

# **TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

## **MÁSTER EN CIENCIAS DE LA SEXOLOGÍA**



**UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA**

**EL SENTIDO DEL BDSM. UN ESTUDIO CUALITATIVO DE LA  
COMUNIDAD BDSMERA DE ESPAÑA**

**THE MEANING OF BDSM. A QUALITATIVE STUDY OF THE BDSM COMMUNITY  
IN SPAIN**

### **AUTORA**

María Dolores Gómez Sánchez

### **TUTOR**

Baltasar Fernández Ramírez



Facultad de  
**Ciencias de la Salud**  
Universidad de Almería

**Curso Académico**

2021/2022

**Convocatoria**

Mayo

## ÍNDICE

RESUMEN .....	3
PALABRAS CLAVE.....	3
ABSTRACT .....	4
KEYWORDS .....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
Concepto de BDSM.....	5
La comunidad BDSM.....	7
Beneficios sexuales y psicológicos del BDSM.....	7
OBJETIVOS.....	8
METODOLOGÍA.....	8
Diseño .....	8
Participantes.....	9
Recogida de la información .....	10
Análisis de los datos .....	12
Aspectos éticos .....	12
Rigor .....	13
RESULTADOS .....	14
DISCUSIÓN.....	23
CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	27
ANEXOS.....	30

## **RESUMEN**

A lo largo de la historia, el BDSM ha sido patologizado, rechazado y prejuizado por la mayor parte de la sociedad. Para fomentar la despatologización del BDSM, este estudio tuvo tres objetivos: En primer lugar, explorar las opiniones sobre el concepto de BDSM. En segundo lugar, conocer las experiencias y opiniones sobre la comunidad BDSMera de España. En tercer lugar, explorar y conocer las experiencias y opiniones sobre los efectos que tiene el BDSM en la sexualidad y la psicología de los miembros de esta comunidad. Para ello, se diseñó un estudio cualitativo basado en la fenomenología hermenéutica. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 16 personas que practicaban BDSM en España. El análisis de datos se realizó mediante ATLAS.ti y de este análisis surgieron tres temas principales: “Concepto de BDSM y relaciones D/s”, que incluye el concepto de BDSM, los roles asociados y las claves para formar una relación D/s sana, segura y consensuada, “Conociendo en detalle a la comunidad BDSM española”, que aborda las formas de iniciación, la importancia de la comunidad y el acceso y, por último, “Aportación psicológica y sexual del BDSM”. La evidencia que se presenta en este estudio muestra que el BDSM es una dinámica de cesión de control y cada uno lo contruye y lo crea a su manera, la afectividad y la comunicación explícita conforman un papel fundamental en las relaciones D/s, el aumento de la educación sexual en sexualidades no normativas brinda una oportunidad para romper el rechazo y los prejuicios sobre el BDSM y, por último, el BDSM puede aportar beneficios psicológicos como la disminución de la ansiedad, el aumento de la autoestima, romper con patrones de masculinidad-feminidad, ayudar a sobrellevar enfermedades y producir una mejora de la vida social.

## **PALABRAS CLAVE**

BDSM; beneficios psicológicos; beneficios sexuales; comunidad; estudio cualitativo.

## **ABSTRACT**

Throughout history, BDSM has been pathologised, rejected and prejudiced by most of society. In order to promote the depathologisation of BDSM, this study had three objectives: Firstly, to explore opinions about the concept of BDSM. Secondly, to find out about experiences and opinions about the BDSM community in Spain. And thirdly, to explore and learn about the experiences and opinions about the effects of BDSM on the sexuality and psychology of the members of this community. To this end, a qualitative study was designed based on hermeneutic phenomenology. Semi-structured interviews were conducted with 16 people who practised BDSM in Spain. Data analysis was carried out using ATLAS.ti and three main themes emerged from this analysis: "Concept of BDSM and D/s relationships", which includes the concept of BDSM, the associated roles and the keys to forming a healthy, safe and consensual D/s relationship, "Getting to know the Spanish BDSM community in detail", which addresses the forms of initiation, the importance of community and access and, finally, "Psychological and sexual contribution of BDSM". The evidence presented in this study shows that BDSM is something that is built and created in its own way. Affectivity and explicit communication play a fundamental role in D/s relationships. Increasing sex education on non-normative sexualities provides an opportunity to break down rejection and prejudices about BDSM. Finally, BDSM can bring psychological benefits such as decreasing anxiety, increasing self-esteem, breaking masculinity-femininity patterns, helping to cope with illness and increasing social life.

## **KEYWORDS**

BDSM; psychological benefits, sexual benefits; community; qualitative study.

## INTRODUCCIÓN

### *Concepto de BDSM*

El término BDSM aparece por primera vez en 1991, en un foro denominado “i.e.significant other”. La aparición de estas siglas pretendía resumir o agrupar una serie de prácticas sexuales (Gunkel y Gournelos, 2011).

El BDSM ha sido definido por diversos autores, pero siguiendo la definición de Jay Wiseman (2004), el BDSM se entiende como aquellas prácticas que utilizan la Dominación y la sumisión, ya sea física o psicológica, el dolor y prácticas relacionadas de una forma segura, consensuada y sana con la finalidad de que quienes lo llevan a cabo experimenten placer erótico o crecimiento personal. Las siglas BDSM atienden a:

- *“Bondage” y disciplina (BD)*. El “bondage” hace referencia a las prácticas que implican la inmovilización de la persona, ya sea mediante cuerdas u otros utensilios. En cuanto a la disciplina trata de aquellas prácticas que tienen como finalidad la instrucción. Algunas de estas prácticas pueden ser el acuerdo de normas o actitudes (Schotanus, 2021).
- *Dominación y sumisión (D/s)*. La Dominación y la sumisión implican prácticas donde hay una relación vertical de poder entre dos o más personas. La parte Dominante (D) es la que tiene mayor poder en la relación, de ahí a que la sumisión (s) se escriba en minúscula, resaltando que la persona sumisa cede el control a la parte Dominante por consenso entre las dos partes (Damm et al., 2017). Para ello, se lleva a cabo un acuerdo explícito, normalmente escrito y firmado por ambas partes. Además, existen personas dentro del BDSM que pueden variar su rol, moviéndose tanto en la sumisión como en la Dominación, a estas personas se las conoce como “switch”, del inglés, “cambio” (Schotanus, 2021).
- *Sadismo y masoquismo (SM)*. Se habla de sadismo cuando la persona realiza prácticas que conllevan infligir dolor, y de masoquismo cuando la persona realiza o recibe prácticas que conllevan recibirlo. El dolor puede ser físico o psicológico (Schotanus, 2021).

Además de la definición de las siglas BDSM, existen varios conceptos básicos, que definimos a continuación, para la mejor comprensión del tema.

- *Contrato*. El contrato es aquel conjunto de normas, límites, fetiches, palabras y gestos de seguridad, así como prácticas, que se establecen generalmente por

escrito, con la finalidad de lograr el consenso y el entendimiento de ambas partes (Wiseman, 2004).

- *Kink*. Este término hace referencia a la agrupación, de manera general, de todas aquellas prácticas sexuales consideradas no normativas (Freeburg y Mcnaughton, 2017).
- *Sano, seguro y consensuado (SSC)*. Es la premisa necesaria que diferencia lo que es y lo que no es el BDSM, aunque es cierto que existen otro tipo de consensos, como el RACK o el Metaconsenso. Se parte de la premisa de que, para que sea BDSM, las prácticas que se llevan a cabo deben ser lo más seguras posibles, ya que no todas las prácticas sexuales garantizan un cien por cien de seguridad. También deben ser sanas, los participantes no pueden estar inconscientes, ni bajo los efectos de las drogas, y deben de ser consensuadas explícitamente por todas las partes (Nielsen, 2010).
- *Risk Aware Consensual Kink (RACK)*. En español, se conoce como RACKSA, y asume que algunas prácticas que se realizan en el BDSM no se pueden catalogar como seguras, por lo que la comunidad lo emplea para aquellas prácticas donde se asume cierto riesgo, pero que, aun así, se quieren llevar a cabo (Simula, 2021).
- *Sexo Vainilla*. Expresión utilizada por la comunidad BDSM, que hace referencia a las relaciones sexuales heteronormativas (Jackson, 2016).
- *Sesiones*. Una sesión es el conjunto de prácticas establecidas, generalmente con un previo consenso o bajo metaconsenso (el sumiso manifiesta explícitamente, que no desea asumir la responsabilidad de interrumpir la sesión en el caso de superar sus límites), donde todos los participantes están de acuerdo con lo que se va a realizar. Puede durar horas e incluso días, según lo que se estipule, y generalmente termina con un “*aftercare*”, que son aquellas prácticas dedicadas al cuidado y a hablar sobre lo vivido por ambas partes, con la finalidad de mejorar lo presente, decidir si volver a realizar ciertas prácticas, o no, y reflexionar sobre los sentimientos producidos en la sesión (Kagan, 2020).

