



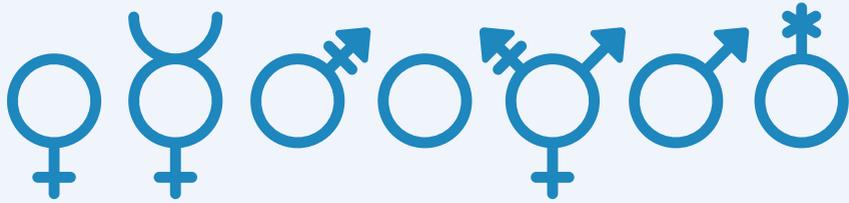
Die BDSM Beratungs-stelle Hannover erklärt:

Das ist BDSM



Heft in Leichter Sprache

Wir meinen alle Geschlechter



Das ist ein Heft in Leichter Sprache.

Die Sätze sind kurz.

Dann kann jeder alles verstehen.

Wir schreiben nur die männliche Form.

Zum Beispiel:

der Partner.

Wir schreiben **nicht:**

der Partner und die Partnerin.

Sonst werden die Sätze zu lang.

Wir schreiben auch **nicht:**

Partner*innen

Dann sind die Sätze schwer zu lesen.

Wir meinen aber immer:

alle Geschlechter

Das steht in dem Heft

Vorwort: Was ist Sexualität?	4
Das ist BDSM	6
Sicherheitswörter sind wichtig	10
B wie Bondage	13
D wie Disziplin und Dominanz	14
S wie Sub-mission und Sadismus	16
M wie Masochismus	21
Fetisch gehört zu BDSM	23
BDSM fängt bei den Gedanken an	25
Reden ist wichtig	26
Sprechen Sie mit uns über BDSM	27
Gewalt ist nicht BDSM	28
Wir helfen Ihnen	31
Manchmal ist BDSM gefährlich	32
Mehr über BDSM	34



Infos zum Thema Geschlechter finden Sie online.

Scannen Sie mit dem Handy für die Infos

den QR-Code hier links. Die Infos sind in Leichter Sprache.

Vorwort: Was ist Sexualität?



Wir erklären in dem Heft:
Das ist BDSM.

Und wir erklären:
Das ist Sexualität.
BDSM kann nämlich ein Teil von Sexualität sein.

Fast alle Menschen haben sexuelle Gefühle.
Fast alle Menschen haben manchmal Lust auf Sex.

Sexuelle Gefühle sind wie Hunger

Sie haben Hunger?
Dann essen Sie.
Danach geht es Ihnen gut.

Sie haben Lust auf Sex?
Und Sie können Sex haben?
Dann geht es Ihnen gut.

Aber es gibt Probleme:

- Sex können Sie nicht immer haben.
- Sex können Sie nicht überall haben.
- Menschen mögen verschiedene Dinge beim Sex.

Sie können Sex haben:

- wenn Ihr Partner auch Sex haben will.

Das können Sie beim Sex machen:

- küssen
- streicheln
- mit-einander schlafen
- viele andere Dinge.

Sie machen beim Sex:

was Ihnen und Ihrem Partner gefällt.

Das ist wichtig

Machen Sie beim Sex nur Dinge:
die Sie **und** Ihr Partner **möchten**.

Sie mögen etwas **nicht**?
Dann machen Sie es **nicht**.

Ihr Partner mag bestimmte Dinge **nicht**?
Dann dürfen Sie diese Dinge **nicht** machen.

Das ist BDSM

Menschen mögen beim Sex verschiedene Dinge

Menschen sind verschieden.

Und Menschen mögen verschiedene Dinge.

Zum Beispiel beim Essen:

- Manche Menschen mögen Fleisch.
- Andere Menschen mögen kein Fleisch.

Viele Menschen mögen Zärtlichkeit

Menschen mögen auch beim Sex verschiedene Dinge.

Viele Menschen mögen Kuscheln.

Viele Menschen mögen Küsse.

Viele Menschen mögen Streicheln.

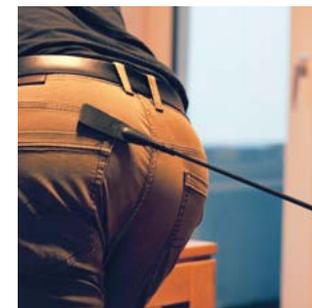


Manche Menschen mögen beim Sex zum Beispiel:

- Fesseln
- Befehle
- Gehorsam
- Schläge
- Uniformen.



