

Infoblatt Coming Out



Wieso ICH?

An wen richtet sich dieser Leitfaden und wer braucht ihn?

Dieser Leitfaden richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die BDSM oder bestimmte Fetische für sich entdeckt haben und das nun ihren Eltern mitteilen möchten oder müssen („Coming-out“). Wir möchten dir einige Hinweise geben, wie du dein Coming-out-Gespräch mit möglichst wenigen Problemen führen kannst.

Natürlich gibt es auch viele andere Personen, bei denen du dich ebenfalls outen möchtest oder musst: z. B. deine Partnerin oder dein Partner, deine Freunde, Geschwister oder einer deiner Lehrer. Der Leitfaden kann dir auch dabei mit der einen oder an-

deren Anregung helfen. Falls du außerdem lesbisch oder schwul, bi- oder transsexuell bist und dich auch darüber bei deinen Eltern outen möchtest, empfehlen wir dir zusätzlich die Informationen des Jugendnetzwerks Lambda zum Thema Coming-out (siehe die Liste der Anlaufstellen ganz am Schluss).

Es gibt außerdem eine Broschüre speziell für deine Eltern, die du ihnen nach deinem Coming-out-Gespräch geben kannst, diese bekommst du ebenfalls auf den Seiten der SMJG. Wir gehen davon aus, dass du dich schon mit dem Thema BDSM beschäftigt hast. Ansonsten haben wir

am Ende des Flyers noch einige gute Informationsquellen zu dem Thema, die du deinen Eltern empfehlen oder die du dir selbst durchlesen kannst.

Generell gilt: Alle Menschen sind unterschiedlich - das gilt für dich als auch für deine Eltern. Wir haben einige Erfahrungen zusammengestellt, die sich in vielen Situationen als nützlich erwiesen haben: Lies sie dir durch, denk darüber nach und entscheide selbst, was davon für dich am Besten funktioniert. Wir wünschen dir auf jeden Fall viel Erfolg bei deinem Coming-out!

//

Warum ein Coming out?

Wenn ich mich nicht mehr verstecken möchte, worauf muss ich achten?

Manche Coming-outs passieren unfreiwillig, z.B. wenn die Eltern ihre Kinder bei einer Session überraschen oder wenn sie von deinen Vorlieben von ande-

ren Leuten erfahren. In der Regel wirst du mit ihnen ein klärendes Gespräch führen müssen, da viele Eltern mit der Situation zumindest am Anfang gewisse Schwierigkeiten haben.

Es kann aber auch sein, dass du selbst den Wunsch hast, dich freiwillig zu outen. In diesem Fall empfehlen wir dir das Coming-out vorher zu planen und dir über die wichtigsten Fragen Gedanken zu machen: Soll ich überhaupt? Warum? Wann oute ich mich? Wem gegenüber? Die Entscheidung auf alle diese Fragen musst du selbst finden, aber die folgenden Denkanstöße können dir dabei helfen.

Soll ich überhaupt?

Viele Leute lehnen ein freiwilliges Coming-out ab, da es Eltern nichts angeht, womit man sich im Bett mit seiner Partnerin oder seinem Partner beschäftigt. Das ist sicher ein vertretbarer Standpunkt: Daher möchten wir auch niemanden zu einem Coming-out drängen, der oder die dazu keine Veranlassung sieht. Zahlreiche Menschen haben zu ihren Eltern ein gutes und offenes Verhältnis, ohne dass letztere über ihre sexuellen Vorlieben Bescheid wissen.

Denke vor einem Outing gut darüber nach, ob du dich wirklich outen



Geoutet- endlich mal das Spielzeug nicht vor den Eltern verstecken müssen.
Foto: Cornflake

Gründe

Mögliche Gründe für ein geplantes Coming-out:

- Der Wunsch, mit den Eltern offen reden zu können und ihnen nichts verheimlichen zu müssen.
- Verdacht einer Misshandlung ausräumen (falls die Eltern z.B. Spuren einer Session bemerken).
- Veranstaltungen besuchen können, die das Einverständnis der Eltern erfordern (z.B. jährliches Channeltreffen der SMJG).
- Spielzeug kaufen können, bzw. dieses nicht verstecken müssen.
- Nicht lügen müssen, wenn man gefragt wird, zu welchem Stammtisch man geht oder woher man bestimmte Freunde kennt.

willst. Denn wenn du einmal geoutet bist, ist dieser Schritt **nur sehr schwer** wieder rückgängig zu machen.