### ***La comunidad BDSM***

La comunidad BDSM está formada por un grupo diverso de personas, y se encuentra abierta a todas las orientaciones sexuales, géneros y preferencias. Sin embargo, el rechazo social que suelen sufrir estas personas, obliga en algunas ocasiones a que el BDSM forme parte exclusiva de la vida privada u oculta de la persona, por lo que resulta difícil acceder a esta comunidad para su estudio (Damm et al., 2017). A pesar de lo cual, en España existen diferentes foros y blogs donde las personas “BDSMeras” pueden hablar entre ellas, escribir sobre sus experiencias y buscar información. Un ejemplo es la web Fetlife. También hay que tener en cuenta que hay personas que realizan prácticas que podríamos identificar como propias del BDSM, pero que no utilizan este nombre para tratar de ellas, o no quieren hacerlo. Además, los practicantes del BDSM han sido patologizados y malinterpretados sus testimonios por lo que pueden mostrar, como ya hemos dicho, cierta reticencia a participar en investigaciones (Tellier, 2017).

### ***Beneficios sexuales y psicológicos del BDSM***

Diversos estudios empíricos reflejan que el BDSM no se puede explicar en términos de psicopatología, tal y como se entendía con anterioridad (Williams et al, 2017). En contraposición con algunos discursos patologizantes, los estudios actuales muestran que las persona BDSMeras han encontrado beneficios psicológicos en sus prácticas (Wismeijer y Assen, 2018). Nichols (2006), uno de los pioneros en el estudio del BDSM y sus beneficios psicológicos, muestra en sus estudios cómo el BDSM favorece la comunicación en las parejas, potenciando un mayor empoderamiento personal, y ofreciendo diversidad y novedad en las prácticas sexuales. Esto se debe a que el BDSM es un conjunto de prácticas que no pone el foco sexual en lo coital y genital, lo que promueve un concepto holístico de la sexualidad, es decir, yendo más allá de la penetración y el coito. Por ello, podemos señalar que uno de los beneficios del BDSM es que desgenitaliza y aporta creatividad a las relaciones sexuales (Newmahr, 2010). Además de los beneficios en las relaciones sentimentales, también hay estudios que muestran el beneficio social que aporta el BDSM a la vida de estas personas, ya que califican a la comunidad BDSM como fuente de conocimiento, crecimiento personal y un lugar para poder ser ellos mismos (Carlström, 2018).

## **OBJETIVOS**

Pensando en el abordaje sexológico, psicológico y educativo del BDSM, debe hacerse notar que existe una serie de problemas que lo dificultan. En primer lugar, la información acerca las personas que practican BDSM es escasa, y en ocasiones contradictoria. Diversos estudios, como el de Brown et al. (2020), ponen de manifiesto que las personas se inician en el BDSM a la edad de veinte años en adelante. Sin embargo, otros estudios como el de Waldura y colaboradores (2016), muestran que las personas que practican BDSM se iniciaron antes de esa edad.

Otro obstáculo que se ha encontrado es el citado anteriormente en cuanto a la comunidad BDSM. Debido al rechazo y patologización de esta práctica, gran parte de la comunidad BDSM prefiere no hablar sobre ello con investigadores, por lo que es difícil alcanzar muestras suficientes para la realización de estudios académicos (Damm et al., 2017).

Por último, es importante destacar que los estudios sobre BDSM en España son casi inexistentes o muy antiguos, lo que dificulta el acceso a la información, y favorece que se hagan suposiciones y predicciones de la comunidad BDSM española a partir del estudio de comunidades de otros países.

Atendiendo a estas razones, en este estudio se propuso *tres objetivos*:

- Explorar y conocer las experiencias y opiniones sobre el concepto del BDSM.
- Explorar y conocer las experiencias y opiniones sobre la comunidad BDSMera de España.
- Explorar y conocer las experiencias y opiniones sobre los efectos que tiene el BDSM sobre la sexualidad y la psicología en los miembros de la comunidad.

## **METODOLOGÍA**

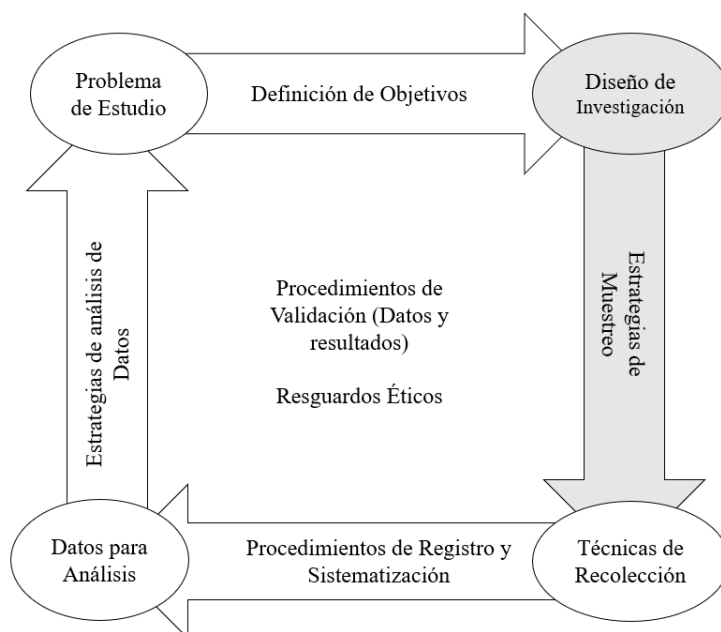
### ***Diseño***

La investigación que se llevó a cabo corresponde con el paradigma de investigación cualitativa hermenéutica en un enfoque fenomenológico. Se eligió este tipo de diseño con el fin de comprender desde la experiencia de las personas que practicaban BDSM cuáles son sus experiencias y opiniones sobre el BDSM en España. Con ello, se pretendió respetar el relato de estas personas, tal como expresan sus vivencias (López, 2007).



**Figura 1.**

*Carácter circular del diseño cualitativo. De elaboración propia, tomado de Flick (2002)*



El diseño cualitativo tiene un carácter circular (Flick, 2002). Este se inicia con la identificación del problema a ser estudiado, que para el presente estudio se enfocó en el conocimiento de la sexualidad, la psicología y la práctica BDSM, huyendo de interpretaciones patologizantes. Una vez identificado el problema, se definieron los objetivos a perseguir en el estudio, y posteriormente las estrategias de muestreo. Con la muestra escogida, que describimos a continuación (Tabla 1), el siguiente paso fue la selección de las técnicas de recogida de información, que en nuestro caso fueron entrevistas semiestructuradas con los participantes. Posteriormente, la información recabada fue registrada y sistematizada en el software ATLAS.ti para su posterior organización e interpretación. Una vez analizados los datos en este software, se plasmaron y se discutieron los resultados, tal como expondremos a continuación.

### ***Participantes***

Se llevó a cabo un muestreo por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: personas que mostrasen un mayor conocimiento sobre el BDSM y que utilizaran la red social *twitter* para escribir sus experiencias y opiniones. Los criterios de exclusión fueron que los participantes fueran mayores de edad y que residieran en España.

La muestra final estuvo comprendida por 16 participantes, 8 hombres y 8 mujeres con una edad promedio de 36,8 años. De los participantes, 5 eran Dominantes hombres, 2 eran

Dóminas mujeres, 3 eran sumisos hombres y 6 eran sumisas mujeres. Todos los participantes tenían estudios superiores o como mínimo bachillerato (ver Tabla 1).