Manche Menschen mögen ganz andere Dinge beim Sex.
Über diese Dinge schreiben wir im nächsten Kapitel.



Dann mögen diese Menschen **BDSM**.

Manche Menschen sagen zu BDSM auch:

- Sado-Maso oder
- SM

Diese Menschen meinen aber auch BDSM.

Die Buchstaben **B-D-S-M** sind die Anfangs-buchstaben von

- **B**ondage: das sind Spiele mit Fesseln.
- **D**isziplin: das sind Spiele mit Befehlen und Gehorchen.
- **D**ominanz: das sind Spiele mit Macht.
- **S**ub-mission: im Spiel macht eine Person das, was die andere Person will.
- **S**adismus: im Spiel mag es eine Person einer anderen Person Schmerzen zu machen.
- **M**asochismus: im Spiel mag eine Person Schmerzen.

Das ist wichtig

BDSM sind besondere Spiele beim Sex.

Diese Spiele dürfen **nur Erwachsene mit anderen Erwachsenen** spielen.

Und diese Spiele dürfen Erwachsene **nur** spielen: **wenn beide Erwachsenen das möchten.**

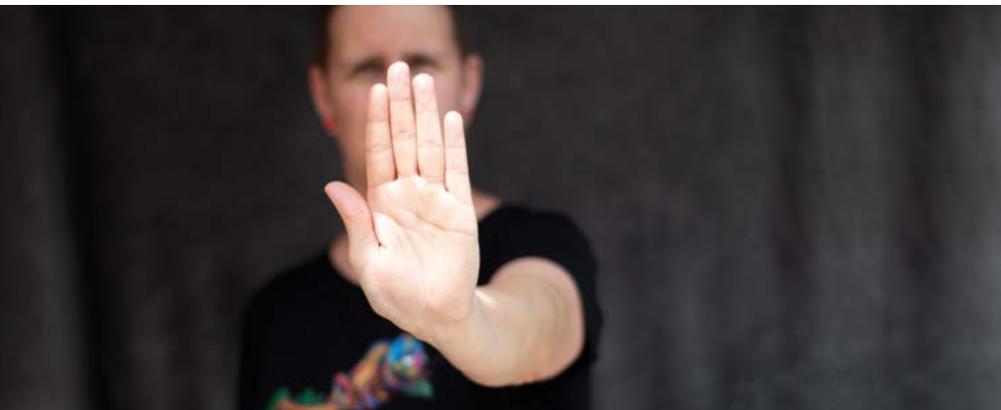
BDSM-Spiele sind besonders.

Deshalb brauchen wir **Sicherheits-wörter** bei BDSM-Spielen.

Wir erklären im nächsten Kapitel:

Sicherheits-wörter sind wichtig.

Sicherheits-wörter sind wichtig



Sie wollen mit Ihrem Partner BDSM machen.
Manchmal fühlt sich BDSM am Anfang gut an.
Aber irgendwann vielleicht **nicht** mehr.

Deshalb brauchen Sie ein Sicherheits-wort.
Sie sagen das Sicherheits-wort?
Dann hört Ihr Partner **sofort** mit dem BDSM auf.

Rot ist ein Sicherheits-wort

Wir sagen auch: Safeword.
Das ist Englisch.
Das Wort wird so ausgesprochen: Seyf-Wöhd.

Rot ist ein Safeword.
Das ist wie bei einer Ampel:
Bei **Rot** müssen Personen und Fahrzeuge **sofort halten**.

Beim BDSM funktioniert das so:
Sie machen BDSM.
Plötzlich fühlt sich etwas schlecht an.
Dann sagen Sie: **Rot**.
Dann muss Ihr Partner **sofort aufhören**.

Es gibt auch andere Sicherheits-wörter

Sie können auch andere Sicherheits-wörter nehmen.
Zum Beispiel:
Stopp.
Sie sagen: Stopp.
Dann muss Ihr Partner **sofort aufhören**.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner.
Entscheiden Sie zusammen:
Das sind unsere Sicherheits-wörter.

Sicherheits-wörter können die Farben von der Ampel sein



Sie sagen: **Grün.**
Grün heißt:
Mach Weiter.
Ich mag das.



