



# BDSM-NEWBIES INFORMATIONEN

Hier haben wir dir die wichtigsten Informationen zusammengetragen, um dir den Einstieg in unsere bunte, bizarre, wunderschöne, aber nicht ungefährliche Welt zu erleichtern.

Inhalt:

- Disclaimer
- 1. Was ist BDSM eigentlich
- 2. Queer und Sex / Gender
- 3. Top, Bottom, Hä?
- 4. Sicherheit
- 5. Informationsmöglichkeiten und Austausch
- 6. Bücher
- 7. Hilfsangebote



1

Bei Fragen oder Problemen dürft ihr euch gerne bei uns melden.

Basel: [kontakt@jugendstamm-basel.ch](mailto:kontakt@jugendstamm-basel.ch)

Bern: [farbenfeuerwerk@gmail.com](mailto:farbenfeuerwerk@gmail.com)



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung -

Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.

Letzte Aktualisierung: 16. April 2020



<sup>1</sup> Bild: <https://www.tyingwithfriends.com/en/ropunawa> mit Model [\\_freyahelledim\\_](#) (Instagram)



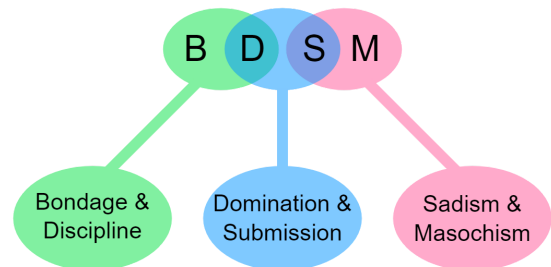
## Disclaimer

Vieles was du in diesem Dokument liest spiegelt Dinge wieder, welche sich in der BDSM-Szene der Schweiz etabliert haben und/oder Ansichten der Leitung des Jugendstammtisches Basel oder des Farbenspiels Berns entsprechen. Informiere dich auch über andere Quellen und andere Standpunkte bezüglich BDSM. Uns ist es wichtig hier zu betonen, dass du BDSM ausleben kannst, auch ohne dich zu einer Szene zugehörig zu fühlen. Dies heisst auch speziell das deine Neigungen/ Vorlieben dich nicht verpflichten dich für die Rechte von sexuellen oder romantischen Minderheiten engagieren zu müssen.

## 1. Was ist BDSM eigentlich?

2

BDSM ist eine Abkürzung für die Begriffe Bondage und Discipline (B+D), Domination und Submission (D+S) sowie Sadism und Masochism (S+M).



Hinter diesen Begriffen verbergen sich verschiedene Neigungen, die mit Dominanz, Bestrafung, Lustschmerz und Fesselungen in Verbindung stehen, aber noch viele weitere Praktiken, die damit auf den ersten Blick nicht zusammenhängen (z.B. Age- oder Petplay). Sie alle teilen in den meisten Fällen im Kern eine Kontrollabgabe oder -übernahme.

## 2. Queer und Sex/ Gender

### 2.1 Queer

Queer zu sein heisst, sich mit den cis-heteronormativen Standards<sup>3</sup> unserer Gesellschaft nicht identifizieren zu können / zu wollen. Anstatt von queer wird oft über LGBTQ+ geredet. Diese Buchstaben bedeuten: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender und Queer. Das «+» steht für die weiteren sexuellen, romantischen oder Geschlechtsidentitäten. In diese Erweiterung werden nicht nur Asexualität oder Pansexualität inbegriffen, sondern z.B. auch Polyamorie und BDSM. Das Lexikon von du-bist-du<sup>4</sup> erklärt viele dieser Ausdrücke.

<sup>2</sup> [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9b/BDSM\\_acronym.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9b/BDSM_acronym.svg)

<sup>3</sup> Cis ≠ trans, also eine Person die sich dem gebürtigen Geschlecht zugehörig fühlt. Heteronormativ = Heterosexualität ist die Norm.