**Tabla 1.**  
*Datos sociodemográficos*

Participante	Edad	Género	Provincia	E. Civil	O. Sexual	Estudios	Rol
P-1	39	Hombre	Madrid	Soltero	Hetero	Superiores	Sumiso (Siervo)
P-2	41	Hombre	Madrid	Soltero	Demisexual	Superiores	Dominante
P-3	44	Mujer	Canarias	Soltera	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-4	45	Hombre	Barcelona	Casado	Hetero	Superiores	Dominante
P-5	35	Mujer	Granada	Casada	Hetero	Bachillerato	Sumisa
P-6	49	Hombre	Madrid	Soltero	Bisexual	Superiores	Dominante
P-7	23	Mujer	Málaga	Pareja	Hetero	Superiores	Sumisa
P-8	33	Hombre	Zaragoza	Pareja	Hetero	Superiores	Dominante
P-9	28	Mujer	Valladolid	Pareja	Bisexual	Superiores	Dómina
P-10	48	Hombre	Barcelona	Casado	Hetero	Superiores	Sumiso
P-11	35	Mujer	Vizcaya	Soltera	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-12	25	Hombre	Valencia	Soltero	Bisexual	Superiores	Dominante
P-13	38	Mujer	Alicante	Pareja	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-14	31	Hombre	Madrid	Pareja	Bisexual	Superiores	Sumiso
P-15	30	Mujer	Málaga	Soltera	Pansexual	Bachillerato	Dómina
P-16	45	Mujer	Barcelona	Casada	Bisexual	Superiores	Sumisa

### ***Recogida de la información***

La recogida de información se llevó a cabo desde marzo hasta mayo de 2022, a través de entrevistas directas individuales. Las entrevistas fueron llevadas a cabo de manera *online*, mediante la aplicación de *Google Meet*, y fueron grabadas para su posterior transcripción. Para generar confianza, primero se preguntó a los participantes cómo es el BDSM en sus vidas. Para el cambio de las preguntas se tuvieron en cuenta varios factores, como la espontaneidad de las respuestas y su duración, además de señales no verbales que indicaban un estado apropiado para la continuación de la entrevista. Cada entrevista individual tuvo una duración aproximada de una hora. Tras su transcripción y revisión fueron analizadas mediante el software ATLAS.ti. Las entrevistas se llevaron a

cabo en español. Para el diseño de los temas de la entrevista se llevó a cabo un análisis de contenido de las páginas web [www.fetlife.com](http://www.fetlife.com) y [www.twitter.es](http://www.twitter.es). Una vez analizado el contenido de las webs, se definieron cuatro temas acordes a las preocupaciones, necesidades y experiencias de las personas BDSMer que participan en estos portales de internet. La Tabla 2 muestra los temas y subtemas, que formaron finalmente el guión semiestructurado de las entrevistas:

**Tabla 2.**

*Áreas temáticas para la realización de la entrevista*

<b>Áreas temáticas</b>	
Tema 1. BDSM	Subtema 1. Definición del BDSM Subtema 2. Cambio de vida asociado al Rol
Tema 2. Acceso a la comunidad	Subtema 1. Descubrimiento del rol Subtema 2. Primer acercamiento Subtema 3. Comunidad BDSM
Tema 3. Prácticas	Subtema 1. Acercamiento de la pareja Subtema 2. Sesiones Subtema 3. Límites Subtema 4. Dolor
Tema 4. BDSM y psicología	Subtema 1. Beneficios psicológicos y sexuales

El protocolo utilizado para llevar a cabo las entrevistas se fundamentó en los siguientes pasos:

1. Planificación del acercamiento a los participantes.
2. Preparación de un protocolo de entrevista. Como se ha mencionado, el formato que se escogió fue un guión semiestructurado, compuesto de las áreas y subáreas temáticas recogidas en la Tabla 2, con la finalidad de que los participantes expresaran sus opiniones de manera no dirigida.
3. Ensayo del protocolo de las entrevistas.
4. Planificación de horarios para la aplicación de las entrevistas.

5. Previamente a la realización de las entrevistas, se preguntó a cada persona seleccionada si querían participar en el estudio, dándole toda la información necesaria para su comprensión. Algunas personas rechazaron la oferta, debido a que tenían que firmar el consentimiento informado, y no querían escribir sus datos personales.
6. Antes de la entrevista, se completó una ficha sociodemográfica con los datos que se han mostrado en la Tabla 1.
7. Se realizó la entrevista vía online mediante la plataforma *Google Meet*, debido a que la muestra estaba repartida por toda España.
8. En las entrevistas, se llevó a cabo una escucha activa.
9. Una vez realizada la entrevista, se ofreció a los participantes que, una vez plasmados los resultados, podrían leerlos, para ver si los temas, subtemas y códigos reflejaban adecuadamente lo que querían que fuese plasmado en el estudio.
10. Se les agradeció haber participado en el estudio.

### ***Análisis de los datos***

Para el análisis de los datos se utilizó el software ATLAS.ti, siguiendo el procedimiento descrito por Braun y Clarke (2006). Los pasos de este procedimiento son los siguientes:

1. *Familiarización de los datos obtenidos.* Transcripción de los datos, lectura y relectura de estos y anotación de las primeras ideas.
2. *Generación de los códigos iniciales.* Codificación de características que llamen la atención al investigador mediante la agrupación de datos relevantes para cada tema potencial.
3. *Búsqueda de temas.* Conversión de los códigos en posibles temas futuros con los datos recopilados.
4. *Revisión de temas.* Comprobación de los códigos, para ver si los códigos son suficientes para realizar la agrupación exhaustiva de todos los datos.
5. *Definir y nombrar temas.* Continuar el análisis y refinar los detalles.
6. *Elaboración de un informe.* Selección de ejemplos significativos e ilustrativos de los temas, subtemas y códigos empleados.

### ***Aspectos éticos***

La ética de la investigación cualitativa busca un acercamiento a la realidad de manera holística, para lograr que los discursos de los participantes transmitan nítidamente

sus experiencias, desde su propio mundo de significaciones, y queden fielmente recogidos en el estudio (Noreña et al., 2012). En este estudio se ha seguido las recomendaciones de la Declaración de Helsinki (Manzini, 2000).

Los participantes aceptaron ser entrevistados de manera voluntaria, guardando la confidencialidad de sus identidades. La información suministrada ha sido protegida, y sus relatos, en caso de ser mencionados en el texto, serán identificados mediante las siglas incluidas en la Tabla 1 (P1, P2, y así sucesivamente).

Los datos de la presente investigación están amparados por completo bajo el consentimiento de los participantes entrevistados. Además, se garantiza el anonimato y la confidencialidad de los datos personales. Antes de la entrevista, se trató con ellos sobre la confidencialidad y anonimato; igualmente, antes de llevar a cabo la grabación de la entrevista, se dejó claro la finalidad de la grabación. Además, también se les enfatizó que podían no contestar a cualquier pregunta si lo consideraban oportuno, y que podían retirarse del estudio en cualquier momento, incluso cuando ya estuvieran los datos transcritos, en cuyo caso se borraría todo dato de su participación.

### ***Rigor***

Los resultados fueron devueltos a algunos de los participantes, para su revisión y confirmación. Estos participantes fueron: P1, P5, P7, P13 y P16. Se eligieron a estos participantes porque fueron los que tenían mayor disponibilidad horaria para poder llevar a cabo la revisión.

## RESULTADOS

Del análisis de los datos surgieron tres temas principales a partir de las experiencias y opiniones de los participantes sobre el BDSM.

**Tabla 3.**  
*Resultados del análisis de los datos*

TEMA	SUBTEMA	CÓDIGOS
1. Concepto de BDSM y relaciones D/s	El concepto del BDSM	Forma de vida, sexualidad, forma de relacionarse
	Roles asociados al BDSM	Dominante, sumisa, Dómina, sumiso, siervo
	Claves para formar una relación D/s sana, segura y consensuada	Afectividad, acercamiento D/s, comunicación explícita, aftercare, límites, dolor
2. Conociendo en detalle a la comunidad BDSM española	Iniciación en el BDSM	Internet, libros, películas, fantasías
	Importancia de la comunidad	Red de apoyo, talleres profesionalizados, BDSM de veracidad, franquismo
	Acceso a la comunidad BDSM	Redes sociales, quedadas BDSMeras
3. Aportación psicológica y sexual del BDSM		Crecimiento personal, yo social, disciplina, equilibrio, sexo no genitalizado

### Tema 1. Concepto de BDSM y relaciones D/s

Los participantes identificaron el BDSM como una forma de vivir sus vidas, su sexualidad, de amar o de relacionarse, siendo una parte de ellos que da sentido a las demás partes. Para algunos de los participantes es su forma de vida, mientras que para otros es solo una parte de ella. Sin embargo, todos los participantes dan al BDSM un protagonismo

dentro de sus vidas, no como práctica, sino como vivencia. Esta vivencia se manifiesta a través de las relaciones D/s, que es la manera tradicional en que los Dominantes y los sumisos conforman una relación. En este tipo de relación de Dominación/sumisión, la persona sumisa se somete al Dominante en mayor o menor medida, en función del tipo de consenso y los límites que se marquen en la relación.