Sie sagen: **Gelb.**
Gelb heißt:
Mach eine Pause.
Und rede mit mir.
Ich weiß nicht:
Mag ich das noch?



Sie sagen: **Rot.**
Rot heißt:
Stopp.
Hör sofort auf.
Ich will das nicht mehr.



B wie Bondage



Der Buchstabe B bei BDSM steht für Bondage

Bondage ist Englisch.

Das Wort wird so ausgesprochen:

Bonn-dätsch.

Bondage heißt auf Deutsch **Fesseln.**

Fesseln können Tücher sein.

Fesseln können Handschellen sein.

Fesseln können Seile sein.

Manche Menschen spielen beim Sex mit Fesseln.

Die Menschen finden:

Fesseln sind wie eine feste Umarmung.

Die Menschen haben viel **Vertrauen** zu ihrem Partner.

Und beide Partner kennen die Sicherheits-wörter.

Manche Menschen haben bei Bondage schöne Gefühle.

Andere Menschen haben dabei sexuelle Gefühle.

D wie Disziplin und Dominanz

Der Buchstabe D bei BDSM steht für Disziplin.

Manche Menschen spielen beim Sex mit Disziplin.

Disziplin bedeutet:

Eine Person macht Regeln.

Und der Partner hält sich an die Regeln.

Der Partner hört nicht auf die Regeln?

Dann bekommt er eine Strafe.

Die Strafe ist dem Partner zu viel?

Dann sagt er das Sicherheitswort.

Und die Strafe hört auf.

Beide Partner haben beim Spiel mit Disziplin schöne Gefühle.

Beide Partner können dabei sexuelle Gefühle haben.



Der Buchstabe D bei BDSM steht auch für Dominanz

Manche Menschen spielen beim Sex mit Dominanz.

Dominanz bedeutet:

Eine Person hat Macht über den Partner.

Die Person sagt zum Beispiel:

Ich gebe Dir Befehle.

Du musst gehorchen.

Der Partner gehorcht nicht?

Dann bekommt er eine Strafe.

Die Strafe ist dem Partner zu viel?

Dann sagt er das Sicherheitswort.

Und die Strafe hört auf.

Manche Menschen mögen Dominanz auch im Alltag.

Diese Menschen haben dabei meist keine sexuellen Gefühle.

Sie haben dann schöne Gefühle.

S wie Sub·mission und Sadismus

Der Buchstabe S bei BDSM steht für Sub·mission.

Sub·mission ist ein englisches Wort.

Das Wort wird so ausgesprochen:

ßap·mischen.

Sub·mission heißt auf Deutsch:

Unter·werfung.

Manche Menschen spielen beim Sex mit der Unter·werfung.

Unter·werfung bedeutet:

Ein Mensch gehorcht gern.

Der Mensch unter·wirft sich seinem Partner.

Zum Beispiel:

Der Mensch kniet vor seinem Partner.

Oder der Mensch trägt ein Hunde·halsband.

Der Mensch kniet gern vor seinem Partner.

Der Mensch trägt das Hunde·halsband gern.

Das macht der Mensch freiwillig.

Und der Mensch weiß:

Ich sage das Sicherheits·wort.

Dann ist das Spiel sofort zu Ende.

Unter·werfung macht manchen Menschen sexuelle Gefühle.

Unter·werfung macht manchen Menschen schöne Gefühle.



Der Buchstabe S bei BDSM steht auch für Sadismus.

Das ist Sadismus bei BDSM:

Zwei Partner **spielen** miteinander.

Der eine Partner ist der Sadist.

Der Sadist tut dem Partner weh.

Der Sadist will wissen:

Wie re·agiert der Partner auf die Schmerzen?

Zum Beispiel:

Der Sadist schlägt den Partner.

Der Sadist will wissen:

- Was gefällt dem Partner?
- Was gefällt dem Partner **nicht** mehr?



Sadismus bei BDSM ist nur ein Spiel

Die Partner reden **vor** dem Spiel.

Die Partner reden **über** das Spiel.

Und die beiden Partner reden **nach** dem Spiel.

Der Sadist will wissen:

Welche Schmerzen sind **okay** für den Partner?

Welche Schmerzen sind **schlimm** für den Partner?