<sup>4</sup> <https://du-bist-du.ch/infopool/lexikon/>



## 2.2 Sex/ gender

Es wird zwischen dem biologischen Geschlecht (engl. Sex), der Geschlechtsidentität (Gender) und dem sozialen Geschlecht/ Gender-Ausdruck unterschieden. Unter dem sozialen Geschlecht/ Gender Ausdruck wird die Wahrnehmung durch andere und das Auftreten einer Person sowie die Zuordnung von Rollenbildern verstanden. Die Geschlechtsidentität wiederum ist eine innere Gewissheit, ein inneres Wissen und ein Selbsterleben. Diese ist nicht unbedingt von aussen sichtbar. Menschen, die sich mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht (biologisches Geschlecht) nicht identifizieren, sind Transgender. Gewisse Trans\* Menschen können sich mit dem anderen Geschlecht identifizieren, andere befinden sich auf einem Spektrum, ohne sich nur männlich oder weiblich zuordnen zu können. Diese Menschen sind dann nicht-binär (Non-binär). Sie können sich irgendwo zwischen den Geschlechtern, als beide (Bigender), stetig wechselnd (Genderfluid) oder als gar keines (Agender) identifizieren, unabhängig vom angeborenen Geschlecht. Wenn du mehr über dieses Thema wissen willst, dann informiere dich bei der TGNS<sup>5</sup>. Was wir dir hier mitgeben möchten, ist, dass du die Pronomen verwenden solltest, die eine Person sich wünscht - unabhängig davon, wie sie aussieht; ebenfalls, dass du (wie bei allen anderen persönlichen Themen) nachfragst, ob diese Person überhaupt über die Geschlechtsidentität sprechen will, bevor du weitere Fragen stellst.

## 3. Top, Bottom, Hä?

### 3.1 Machtgefälle und Schmerz

Es gibt im BDSM in den meisten Fällen grob zwei Seiten des Spiels. Die Seite, die eher die Kontrolle ausführt (Top) und die Seite, die eher die Kontrolle abgibt (Bottom). Die Begriffe Top und Bottom können als übergeordnet Beschreibung für die jeweilige Rolle im Spiel verwendet werden und lassen sich mit weiteren Ausdrücken präzisieren, die die Vielfalt von BDSM in Worte fasst. Diese können dir helfen, gezielt zu googeln, wofür du mehr Informationen brauchst und deine Wünsche für andere besser verständlich zu machen. Wir haben hier einige oft verwendete Begriffe aufgeführt.<sup>6</sup>

<b>Top</b>	<b>Bottom</b>
Dom / Domme	Sub
Aktiv	Passiv
Master / Mistress	Slave
Daddy / Mommy	Little Girl / Little Boy

<sup>5</sup> <https://www.tgns.ch/de/>

<sup>6</sup> <https://www.bdsmtest.org/info>



Brattamer	Brat
Sadist*in	Masochist*in
Owner / Besitzer	Pet (Kitten, Puppy...)
Rigger (fesselt)	(Rope-) Bunny / Model (wird gefesselt)
Degrader (demütigt und erniedrigt andere)	Degradee (wird erniedrigt und gedemütigt)
Voyeur*e (schaut gerne)	Exhibitionist*in (zeigt gerne)

Switch = Diese Person kann sowohl als Top, als auch Bottom spielen

Vanilla = Alles was nicht mit BDSM zu tun hat (vgl. Muggel für die Zauberer)

Ganz wichtig bei all diesen Begriffen ist, dass sie nicht exklusiv verstanden werden müssen. Es ist möglich, wild zu mischen, nach Belieben zu wechseln, zu kombinieren, Neues zu finden, gegebene Strukturen komplett zu ignorieren und kreativ zu werden. Dabei muss aber unter allen Umständen die Sicherheit im Auge behalten werden. Eine Rollenaufteilung in Top und Bottom ist nicht zwingend notwendig. Sicherheit