Warum möchte ich das?

Dir sollte genau bewusst sein, warum du dich outen möchtest: Sind es emotionale Gründe? Möchtest du offen und ohne Zensuren reden können? Möchtest du etwas Bestimmtes erreichen? In der Box oben haben wir verschiedene Gründe für ein Outing zusammengestellt, ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die meisten davon sind besonders relevant für Jugendliche oder junge Erwachsene, die noch bei ihren Eltern wohnen. Je mehr man schon sein eigenes Leben lebt, desto eher kann man auf ein Coming-out verzichten. Bevor es zu einem Outing kommt, ist es hilfreich nach Alternativen zu suchen, um deine Ziele zu erreichen. Vielleicht genügt es mit deinen Freunden zu reden und du musst deine Eltern nicht einweihen.

Wann oute ich mich?

Manche jungen Leute sind ganz aufgeregt, wenn sie die Welt des BDSM mit oder ohne Erfahrungen für sich entdeckt haben, und möchten ihre Freunde und Familie an ihrem Glück teilhaben lassen. Wenn das bei dir der Fall sein sollte, ist es sinnvoll sich noch etwas Zeit zu nehmen und

sich mit seiner Sexualität etwas länger auseinander zu setzen, bevor du dich outest. Denn nicht jeder, der BDSM für sich entdeckt hat und spannend findet, bleibt auf Dauer dabei: Die Realität sieht vielleicht ganz anders aus als die eigenen Phantasien oder es gibt gewisse innerliche Vorbehalte, mit denen du dich noch auseinander setzen musst. In diesem Fall bedeutet ein vorzeitiges Coming-out nur unnötigen Stress. Außerdem ist es immer sinnvoll eigene Erfahrungen zu sammeln, bevor man seinen Standpunkt vor Eltern oder Freunden verteidigen muss. Hier kann es helfen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und über das Thema zu sprechen: Die Stammtische, das Internetforum oder der IRC-Chat der SMJG sind dafür gute Anlaufpunkte.

Wem gegenüber oute ich mich?

Gibt es einen Elternteil, mit dem du einfacher über persönliche Dinge wie deine Sexualität reden kannst, selbst wenn du zu beiden ein gutes Verhältnis hast? Wenn ja, wäre es eine Idee erst einmal nur mit diesem Elternteil unter vier Augen zu reden.

Vielleicht möchtest du, dass der andere Elternteil auch weiterhin nichts davon erfährt. Vielleicht möchtest du ihn oder sie zu einem späteren Zeitpunkt selbst einweihen. Oder

es ist einfacher für dich, wenn deine Eltern das für dich übernehmen.

Eine weitere Frage kommt auf, wenn du gleichzeitig lesbisch, schwul, bi- oder transsexuell bist und dich auch in dieser Hinsicht outen möchtest:

Oute ich mich für beides auf einmal oder besser nacheinander?

Das hängt sehr stark davon ab, was du persönlich für richtiger hältst: Willst du dir lieber alles auf einmal von der Seele reden oder möchtest du deinen Eltern nicht zu viel auf einmal zumuten? Ein gleichgeschlechtlicher Partner oder eine gleichgeschlechtliche Partnerin fallen deinen Eltern auf. Daher empfehlen wir mit einer möglichen Homo- oder Bi-sexualität zu beginnen.

Im folgenden Gespräch solltest du auf die Reaktionen deiner Eltern achten: Wenn sie für dein erstes Coming-out sehr viel Verständnis zeigen, ist es möglich auch von deinen anderen Vorlieben zu erzählen. Wenn sie aber Probleme damit haben, solltest du dir besonders gut überlegen, ob und wann du auf deine Eltern mit einem weiteren Outing zugehst.