Die Partner benutzen die Sicherheitswörter

Der Sadist passt gut auf den Partner auf.

Der Sadist geht **nicht** zu weit.

Der Sadist ist sich **nicht** sicher:

Geht es dem Partner noch gut?

Dann fragt der Sadist den Partner.

Die Schmerzen sind **sehr** stark?

Dann sagt der Partner: **gelb**.

Dann macht der Sadist eine **Pause**.

Die Partner **reden** miteinander.

Die Schmerzen sind **zu stark**?

Dann sagt der Partner: **rot**.

Dann hört der Sadist **sofort** auf.

Und die Partner **reden** miteinander.



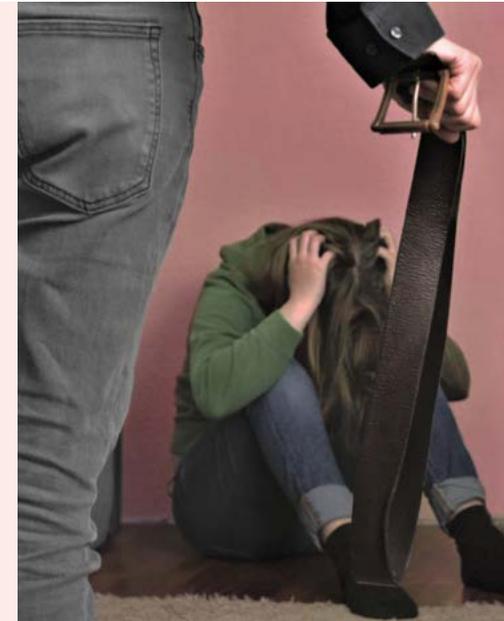
Sadismus kann aber auch etwas Anderes bedeuten

Manche Menschen sind im richtigen Leben Sadisten.

Für diese Menschen

ist Sadismus **kein** Spiel:

- Diese Menschen sind gefährlich.
- Diese Menschen wollen andere quälen.
- Diese Menschen hören **nicht** auf ein Sicherheitswort.



Passen Sie deshalb auf:

Mit wem Sie BDSM machen.

Das ist wichtig

Eine Person will mit Ihnen BDSM-Spiele machen.
Dann muss die Person Sie **vorher fragen**:

Willst Du mit mir BDSM-Spiele machen?

Sie **kennen** die Person **gut**?

Sie **vertrauen** der Person?

Sie sagen:

Ja. Ich will mit Dir BDSM-Spiele machen.

Erst **dann** darf die Person BDSM-Spiele mit Ihnen machen.

Sie wollen **keine** BDSM-Spiele machen?

Dann sagen Sie:

Nein. Ich will **keine** BDSM-Spiele machen.

Dann darf die Person **keine** BDSM-Spiele mit Ihnen machen.

M wie Masochismus



Der Buchstabe M steht bei BDSM für Masochismus

Manche Menschen mögen beim Sex Schmerzen.

Manche Menschen haben bei Schmerzen sexuelle Gefühle,

Manche Menschen haben bei Schmerzen schöne Gefühle.

Diese Menschen nennen wir Masochisten.

Aber **nicht** alle Schmerzen sind für Masochisten schön.

Zum Beispiel: Auch Masochisten finden doof

- sich zu stoßen
- sich in den Finger zu schneiden
- Zahn-schmerzen zu haben.

Andere Schmerzen sind für Masochisten schön.

Zum Beispiel:

- Ein anderer Mensch haut ihnen auf den Po
- Ein anderer Mensch steckt ihnen Klammern auf die Haut
- Ein anderer Mensch zieht an den Haaren

Das macht Masochisten schöne Gefühle.

Das macht Masochisten sexuelle Gefühle.

Das ist wichtig

Ein Masochist will den Schmerz.

Ein Masochist sagt:

Ja. Du darfst mir weh-tun.

Dann darf der Partner ihm weh-tun.

Der Masochist sagt zum Beispiel:

Ja. Du darfst mir auf den Po hauen.

Dann darf der Partner dem Masochisten auf den Po hauen.

Achtung

Der Masochist sagt:

Du darfst mir **nicht** weh-tun.

Dann darf der Partner dem Masochisten **nicht** weh-tun.

Dann ist Weh-tun **verboten**.

Sie entscheiden selbst:

Das finde ich schön

Und **das** finde ich **nicht** schön.