## 4. Sicherheit

### 4.1 SSC und RACK

SSC und RACK sind zwei der wichtigsten Sichtweisen im BDSM. SSC steht für "Safe, Sane, Consensual" und beschreibt, dass man sicherheits- und gesundheitsbewusst und einvernehmlich handelt. SSC vertritt den Ansatz, BDSM nur in einer vollkommen sicheren Art und Weise durchzuführen. Die Annahme solch einer absoluten Sicherheit wird von vielen BDSMler\*innen kritisiert. Diese vertreten den Standpunkt, dass BDSM grundsätzlich selbst bei höchsten Sicherheitsmassnahmen mit Risiken verbunden sei, die SSC ausser Acht lasse und es nur darum gehen könne, diese Risiken zu minimieren. Hier wird dann oft von von RACK gesprochen: "Risk Aware Consensual kink" ("Risikobewusster einvernehmlicher Kink/ Sexualpraktik"). Wir von den Stammtischleitungen Basel und Bern empfehlen euch, einen risikobewussten Ansatz zu nutzen. Auch vermeintlich sichere Praktiken wie Bondage oder alleine lassen eines Partners bergen Gefahren, die niemals ganz ausgeschlossen, sondern nur minimiert werden können. Behaltet hier unbedingt neben der körperlichen Gesundheit auch die psychische Gesundheit aller Beteiligten im Blick.

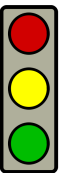


## 4.2 Safeword

Ein vorab vereinbartes Safeword dient dazu, dass der Bottom das Spiel jederzeit abbrechen kann. Es dient als Notbremse, wenn ein Spiel zu weit gehen sollte. **Es ersetzt keine Kommunikation!** Es ist ratsam, ein kurzes Wort zu nehmen, das nicht in den Spielkontext passt. "Ouch is not a safeword!". Besser geeignet sind kontextfremde Wörter wie Ananas, Nutella etc.. Es muss einfach auszusprechen und gut merkbar sein. Kann ein Bottom z.B. wegen eines Knebels nicht sprechen, sollte vorab auch ein non-verbales Safeword abgemacht werden, z.B. ein bestimmtes Klopfzeichen, eine Melodie, welche gesummt werden kann oder dem Bottom etwas in die Hand geben, das mit Krach auf den Boden fällt (Karabiner, Glocke...).

Es wird statt eines Safewords auch häufig das **Ampelschema** verwendet. Grün bedeutet dabei, dass alles gut ist. Orange markiert eine Grenze, das Spiel kann aber grundsätzlich weiter gehen, jedoch etwas langsamer oder in einer anderen Richtung. Rot bedeutet Stopp und führt zum sofortigen Abbruch des Spiels / Session.

Auf Spiel-Parties gilt "**Mayday**" als allgemein anerkanntes Safeword, teils gibt ein partyspezifisches. Sollte also ein\*e Spielpartner\*in sich nicht an die abgemachten Regeln halten, ist es möglich, sich durch einen entsprechenden Ruf, Hilfe durch umstehende Menschen zu holen, die in das Spiel eingreifen und dir helfen werden. Beachte: Abgesehen von diesem Ausnahmefall, wird nie in ein fremdes Spiel eingegriffen.



Safewords haben auch einen kritischen Aspekt und können Sicherheit vorgaukeln, die so nicht existiert. Viele Bottoms beschreiben das Phänomen, dass sie erst im Nachhinein gemerkt haben, dass ein/e Top eine Grenze überschritten hat und die/der Top sich zu sehr auf das Safeword verlassen hat. Sprecht mit euren Partner\*innen über Lösungsmöglichkeiten und ob ein Safeword wirklich die richtige Option für euch ist. Neben Sicherheitsaspekten gibt es noch weitere Gründe, wieso ein Safeword nicht in Frage kommen kann - in jedem Fall empfehlen wir euch aber, irgendein Sicherheitsnetz oder doppelten Boden parat zu haben.