Wenn du selbst den Zeitpunkt deines Coming-outs bestimmen kannst, ist eine gute Vorbereitung das A und O. Aber auch bei einem „Notfall-Outing“ ist es sinnvoll deine Gedanken zu sammeln und dich und deine Eltern zur Ruhe kommen zu lassen, bevor ihr miteinander redet. Du wirst das Gespräch nicht über Wochen hinauszögern können, aber du kannst und solltest deinen Eltern sagen, dass du erst am Abend oder am nächsten Tag mit ihnen sprechen möchtest.

//

Wie fange ich an?

Wie steige ich am besten ins Gespräch ein?

Für das eigentliche Gespräch lohnt es sich mit deinen Eltern einen Termin zu finden, an dem alle genügend Zeit und Aufmerksamkeit aufbringen können: Ein Coming-out sollte nicht zwischen Tür und Angel stattfinden.

Das gilt auch für ein „Notfall“-Coming-out, wenn ihr beim Spielen überrascht wurdet: in diesem Fall solltest du zwar die schlimmsten Befürchtungen der Eltern kurz ausräumen (z.B. dass es eine Misshandlung sein könnte), aber dann noch einmal einen Termin für ein ausführliches Gespräch festlegen.

Bereite das Gespräch vor

Es kann hilfreich sein sich einen Anfang vorher zurechtzulegen (inklusive Formulierungen), damit du das Gespräch souverän und selbstbewusst beginnen kannst und nicht der Eindruck entstehen kann, du hast Probleme oder müsstest etwas Schlimmes „beichten“. Der erste Eindruck ist in vielen Gesprächssituationen der entscheidende.

Es gibt hier zwei bewährte Strategien, wie du vorgehen kannst: Entweder eine sehr sachliche Erläuterung

von Begriffen wie BDSM, SSC usw. oder aber eine Stück-für-Stück-Erklärung: Bei letzterer beginnst du mit relativ harmlosen Dingen (z.B. dass du und deine Partnerin oder dein Partner einmal etwas „härteren Sex“ ausprobieren wollten) und gehst dann allmählich zu den Punkten über, die deinen Eltern vermutlich größere Sorgen bereiten könnten.

Überlege dir, mit welcher dieser

Strategien du selbst und deine Eltern wahrscheinlich besser zurecht kommen. Während es sich am Anfang des Gesprächs lohnt Teile ausformuliert im Kopf zu haben, ist es für den Rest des Gesprächs besser spontan zu bleiben, damit du auf die Reaktionen deiner Eltern flexibel eingehen kannst.

//

Möglicher Anfang für ein geplantes Coming-out

„Papa, es gibt da etwas, was ich mit dir besprechen möchte. Es ist nichts Schlimmes, aber wir brauchen etwas Zeit dafür. Geht es bei dir heute Abend?“

Später kann man das Thema dann fortführen:

„Ich möchte nächsten Monat gerne auf ein Jugendtreffen fahren, auf das viele junge Leute kommen, die alle eine Neigung zu BDSM haben, also Dingen wie Bondage, Disziplin, dominant-submissivem Verhalten im Bett oder Sadomasochismus. Ich habe schon seit längerer Zeit Neigungen in dieser Richtung bei mir festgestellt und ich würde mich gerne mit anderen Jugendlichen darüber austauschen können. Ist das von deiner Seite aus in Ordnung?“

Wie führe ich das Gespräch?

Ich bin jetzt soweit, wie gehe ich am besten vor?

Wie das eigentliche Gespräch verlaufen wird, ist höchst individuell: Auch wir von der SMJG haben dafür kein „Patentrezept“ oder „Musterbeispiel“. Allerdings haben wir einige Erfahrungen von Leuten zusammengestellt, die diese bei ihrem Coming-out gemacht haben: Aus ihnen kann man lernen, welche Verhaltensweisen das Coming-out für die Jugendlichen und ihre Eltern leichter machen („Dos“) und welche die Situation verschlimmern könnten („Don'ts“).