Das darf **kein** anderer Mensch entscheiden.

Das entscheiden Sie ganz allein.

Fetisch gehört zu BDSM



Fetisch

Manche Menschen bekommen sexuelle Gefühle bei Kleidung.

Manche Menschen bekommen sexuelle Gefühle bei Körper-teilen.

Diese Menschen haben einen Fetisch.

Wir nennen diese Menschen Fetischisten.

Kleidung

Ein Fetischist findet bestimmte Kleidung erotisch.

Zum Beispiel:

Kleidung aus Gummi.

Der Fetischist **fasst** Gummi **an**?

Dann hat der Fetischist sexuelle Gefühle.

Ein Fetischist **zieht** Kleidung aus Gummi **an**?

Dann hat der Fetischist sexuelle Gefühle.



Körper-teile

Manche Fetischisten haben bei Körper-teilen erotische Gefühle.

Zum Beispiel:

- bei Füßen
- oder bei Haaren.

Es gibt viele unter-schiedliche Fetische.

BDSM fängt bei den Gedanken an



BDSM ist für jeden Menschen anders.

Manche Dinge machen in Gedanken Spaß.

Diese Dinge sind in echt aber vielleicht doof.

Zum Beispiel:

Sie stellen sich vor:

Jemand haut mir auf den Po.

Und Sie haben dabei sexuelle Gefühle.

Aber dann haut Ihnen wirklich jemand auf den Po.

Das fühlt sich vielleicht gar **nicht** gut an.

Dann ist das Auf-den-Po-Hauen doch **nichts** für Sie.

Das ist wichtig

- BDSM soll Spaß machen und sich gut anfühlen.
- Nur dann ist BDSM okay.

Reden ist wichtig



Sprechen Sie mit Ihrem Partner.
Sprechen Sie über Ihre Wünsche.

Sagen Sie:

- Das will ich.
- Und das will ich nicht.

Sie finden es schwer über BDSM zu sprechen?

Sie finden es schwer zu sagen:
Ich möchte BDSM machen.

Sie brauchen Hilfe?

Sie brauchen einen Rat?

Dann sprechen Sie mit einer Beratungs-stelle für BDSM.

Sprechen Sie mit uns über BDSM

Viele Menschen

- denken oft an BDSM
- wollen über BDSM sprechen
- wollen BDSM machen.

Diese Menschen können nicht
mit anderen über BDSM sprechen?

Dann fühlen sich diese Menschen allein.



Diese Menschen können nicht BDSM machen?

Dann leiden diese Menschen.

Möchten auch Sie über BDSM sprechen?

Haben Sie Fragen zu BDSM?

Rufen Sie die BDSM Beratungs•stelle Hannover an.

Die Telefon•nummer ist:

01 57 87 96 36 81.

Sprechen Sie auf den Anruf•beantworter.

Wir rufen Sie zurück.

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Die E-Mailadresse ist:

Hilfe@bdsb-beratungsstelle.de

Wir schreiben Ihnen zurück.



Gewalt ist nicht BDSM



Eine Person sagt zu Ihnen:
Ich mache BDSM.
Aber die Person hört **nicht** auf das Sicherheitswort?
Dann macht die Person **nicht** BDSM.
Dann macht die Person Gewalt.

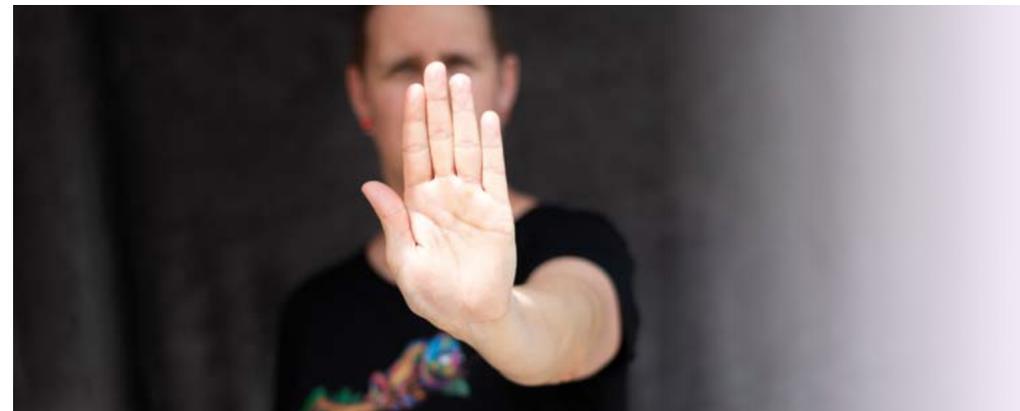
Sie sagen: **Rot**

Aber die Person hört nicht auf?
Sie sagen: **Stopp.**
Aber die Person hört **nicht** auf?
Dann macht die Person **nicht** BDSM.
Dann macht die Person Gewalt.