El BDSM es una dinámica de cesión de control, es un juego de poder, donde una persona disfruta cediendo el control de manera consensuada y la otra persona disfruta con el control que la otra persona le cede de manera consensuada también. (P1)

El BDSM es algo que le da sentido a mi vida. Para mí es importante, porque siempre he tenido la sensación de vacío, pero después de descubrirlo y ponerlo en práctica en mi vida, es como que me ayuda a entender más mi vida y mi existencia. (P16)

### *Subtema 1. El concepto del BDSM*

Para los participantes el BDSM es algo innato en ellos que han descubierto a lo largo de sus vidas, que hace que todas las piezas del puzzle encajen. Para algunos de los participantes el BDSM es su forma de vida.

Para mí es una forma de vida, es un desfogue, es que es una parte de mí, entonces es una forma de complacerle, porque yo le que busco es eso complacer a mi Amo, para mí es esencial. Antes no me sentía completa, no terminaba de encajar. (P7)

Es una liberación, al fin y al cabo, es una manera de ser tú, porque a lo mejor antes tú no eras quien querías ser. Ahora tanto yo como mi pareja podemos por fin ser nosotros mismos dentro de la relación. En nuestro caso claro, porque una D/s se puede dar sin una relación romántica. (P8)

Por otro lado, otros participantes han identificado el BDSM como una forma de relacionarse con los demás de manera sentimental, ya sea en pareja o dentro de una relación D/s no romántica.

El BDSM para mí es la forma que tengo de relacionarme donde más feliz me he sentido nunca. No con mi madre, claro, pero sí a nivel sentimental, ya sea de pareja o no. (P3)

Un estilo de vida y un pilar fundamental de mi identidad o personalidad, ya que mediante el BDSM siento, amo, disfruto y me relaciono. (P12)

Sin embargo, algunos de los participantes han identificado el BDSM sencillamente como una forma de vivir su sexualidad.

El BDSM es una parte de lo que yo entiendo por mi sexualidad, es un gusto mío, es algo que me gusta y es algo que pertenece a mi sexualidad. (P4)

El BDSM para mí es una pulsión sexual, que tiene que ver un poco con la condición sexual de la persona, no me refiero a orientación, sino que necesito esta serie de prácticas o fantasías para completar mi sexualidad. (P10)

### *Subtema 2. Roles asociados al BDSM*

Los participantes que tiene el rol Dominante expresan que la Dominación es algo innato en ellos, es su forma de ser.

Bueno, supongo que soy Dominante por mi carácter, mi carácter fuera de lo que es el ámbito sexual es Dominante, soy una persona con carácter fuerte, por lo cual es algo que es parte de mí. (P4)

Soy Dominante, y es algo que siempre ha estado ahí. Para mí, ser Dominante es mucho más que premiar o castigar, ya que extiendo mi rol más allá del encuentro sexual. Sí, es azotar, atar, someter y amordazar, pero también es motivar, cuidar, apoyar, entender, escuchar y guiar a la otra persona. (P12)

Por otro lado, algunos de los participantes con el rol sumiso expresan que la sumisión es algo que da equilibrio a sus vidas, ya que, debido al trabajo, a la sociedad o a la ansiedad, el BDSM les permite dejarse llevar y ceder el control que en otras cuestiones de su vida está tan presente.

Yo soy una persona que necesito tener el control de todo, mi cabeza esta continuamente controlando y organizándolo todo. En el BDSM puedo perder ese control. Yo siempre digo, que solo consigo descansar o cuando duermo, entrenando o en el BDSM, es el único momento donde consigo perderme. (P16)

Sin embargo, para otros participantes también dentro de la sumisión, su rol les ha proporcionado mayor dominancia en otros aspectos de su vida fuera del BDSM.

Soy mucho más dominante en lo que es mi vida social, domino mucho más las situaciones, tengo mucha más confianza a la hora de enfrentarme en el tema laboral, amigos, familia. Sé cómo gestionar más las emociones que antes. Antes era sumisa en todos los aspectos de mi vida y ahora no. (P13)



Dentro de las relaciones D/s existen, además, roles más concretos, existen diversas formas de llevar a cabo la sumisión y la Dominancia. En el caso de uno de los participantes, se autodenomina como siervo.

Soy sumiso, pero el rol donde yo me reconozco y me siento a gusto es “siervo”. Mi D/s está muy basado en la adoración y veneración a la Dómina, que no es una idealización, sino que lo que me gusta es vivir la cotidianidad de la Dómina, en el día a día, es una relación más de servidumbre. Eso me hace sentir completo. (P1)

### *Subtema 3. Claves para formar una relación D/s sana, segura y consensuada*

Los participantes expresan que, para llevar a cabo una relación D/s la cesión de poder debe ser vertical, pero que la afectividad siempre debe ser horizontal por las dos partes.

La afectividad no puede ser mutua, sino que ha de ser mutua, lo que pasa es que los Doms lo tenemos mal aprendido, utilizamos la verticalidad por el lado que no es. No es una opción, sino que tiene que ser sí o sí para que sea algo sano. (P4)

Al final, en este tipo de relaciones se crean unos vínculos donde la parte Dominante también se entrega, aunque sea de otra manera, pero en lo profundo somos el uno del otro. Sin entrar en si la relación es romántica o no o si hay otras personas. La afectividad se tiene que dar por parte de los dos y para que eso se dé, Él tiene que dar y yo tengo que dar. (P5)

Por otro lado, los participantes han expresado que el acercamiento para poder conformar una relación D/s puede darse mediante redes sociales o en quedadas BDSMeras y que, aunque en un principio se da como cualquier tipo de relación se deben dejar claras las cosas que se buscan para evitar confusiones, ya que los riesgos en este tipo de relaciones son mayores que en las relaciones vainilla.

Yo siempre dejo claro lo que busco y me gusta que quede claro qué busca el otro porque así no hay lugar a confusiones y cada cuál queda satisfecho. (P15)

Cuanto más de cara se vaya mejor. Somos personas antes que roles, por lo que el primer acercamiento es como personas y después si se congenia, como rol. Es importante la comunicación y ver poco a poco si congenian los gustos de cada uno. (P14)

Además, los participantes han indicado que una pieza fundamental en las relaciones D/s es la comunicación explícita, ya que se deben exponer las dudas, los deseos, las prácticas, los límites y lo que se siente antes, durante y después de la sesión.

Para mí, es muy importante el respeto y la educación, dejando espacio y tiempo. A la vez es necesario la comunicación, se necesita mucha más comunicación explícita que en otro tipo de relación. (P3)

A veces se puede generar una bomba en sesión, porque no siempre estamos en el mismo estado de ánimo, a veces las cosas duelen más que otras veces y todo eso hay que hablarlo, tienes que tener mucha empatía, mucho amor, mucha paciencia y mucho autocontrol, porque lo que para ti es algo sencillo o simple, tienes que entender que para la otra persona quizás no. No pienses desde tu lado sino desde el otro, para eso es muy importante la comunicación. Un simple insulto dentro del juego hay que hablarlo, porque cuidado, quizás la otra persona viene de una relación tóxica y a ella le hace mucho daño. (P4)

Algo imprescindible para todos los participantes de este estudio es el “*aftercare*”. Los cuidados que se dan antes, durante y después de la sesión. Aunque el término señale solo a una práctica que se realiza después de la sesión, es importante tenerlo presente en todo momento.

