

BDSM



Informationen
Hilfsangebote
Persönliche Beratung

BDSM-Beratungsstelle Hannover

Vorworte



Eine nur der Lust dienende Sexualität wurde im christlichen Kontext des Abendlandes über viele Jahrhunderte unterdrückt. Die Lust unter Männern sollte bis 1969 der § 175 unterbinden – und tat es auch für viele Männer. Bei Frauen konnte sich das Bundesverfassungsgericht in den fünfziger Jahren diese Lust gar nicht erst vorstellen. Mit der Broschüre wird nun ein Beitrag geliefert, die Lust an der Sexualität nach vorne zu holen. BDSM bildet dabei die Schnittmenge zwischen allen Menschen, deren sexuelles Begehren nicht den normativen Vorgaben entspricht – sei es nun mit wem oder wie sie ihre Sexualität ausleben.

Thomas Wilde - Landeskoordinator des QNN e.V. für schwule/MSM Themen und Projekte



BDSM - Sexualität, Beziehungsform und Lebensart.

Der BDSM Hannover e.V. engagiert sich seit dem Jahr 2000 in der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich gesellschaftlicher Aufklärung über das Thema BDSM, um herrschende Vorurteile abzubauen. Das Angebot umfasst seit Langem die Möglichkeiten des gemeinsamen Austausches, Veranstaltungen, regelmäßige Stammtische und wird nun durch die BDSM - Beratungsstelle ergänzt. Diese dient Hilfesuchenden in Not als Anlaufstelle - von Gleichgesinnten für Gleichgesinnte.

Delia Bös - 1. Vorsitzende des BDSM Hannover e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	2
Inhaltsverzeichnis	3
Was ist BDSM?	4
Bin ich BDSMer*in, wenn ich...	5
Wer macht BDSM?	6
Coming-out als BDSMer*in	6
Wo sind BDSMer*innen?	7
Sexualität ist Aushandlungssache!	8
Wie macht man BDSM sicher(er)?	9
Safewords	10
Covern	11
Welche Informationen brauche ich?	12
Richtlinien für Hilfesuche und Hilfsangebote	14
Leiden unter der Leidenschaft	15
(Angst vor) Diskriminierung & Zwangsouting	16
Leiden in der Beziehung	17
Leiden unter Gewalt in der Beziehung	18
Reaktion auf Straftaten	19
Medizinische Behandlung	20
Peer-to-Peer-Beratungsstelle Hannover	21
Sonstige Ansprechstellen	22
Impressum	23

Navigationshilfe:

Diese Broschüre ist in zwei Teile gegliedert. Wir empfehlen, Seite 12/13 aufzuschlagen, um den eigenen Weg durch die Broschüre zu wählen.

BDSM-Beratungsstelle Hannover von und für BDSMer*innen

Der BDSM Hannover e.V. bietet hilfesuchenden Personen eine persönliche, auf Wunsch anonyme Beratung an. Wir behandeln dein Thema selbstverständlich vertraulich. Auf Seite 21 erfährst Du alles über die kostenlose Peer-to-Peer-Beratung.

Was ist BDSM?

BDSM ist ein Überbegriff für sehr viele verschiedene Neigungen. Die einzelnen Buchstaben stehen für Bondage (Fesseln und Fixieren) und Disziplin ("spielerisches" Erziehen) / Dominanz und Submission (Unterwerfung) / Sadismus und Masochismus (die Lust, physische / psychische Schmerzen zuzufügen oder diese zu empfangen).



BDSM hat viele Namen. Nicht alle diese Namen transportieren die gleiche Wertung. Manche von ihnen sind wissenschaftlich, andere umgangssprachlich. Manche beschreiben nur eine Handlung, andere sind Überbegriffe für verschiedene Phänomene. Manche Wörter sind in der Gesellschaft weit verbreitet, andere Wörter werden vor allem "szene-intern" verwendet. Ein Beispiel ist das Wort "Kink", das inzwischen neben BDSM als umfassender Überbegriff für Neigungen aus dem BDSM- und Fetisch-Bereich genutzt wird.



Bin ich BDSM*in, wenn ich...

- ...Fantasien habe, gefesselt zu werden, mich von jemandem dominieren zu lassen oder jemand anderen zu unterwerfen?
- ...gerne beiße, kratze oder mir beim Sex den Hintern versohlen lasse?
- ...einen mir wichtigen Menschen bedienen oder mich bedienen lassen möchte?
- ...im Alltag ein Halsband trage?

