

A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes closed and a grimace that suggests pain or discomfort. Her skin is wrinkled around the eyes and mouth. The text "Pijn is fijn" is overlaid in the center of the image.

Pijn is fijn



**Waar denk jij aan bij SM? Aan zwart leer en een strenge meesteres? Of aan een speelse tik op je billen tijdens de seks? Le Duc Magazine duikt erin. "SM is een spel van macht en onmacht. Dat kan hard zijn, maar ook heel zacht."**

"SM bevredigt écht! Bij gewone seks wil ik eigenlijk altijd meer." Aan het woord is Olga. Ze heeft een SM-relatie met een getrouwde man. Olga: "Zijn vrouw weet ervan en accepteert het. We spreken eens in de zoveel weken af. Onze relatie is intens; psychologisch en seksueel, al komt er geen penetratie aan te pas. Ik ben een dominante vrouw met een hoge sexdrive. Helaas kunnen niet veel mannen dat aan. Als het een man lukt mij onderdanig te maken, word ik tien keer zo geil. Na het hoogtepunt kom ik weer tot rust. Zie het maar als temmen. De man moet overigens wel écht dominant zijn, en het niet alleen maar spelen. Het is serious business. Een keiharde klap in mijn gezicht kan daar ook bij horen."

### **Heftige 'beloning'**

Donkere kelders, riemen, zweepen, rubber en leer: dat is waar de meeste mensen aan denken bij SM. Het klinkt een beetje eng. En vaak begrijpen we het niet. Want wat heeft pijn in hemelsnaam met genot te maken? Seksuologe Vera Steenhart ([www.hartzaken.nl](http://www.hartzaken.nl)) legt uit: "SM kan heftige reacties in de hersenen veroorzaken. Als je tijdens de seks nieuwe dingen doet – bijvoorbeeld een andere partner hebt of

nieuwe standjes uitprobeert – stimuleert die spanning het beloningssysteem in je brein. De seks voelt intenser en extra lekker. Bij SM-seks komt daar nog een extra dimensie bij. Door het verleggen

## **'Je hersenen maken allerlei fijne stofjes aan als je speelt met je pijngrens'**

van bijvoorbeeld je pijngrens komen opiaatachtige stoffen vrij in het brein. Het opiaatsysteem in de hersenen is sowieso actief bij een orgasme, maar bij SM-seks wordt het op meerdere manieren getriggerd, wat de beleving nog intenser maakt. Dat maakt dat sommigen niet meer zonder willen of kunnen."

### **GEEF ME EEN S, GEEF ME EEN M**

SM is onderdeel van BDSM, een afkorting die staat voor:

B = Bondage (vastbinden)

D = Discipline (echte of gespeelde bestraffing)

S = Sadisme (genieten van de ander pijn doen of vernederen)

M = Masochisme (genieten van het ondervinden van pijn of vernedering)

### WAT IS EEN...

**Meester(es):** degene die de baas is in het SM-spel, ook wel sadist(e), dom, dominant, domina of top genoemd.

**Slaaf:** degene die onderdanig is in het SM-spel, ook wel masochist(e), sub of bottom genoemd.

**Mindplay:** overwicht uitoefenen met woorden.

**Rapeplay:** vrijwillig een verkrachting naspelen.

**Spanking:** billenkoek geven, met de hand of een hulpmiddel.

**Switch:** persoon die afwisselend dominant of onderdanig is.

### 'Ben ik wel normaal?'

Wendy – of Meesteres M, zoals ze zichzelf noemt – is zo iemand. Vijftien jaar geleden ging ze uit nieuwsgierigheid mee met een kennis naar zijn meesteres. Wendy: "Ik vond het fantastisch. De meesteres vroeg of ik voor haar wilde komen werken, en zo ging het balletje rollen. Ondertussen is SM voor mij een way of life. Privé heb ik verschillende SM-relaties met slaafjes, en daarnaast coach ik mensen in hun eerste stappen op het SM-pad. Hoe geef je het een plek in je leven? Veel onderdanigen doen het stiekem, omdat hun partner er niets mee heeft, of omdat ze bang zijn voor het oordeel van anderen. Ook denken mensen vaak dat ze geestelijk niet in orde zijn. 'Ben ik wel normaal?'

Mijn antwoord is altijd: 'Ja, heel normaal!'

Ik probeer mensen duidelijk te maken dat er niets mis is met hun fantasieën. Soms is het feit dat ik het niet veroordeel al genoeg. Mijn insteek is: als kinderen mogen we onbevungen spelen. Waarom dan als we 'groot' zijn niet meer?"

### Jij wel, hij niet

Maar wat als jij wel die gevoelens hebt, en je partner niet? Wendy: "In het begin adviseerde ik nog om eerlijk te zijn, maar meestal levert dat alleen maar problemen op. Wat is wijsheid? Je gevoel wegstoppen omdat de ander er niets mee heeft? Ik vind dat ook niet echt eerlijk. Een commerciële meesteres kan uitkomst bieden. Dan is het anoniem en zakelijk, en hoeft het geen bedreiging voor je relatie te vormen. Maar de meeste mannen die ik ken, zoeken toch liever iemand die het voor de lol doet."