Para mí en general, es importante de hablar de cómo ha ido, de hablar de si algo no ha ido bien o ha ido muy bien, para mí es algo muy importante. Incluso hablarlo al día siguiente, porque quizás el mismo día que se lleva a cabo la sesión estás como en una nube, pero cuando pones los pies en la tierra quizás lo que ayer te gustaba hoy no lo volverías a repetir. (P2)

El *aftercare* es fundamental, incluso las parejas que llevan muchos años y se conocen es importante tenerlo en cuenta, porque yo hay cosas que he hecho mil veces y me gustan hay cosas que de repente un día por un cambio hormonal estás más sensible y eso es importante hablarlo. (P3)

En cuanto a los límites los participantes expresaron que existen dos tipos, los límites blandos y los límites duros. Los límites blandos son aquellos que hoy por hoy son límites, pero que en algún momento se puede probar a ver si les gusta o no. Los límites duros son, por el contrario, infranqueables.

Es habitual distinguir entre límites suaves y límites infranqueables. Los suaves son aquellos que al principio están ahí y deben respetarse, pero más adelante, con tiempo y confianza, pueden replantearse. Puede ser una práctica que de primeras nos impacte o nos dé respeto y la ubiquemos como límite mientras esperamos dar con alguien confiable y el momento idóneo que nos permita darle una oportunidad a la práctica. Los límites

infranqueables suelen ser algo confirmado y asentado, algo innegociable y que no pretendemos modificar. (P12)

Hay cosas que lo mismo de entrada dices uy no, esto no, pero con la persona adecuada dices venga, no me siento incómodo, no me siento desamparado, vamos a probar y si en cualquier momento me siento mal, yo digo la palabra de seguridad y esto se para, por las dos partes. Límites tenemos todos, tanto las Dóminas como los sumisos. (P9)

Por último, los participantes han indicado que el dolor puede ser físico o mental. Cada participante tiene su preferencia, tanto al infligirlo como al recibirlo, pero es necesario que ambos disfruten, para que acepten la realización de prácticas que conlleven dolor.

Me gusta infligir dolor desde mi sumisión, porque entiendo que al igual que para mí el dolor es algo agradable, entonces es una forma más de dar placer. (P11)

El dolor es un componente más del BDSM y en un principio fue el elemento más conocido, de ahí el sadomasoquismo, pero no es el centro ni es necesario, a gran parte de la comunidad nos molesta cuando reducen el BDSM al dolor porque el BDSM es un modo no convencional de vivir la sexualidad, y yo personalmente lo entiendo más como experimentar y descubrir sensaciones que como infligir o sentir dolor. (P12)

## **Tema 2. Conociendo en detalle a la comunidad BDSM española**

La comunidad BDSM española se ha ido incrementando a lo largo de los años según han mencionado los participantes, y con ello ha aumentado el deseo de los nuevos participantes a explorar otras formas de BDSM que no coinciden con el descrito por la Vieja Escuela. La entrada en esta comunidad depende de varios factores, como la edad o la provincia de procedencia.

Creo que es importante para la divulgación, aunque creo que la comunidad de BDSM de España está atrasada con respecto a otras comunidades porque se discuten ciertas cosas que se deberían dar ya por sentadas. Pero te ofrece un red de apoyo, en gente en la que confiar. (P2)

Para mí la comunidad BDSM española es un refugio, pero es muy importante no salir de una jaula para caer en otra, hay que tener tu propio criterio de las cosas, pero sí es verdad que nos libera al mundo y que invita a conocer experiencias, tener cercanía con otras personas, contacto y da protección. (P5)

### *Subtema 1. Iniciación en el BDSM*

Existen diversas formas de iniciación. Por un lado, algunos de los participantes expresaron que la manera en la que se iniciaron en el BDSM fue cumpliendo fantasías que tenían desde hacía años.

Yo cuando era más joven tenía fantasías donde ataba o infligía dolor a otra persona y yo estaba asustado porque pensaba que eso no era normal, pero me di cuenta cuando lo realicé por primera vez, que si yo no veía que la otra persona disfrutaba de ese dolor a mí no me gustaba infligirlo. (P2)

Otros indicaron que introducían ciertos elementos del BDSM en sus vidas mediante películas o libros con contenido erótico.

Cuando era pequeña tenía fantasías, aunque me sentía sola en esto, pero vi una película “La historia de O” y me di cuenta de que había más personas como yo. Entonces pude ponerle nombre y saber qué era yo. (P5)

Desde tengo uso de razón, al principio con 12 o 13 años tenía sueños en los que estaba inmovilizada, me gustaban tanto que cogí la costumbre de dormir con varias almohadas alrededor con el fin de conseguir esa restricción, también tuve otros varios años después que nos metemos ya en temas éticos y morales por ser “rapeplays”. Supe ponerle nombre cuando empecé a leer libros sobre la temática, ávida por conocer que me pasaba. (P7)

Por último, el resto de los participantes expresaron que se iniciaron en el BDSM gracias a las redes sociales y a internet.

Probé a buscar eso en Google como pude, escribiendo “sexo, cuero, cadenas” esperando dar con algo, y di con las siglas “BDSM”. A partir de ahí comencé a investigar y fui poniendo nombre a todo lo que me gustaba. (P12)

### *Subtema 2. Importancia de la comunidad*

Los participantes señalaron la importancia de la comunidad como red de apoyo sobre todo a la hora de la iniciación, pero siempre teniendo claro que la experiencia de uno no tiene por qué ser la del otro.

Para mí es importante la comunidad de BDSM, pero hasta cierto punto. No estoy a favor de la figura del mentor, creo que las personas que se meten en este mundo deben de ser conscientes de los riesgos y ser responsables. Pero sí una red colaborativa donde hayan intereses creados. Pero es importante evitar la dependencia de este tipo de red y sobre todo formar tu propio criterio. (P4)

Creo que la comunidad BDSM española es el reflejo de la sociedad española, hay de todo. Para mí es muy importante que haya un espacio para las mujeres, sea cual sea su rol donde poder expresar sus dudas, miedos y experiencias. Existe un grupo en Fetlife llamado Entre sumisas que está para ello. (P3)

Por otra parte, los participantes indicaron la necesidad de talleres profesionalizados por parte de personas expertas para aprender a realizar prácticas que conlleven mayor riesgo de daño.

Es importante hacer talleres para hacer las cosas con seguridad y dos dedos de frente que es lo que no abunda. Es muy importante quien da estos talleres, a mí no me vale que algo de agujas, por ejemplo, lo dé alguien que ni por su trabajo, ni por su experiencia previa realice el taller. Por ejemplo, aquí en Vizcaya, hay una chica que es enfermera que realiza este tipo de talleres. (P11)

Es importante que las personas que realicen los cursos sean profesionales. Es como si ahora mi Señor, que sí, que mi Señor ha asistido a varios cursos, pero mi Señor solo me ha puesto agujas a mí y a otra chica, ¿tú crees que ahora mi Señor puede ser maestro de todos? Yo es que eso lo he visto. No sé, creo que es importante ser profesional y tener mucha experiencia para poder llevar a cabo ciertos cursos. (P13)

Los participantes expresaron el daño que causa la Vieja Escuela, conocida actualmente como el BDSM “de verdaz”. Se escribe “de verdaz” porque se asocia al BDSM que defienden algunos BDSMeros de Madrid. Este tipo de BDSM es muy protocolario y nada progresista.

En quedadas presenciales me cuesta mostrar mi visión de las cosas ya que parece que no se tiene en cuenta o quizás no se lo toman con tanta importancia a la sumisa si no está mi Amo delante. Y de protocolo ya ni hablamos, hay varios Dominantes que en quedadas pretenden que se le hable de usted sin conocerles de nada. Cuando yo solo le debo tal trato a mi Amo, ante los demás soy una igual, independientemente de mi rol. (P7)

El BDSM de verdaz por desgracia existe y está todo mal, son las consecuencias de que el grupo sea tan cerrado. Además, el problema de todo esto es cuando tú impones tu visión y tu forma de hacer las cosas y te piensas que esa es la verdad absoluta. (P14)

Antes, en el franquismo el BDSM solo lo practicaban aquellos que tenían dinero y podían pagarse a una prostituta para que le hiciese o él hiciese lo que le diese la gana, ahora eso ya no ocurre. El BDSM se ha abierto a todo tipo de población, pero es verdad que la old school no quiere que eso ocurra, porque así se sienten especiales. (P10)

### *Subtema 3. Acceso a la comunidad BDSM*

Según los participantes, la forma de acceso puede variar en función de la provincia, de la edad y de la persona. Principalmente existen dos, mediante redes sociales y en quedadas presenciales.