Wenn einmal bei einer Session etwas schief gegangen ist, dann nutzt auch die Stammtische und Freund\*innen, um darüber zu sprechen. Dies kann helfen, das Geschehene einzuordnen. *Vgl. dazu auch 7. Hilfsangebote.*



#### 4.3 Sicherheit bei einem Treffen / Covern

Generell ist es bei einem Treffen mit einer unbekannt Person ratsam, eine dritte Person über dieses Treffen zu informieren. Das nennt sich Covern. Prinzipiell fungiert ein Cover als Schutzengel bei Dates mit Menschen, die man noch nicht persönlich getroffen hat. Informiert euren Schutzengel über:

- Ort des Treffens
- Zeitpunkt und Dauer des Treffens
- Kontaktmöglichkeit mit eurem Date (Name, Adresse, Telefonnummer...) Sprecht das am besten vor dem Treffen ab → Privatsphäre
- Bis wann ihr euch spätestens wieder meldet

Findet keine Rückmeldung statt oder wird ein Codewort genannt, werden zuvor besprochene Hilfsmassnahmen eingeleitet. Codewörter ergeben insofern Sinn, als dass nicht der/die vermeintlich tolle Spielpartner\*in sich einfach das Handy schnappen und schreiben kann: "Alles gut", obwohl gerade ein Übergriff stattfindet. Es empfiehlt sich zudem, eine\*n potenziellen Spielpartner\*in beim ersten Treffen an einem öffentlichen Ort (Bar, Restaurant...) zu treffen und erst bei einem guten Eindruck ein zweites oder auch erst drittes Treffen im privaten Bereich zu verabreden. Ein **Coverformular** zum Download gibt es zum Beispiel bei Gentledom.<sup>7</sup>

#### 4.4 Aftercare für Top und Bottom

Aftercare bedeutet, dass alle Beteiligten nach einer Session umsorgt werden. Dies kann sehr individuell sein und kann von fünf Minuten bis unter Umständen mehrere Tage dauern. Wohl am weitesten verbreitet ist das Kuscheln und sich nahe sein. Nicht Wenige wollen aber auch genau das Gegenteil - wichtig ist einfach, dass ihr vor dem Spiel darüber sprecht, wer welche Erwartungen und Bedürfnisse hat und herausfindet, was euch gut tut.

---

<sup>7</sup> <https://gentledom.de/home/downloads/>



#### 4.5 Was sollte ich vor dem Spiel mit einer neuen Person beachten?

Bevor man sich auf ein Spiel einlässt, sollte ein Gespräch stattfinden. Dabei spielt die Ehrlichkeit bezüglich der vorhandenen Erfahrung eine zentrale Rolle. Auch ist es wichtig, sich über relevante Eckpunkte der sexuellen Aktivität auszutauschen. Hatte die Person in der nahen Vergangenheit mit anderen Personen ungeschützten Geschlechtsverkehr oder hat aktuelle Sexualpartner? (Wie sieht es generell mit Verhütung aus?) Zudem ist es wichtig, sich über allfällige Erkrankungen zu informieren. Beide Seiten müssen sich zudem über ihre eigenen Interessen bewusst und sich über ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse und ganz besonders die eigenen Limits im Klaren sein. Hat man sich zu diesen Punkten noch zu wenig Gedanken gemacht, ist es wichtig, das ehrlich seinem Gegenüber zu kommunizieren. Nur weil ihr beide BDSM mögt, heisst das nicht, dass ihr auch zusammenpasst. Ihr erspart euch damit nicht nur Frust, sondern auch potentiell gefährliche Situationen. Dies gilt sowohl für Bottom als auch Top. Beide können die andere Person hier in Gefahr bringen.

Hört auch auf euer Bauchgefühl. Kommt euch eine Person suspekt vor, unterlasst das Spiel. Wir wiederholen: Es geht um physische und psychische Gesundheit.

Aus unsere Sicht sind wichtige zu klärende Punkte vor einem Spiel:

- Covern lassen bei einem ersten Treffen → *vgl. 2.3 Covern*
- Das Besprechen von Grenzen, Tabus und Safewords
- Welche Erfahrung ist auf beiden Seiten vorhanden?
- Was wird an Aftercare gebraucht (was braucht Top, was Bottom)?
- Was mögen die Spielpartner\*innen und was erhoffen sie sich von der Session (eine masochistische Person wird es eher nicht erfüllen, sich den ganzen Abend wie ein Hündchen verhalten zu müssen)



## 5. Informationsmöglichkeiten und Austausch

### 5.1. Szene, Stammtische und Partys

Neben dem Grossraum Basel und Bern gibt es in der ganzen Schweiz viele verschiedene Treffen, Stammtische, Workshops und Partys.