Wichtig ist, dass du das Gespräch

mit den Eltern persönlich führst: Es mag vielleicht einfacher erscheinen ihnen eine Informationsbroschüre hinzulegen und darauf zu hoffen, dass sie den Wink mit dem Zaunpfahl verstehen. Allerdings machst du dadurch keinen selbstbewussten Eindruck und es könnte der Verdacht entstehen, dass du von fremden Leuten beeinflusst wirst (gerade wenn der Zettel oder die Broschüre nicht von dir selbst formuliert wurden).

Es geht um dein Leben, es geht um deine individuelle Situation, und keine allgemeine Literatur kann das

ersetzen. Informationsbroschüren, Bücher und gute Internetseiten können allerdings im Anschluss an das Gespräch sinnvoll sein, um den Eltern seriöse und unabhängige Informationen zugänglich zu machen: nur eben nicht unkommentiert. Wir geben dazu weiter unten einige Empfehlungen.

Bleib ruhig, auch wenn das Gespräch etwas turbulenter werden sollte. Wenn du den Eindruck hast angegriffen zu werden, bleibe sachlich und gehe nicht zum Gegenangriff über. Wenn es noch andere ungelös-

Wie sollte ich mich verhalten? ("Dos")

- Aktiv zuhören.
- Sachlich bleiben, dich nicht aus der Ruhe bringen lassen.
- Die Eltern abholen, wo sie stehen, Sorgen vorhersehen.
- Sie nach ihrem „Bild im Kopf“ fragen.
- Betonen, dass sie dich kennen und nur von einer weiteren Seite erfahren.
- SSC und persönliche Autonomie betonen.
- Sozialen Rückhalt betonen.

te Probleme mit deinen Eltern gibt, halte diese aus dem Gespräch heraus und konzentriere dich speziell auf das Coming-out.

Aktives Zuhören ist wichtig

Auch wenn du viele Dinge hast, die du deinen Eltern mitteilen (und dir vielleicht auch von der Seele reden) möchtest, lass das Gespräch nicht zu einem Monolog werden, achte auf die Reaktionen deiner Eltern und gehe flexibel auf sie ein. Versetze dich zwischendurch immer wieder in die Sichtweise deiner Eltern: Was könnten sie jetzt gerade für Befürchtungen, Sorgen oder falsche Vorstellungen im Kopf haben? Vermutlich haben sie sich mit dem Thema BDSM noch nicht so ausführlich beschäftigt wie du, so dass du sie erst nach und nach darüber informieren musst. Halte dir immer vor Augen, was jetzt im Moment der Kenntnisstand deiner Eltern ist, was du ihnen erklärt hast und was du ihnen erst noch erklären musst.

Dazu ist das sogenannte „aktive Zuhören“ sehr hilfreich: Dabei hört man dem Gesprächspartner nicht nur zu, sondern man gibt ihm auch zu verstehen, dass man zuhört und über den Inhalt nachdenkt. Sei deinen Eltern von der Körperhaltung her zugewandt, halte Blickkontakt, gib Rückmeldungen über das Gehörte (kurze Einwüfe wie „ja“ oder „hm“, Wiederholung von wichtigen Punkten, Nachfragen bei Unklarheiten). Bleibe ruhig und unterbrich sie nicht,

selbst wenn sie etwas sagen, was deiner Meinung nach völlig falsch ist. Gutes Zuhören ist übrigens bei den meisten emotional bedeutsamen Gesprächen sinnvoll, nicht nur beim Coming-out.

Die vielen Klischees

Es kursieren leider eine große Menge Vorurteile und Klischees über BDSM in den Köpfen vieler Menschen, die durch sensationslüsterne Medienberichte am Leben gehalten werden: Seriöse und sachliche Informationen findet man zu diesem Thema leider nur vereinzelt, und vieles davon stammt aus der Szene selbst. Im Internet findet man unter diesem Stichwort zusätzlich überwiegend Pornographie, die ebenso wenig mit der Realität zu tun hat wie die „normale“ Pornographie mit dem Sexualleben des Durchschnittbürgers.