Es una comunidad de aprendizaje, ves diferentes puntos de vista. Existen blogs como “Espacio de sumisos” donde poder expresarte y buscar ayuda o dudas si es necesario. (P1)

Cuando tuve mi primera toma de contacto me di cuenta que esto era lo que sentía y que no era sólo sexo, sino también una forma de relacionarme. Diría que mi primer acercamiento fue virtual y físico a partes iguales. (P12)

### **Tema 3. Aportación psicológica y sexual del BDSM**

Los participantes han expresado que ha habido cambios positivos con respecto a su sexualidad y en su forma de afrontar los problemas de la vida diaria, mejorando las relaciones interpersonales tanto en el ámbito sexual, como en la vida cotidiana.

No pienso que sea una terapia y mucho menos que le sirva a todo el mundo, pero en mi caso en particular que veo aprendizaje en todo e interconecto todas mis partes, el BDSM ha sido clave para mi crecimiento psicológico. Me ha ayudado a ser más equilibrada, más comunicativa de forma asertiva, me ha ayudado a sobrellevar mejor la incertidumbre de la vida y a vivir el cáncer como algo positivo. Apliqué el aprendizaje de que a veces las cosas que duelen te dan un gran placer después, confié en que era lo mismo. (P5)

Los participantes han indicado que el BDSM ha ayudado a comprender su sexualidad, pudiendo ser ellos mismos con naturalidad. Esto también ha afectado de manera positiva al “yo social” de los participantes.

Me ha ayudado a entenderme, a comprender mi sexualidad, a expresar mi vulnerabilidad, mi ternura, a alejarme de los patrones tóxicos en los que andaba metido sobre identidad y masculinidad y abrazar quien soy. (P1)

Me aporta control y constancia, no solamente sexual sino de forma cotidiana, me ayuda a realizar tareas que, de forma solitaria, no haría. Me fuerza a moverme, a salir de mi zona de confort, me ayuda a sobrellevar la ansiedad. (P7)

Con el BDSM siento más seguridad en mí misma, me siento más empoderada y sexy. Yo a mi persona en el BDSM la llamo mi alter ego y este me hace sacar mi carácter fuera del

BDSM. Me ha hecho tener confianza en mí misma y también me ha enseñado disciplina.  
(P13)

## **DISCUSIÓN**

Las investigaciones de Damm y colaboradores (2017), muestran cómo los prejuicios y la patologización que han sufrido los BDSMeros a lo largo de la historia ha fomentado que la comunidad sienta un rechazo a la hora de ser estudiada en investigaciones de carácter científico y, con razón. Por suerte, la comunidad BDSM de España se encuentra abierta a reclamar su sitio en nuestra sociedad.

Del proceso de investigación han aflorado tres temas principales que abarcan el concepto del BDSM y las claves para llevarlo a cabo, los beneficios y carencias de la comunidad española y, el aporte sexual y psicológico del BDSM. Aunque el BDSM es mucho más amplio y digno de ser estudiado en detalle, este estudio se ha centrado en conocer aquellos detalles que invitan a la despatologización del mismo.

En primer lugar, hemos encontrado que el BDSM es un conjunto muy amplio de prácticas. La diferencia entre el BDSM y otro tipo de sexualidades no normativas es que en este tipo de prácticas existe una relación de Dominación/sumisión en la que no se puede entender la una sin la otra. En esta dinámica existe un intercambio de poder entre la persona Dominante y la sumisa. El Dominante es quien tiene el control en el juego, mientras que el sumiso es quien tiene el poder de parar el juego cuando desee mediante la palabra o gesto de seguridad. Este juego de poder entre el Dominante y el sumiso conforma las relaciones D/s. En este estudio se han visto diferencias a la hora de vivir el rol por parte de los participantes. Mientras que la parte Dominante hace referencia a que es un rasgo más estático en sus vidas, la parte sumisa habla de un equilibrio entre la forma de vivir su vida y la forma en la que vive el BDSM. Para algunos sumisos el BDSM le ha aportado control en su día a día, mientras que para otros el BDSM les proporciona un momento de descanso del día a día, ya que toda su atención se focaliza entonces en el juego. Sería interesante para líneas futuras de trabajo, poder comprobar si esta diferencia es general más allá de este estudio. Además, dentro del BDSM existen diversos roles más específicos. En esta investigación se ha hablado de la servidumbre, por ejemplo, en la que el siervo vive el día a día de la Dómina.

Para hablar de BDSM es imprescindible hablar de sexualidad. Aunque para cada participante el BDSM signifique algo diferente todos apuntan a que es una manera de

vivir, de amar y relacionarse. La sexualidad nos hace como personas y forma parte de nosotros, diríamos que, de una manera íntegra o bio-psico-social (Kinsey, 1948). Existen premisas básicas para diferenciar lo que es el BDSM, de lo que no es. Para llevar a cabo el BDSM, hay diversos tipos de consensos. Aunque los participantes de este estudio utilizaban consensos diferentes, todos hablan de darle un papel principal a la afectividad y a la comunicación explícita. Estudios recientes como el de Nele De Neef y colaboradores (2019), hablan de un nuevo consenso denominado 4C, en el que el cuidado y la comunicación son clave para poder llevar a cabo una D/s de la forma más sana y segura posible. Otro aspecto importante dentro de las relaciones D/s es el dolor. La población general siempre ha creído que el BDSM gira en torno al dolor y al sadomasoquismo. Los BDSMeros están cansados que se les reduzca al dolor. Aun siendo una práctica más que se pueda dar en este tipo de relación, no es ni imprescindible, ni la única. En el BDSM se trata de experimentar y encontrar nuevas formas de placer a través de una relación de poder y cada uno lo vive a su manera. Igual que en la idea del dolor, el BDSM se ha reducido a una cuestión de sádicos y masoquistas entendido como una psicopatología. ¿Pero realmente esto es así? En la vida diaria todas las personas realizamos ciertas prácticas que conllevan dolor físico o mental para después conseguir algo positivo. Por ejemplo, las personas que practican deporte con intensidad, como el crossfit o los deportes de contacto sufren y lo pasan mal durante los entrenamientos, incluso hay veces que piensan en abandonar, pero no lo hacen porque los beneficios obtenidos, la recompensa, la autosuperación o la subida de endorfinas merecen la pena. Como este ejemplo, se pueden nombrar muchos otros que se encuentran normalizados en nuestra sociedad, pero que se disfrute del dolor en el ámbito sexual no es uno de ellos. No cabe duda de que uno de los factores que propician este pensamiento patológico se deba a que obtener placer sexual a través del dolor sigue siendo considerado como un problema por los profesionales de la salud, y apareciendo en el Manual Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5).

En segundo lugar, encontramos la formación de una comunidad BDSMera en España que sirve como red de apoyo entre los integrantes del grupo. Para entrar en una comunidad, primero se debe poner nombre a aquello que nos gusta. En esta línea, existen diversas formas de iniciarse en el mundo del BDSM. Los resultados de este estudio muestran cómo una escasa educación sexual o el no tener recursos eróticos disminuye o hace más tardío el conocimiento sobre BDSM. También se han visto diferencias en la