Die Grenzen, ab wann sich jemand als BDSM*in bezeichnet, sind fließend. BDSM ist vielfältig. Es kann verspielt, aber auch hart sein. Es ist möglich, mit gesellschaftlichen Erwartungen und Geschlechtergrenzen zu spielen. Neigungen können in der Fantasie, zuhause oder öffentlich ausgelebt werden. Für einige sind sie nur ein kleiner Teil des Lebens. Andere bauen BDSM-Elemente mehr im Alltag ein oder leben es rund um die Uhr. Viele Leute vernetzen sich, z.B. um sich auszutauschen oder gemeinsam auf BDSM-Partys zu gehen. Es gibt keinen "Standard", den man erfüllen muss, um sich als BDSM*in bezeichnen zu können. Jeder kann seine eigene, individuelle Ausdrucksweise finden.

BDSM ist vielfältig! Das verwundert wenig - angesichts der Bandbreite der Sexualität im menschlichen Leben, wie sie in der Definition der WHO deutlich wird:

Sexualität bezieht sich auf einen zentralen Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung einschließt. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Verhaltensmustern, Werten, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität all diese Aspekte beinhaltet, werden nicht alle ihre Dimensionen jederzeit erfahren oder ausgedrückt. WHO (2006), S.10.

Wer macht BDSM?

BDSM beschreibt eine breite Vielfalt an Handlungen und Lebensarten. Das bedeutet, dass sehr unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Identitäten und Körpern aufeinandertreffen und gemeinsam ihre Neigungen ausleben können. Dadurch können alle Menschen BDSM-Fantasien haben oder BDSM praktizieren, unabhängig von Geschlecht, sexueller Identität, Lebensalter, Nationalität, gesellschaftlicher Schicht, Religion, Einschränkung oder Befähigung.

Coming-out als BDSMer*in?

Nicht alle Menschen, die kinky Praktiken ausleben, bezeichnen sich als BDSMer*in. Und nicht alle BDSMer*innen erkennt man in der Öffentlichkeit als solche. Es möchte oder kann nicht jeder Mensch über diesen Teil seines Lebens reden. Dadurch ist es schwer zu erkennen, wie verbreitet Neigungen wie die eigenen sind.

Für manche Personen spielt die eigene Neigung eine große Rolle im Leben und ist Teil der eigenen Identität. Manche Leute möchten diesen Teil ihrer Selbst nicht mehr verstecken. Sie empfinden es als befreiend, über bislang geheim gehaltene Teile des Lebens reden zu können und als sie selbst akzeptiert zu werden.

Je mehr Menschen offen zu ihren Neigungen stehen, desto vielfältiger und vertrauter wird das gesellschaftliche Bild, das wir von BDSM haben.

Es gibt verschiedene persönliche und gesellschaftliche Gründe für und gegen ein Coming-out. Ob und wem gegenüber man sich outet, sollte immer eine persönliche und selbstbestimmte Entscheidung sein.

Wo sind BDSMer*innen?

Man begegnet ihnen in der Straßenbahn, im Kino, beim Sport, im Supermarkt, im Baumarkt, oder an jedem anderen Ort. Sie sind überall ;-)

Um sich direkt mit an BDSM interessierten Menschen zu treffen, gibt es in den meisten größeren Städten entsprechende Treffen, häufig in Form von Stammtischen. Darüber hinaus werden manchmal auch Treffen für spezifische Zielgruppen angeboten, z.B. für bestimmte Neigungen, Altersgruppen oder Geschlechter. Während es bei den Stammtischen vor allem um Gedankenaustausch geht, kann man sich bei Workshops konkret zu bestimmten Themen und Praktiken fortbilden.

Ebenso werden häufig private oder kommerzielle BDSM- und Fetisch-Partys veranstaltet, auf welchen Neigungen offen ausgelebt werden können.

In manchen Städten finden BDSM-Veranstaltungen beispielsweise in queeren Zentren statt. Es lohnt sich also, dort nach entsprechenden Angeboten zu fragen.

Zur Vernetzung mit anderen BDSMer*innen im Internet findet man Möglichkeiten in Foren, Chats und sozialen Netzwerken.

