem Fokus auf Konsens und Sicherheit. Im Zentrum von BDSM steht die Kommunikation und das Zwischenmenschliche. Alle beteiligten Personen erklären einander freiwillig ihre Bereitschaft, miteinander BDSM-Praktiken auszuführen. Dies bedeutet, dass alle Beteiligten VOR Beginn ausführlich über Wünsche, Tabus und Grenzen sowie eventuell vorhandene körperliche und mentale Einschränkungen sprechen. VOR dem Spielen müssen alle Beteiligte ALLEN auszuführenden Handlungen aktiv zugestimmt haben. Ohne Absprache und Einverständnis des*r Partner*in (=Konsens) wird nicht gespielt! Natürlich kann der Konsens jederzeit auch während des Spielens widerrufen werden. Innerhalb des BDSM gibt es mehrere Sicherheitsstrategien, um ein sicheres Spielen zu gewährleisten. Ein wichtiges Konzept, das das einvernehmliche Spielen unterstützt, wird als SSC bezeichnet. Das Akronym SSC steht für safe, sane, consensual (= sicher, zurechnungsfähig, einvernehmlich) und bedeutet, dass das Ausüben von BDSM im Rahmen von körperlicher und seelischer Sicherheit, klarem Verstand und gegenseitigem Einverständnis der Beteiligten geschieht. Sollte eine der Personen während des Spielens an seine*ihre Grenze(n) kommen, findet im BDSM das Safeword Anwendung. Das Safeword hat die Funktion des Notausgangs: wird es genannt müssen alle Spielaktionen umgehend gestoppt werden! Ein absichtliches Ignorieren des Safewords verlässt sofort den Bereich des Einvernehmlichen und ist kein BDSM mehr, sondern eine Straftat! Als Safeword können ganz alltägliche Begriffe wie zum Beispiel Apfel oder Auto verwendet werden. Es ist empfehlenswert, ein Wort zu wählen, das nicht aus Versehen genannt wird. Zusätzlich gibt es Systeme, um zu fragen, ob es allen Beteiligten gut geht, wie etwa das Ampelsystem. Dabei bedeutet "grün" alles ist super, "gelb" es ist noch alles okay, aber bitte langsamer/bitte Pause machen und „rot“ bedeutet sofortiger Abbruch. (Beispiel: Top führt eine Handlung aus. Top fragt Bottom: "Farbe?" Bottom gibt Antwort "grün" => alles gut weiter geht's.)

Nach einer Spielsession schließt sich das sogenannte „Aftercare“ an. Zentral ist, dass man durch das Aftercare gemeinsam wieder vom „Spielen“ in den Alltag findet. Im Aftercare kehren Top und Bottom wieder zum vor-spielerischen Kontext zurück, ein mögliches Machtgefälle wird aufgelöst, wenn Fesselungen verwendet wurden, werden diese gelöst und Regeln der Disziplin werden ausgesetzt. Es endet der spielerische Kontext. Von nun an wird sich - nach den individuellen Bedürfnissen der Beteiligten - umeinander gekümmert. Was dieses umeinander Kümmern (auch Aftercare genannt) beinhaltet, ist in jedem Fall anders. Intimität durch Kuscheln, etwas zusammen zu essen/trinken oder einzeln genossenen Ruhephasen sind nur einige Beispiele und hängen von den Bedürfnissen der Beteiligten ab.

4 Outing im BDSM - Mein Kind outet sich

Das Thema BDSM ist insgesamt sowohl komplex als auch sensibel. Medien und Gesellschaft prägen von klein auf unser Verständnis davon, was ein akzeptables Verhältnis zu Sexualität ist. Zu entdecken, dass man von dieser vermeintlichen Norm abweicht, ist nicht einfach. Ein*e Jugendliche*r oder junge*r Erwachsene*r, die*der zum ersten Mal Gedanken und Fantasien in diese Richtung entdeckt und äußert, wird anfangs verunsichert sein und wird sich möglicherweise schämen. Wenn ein*e Jugendliche*r in dieser Situation ist, wird er*sie zunächst zögern, diese Gefühle bei jemandem wie einem*r Sorgeberechtigten anzusprechen. Ihr Kind wird, wenn es das Gespräch mit Ihnen sucht, nervös sein und möglicherweise Angst haben, dass Sie es aufgrund seiner Neigung zu BDSM ablehnen, egal wie Ihre Beziehung vorher war - seien Sie also möglichst verständnisvoll. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es dafür keinen Grund gibt und Sie sich ggf. schon eingelesen haben oder anderweitig Kontakt zu dem Thema hatten. Zeigen Sie, dass Sie verstehen, wie sensibel das Thema ist und gehen Sie darauf ein.