Einen **Stammtisch** kann man sich als gemütliche Runde vorstellen, in der bei Trinken und Essen über BDSM-Themen geredet wird, aber auch ganz alltägliche Dinge besprochen werden. Die Atmosphäre ist dabei in der Regel entspannt und kollegial. Sexuelle Handlungen finden hier nicht statt - nur schon, weil Stammtische meistens in öffentlichen Lokalen durchgeführt werden.

Ein **BDSM Workshop** kann man sich wie jeden anderen Workshop vorstellen. Es gibt theoretische Inputs und ggf. praktische Übungsphasen. Auch hier gilt wie überall sonst, niemand muss irgendetwas tun, bei dem man sich unwohl fühlt.

An **Spielpartys** wird BDSM gemeinschaftlich praktiziert. In der Regel bleiben die Spielpartner\*innen in Paaren oder kleinen Grüppchen unter sich. Expliziter Sex findet eher selten statt. Spielpartys haben eine begrenzte Besucherzahl (ca. 10-50). Oftmals wird kein oder sehr wenig Alkohol konsumiert.

Eine **Fetischparty** kann deutlich grösser sein und ist am ehesten mit einer ganz gewöhnlichen Party vergleichbar, also mit Musik, Tanzen, Bar etc., allerdings mit Fetisch-Dresscode. Oft gibt es einen separaten Sex- und Spielbereich.

Für alle, die sich mit der **japanischen Fesselkunst Shibari** auseinandersetzen oder auseinandersetzen möchten, empfehlen sich Fesseltreffen und Shibari-Workshops. In Basel gibt es das TwF<sup>8</sup> (Tying with Friends) und das Nawaya<sup>9</sup> und in Gebensdorf (AG) das Secret56<sup>10</sup>. In Zürich gibt es für Fesselbegeisterte das Serratus<sup>11</sup> und in der Nähe von Oensingen (SO) gibt Atrim Namor Kurse.<sup>12</sup> An solchen Treffen herrscht meistens eine sehr entspannte Atmosphäre. Oftmals kann man diese auch alleine besuchen.

---

<sup>8</sup> <https://www.tyingwithfriends.com/>

<sup>9</sup> <https://www.nawaya.ch/>

<sup>10</sup> <https://www.secret56.ch/>

<sup>11</sup> <https://www.serratus.ch/bondage-jam>

<sup>12</sup> <https://seilспорт.ch/>





## 5.2 Konsens

An allen Orten gelten immer Anstand und Respekt als oberstes Gebot. Kommunikation ist wahnsinnig tückisch, darum pflegt in konsensrelevanten Konversationen einen klaren und unmissverständlichen Sprachstil und nimmt andere Personen beim Wort mit möglichst wenig Eigeninterpretation. Nur ein ausdrückliches, unmissverständliches JA darf als solches aufgefasst werden. Wer nicht NEIN sagt, sagt dadurch nicht automatisch JA. Ein NEIN hat akzeptiert zu werden. Die meisten Veranstaltungen wie der Jugendstammtisch in Basel oder das Farbenspiel in Bern haben hier sehr klare Regeln und werden übergriffiges Verhalten in keinem Fall tolerieren. Wenn du eine übergriffige Situation selber nicht klären kannst, dann nimm unverzüglich Kontakt auf zur Stammtischleitung, an Partys zum Veranstalter oder falls vorhanden zum Dungeonmonitor.

Was ist ein **Dungeonmonitor**? Das ist eine erfahrene Person, welche selber nicht spielt und sich um die Gäste und deren Sicherheit kümmert. Diese Person ist bei Fragen und Problemen die erste Anlaufstelle und hilft wo nötig - das können auch Kleinigkeiten sein, wie eine Decke vorbeibringen oder ein Glas Wasser. Meistens wird diese Person zu Beginn der Party vorgestellt und trägt ein Erkennungszeichen (Hut, Schal, Weste...).