Angebote für Jugendliche

Die meisten Angebote für BDSMer*innen richten sich nur an Volljährige. Eine Ausnahme sind die Angebote der SMJG (BDSM-Jugend), welche sich an Jugendliche und junge Erwachsene vor Abschluss des 27. Lebensjahres richten. Die Angebote der SMJG sind einerseits moderierte Foren und Chats, ein Sorgentelefon sowie Treffen in vielen Städten. Darüber hinaus gibt es bundesweite Veranstaltungen, auf denen man altersgerechte Workshops besuchen und sich vernetzen kann.

Sexualität ist Aushandlungssache!

Wenn Menschen miteinander intim werden wollen, treffen unterschiedliche Bedürfnisse und Fantasien aufeinander. Durch gemeinsames Kommunizieren und Erforschen handeln sie aus, wie die unterschiedlichen Neigungen in einer gemeinsamen Sexualität und Beziehung münden. Wichtig ist dabei die Einvernehmlichkeit, also dass alle Beteiligten ihr Einverständnis zu den Handlungen geben.

Jedes neue Kennenlernen ist somit ein aufregender Tanz zwischen den Beteiligten. Auch in bereits bestehenden Beziehungen kann es immer wieder passieren, dass sich die Bedürfnisse ändern oder es Jahre dauert, bis manche Wünsche ausgesprochen werden. Es kostet Mut, sich seine Fantasien einzugestehen, und noch mehr Mut, darüber mit anderen Menschen zu sprechen. Auch bei Menschen, die einem sehr wichtig sind, kann die Angst vor Ablehnung zu Verunsicherung führen. Doch Mut wird immer mit Erfahrung belohnt.

Gerade bei BDSM-Praktiken ist eine fortlaufende Kommunikation wichtig. Diese Kommunikation kann auch nonverbal sein, über Körpersprache, die Augen, oder sich ändernden Händedruck.



Wie macht man BDSM sicher(er)?

In der BDSM-Szene gibt es einen populären moralischen Code: das Ausleben von Sexualität sollte Safe, Sane und Consensual (kurz SSC) sein. Übersetzt bedeutet dies:

Safe = "Sicher". Das bedeutet, dass man sich Risiken bewusst ist und verantwortungsvoll mit diesen umgeht, um die eigene Sicherheit oder die des Gegenübers nicht zu gefährden.

Sane = "Vernünftig und bei klarem Verstand". Das heißt, dass man seine Handlungen und deren Konsequenzen bewusst einschätzen und beurteilen kann. Die Risikoeinschätzung und Einwilligungsfähigkeit der Beteiligten sollte nicht verringert sein (beispielsweise durch Drogenkonsum).

Consensual = "Einvernehmlich". Einvernehmlichkeit kann durch gemeinsames Aushandeln der Sexualität und eine gute Kommunikation sichergestellt werden.

Aber wie sicher ist sicher? Ein gutes Beispiel dafür ist die Gefahr, sich beim Geschlechtsverkehr mit sexuell übertragbaren Krankheiten zu infizieren. Jede sexuelle Interaktion bedeutet ein gewisses Risiko. Zwar bietet vollständiger Verzicht auf sexuelle Interaktionen die höchste Sicherheit, es möchte aber nicht jeder lebenslang sexuell enthaltsam bleiben. Durch Informationen (wie diese) kann man die Risiken verschiedener Praktiken in Bezug auf sexuell übertragbare Krankheiten einschätzen. Verhütungsmittel und eine angemessene Hygiene minimieren die Risiken. Welche Risiken eingegangen werden, entscheiden die Beteiligten.

Dieses Beispiel lässt sich auf BDSM-Praktiken übertragen: Vorwissen, Vorsichtsmaßnahmen und eine realistische Risikoeinschätzung ermöglichen es, verantwortungsvoll miteinander umzugehen. Manche BDSM*innen bevorzugen den Moralcode „RACK“ (Risk aware consensual Kink = Risikobewusster, einvernehmlicher Kink), weil dieser den bewussten Umgang mit Risiken einer vermeintlichen Sicherheit gegenüber hervorhebt.

Safewords

Ein Safeword oder Sicherheitswort ist ein in der BDSM-Szene verbreitetes Kommunikationsmittel. Es kann verwendet werden, um klare und deutliche Signale zu geben. Die Verabredung eines Safewords ersetzt jedoch keine fortlaufende Kommunikation: Nur weil kein Safeword gesagt wird, heißt das nicht, dass beim Gegenüber alles in Ordnung ist. Wird ein bekanntes oder vereinbartes Safeword genannt, muss die aktuelle Handlung sofort abgebrochen werden, um zu kommunizieren und das Wohlergehen der Beteiligten sicherzustellen.