Ein gut gelaufenes Outing vor Ihnen kann Ihrem Kind viel Stress und Sorge nehmen. Es kann sich nun freier entfalten, zu Treffs gehen und Ihnen in Zukunft auch Spielpartner*innen vorstellen. Außerdem gibt es Sicherheit, jemanden zu haben, dem man sich öffnen kann. Die eigenen innersten Bedürfnisse mit jemandem teilen zu können, erleichtert und schafft Raum für Austausch und Verständnis vor und miteinander. Als Elternteil begleiten Sie Ihr Kind die längste Zeit Ihres eigenen und ein Großteil seiner Lebenszeit, sind seine*ihre älteste Bezugsperson und Verbündete*r. Zu zeigen, dass Sie Ihr Kind in seiner Form des Auslebens der Sexualität unterstützen und nicht verurteilen, kann Ihrem Kind und auch Ihnen eine Menge an Energie und Erfüllung geben.

Beachten Sie dabei: das Thema Sexualität ist in unserer Gesellschaft ein sensibles. Wertschätzen Sie das Vertrauen, das Ihr Kind Ihnen entgegenbringt, wenn es mit so einem Thema zu Ihnen kommt. Tragen Sie die Sexualität Ihres Kindes nicht unnötig nach außen, da das gegebene Vertrauen zerstören und Ihre Beziehung belasten kann.

Es ist vollkommen nachvollziehbar, wenn Sie als Sorgeberechtigte besorgt sind, denn BDSM beinhaltet ohne Frage potenzielle Gefahren. Wenn Sie Ihrem Kind helfen wollen, BDSM sicher und erfüllend ausleben zu können, können Sie sich informieren und Ihr Kind auf Sicherheitstechniken aufmerksam machen. Ein gemeinsamer Dialog mit Ihrem Kind über Themen der Sexualität wird nicht immer beidseitig mit Enthusiasmus geführt. Zeigen Sie Ihrem Kind dennoch bei einem Outing, dass Sicherheit und die Bereitschaft sich zu informieren eine zentrale Rolle spielen. Recherchieren und besprechen Sie mit Ihrem Kind ggf. Sicherheitskonzepte wie Safewords, SSC, RACK und FRIES-Konsens! Versuchen Sie, geduldig und verständnisvoll zu bleiben, das kostet manchmal ganz schön viel Energie, aber der Aufwand lohnt sich, wenn hinterher aus Ihren Teenagern informierte und zurechnungsfähige Erwachsene werden.

5 Plattformen und Treffs - der SMJG e.V.

Bei dieser Aufklärung wollen wir, der SMJG e.V., Sie gerne unterstützen. Mit unseren regionalen Treffs und unseren anderen Angeboten möchten wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine Plattform für Austausch und Gespräch in einem sicheren Rahmen bieten. Um unsere Treffs so sicher wie möglich zu gestalten, legen wir großen Wert auf die Einhaltung des Jugend- und Datenschutzgesetzes. Die jeweiligen Trefforgas, unsere Jugendschutzbeauftragte, unser Datenschutzbeauftragter und unser Vorstand überprüfen, dass das geschieht.

Damit konstruktiver Austausch ermöglicht wird, gilt auf unsere Treffs ein strenges Spiel- und Flirtverbot, welches ohne Ausnahmen durchgesetzt wird. Wir sind kein Verein zur Kontaktvermittlung, sondern zur Aufklärung über BDSM. Das gesamte Regelwerk unserer Treffs finden sie [hier](#). Daneben finden Sie auf der Website den Link zu unserem [Forum](#) mit weiteren Inhalten rund um BDSM. Sollten Sie Fragen zu unserem Verein haben, wenden Sie sich per Mail an uns (kontakt@smjg.org). Zusätzlich finden Sie auf unserer [Website](#) weitere Informationen über uns und unsere Angebote, etwa zum [Communitytreffen](#) (CT) oder zu unseren örtlichen [Treffs](#).

Für Rückfragen Ihrerseits oder seitens Ihres Kindes stehen die jeweiligen Trefforgas jederzeit zur Verfügung. Sie beantworten Fragen, (er)klären Begrifflichkeiten und achten darauf, die Möglichkeiten des Austauschs zu fördern und zu schützen. Wenn Sie weitere Fragen zu dem Treffbesuch oder zur SMJG allgemein haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit sich zunächst selbst mit den Orgas des örtlichen Treffs zu unterhalten. Für Fragen zum Daten- und Jugendschutz können sie sich per Mail an unsere jeweiligen Verantwortlichen wenden (datenschutz@smjg.org bzw. jugendschutz@smjg.org).

6 Fazit

Wir haben Ihnen, liebe Lesende nun eine Menge Input zum Thema BDSM gegeben. Sie haben eine Einordnung zu BDSM sowie eine Aufschlüsselung des Akronyms, Erklärungen zu Sicherheit und Einverständnis bekommen. Sie finden Informationen über Sicherheit im Umgang mit BDSM sowie eine Vorstellung unseres Vereins zur sexuellen Aufklärung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (s.o). Sollten Sie oder Ihr Kind noch weitere Fragen zum Thema „Outing“ haben, finden Sie viele hilfreiche Informationen in unserem [Outingleitfaden für Jugendliche](#). Diesen finden Sie ebenfalls auf unserer Website.

In diesem Sinne hoffen wir, dass wir Sie unterstützen konnten und wünschen Ihnen für die Zukunft nur das Beste!