An Veranstaltungen darf meistens respektvoll zugeschaut werden. Bitte haltet genügend Abstand zu spielenden Personen und gebt ihnen ihren Freiraum. Solltet ihr Fragen an die Spielenden haben, wartet damit, bis sie die Aftercare beendet haben und der Rahmen für ein solches Gespräch gegeben ist.

Viele Partys findet ihr auf Fetlife<sup>13</sup> oder auch in entsprechenden Facebook Gruppen (z.B. BDSM Schweiz), auch die IG BDSM<sup>14</sup> führt einen Eventkalender mit allen Stammtischen der Schweiz und den öffentlichen Playpartys. Die online Dating-Plattform JOYClub<sup>15</sup>, die wir aber nur bedingt empfehlen<sup>16</sup>, hat ebenfalls einen Eventkalender, dort findet man nebst BDSM auch viele Swingerevents und anderes.

---

<sup>13</sup> <https://fetlife.com/>

<sup>14</sup> <https://ig-bdsm.ch/kalender/>

<sup>15</sup> <https://www.joyclub.de/>

<sup>16</sup> Der BDSM-Jugendstammtisch Basel und das Farbenspiel Bern sind Projekte, die Geschlechts- und sexuelle Diversität sowie Gleichberechtigung als essentielle Bestandteile der Fetisch- und BDSM-Szene begreifen. Diese Werte werden von JOYClub durch eine sexistische Preispolitik, monopolartige Monetarisierung von Erotik und Diskriminierung von verschiedenen Minderheiten verletzt. Wir möchten nicht Teil eines solchen Portals sein und haben uns daher dazu entschlossen, uns dort nicht mit einem Profil zu präsentieren.



### 5.3 Die IG BDSM Schweiz

Die IG (Interessensgemeinschaft) BDSM Schweiz<sup>17</sup> ist eine Organisation, die den BDSM interessierten Personen eine Plattform und eine Interessenvertretung bietet. Die IG hat einen sehr informativen Blog und ein spannendes Forum. Ein Stöbern lohnt sich. Regelmässig werden von der IG sehr informative und qualitativ hochwertige Newbie-Events durchgeführt. Die Daten sind auf der Webseite ausgeschrieben.<sup>18</sup>

### 5.4 Wo komme ich an Informationen?

Es gibt sehr viele Webseiten mit Foren. Diese Foren können einen schönen Einblick geben, aber es wird dort auch viel Unsinn geschrieben. Es bedarf etwas Umsicht, sich durch diese Foren zu klicken, denn nur Weniges kann für bare Münze genommen werden. Am besten sind Stammtische für den Austausch und Workshops, um sich fortzubilden, aber geht auch dort mit kritischem Blick vor. Das Meiste basiert auf persönlichen Erfahrungen und ist somit sehr individuell.

Es gibt auch einige Bücher und Podcast zu diversen Themen. Diese findet ihr auf der nächsten Seite unter Punkt 6.

Besonders von erotischen Geschichten und Pornos raten wir eher ab, da sie nur selten die Realität widerspiegeln und ein falsches Bild erzeugen können. Ausnahmen bestätigen die Regel: so sind zum Beispiel **Erika Lust**<sup>19</sup> oder **Dreams of Spanking**<sup>20</sup> zu empfehlen.

Wenn du einen Überblick über alle verschiedenen Kinks und Vorlieben erhalten möchtest, kannst du zum Beispiel den **BDSM-Test** (Engl.) machen.<sup>21</sup> Für alles Weitere ist die Seite **Gentledom**<sup>22</sup> eine gute und umfangreiche Quelle.