Einige mögliche Varianten sind:

Verbale Safewords

Ampelcode:



Rot = Sofortiger Abbruch



Gelb = Pause zur Abklärung oder Entschleunigung



Grün = Alles ist in Ordnung

Mayday: Internationales Safeword, welches häufig für Außenstehende auf öffentlichen Veranstaltungen verständlich ist.

Individuelles Safeword: Ein abgesprochenes, für den Kontext ungewöhnliches Wort, z.B. "Duschhaube".

Nonverbale Safewords

Händedruck: Der fragende Part drückt einmal die Hand des Gegenübers. Dieser antwortet mit zwei Händedrücken, wenn alles in Ordnung ist, mit einem oder keinem, wenn etwas nicht stimmt.

Abklopfen: Dreimaliges schnelles Klopfen (aus dem Kampfsport).

Gegenstand: Dem passiven Part wird vor der Interaktion ein Gegenstand gegeben, welcher beim Fallenlassen Geräusche erzeugt und damit einen Abbruch signalisiert.

Covern

Trifft man sich mit anderen Personen zum ersten Mal in einem privaten Rahmen oder zum Ausüben risikobehafteter Praktiken, gibt es die Möglichkeit des „Covers“. Das bedeutet, dass man die Situation mithilfe einer eingeweihten Person absichert.

Dafür wird eine vertrauensvolle dritte Person gewählt, welche über Zeit und Ort des Treffens informiert wird. Der Ablauf des Covers wird im Vorfeld abgesprochen. So kann man die covernde Person zu einem öffentlichen Treffen mitnehmen bzw. als Treffpunkt eine Veranstaltung wie einen Stammtisch wählen. Bei privaten Treffen kann mit der eingeweihten Person eine Rückmeldung vereinbart werden, um z.B. per Anruf oder SMS ein Sicherheitswort zu kommunizieren.

Erfolgt die Rückmeldung nicht oder wird das Sicherheitswort verwendet, leitet die covernde Person die mit der gecoverten Person vorher besprochenen und notwendigen Hilfsmaßnahmen ein. Diese können unter anderem ein Anruf bei der Polizei sein.



Welche Informationen brauche ich?

Die vorliegende Broschüre gliedert sich in zwei Teile. Auf dieser Doppelseite findest du eine Übersicht, in welchem Teil die entsprechenden Informationen stehen.

Informationen

Viele Menschen setzen sich mit ihrer Sexualität und Beziehung auseinander. Der erste Teil dieser Broschüre befasst sich mit Fragen wie:

- Was ist überhaupt BDSM?
- Bin ich BDSMer*in?
- Wie kann ich die Fantasien in meinem Kopf ausleben?
- Wie rede ich mit Partner*innen?
- Wie achte ich auf mich selbst?
- Wie Sorge ich für mein Gegenüber?
- Gefällt mir das, was ich mache?
- Gibt es andere, die mögen, was ich mag?
- Gibt es andere, die meine Vorlieben teilen?
- Wie finde ich Partner*innen?
- Sollte ich mich outen?

← Für Informationen zu diesen Fragen bitte ab Seite 4 lesen.

Hilfe

Manche Menschen befinden sich in schwierigen Situationen, in denen sie selbst nicht mehr weiterwissen. Der zweite Teil dieser Broschüre befasst sich mit Fragen wie:

- Tut mir meine (BDSM)-Beziehung gut?
- Sind meine Fantasien krank?
- Schädige ich mich oder Menschen in meinem Umfeld?
- Ich wurde zwangsgeoutet - was tue ich?
- Wie wehre ich mich gegen Diskriminierung?
- Beim BDSM ist etwas schief gegangen - an wen kann ich mich wenden?
- Sind meine BDSM-Handlungen legal?
- Wo finde ich Ansprechpersonen, die mich nicht verurteilen?

**Für Informationen zu diesen Fragen
bitte ab Seite 14 lesen. →**

Richtlinien für Hilfesuche und Hilfsangebote

In Not geratene BDSM*innen können bei unterschiedlichen Stellen und Personen Hilfe bekommen: Sozialarbeiter*innen, Therapeut*innen, Ärzt*innen, Krankenpfleger*innen, Polizist*innen, Anwalt*innen, Seelsorger*innen, Psycholog*innen, Lehrer*innen, Rettungssanitäter*innen, Beratungsstellen, usw.