Ook Vera Steenhart ontmoet ze regelmatig in haar praktijk: stellen waarbij de een wel wil, en de ander niet. Vera: "Dat vraagt

om maatwerk. De uitdaging is op zoek te gaan naar een win-winsituatie. Ik vind wél dat je moet beginnen met openheid. Wie wil wat? Daar is lef voor nodig, want als jullie het allebei leuk zouden vinden, zouden jullie het waarschijnlijk al doen. Het kan ook zijn dat de seksuele smaken te ver uiteenlopen. Als je je écht niet kunt vinden in de verlangens van je partner, kan dat een reden zijn om uit elkaar te gaan. Toch merk ik in de praktijk dat partners vaak best bereid zijn tot een compromis. Bijvoorbeeld door af te spreken dat ze negen van de tien keer vrijen op een manier die ze beiden fijn vinden, en de tiende keer te experimenteren met de speciale wensen van de ander."

### Spannende droom

Hoe pak je dat dan aan, beginnen met experimenteren? Hoe zet je gedachten en fantasieën over SM om in realiteit? Wendy heeft er ervaring mee. "Om te beginnen wil ik het hardnekkige idee ontkrachten dat iedereen die aan SM doet, masochistisch is en dus uitsluitend kickt op pijn. Er zijn bijvoorbeeld ook mensen die alleen machteloos willen zijn. Zonder die nadruk op pijn vinden mensen het vaak al minder eng. SM is een spel van macht en onmacht. Dat kan hard zijn, maar ook heel zacht." Wendy drukt haar cliënten verder op het hart goed na te denken over wat ze willen. "Je kunt dromen van heel hard geslagen te worden met een zweep, maar tussen fantasie en werkelijkheid kan een wereld van verschil zitten. Praat erover met je partner. Hoe? Simpel, vertel dat je een spannende droom had waarin je vastgebonden lag, knielde, kroop, slaag kreeg, laarzen likte... en kijk welke reactie er komt. Of huur een film, *Bitter Moon*



bijvoorbeeld. Een film waarin SM voorkomt is meteen een opening om het bespreekbaar te maken.”

### **Beginnen bij het begin**

En dan? Zijn er SM-tips voor beginners? Wendy: “Qua spel is het allereerste begin meestal je partner blinddoeken en vastbinden op bed. Ga niet meteen aan de slag met zwepen en klemmen, maar bouw het langzaam op. Gebruik een veer of een speeltje, plaag en fluister wat je allemaal zou kunnen doen, maar doe het – nog – niet! Eerst moet het verlangen er zijn, daarna komt de rest vanzelf. De allerbelangrijkste regel om in acht te nemen: doe *nóóit* iets wat de ander niet wil, zeker niet wanneer deze vastgebonden ligt. Je kunt het vertrouwen beschamen, en vertrouwen is waar alles om draait. Spreek een stopwoord af voor de zekerheid als jullie wat verder willen gaan.”

### **Nooit meer zonder?**

Voordat je aan de slag gaat, heeft ook Vera nog wat goede raad. “De stofjes die tijdens SM in je hersenen vrijkomen, kunnen verslavend werken. Wil je het in de hand houden, zie SM dan als een onderdeel van je seksuele palet. Richt je je volledig op SM, dan is de kans groot dat je op den duur niet meer opgewonden wordt van ‘gewone’ seks. Wat ik verder altijd aanraad, is dat de partner met de minste verlangens ook gaat nadenken over de eigen wensen. Seks is geen ruilhandel, maar als je toch grenzen gaat verleggen is evenwicht wel fijn. Tot slot: blijf praten met elkaar. Een gulden regel is dat degene met de minste verlangens bepaalt wat er gebeurt. Beide partners moeten zich veilig voelen!”



**‘Begin eens met je partner te blinddoeken of vast te binden’**

### **WIE ALLEMAAL?**

Hoeveel mensen in Nederland aan SM doen, is lastig te zeggen, want veel gebeurt achter gesloten deuren. De VSSM is de grootste BDSM-vereniging in Nederland, opgericht in 1970, en telt rond de 700 leden. Meer info: [www.vssm.nl](http://www.vssm.nl).

### **X-TREME!**

De extreemste versie van BDSM is Total Power Exchange (TPE). Hierbij heeft de onderdanige persoon geen enkele zeggenschap meer over zijn eigen leven: alles wordt bepaald door de dominante partner.

### **OP DE (PIJN)BANK... MET EEN SM-FILMPJE!**

- *Histoire d'O* (1975, naar het bekende boek van Pauline Réage)
- *The Secretary* (2002, met Maggie Gyllenhaal)
- *Bitter Moon* (1992, van regisseur Roman Polanski)
- *Nine and a half weeks* (1986, met Mickey Rourke en Kim Basinger)
- *SM Rechter* (2009, naar een waargebeurd verhaal in België)