iniciación debido a la edad. Los participantes más jóvenes tenían al alcance películas y libros de contenido erótico. Mientras que la población más mayor, debido a los prejuicios de la sociedad años atrás sobre la sexualidad, tenían mayores dificultades para acceder a este tipo de temáticas. Además, el acceso a internet ha supuesto una revelación en la iniciación y en el acercamiento en el BDSM, ya que en la red existe una diversidad mucho mayor de información, habiendo incluso webs especializadas sobre BDSM, lo que aumenta las posibilidades de que las personas puedan reconocer aquello que les gusta. Por otra parte, y acorde al estudio de Ten Brink y colaboradores (2020), nuestro estudio rompe con aquellos discursos que hablan sobre el BDSM y el trauma infantil, ya que los participantes relatan que sus gustos no se deben a ningún trauma, sino a sus preferencias sexuales, que han sido descubiertas a edades muy variadas y por sucesos muy distintos. Una vez iniciados en el mundo del BDSM, la comunidad BDSMera ofrece una red de apoyo para sus participantes. Los resultados de nuestro estudio siguen la línea de Cohen y colaboradores (2000), quienes sugieren que la existencia de una comunidad sirve para obtener recursos, información y ayuda, pero, también, se deriva de ella un sentimiento de pertenencia y de integración, que da lugar a un mayor bienestar social e individual. Hay diversas formas de relacionarse con la comunidad BDSM, existen fiestas o quedadas de manera presencial, pero también se puede acceder a ella mediante redes sociales. Los participantes han señalado que *twitter* es una red social de gran importancia para ellos, ya que el intercambio de información es muy extenso. Compartir vivencias y experiencias y que esta información esté abierta a todo el mundo, como es en el caso de *twitter*, ayuda a romper prejuicios sobre el BDSM y a verlo como otro tipo de sexualidad más. Por otro lado, la creación de una comunidad también tiene sus inconvenientes. En la comunidad de BDSM española, el mayor inconveniente es la “Vieja Escuela”. Este nombre hace referencia a aquellos integrantes con mayor antigüedad que dictaminan un protocolo y unas normas en las cuales se deberían basar todos los practicantes del BDSM. Debido a que gran parte de estas normas no son nada progresistas, los participantes de este estudio se han mostrado en contra de la “Vieja Escuela”, catalogándola incluso como el mal del BDSM en España, y una de las causas de que la comunidad sea tan cerrada. Gracias a que la comunidad está tan interconectada en estos últimos años, se está intentado acabar con este tipo de BDSM mostrando discursos que invitan a todo tipo de personas, sea cual sea su procedencia y tengan el estatus que tengan a participar en el BDSM si así lo quieren. Además, existen diferentes foros y blogs como “Espacio de sumisos” o “Entre sumisas”, que brindan un apoyo a la parte sumisa sea cual sea su género, proporcionando

información y escuchando aquellas preocupaciones que se dan sobre todo en el inicio del BDSM. Por último, hemos señalado la necesidad sentida de crear talleres profesionalizados para aquellas prácticas que supongan un mayor riesgo, como el uso de agujas o ataduras. Este estudio invita a los profesionales de la sexología que se dediquen a la enfermería o a la fisioterapia a desarrollar actividades para mostrar a la comunidad BDSM cómo se deben hacer ciertas prácticas causando el mínimo daño. Además, también invita a los estudios oficiales de sexología a aumentar su contenido sobre BDSM y otras sexualidades no normativas para poder así ofrecer una formación más amplia si cabe a los estudiantes de sexología, que les faculte para ampliar sus competencias en estas direcciones.

Para finalizar, se van a tratar aquellos beneficios sexuales y psicológicos que se han encontrado en los relatos de los participantes de este estudio. Por un lado, nos encontramos con un aumento del repertorio de conductas eróticas y también, un aumento de la desgenitalización sexual, ya que el BDSM quita el foco a los genitales y se lo entrega al cuerpo como lugar de experimentación de placer (ver Ríos y colaboradores, 2017). Por otro lado, encontramos una serie de beneficios psicológicos. Hemos visto en algunos casos como la ansiedad de la vida diaria disminuía debido a que aumenta la seguridad en uno mismo. También se han visto cambios en el empoderamiento y en el autoconcepto de los participantes, ya que les ha ayudado a entenderse mejor como personas y a romper con estereotipos demasiado extendidos. Por último, ha ayudado a una de las participantes a sobrellevar el cáncer, permitiéndole entender la incertidumbre y a ver el cáncer de forma más positiva.

## **CONCLUSIONES**

El BDSM es una dinámica de cesión de poder donde cada uno lo crea a su manera. La única premisa para que se dé una relación D/s es que haya un intercambio o cesión de poder.

La afectividad mutua y la comunicación explícita conforman un papel fundamental en las relaciones D/s.

La comunidad BDSM forma una red de apoyo para los integrantes, sobre todo para aquellos que se quieran iniciar. En cuanto a la comunidad BDSM española, aunque tenga detalles que resolver, cada vez está mas interconectada y abierta al mundo.

El aumento de la educación sexual en sexualidades no normativas brinda una oportunidad para romper con el rechazo y los prejuicios que han recibido las personas BDSMeras a lo largo de la historia.

El BDSM puede aportar beneficios psicológicos como la disminución de la ansiedad, el empoderamiento, un aumento de la autoestima, romper con patrones de masculinidad-feminidad, ayudar a vivir diversas enfermedades y la mejora de la vida social.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Braun, V., Clarke, V. (2006). Uso del análisis temático en psicología. *Investigación Cualitativa en Psicología*, 3(2), 77 – 101.
- Brown A, Barker E. D. y Rahman Q. (2020). A Systematic Scoping Review of the Prevalence, Etiological, Psychological, and Interpersonal Factors Associated with BDSM. *J Sex Res.*, 57(6):781-811. DOI: 10.1080/00224499.2019.1665619.
- Carlström, C. (2019). BDSM, becoming and the flows of desire. *Culture, Health & Sexuality*, 21(4), 404-415. DOI: [10.1080/13691058.2018.1485969](https://doi.org/10.1080/13691058.2018.1485969)
- Cohen, S. M. (2000). *The jew within: Self, family, and community in America*. Indiana University Press.
- Damm, C., Dentato, M. y Busch, N. (2018). Unravelling intersecting identities: understanding the lives of people who practice BDSM. *Psychology & Sexuality*, 9(1), 21-37, DOI: [10.1080/19419899.2017.1410854](https://doi.org/10.1080/19419899.2017.1410854)
- De Neef, N., Coppens, V., Huys, W. y Morrens, M. (2019). Bondage-Disciplina, Dominación-Sumisión y Sadomasoquismo (BDSM) desde una perspectiva biopsicosocial integradora: una revisión sistemática. *Medicina sexual*, 7 (2), 129-144. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2019.02.002>
- Flick, U. (2002) State of the Art. *Qualitative Research*, 41, 5-24.
- Freeburg, M. N. y McNaughton, M. J. (2017). Fifty Shades of Grey: Implications for Counseling BDSM Clients. *American Counseling Association*, (1), 1-23.
- Gunkel, D. J. y Gournelos, T. (2012). *Transgression 2.0: Media, Culture, and the Politics of a Digital Age*. Bloomsbury, Estados Unidos: Continuum International Publishing Group Limited.

- Jackson, C. (2016). The Negative Portrayal of Dominant and Submissive Roles in BDSM Relationships. *New Views on Gender*, 17, 53-67
- Kagan, S. (2020). BDSM as a Playful Learning Site for Qualitative Complexity. *World Futures*, 76 (5), 446-476, DOI: [10.1080/02604027.2020.1778350](https://doi.org/10.1080/02604027.2020.1778350)
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., y Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- López, H. (2007). *Investigación cualitativa y participativa*. Universidad Pontificia.
- Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2), 320-334. DOI: 10.4067/S1726-569X2000000200010
- Newmahr, S. (2010). Rethinking kink: Sadomasochism as serious leisure. *Qualitative Sociology*, 33(3), 313-331.
- Nichols, M. (2006). Psychotherapeutic issues with “kinky” clients: Clinical problems, yours and theirs. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 281-300
- Nielsen, M. E. J. (2010). Safe, sane, and consensual-consent and the ethics of BDSM. *International Journal of Applied Philosophy*, 24(2), 265-288.
- Ríos, V., Amundaray, A. y Arenas, Y. (2019). Experiences of sexual practices associated with BDSM: The limits contemplated within the bounds or what is Healthy, Safe and Consensual, *Ciencia & Saude Colectiva*, 24(5), 1679-1688. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018245.04322019>
- Rojas, J., Rebolledo-Malpica, D., Noreña, A., & Alcaraz-Moreno, N. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Schotanus, M.S. (2021), "Healing the Image: A Conceptual Investigation of the Healing Narrative in Cultural Representations of BDSM", Hart, K.-P.R. and Cutler-Broyles, T. (Ed.) *Kink and Everyday Life (Emerald Interdisciplinary Connexions)*, Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 109-124. <https://doi.org/10.1108/978-1-83982-918-520211017>
- Simula BL. (2021). Introduction to the special issue: BDSM Studies. *Sexualities*, 24(5-6):699-707. doi:[10.1177/1363460721993039](https://doi.org/10.1177/1363460721993039)