Für eine erfolgreiche Unterstützung sollten beide Seiten einige Aspekte beachten:

Eine hilfesuchende Person sollte...

...sich ein vertrauensvolles Umfeld mit neutraler Grundhaltung suchen, in welcher sie die eigenen Ängste vorbehaltlos ansprechen kann.

...sich bewusst sein, dass viele allgemeine Hilfsangebote nicht auf BDSM geschult sind und sich bei Zweifel weitere Unterstützungsangebote suchen.

Eine hilfeleistende Person sollte...

...ein aufgeklärtes, realistisches Bild von der Vielfalt des BDSM haben.

...in der Lage sein, ihr eigenes Wertesystem und die eigene Sexualität zu reflektieren.

...diese Reflektion nutzen, um nicht die eigenen Werte, Wünsche und Ängste auf ihr Gegenüber zu übertragen.

...gegebenenfalls aktuelle Kenntnisse zu veränderten psychologischen Betrachtungsweisen haben.

...gegebenenfalls rechtlich geschult sein, um zwischen Handlungsfreiheit des Gegenübers und strafrechtlich relevanten Handlungen unterscheiden zu können.

...die Privatsphäre der hilfesuchenden Person wahren.

Eine Liste von Hilfsangeboten finden sich auf den Seiten 21 und 22.

Leiden unter der Leidenschaft

Viele Menschen finden bei sich Neigungen aus dem breiten Spektrum des BDSM wieder. Wenn diese im Widerspruch zu den eigenen Werten stehen, fällt es manchen Menschen schwer, diese Neigungen als Teil ihrer Selbst zu akzeptieren. Vor allem wenn von Anderen Ablehnung aufgrund dieser Neigungen erwartet oder erfahren wird, kann sich ein Leidensdruck aufbauen und es kommt die Frage auf: **Sind meine Neigungen eigentlich “unnormal” oder “krank”?**

Im aktuellen Katalog der Krankenkassen, dem ICD-10, nach welchem Diagnosen verfasst werden, findet sich z.B. ein Eintrag zu **Sadomasochismus (ICD-10 65.5)**. Sind Fantasien von Schmerzen, Erniedrigung und Fesseln die Hauptquelle sexueller Erregung, kann diese Diagnose gestellt werden. In der Praxis wird diese Diagnose in der Regel nur vergeben, wenn die betroffene Person Leidensdruck verspürt. Aktuell befindet sich das Kapitel in Überarbeitung, sodass einvernehmlicher BDSM ohne Leidensdruck nicht mehr miterfasst werden soll. Anfang 2022 wird die Neufassung, der ICD-11 erscheinen.

Darüber hinaus ist der **DSM-V** als Diagnosesystem verbreitet. In diesem gibt es zwei entscheidende Kriterien, ob eine Neigung Krankheitswert hat: Erst wenn jemand anderes gegen den eigenen Willen geschädigt wird, oder die Person selbst einen Leidensdruck unter ihrer Neigung entwickelt, liegt Behandlungsbedarf vor.

Nur weil eine Neigung “unnormal” im Sinne einer seltenen Häufigkeit ist, bedeutet es also nicht, dass die Person “unnormal” im Sinne von “krank” ist. Entscheidend ist der eigene und der gesellschaftliche Umgang damit.

(Angst vor) Diskriminierung & Zwangsouting

Für viele ist Sexualität Privatsache. Andere gehen offen mit ihren Neigungen um. Egal, welche Entscheidung das Individuum fällt: Alle haben die Entscheidungsfreiheit, mit wem diese Informationen geteilt werden. Wird einem diese Freiheit genommen, kann dies als übergriffig empfunden werden.

Zudem ist nicht jedes Umfeld offen gegenüber BDSM, da u.a. in den Medien oft ein verzerrtes Bild von BDSM*innen vermittelt wird. Informationen über das Sexual- und Beziehungsleben von Personen des öffentlichen Lebens kann in der Gesellschaft zur Bloßstellung genutzt werden.

Je nachdem, wie schwerwiegend die Situation ist, sind unterschiedliche Schritte sinnvoll. In vielen Situationen hilft bereits ein Austausch und das Gefühl, Unterstützung zu erfahren. Dieses können nahe Menschen oder Ansprechpartner*innen einer Peer-to-Peer-Beratung (siehe Seite 21) sein. Kommt es zu einer schwerwiegenden Lebenskrise, können therapeutische Hilfe oder das Einleiten rechtlicher Schritte (z.B. arbeitsrechtliche) sinnvoll sein.