Du solltest auf solche Vorurteile gefasst sein und die gängigsten kennen. Es ist aber nicht ratsam, sie von dir aus anzusprechen: Mit etwas Glück haben die Eltern von diesen Klischees bisher nichts erfahren; dann wäre es schlecht, sie ihnen in den Kopf zu setzen. Wenn du aber den Eindruck hast, dass deine Eltern plötzlich einen falschen Eindruck von dir haben, solltest du sie fragen, welches Bild sie jetzt von dir gerade im Kopf haben.

Wie reagiere ich auf Vorurteile?

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du solchen Vorurteilen begegnen kannst: Weise sie darauf hin, dass die BDSMler im Fernsehen alles andere als typisch für die Szene sind; die Meisten leben außer in ihrem Schlafzimmer ganz normal und sind viel zu unspektakulär für eine Talkshow. Ein weiteres gutes Argument wäre, dass deine Eltern dich doch eigentlich schon seit vielen Jahren sehr gut kennen, und es nicht so ist, dass du die ganze Zeit eine Maske aufgehabt hättest. Sie haben jetzt nur von einer deiner charakterlichen Facetten erfahren, die sie vorher noch nicht kannten. Ihr Sohn oder ihre Tochter wird nicht urplötzlich so merkwürdig oder bedrohlich werden wie die BDSMler, die sie aus den Medien zu kennen glauben. Vielmehr sind die meisten BDSMler eigentlich

Mit welchen Klischees muss ich rechnen?

- Dominante Männer sind Chauvinisten und gewalttätig.
- Devote Männer sind weichlich und unmännlich.
- Dominante Frauen sind Prostituierte / Dominas.
- Devote Frauen haben kein Selbstbewusstsein oder wurden als Kind traumatisiert.
- Eltern von Kindern mit BDSM-Neigung haben bei der Erziehung etwas falsch gemacht.
- Internet-Pornographie oder Fernseh-Talkshows spiegeln die Wirklichkeit wider.
- Leute, die schwarz tragen, sind Satanisten, selbstmordgefährdet oder potenzielle Amokläufer.

so normal und liebenswert, wie deine Eltern es von ihrem Sohn oder ihrer Tochter her gewohnt sind.

Mache ihnen außerdem klar, dass du auf SSC Wert legst, dass du risikobewusst spielst und Risiken minimierst, dass du dir der Verantwortung für dich und für deinen Partner oder deine Partnerin bewusst bist und dass das Ganze einvernehmlich abläuft und allen Beteiligten Freude bereitet. Außerdem ist es wichtig, ihnen die Trennung zwischen der Spielrolle und der Rolle im realen Leben vor Augen zu führen: Dass auch Subs eigenständige und autonome Personen sind, die sich nichts aufdrängen lassen, was sie nicht wollen, und dass auch Doms respektvolle Personen sind, die die Wünsche und Grenzen ihrer Spielpartner respektieren.

Falls du schon gleichaltrige Freunde in der Szene hast oder auf Stammtische gehst, kannst du das den Eltern ruhig mitteilen. Sie werden beruhigt sein, dass du einen sozialen Rückhalt hast und über Fragen und Probleme mit Gleichaltrigen reden kannst.

Die richtige Sprache finden

Vermeide Begriffe, die für die meisten Menschen sehr negativ oder mit Klischees besetzt sind (z.B. „pervers“ oder „Sadomaso“). Wenn du schon auf ein paar Stammtischen

Was sollte ich vermeiden? ("Don'ts")

- Unkommentierte Literatur in die Hand drücken.
- Coming-out und andere ungelöste Probleme vermischen.
- Über dein Sexualleben zu sehr ins Detail gehen.
- Emotional besetzte Begriffe verwenden, etwa „pervers“ oder „Sadomaso“.
- Neue Klischees in den Kopf setzen.
- Partner/in oder Freunde beim Gespräch dabei haben.

warst, wirst du vielleicht gemerkt haben, dass sich viele BDSM'er selbstironisch als „Perverse“ bezeichnen. Vielleicht wird dieses Wort im Alltagsgebrauch einmal seinen Schimpfwortcharakter verloren haben so wie „schwul“ oder „queer“, momentan ist das aber noch nicht der Fall. Wenn du über dich persönlich sprichst, sind Umschreibungen wie „harter Sex“, „Fesselspiele“ etc. zumindest am Anfang das Einfachste. Ansonsten empfehlen wir den Begriff „BDSM“, da er die neutralste und auch umfassendste Umschreibung ist, die im Moment zur Verfügung steht (du solltest ihnen natürlich die Abkürzung erklären).