- Tellier, S. (2017). Advancing the Discourse: Disability and BDSM. *Sexuality and Disability*, 35(4), 485-493.
- Ten Brink, S., Coppens, V., Huys, W. et al. (2021). La psicología de Kink: un estudio de encuesta sobre las relaciones de trauma y estilo de apego con intereses BDSM. *Sex Res Soc Policy* 18, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s13178-020-00438-w>
- Waldura, J. F., Arora, I., Randall, A. M., Farala, J. P. y Sprott, R. A. (2016). Fifty shades of stigma: exploring the health care experiences of kink-oriented patients. *The journal of sexual medicine*, 13(12), 1918-1929.
- Williams, D., Thomas, J., Prior, E., Amezquita, C. y Hall, D. (2017) Practice with Clients that Enjoy participation in Consensual BDSM: Identifying and Applying Strengths. *Journal of Positive Sexuality*, 3, 12-20.
- Wiseman, J. (2004). *BDSM: Introducción a las técnicas y su significado*. Barcelona, España: Bellaterra.
- Wismeijer, A. A., & Assen, M. A. (2013). Psychological characteristics of BDSM practitioners. *Journal of Sexual Medicine*, 10(8), 1943–1952. DOI:10.1111/jsm.12192

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

Máster en Ciencias de la Sexología



Facultad de  
Ciencias de la  
Salud  
Universidad de Almería

#### HOJA DE INFORMACIÓN A LOS PARTICIPANTES

Estudio Cualitativo sobre las experiencias de personas BDSMeras

**INVESTIGADORES PRINCIPALES:** María Dolores Gómez Sánchez

**Tutor académico:** Baltasar Fernández Ramírez

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Va a participar en un estudio cuyo objetivo es *Conocer las experiencias y opiniones sobre el mundo del BDSM a personas que lo llevan a cabo*. Se le ha invitado a esta investigación porque creemos que su experiencia y opinión pueden contribuir a mejorar el conocimiento sobre el BDSM en España. La participación consistirá en la realización de una entrevista que podrá ser registrada en un dispositivo de grabación y posteriormente transcrita en un documento de texto para facilitar su análisis. La participación es totalmente voluntaria pudiendo negarse a realizarla, abandonar la entrevista en el momento que lo desee o no contestar a las preguntas que estime oportuno, sin necesidad de dar explicaciones y sin repercusión alguna en su persona. Tendrá una duración de una hora aproximadamente.

Riesgos de la participación en el estudio: no se estiman riesgos, molestias o efectos secundarios potenciales derivados de su participación en el estudio. Beneficios de la participación en el estudio: usted no va a obtener ningún tipo de beneficio directo por la participación en el estudio, no obstante, los conocimientos obtenidos gracias a su participación podrían ayudar a otras personas o a usted mismo en el futuro.

A los datos personales y los obtenidos durante la entrevista sólo tendrán acceso los investigadores, sólo serán utilizados para los fines de la investigación, y serán tratados conforme lo dispuesto en la Ley 15/99 Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal. Usted puede tener acceso directo a los datos y solicitar su revisión, modificación o cancelación conforme lo dispuesto en dicha legislación. Tras la publicación de resultados, las grabaciones y transcripciones serán destruidas, borrando los archivos informáticos de los dispositivos de almacenamiento donde estuvieran.

Su identidad, registros e información obtenida durante el estudio tienen carácter confidencial, y no se revelarán a persona alguna. Si se publicaran resultados de este estudio su identidad se mantendrá confidencial.

Es posible que tras transcribir las entrevistas y analizar su contenido se les pida su conformidad con lo transcrito o con el análisis. Usted podrá revocar el consentimiento otorgado de participación en el estudio en cualquier momento que estime conveniente, sin que ello suponga repercusión alguna.

Universidad de Almería  
Crtra Sacramento s/n.  
04120, La Cañada de San Urbano, Almería

Facultad de Ciencias de la Salud  
Edificio de Ciencias de la Salud  
Planta baja, Despacho 0.17

1 / 2



Localidad.....Fecha.....

Yo.....identificado con DNI (carné de extranjería o pasaporte para extranjeros) N° .....he sido informado por **Doña María Dolores Gómez Sánchez con DNI** ..... acerca de un estudio de investigación cualitativo, dirigido por el Dr. Baltasar Fernández Ramírez.

Me ha informado del objetivo de este estudio, de su futura difusión, así como la posibilidad de acogerme a no participar en este estudio.

He realizado las preguntas que consideré oportunas, todas las cuales han sido resueltas y con repuestas que considero suficientes y aceptables.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para que se me realicen las preguntas pertinentes y grabaciones necesarias (visuales y/ o de voz), para complementar el estudio. **Dichas grabaciones NO SE DIFUNDIRÁN.**

Teniendo pleno conocimiento del objetivo y de su difusión acepto participar en dicho estudio.

**Firma del participante**

**DNI**

**Firma del investigador**

## Anexo 2. Tablas

**Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos*

<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Provincia</b>	<b>E. Civil</b>	<b>O. Sexual</b>	<b>Estudios</b>	<b>Rol</b>
P-1	39	Hombre	Madrid	Soltero	Hetero	Superiores	Sumiso (Siervo)
P-2	41	Hombre	Madrid	Soltero	Hetero	Superiores	Dominante
P-3	44	Mujer	Canarias	Soltera	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-4	45	Hombre	Barcelona	Casado	Hetero	Superiores	Dominante
P-5	35	Mujer	Granada	Casada	Hetero	Bachillerato	Sumisa
P-6	49	Hombre	Madrid	Soltero	Bisexual	Superiores	Dominante
P-7	23	Mujer	Málaga	Pareja	Hetero	Superiores	Sumisa
P-8	33	Hombre	Zaragoza	Pareja	Hetero	Superiores	Dominante
P-9	28	Mujer	Valladolid	Pareja	Bisexual	Superiores	Dómina
P-10	48	Hombre	Barcelona	Casado	Hetero	Superiores	Sumiso
P-11	35	Mujer	Vizcaya	Soltera	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-12	25	Hombre	Valencia	Soltero	Bisexual	Superiores	Dominante
P-13	38	Mujer	Alicante	Pareja	Bisexual	Superiores	Sumisa
P-14	31	Hombre	Madrid	Pareja	Bisexual	Superiores	Sumiso
P-15	30	Mujer	Málaga	Soltera	Pansexual	Bachillerato	Dómina
P-16	45	Mujer	Barcelona	Casada	Bisexual	Superiores	Sumisa



**Tabla 2.***Áreas temáticas para la realización de la entrevista*

---

<b>Áreas temáticas</b>	
Tema 1. BDSM	Subtema 1. Definición del BDSM Subtema 2. Cambio de vida asociado al Rol
Tema 2. Acceso a la comunidad	Subtema 1. Descubrimiento del rol Subtema 2. Primer acercamiento Subtema 3. Comunidad BDSM
Tema 3. Prácticas	Subtema 1. Acercamiento de la pareja Subtema 2. Sesiones Subtema 3. Límites Subtema 4. Dolor
Tema 4. BDSM y psicología	Subtema 1. Beneficios psicológicos y sexuales

---

**Tabla 3.***Resultados del análisis de los datos*

<b>TEMA</b>	<b>SUBTEMA</b>	<b>CÓDIGOS</b>
1. Concepto de BDSM y relaciones D/s	El concepto del BDSM	Forma de vida, sexualidad, forma de relacionarse
	Roles asociados al BDSM	Dominante, sumisa, Dómina, sumiso, siervo
	Claves para formar una relación D/s sana, segura y consensuada	Afectividad, acercamiento D/s, comunicación explícita, aftercare, límites, dolor
2. Conociendo en detalle a la comunidad BDSM española	Iniciación en el BDSM	Internet, libros, películas, fantasías
	Importancia de la comunidad	Red de apoyo, talleres profesionalizados, BDSM de verdaaz, franquismo
	Acceso a la comunidad BDSM	Redes sociales, quedadas BDSMeras
3. Aportación psicológica y sexual del BDSM		Crecimiento personal, yo social, disciplina, equilibrio, sexo no genitalizado

### Anexo 3. Figuras

**Figura 1.**

*Carácter circular del diseño cualitativo. De elaboración propia, tomado de Flick, (2002)*