Leiden in der Beziehung

Wie in jeder anderen Beziehung können auch BDSM*innen in Beziehungen geraten, die ihnen nicht gut tun. Ob man in einer gesunden oder möglicherweise in einer missbräuchlichen Beziehung unter dem Deckmantel von BDSM steckt, kann man nicht immer klar erkennen. Insbesondere, wenn auch im Alltag ein Machtgefälle gelebt wird, ist die Unterscheidung manchmal schwierig.

Kennzeichen einer gesunden Beziehung können sein:

- Alle Personen leben komplett freiwillig in diesem Verhältnis.
- Alle Personen können ausreichend über ihre jeweiligen Bedürfnisse kommunizieren.
- Es wird auf die (sich ändernden) Bedürfnisse geachtet.
- Allen Personen geht es mit den von ihnen gewählten Rollen und Machtverhältnissen gut.

Kennzeichen einer ungesunden Beziehung können sein:

- Man ist nicht glücklich mit der Beziehungsform und kann dieses nicht kommunizieren.
- Man hat das Gefühl, in der Beziehung schwerwiegend und nicht einvernehmlich manipuliert zu werden.
- Man versucht, dem Gegenüber alles recht zu machen, aus Angst, es sonst zu enttäuschen.
- Die eigenen bekannten Grenzen werden immer wieder (mutwillig) überschritten.
- Man nimmt sein Gegenüber immer wieder für unangemessenes Verhalten in Schutz.
- Man hat das Gefühl, durch eine komplette Verantwortungsübernahme die Entwicklungsmöglichkeiten des Gegenübers einzuschränken.
- Man ist von der Tragweite der Verantwortung gegenüber der anderen Person überfordert.

Ist eine Trennung nicht möglich oder nicht gewollt, kann therapeutische Hilfe, Beratung oder ein Coaching unterstützen.

Leiden unter Gewalt in der Beziehung

Wie in jeder anderen Beziehung kann es auch in BDSM-Beziehungen zu nicht einvernehmlichen Gewalterfahrungen kommen. Durch den §228 StGB wird festgelegt, was strafbar ist und was nicht:

§228 Einwilligung

Wer eine Körperverletzung mit Einwilligung der verletzten Person vornimmt, handelt nur dann rechtswidrig, wenn die Tat trotz der Einwilligung gegen die guten Sitten verstößt.

Demzufolge sind Handlungen strafbar, wenn sie...

...nicht einvernehmlich sind. Also Handlungen, in die nicht klar eingewilligt wurde oder für welche die Einwilligung zurückgezogen wurde.

...sittenwidrig sind. Das sind Handlungen mit schwerwiegend bleibenden Schäden oder Handlungen, die Gefahren für das Leben in Kauf nehmen.



Reaktion auf Übergriffe und Gewalt

1. Schritt Beweissicherung: Wie bei jeder Gewalttat ist es sinnvoll, sofort gerichtlich verwertbare Beweise zu sichern. Dies ist nur in bestimmten Krankenhäusern möglich. In Hannover ist beispielsweise die Medizinische Hochschule Hannover eine Anlaufstelle. Es wird geraten, sich vorher nicht zu waschen und die Kleidung aufzuheben, die man zur Tatzeit getragen hat.

2. Schritt Anzeigenerstattung: Bei einer Straftat kann man Anzeige bei der Polizei erstatten. Wichtig ist zu wissen, dass die jeweiligen Polizeibeamte*innen nicht zwingend eine Straftat erkennen, weil BDSM und der §228 keine alltäglichen Themen sind. Für viele ist es daher nicht einfach abzuschätzen...

...ob die Grenze zur Sittenwidrigkeit überschritten wurde.

...ob es sich in einem Bereich der Einvernehmlichkeit befindet.

...ob die Person fähig war, ihr Einvernehmen zu erteilen bzw. zu entziehen.

Anzeige wird abgelehnt - was tun?

Gerade, weil das Wissen über diese Rechtslage nicht weit verbreitet ist, kann es passieren, dass der Sachverhalt nicht als solcher erkannt und man weggeschickt wird. Die Polizei ist jedoch verpflichtet, eine Anzeige aufzunehmen und erst ein Gericht entscheidet über die Situation. Darum sollte man, auch wenn es Kraft kostet, auf die Anzeige bestehen. Entweder kann man nach dem Vorgesetzten verlangen oder sich an andere Polizist*innen wenden.