Nicht alle Details

Vermeide es deinen Eltern alle Details über dein Sexualleben zu erzählen, denn das wollen sie in der Regel gar nicht wissen. Außerdem ist es ei-

gentlich auch nicht ihre Angelegenheit. Konzentriere dich auf die Punkte, die für sie wichtig sind: Dein Sexualleben ist zwar etwas ungewöhnlich, aber du bist verantwortungs- und risikobewusst und Einvernehmlichkeit beider Partner ist dir sehr wichtig. Daher besteht für deine Eltern kein Grund zur Sorge, dass du dir selbst oder jemand anderem schaden könntest. Das ist die wesentliche Botschaft, die du ihnen vermittelst. Der Rest sind Erklärungen zum besseren Verständnis.

Du solltest das Gespräch möglichst alleine (ohne Partnerin oder Partner) führen, da sonst deine Eltern eventuell meinen, du seist zu irgend etwas „verführt“ worden oder deine BDSM-Neigungen seien nicht dein eigener Wunsch.

//

Wie beende ich das Gespräch?

Ich habe mich ausgesprochen, was nun?

Im besten Fall wird das Coming-out das Verhältnis zu deinen Eltern überhaupt nicht belasten; leider gibt es in einigen Fällen Probleme und sogar Zerwürfnisse. Das kann man im Voraus nicht vorhersagen. Es gibt Coming-out-Gespräche, die unerwartet positiv verlaufen sind, und solche Gespräche, die unerwartet negativ verlaufen sind. Stelle dich geistig auf beide Situationen ein und überlege dir je-

weils eine Strategie, mit der du das Gespräch zu einem möglichst guten Abschluss bringen kannst. Das ist natürlich besonders im Falle eines negativen Gespräches wichtig, um eine Eskalation zu verhindern.

Im besten Fall ist das Gespräch gut verlaufen und deine Eltern akzeptieren deine Neigungen größtenteils. Es kann gut sein, dass sie sich an diesem Punkt genauer über das Thema BDSM informieren möchten und

zwar unabhängig davon, was du ihnen darüber erzählt hast. Das ist sehr verständlich, aber du solltest sie noch einmal darauf hinweisen, dass sie nicht einfach „SM“ oder „BDSM“ in irgendeiner Suchmaschine eingeben sollten. Denn dann werden sie eine Menge Schund finden, der zu großen Teilen wenig mit dem realen Leben zu tun hat. Wir haben einige seriöse Informationsquellen zusammengestellt, die du ihnen guten Gewissens

empfehlen kannst. Nach einigen Tagen kannst du sie noch einmal ansprechen und fragen, ob die Informationen ihnen weiterhelfen konnten.

Wenn es aber nicht so gut läuft und die Situation emotional aus dem Ruder gerät, ist es sinnvoll, das Gespräch zu vertagen. Sag ihnen, dass es deiner Meinung nach an dieser Stelle im Moment nichts mehr bringt weiter zu diskutieren und dass ihr das Gespräch am nächsten Tag fort-

setzen solltet, nachdem ihr alle eine Nacht darüber geschlafen habt. Dann ist es nämlich einfacher wieder sachlich miteinander zu reden. Bitte sie aber darum, dass sie nicht währenddessen alle möglichen Internetmaschinen nach BDSM absuchen. Sag ihnen, du möchtest das Gespräch am nächsten Tag an derselben Stelle wieder fortsetzen. Die vorgeschlagenen Hilfsangebote können dir in dieser Situation helfen.