---

<sup>17</sup> <https://ig-bdsm.ch/>

<sup>18</sup> <https://ig-bdsm.ch/>

<sup>19</sup> <https://xconfessions.com/login>

<sup>20</sup> <http://dreamsofspanking.com/pages/main/recent>

<sup>21</sup> <https://bdsmtest.org/select-mode>

<sup>22</sup> <https://gentledom.de/home/startseite/>



## 6. Bücher und Podcasts

Hier findest du eine Auswahl an oftgenannten Büchern und Podcasts. Diese Sammlung ist unvollständig und beinhaltet uns bekannte und viel verwendete Quellen. Nicht alle sind qualitativ gleich gut. Lest alle Quellen mit Bedacht.

### 6.1 Belletristik Bücher:

- ❖ Der Defekt - Leona Stahlmann

### 6.2 BDSM Bücher:

- ❖ Das SM-Handbuch - Matthias T. J. Grimme
- ❖ Das Session Kochbuch - Matthias T. J. Grimme, Andrea Grimme

### 6.3 Shibari (Fessel) Bücher:

- ❖ Shibaku - Peter Wettstein
- ❖ Das Bondage Handbuch - Matthias T. J. Grimme (Grimme ist generell ein Empfehlenswerter Autor)
- ❖ Japan-Bondage - Matthias T. J. Grimme
- ❖ Better Bondage for Every Body: With Rope Bondage Experts From Around the World- Evie Vane
- ❖ Miumi-U Teaches Japanese Shibari - Miumi-U

### 6.4 Podcast

- ❖ Die Kunst der Unvernunft<sup>23</sup>
- ❖ Off the cuffs: a Kink and BDSM podcast (engl.)

### 6.5 Klassiker der BDSM-Literatur

- ❖ Die Geschichte der O - Pauline Réage
- ❖ Venus im Pelz - Leopold von Sacher-Masoch  
→ diese zwei Bücher sind mit Vorsicht zu geniessen, da sie nicht unbedingt eine gesunde Art von BDSM zeigen und sehr einseitig und realitätsfremd sind. Es sind aber Klassiker Der BDSM Literatur, die einen Blick wert sind.

Viele Sachbücher zu BDSM-Themen verkauft der Schlagzeilen-Verlag.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> <https://kunstderunvernunft.de/>

<sup>24</sup> <https://www.schlagzeilen.com/>



## 7. Hilfsangebote für verschiedene Fragen und Probleme

Beachte den Kompetenzbereich der Stammtischleitung. Die Stammtischleitung ist weder psychologisch noch medizinisch geschult, um bei komplexen Problemen zu beraten. Uns ist wichtig, diese Grenzen zu kommunizieren. Wir haben euch deswegen diverse Hilfsangebote aufgelistet:

### 7.1 Psychische Probleme

- Die dargebotene Hand hat eine Helpline für Erwachsene<sup>25</sup>
- Die Projuventute hat ein Angebot speziell für Jugendliche<sup>26</sup>

### 7.2 Beratungsstellen Queer

- LGBT+ Beratung und Hilfe über die LGBT+ Helpline<sup>27</sup>
- Beratungsstelle für junge Queers du-bist-du<sup>28</sup>
- Beratungsstelle für Queer Refugees<sup>29</sup>
- Liste der Kink-Aware Professionals von der IG BDSM<sup>30</sup>

### 7.3 Beratungsstellen BDSM

- Deutsches Notfalltelefon für BDSM<sup>31</sup>
- Anlaufstelle für Probleme und Fragen rund ums Fesseln<sup>32</sup>
- SMJG Deutsches Portal für junge BDSMler<sup>33</sup>
- IG - BDSM Schweizer Interessengemeinschaft für BDSM<sup>34</sup>

---

<sup>25</sup> <https://www.143.ch/>

<sup>26</sup> <https://www.147.ch/de/>

<sup>27</sup> <https://www.lgbt-helpline.ch/>

<sup>28</sup> <https://du-bist-du.ch/>

<sup>29</sup> <https://queeramnesty.ch/asylsuchende/>

<sup>30</sup> <https://ig-bdsm.ch/kap-liste/>

<sup>31</sup> <https://maydaysm.de/>

<sup>32</sup> <https://ropehelp.ch/>

<sup>33</sup> <https://www.smjg.org/>

<sup>34</sup> <https://ig-bdsm.ch/>