Psychologische Unterstützung

Neben dem rechtlichen Vorgehen kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zur Verarbeitung des Erlebten zu holen. Informationen zur BDSM-Beratungsstelle Hannover finden sich auf Seite 21, weitere regionale und überregionale Angebote auf Seite 22.

Medizinische Behandlung

Unfälle bei BDSM-Praktiken

Egal wie umsichtig man plant: auch BDSM*innen passieren Unfälle. Hierbei ist es notwendig, sofort angemessene medizinische Hilfe zu holen. Denn auch wenn man Angst vor unangenehmen oder vermeintlich peinlichen Situationen hat, ist es wichtig, im Zweifelsfall einen Notruf abzusetzen und wahrheitsgemäße Informationen über den Unfallhergang zu geben.

Ein nicht getätigter Notruf oder zurückgehaltene Informationen können schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen und gegebenenfalls sogar lebensgefährlich sein. Auch sollte man sich darüber im Klaren sein, dass es unter Umständen eine unterlassene Hilfeleistung darstellt.

Angst vor Vorurteilen

Auch bei anderen Arztbesuchen kann der Umgang mit BDSM-Praktiken eine Rolle spielen. Einige BDSM*innen haben Sorge, dass einvernehmlich entstandene Spuren wie blaue Flecken mit häuslichem Missbrauch in Verbindung gebracht werden. Wird aufgrund dieser Sorge auf den Arztbesuch verzichtet, erfolgt die unter Umständen notwendige medizinische Versorgung nicht rechtzeitig.

Kommunikation

Eine angemessene ärztliche Behandlung sollte immer im Vordergrund stehen. Ärzt*innen können die Situationen oft nur richtig einschätzen, wenn sie wahrheitsgemäße Informationen erhalten. Dafür ist es wichtig, dass in der Behandlungssituation eine offene Kommunikation möglich ist, in welcher auch unangenehme, ggf. sexuelle Aspekte sachlich angesprochen werden können

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Die Aidshilfen sind oft auch für BDSM*innen eine gute Anlaufstelle für Fragen bezüglich Safer Sex, da eine Vielfalt sexueller Praktiken und Lebensweisen berücksichtigt wird.

Was bedeutet Peer-to-Peer-Beratung?

Das bedeutet, dass du mit jemandem redest, der mit BDSM seit vielen Jahren vertraut ist und es selber auslebt. Im Gegensatz zu anderen Beratungsstellen, die oftmals keinen Zugang zu diesem Thema haben, können wir dir auch durch unsere eigenen Erfahrungen ein tieferes Verständnis entgegenbringen. Daher brauchst du keine Bedenken zu haben, dich mit deinem Problem an uns zu wenden. Unser Ansatz ist es, mit dir Möglichkeiten auszuarbeiten, wie du deine Probleme selbst angehen kannst.

Mögliche Gründe für eine Beratung

- Du hast bisher noch nicht über das Erlebte gesprochen.
- Du schämst dich oder fühlst dich schuldig.
- Du bist Opfer eines Übergriffes geworden.
- Dir wird ein Übergriff unterstellt.
- Du befürchtest ein Outing oder bist bereits gegen deinen Willen geoutet worden.

Kontaktaufnahme

Es gibt folgende Möglichkeiten mit uns - auch anonym - einen Beratungstermin zu vereinbaren:

- E-Mail: hilfe@bdsbm-beratungsstelle.de
- Kontaktformular auf www.bdsbm-beratungsstelle.de
- Nachricht auf die Mobilbox oder eine SMS an
Telefon: **0157 - 87 96 36 81*** (wir rufen zurück)

* 19cent/min vom deutschen Festnetz aus. Über Mobilfunk können höhere Kosten entstehen.

**! Kontaktaufnahme bitte nur zur Terminvereinbarung !
In akuten Notfällen bitte den Notruf unter 112 anrufen!**

Was kostet die Beratung?

Die Beratung ist kostenlos. Wir helfen ehrenamtlich.

Wo finden die Beratungsgespräche statt?