//



Wo bekomme ich die richtige Hilfe?

Es lief nicht so gut, wer hilft mir weiter?

So ein Coming-out ist meistens kein leichter Schritt und es kann gut sein, dass du an irgendeiner Stelle mit jemandem außerhalb deines Freundeskreises darüber reden möchtest. Vielleicht vorher, weil du dich noch nicht so recht traust so weit zu gehen, weil du dir erst einmal über deine Sexualität im Klaren werden möchtest oder weil du dich mit Gleichaltrigen austauschen möchtest, die ein ähnliches Problem haben. Vielleicht hinterher, weil es nicht so ganz geklappt hat und du wütend auf deine Eltern bist oder traurig darüber, dass du dich mit ihnen zerstritten hast. Oder es ist toll gelaufen, und du möchtest die ganze Welt an deinem Glück teilhaben lassen. Oder aber du bist aus welchem Grund auch immer so verzweifelt, dass du vielleicht professionelle Hilfe von einem Psychologen oder einer Psychologin gebrauchen könntest.

Wenn du meinst, du möchtest mit jemandem über deine Probleme reden, tu das auf jeden Fall! Bei den folgenden Anlaufstellen wirst du ein offenes Ohr finden:

Für den Austausch mit Gleichaltrigen empfehlen wir an erster Stelle die SMJG (<http://www.smjg.org>). Das ist eine Informations- und Kommunikationsplattform für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich als BDSMler identifizieren. Über einen IRC-Chat, ein Internetforum und loka-

le Stammtische gibt es die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen über alle Fragen von BDSM auszutauschen. Wenn du schon auf lange Sicht Informationen sammeln und Meinungen einholen möchtest, sind die genannten Möglichkeiten sehr zu empfehlen.

Falls du sehr kurzfristigen Gesprächsbedarf hast (insbesondere bei dringenden Problemen) bietet die SMJG ein Sorgentelefon an. Nähere Informationen dazu findest du unter <http://www.smjg.org/sorgentelefon.html>.

Falls du professionelle Hilfe benötigst, ist die beste Anlaufstelle MaydaySM (<http://www.maydaysm.de>). Diese Gruppe vermittelt Termine bei ÄrztInnen, RechtsanwältInnen und PsychotherapeutInnen, die sich mit BDSMlern besonders gut auskennen und für deren spezielle Probleme ein offenes Ohr haben. Es gibt sowohl ei-

ne Telefonhotline, die allerdings nur einmal pro Woche besetzt ist, wie auch eine Mailberatung speziell für Jugendliche und junge Leute (jugend@maydaysm.de).

Wenn dir vielleicht noch ein weiteres Coming-out ansteht, weil du außerdem schwul, lesbisch, bi- oder transsexuell bist und das deinen Eltern klarmachen möchtest, bietet das Jugendnetzwerk Lambda Beratungen speziell für Jugendliche und junge Erwachsene unter 26 an (<http://www.lambda-online.de/beratung/in-a-out>)

Allgemein können Jugendliche beim Kinder- und Jugendtelefon der Bundes-Arbeits-Gemeinschaft Kinder- und Jugendtelefon e.V. über alle Formen von Problemen anonym sprechen. Dieses ist bundesweit unter der Nummer 0800 - 111 0 333 kostenlos zu erreichen.

//

Gute Informationsquellen über BDSM

- <http://www.smjg.org>
- <http://www.bvsm.de>
- <http://www.datenschlag.org>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/BDSM>
- Kathrin Passig / Ira Strübel: Die Wahl der Qual: Handbuch für Sodomasochisten und solche, die es werden wollen, Rowohlt-Taschenbuchverlag 2008.

Impressum

Dieser Leitfaden wird herausgegeben von dem gemeinnützigen Verein „SMJG - die BDSM-Jugend“.

V.i.S.d.P.: Sebastian Felzmann

SMJG e.V.
Herrenhausstr. 11
12487 Berlin
<http://www.smjg.org>
smjg-team@smjg.org

Version 1.0 / 2011
Design & Layout: aZrael