Eine Person will Sie zu etwas zwingen?
Dann ist das **nicht** BDSM.
Dann ist das Gewalt.

Auch wenn die Person sagt:
Das ist BDSM.
Die Person lügt.
Die Person macht **sexuelle Gewalt.**

Sexuelle Gewalt ist verboten.



Kein Mensch darf Sie zu etwas zwingen.
Sie wollen etwas **nicht**?
Dann machen Sie es **nicht.**

Auch Sie dürfen **keinen** Menschen zu etwas zwingen.
Der andere Mensch will etwas **nicht**?
Dann muss er es **nicht** machen.

Das ist wichtig

Sie wollen Sex mit jemandem haben?

Dann müssen Sie den anderen Menschen **fragen**.

Der andere Mensch will auch Sex?

Dann können Sie Sex haben.

Sie wollen jemandem beim Sex Befehle geben?

Dann müssen Sie den anderen Menschen **fragen**.

Der andere Mensch will Befehle bekommen?

Dann können Sie Befehle geben.

Sie wollen jemandem beim Sex weh-tun?

Dann müssen Sie den anderen Menschen **fragen**.

Der andere Mensch sagt:

Ja. Du darfst mir weh-tun.

Dann dürfen Sie ihm weh-tun.

Sie dürfen keinen Menschen zu etwas zwingen.

Und kein Mensch darf Sie zu etwas zwingen.

Wir helfen Ihnen

Manchmal ist es schwer
BDSM und sexuelle Gewalt zu unterscheiden.

Vielleicht wissen Sie **nicht**:

- War das BDSM?
- Oder sexuelle Gewalt?

Vielleicht haben Sie Angst?

Wir helfen Ihnen.

Rufen Sie die BDSM Beratungs-stelle
von dem Verein BDSM Hannover an.

Die Telefon-nummer ist:

01 57 87 96 36 81.

Sprechen Sie auf den Anruf-beantworter.

Sagen Sie:

- Darum rufe ich an.
- Das ist meine Telefon-nummer.

Wir rufen Sie zurück.

Oder Sie schreiben uns eine E-Mail.

Die E-Mailadresse ist:

Hilfe@bdsb-beratungsstelle.de

Wir schreiben zurück.



Manchmal ist BDSM gefährlich

BDSM ist manchmal gefährlich.
Sie müssen Ihrem Partner vertrauen.
Reden Sie mit Ihrem Partner.
Fangen Sie **langsam** mit BDSM an.
Fangen Sie **vorsichtig** mit BDSM an.



Gehen Sie bei Verletzungen zum Arzt

Sie können sich bei BDSM verletzen.
Sie müssen mit manchen Verletzungen zum Arzt gehen.
Sie müssen ehrlich zum Arzt sein.
Nur dann kann er Ihnen helfen.

Sie brauchen sich **nicht** zu schämen.



Sprechen Sie auch mit Experten

Sprechen Sie mit Menschen
von einer Beratungs-stelle für BDSM.

Die Berater können Ihnen sagen:

- Das ist bei BDSM gefährlich.
- Bei diesen BDSM-Spielen müssen Sie vorsichtig sein.

Erschienen Januar 2023 in Hannover

Wer hat das Heft gemacht?

Text: Büro für Leichte Sprache – Niederrhein

leichte-sprache@lebenshilfe-krefeld.de

Prüfung: Claudia Möller, Anna Lena Schubert, Anja Wiegand

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe

Verantwortliche für die Inhalte:

BDSM Hannover e.V.

Design: 99grad, Wiesbaden

Fotos: BDSM Hannover e.V.



Gefördert durch:

Landeshauptstadt Hannover

Beauftragte für sexuelle und
geschlechtliche Vielfalt