Die Beratungsgespräche finden im Andersraum in der Aternstr. 2, 30167 Hannover statt. (www.andersraum.de)

Sonstige Ansprechstellen

Andersraum: Queeres

Zentrum in Hannover
Asterstraße 2
30167 Hannover
Telefon: 0511 - 34 00 13 46
www.andersraum.de

BDSM Hannover e.V.:

www.bdsm-hannover-ev.de

Beratungsstelle Osterstraße:

Psychologische Beratung in
persönlichen Lebensfragen
Osterstraße 57
30159 Hannover
Telefon: 0511 - 36 36 58
www.beratungsstelleosterstrasse.de

Frauenhaus Hannover:

Für weibliche Opfer von Gewalt
Telefon: 0511 - 66 44 77
www.frauenhaus-hannover.org

Hannöversche Aidshilfe:

Anlaufstelle in Hannover
Lange Laube 14
30159 Hannover
Telefon: 0511 - 36 06 96 0
www.hannover.aidshilfe.de

Medizinische

Hochschule Hannover:

Krankenhaus und
Anlaufstelle für PEP* und um
gerichtlich verwertbare Beweise bei
einer Straftat zu sichern
www.ProBeweis.de

oder für psychiatrische und
psychologische Betreuung
www.mhh-psychiatrie.de/poliklinik-campus

Carl-Neuberg-Str. 1

30625 Hannover

Telefon: 0511 - 532-0

*PEP= Postexpositionsprophylaxe

Männerbüro Hannover:

Für männliche Opfer von Gewalt
und Gewalttäter
Ilse-ter-Meer-Weg 7
30449 Hannover
Telefon: 0511 - 123 589 0
www.maennerbuero-hannover.de

Pro Familia:

Beratungsstelle rund um Familie,
Partnerschaft und Sexualität
Dietrichsstraße 25 A
30159 Hannover
Telefon: 0511 - 36 36 06
www.profamilia.de

Violetta: Beratung für sexuell missbrauchte Mädchen und junge

Frauen bis 26 Jahre
Seelhorststraße 11
30175 Hannover
Telefon: 0511 - 85 55 54
www.violetta-hannover.de

Überregional

Aidshilfe: Für Fragen rund um Safer
Sex - Bundesweite Hotline:
0180 - 33 19411
www.aidshilfe.de

Hilfetelefon: Bei häuslicher Gewalt
und sexuellen Übergriffen
Kostenlose Hotline:
0800 - 0 116 016
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Hilfsportal

Sexueller Missbrauch

Kostenlose Hotline:
0800 - 22 55 530
www.hilfeportal-missbrauch.de

Maydaysm:

Notfall-Beratung für BDSM'er
Telefon: 0176 - 567 41 08 7
www.maydaysm.de

SMJG: Jugendarbeit in den Berei-
chen BDSM und Sexuaufklärung,
für Jugendliche und junge Erwach-
sene bis 27 Jahre
www.smjg.org

WEISSER RING e. V.:

Hilfe für Kriminalitätsoffer
Opfer-Telefon: 116 006
Bundesweit. Kostenfrei. Anonym.
www.weisser-ring.de

Platz für Notizen

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Impressum

Autorinnen:

Delia Bös

Stephanie Leitz

Megan Vogels

Gestaltung: www.hoppegrafie.de

Bildnachweise:

Seite 2: Thomas Wilde, Delia Bös

Seite 4: arku, Gumulka

Seite 8, 11, 16: BDSM Hannover e.V.

Seite 18: www.pixabay.com

Verantwortlich für den Inhalt:

BDSM Hannover e.V.

c/o Andersraum

Asternstraße 2

30167 Hannover

Amtsgericht Hannover Registernummer: VR 7793

Erschienen 2018 in Hannover

2. überarbeitete Auflage, November 2019

Eine Produktion des BDSM Hannover e.V. in Kooperation mit dem Queeren Netzwerk Niedersachsen e.V. (QNN), gefördert aus Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Informationen

Was ist BDSM überhaupt?

Wie kann ich meine Neigungen leben?

Hilfe und Beratung

Wo finde ich in Notsituationen Unterstützung?

Was sollten Hilfsangebote berücksichtigen?

Eine Broschüre zu BDSM und
Unterstützungsangeboten.

Web: www.bdsm-beratungsstelle.de

Email: hilfe@bdsm-beratungsstelle.de
info@bdsm-beratungsstelle.de



BDSM HANNOVER E.V.
www.bdsm-hannover-ev.de

Queeres Netzwerk
Niedersachsen



Für sexuelle und
geschlechtliche Vielfalt* in Niedersachsen

Gefördert aus Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums
für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung