Subspace

– rejsen til en anden verden

Subspace er en særlig psykisk tilstand, hvor en sub udlever den totale underkastelse, hengivenhed og tillid til s'eren. Det er svært at give en endelig definition på begrebet. Men tilstanden er i familie med det som kristne flegellanter og folk under hypnose oplever. Det er en smuk og stærk oplevelse, hvor sanseindtryk forstærkes, smertetærsklen hæves dramatisk og nu'et er den eneste tidsfaktor, der eksisterer. Mange beskriver det simpelthen som svaret på begær.

Af modesty

Hvis man ikke er sadomasochist er noget af det, der undrer én mest ved s/m, hvorfor masochister frivilligt, og endda med glæde, udsætter sig selv for de udefra set ubehagelige ting, de gør - f.eks. smerte Hvad er forklaringen? For der er jo ikke noget godt ved smerte i sig selv.

En af forklaringerne er det, man som masochist oplever, når smerte, ydmygelse og frygt kombineres med omsorg og viden fra den eller de rette mennesker og på det rette sted og tidspunkt. Når det hele går op i en højere enhed og medfører en tilstand af ekstase. Den euforiske og trancelignende tilstand som masochister oplever, når de lader sig synke helt ned i det, den dominerende part gør ved dem. Det er denne ekstase som kaldes subspace, og den kan ikke helt beskrives med ord. Det skal opleves. Ikke desto mindre er her et forsøg på en beskrivelse.

Alt ændrer sig

Subspacebegrebet benyttes også udenfor s/m-kredse, men der betyder det noget helt andet. Der har det bl.a. noget med fysik og Star Trek at gøre og er desuden navnet på et spil på internettet.

Subspace opleves forskelligt fra person til person. Der er nogle elementer i subspace, der går igen hos de fleste, der har prøvet det, og andre elementer, der er mere sjældne. Men at det er en meget stærk og smuk oplevelse, er der slet ikke nogen tvivl om.

Den mest udbredte oplevelse i subspace er, at smerteoplevelsen ændres dramatisk. Piskeslag opleves som kærtegn. Man træder ind i smerten, og derved opløses den. Hvis man som udefrakommende ser den behandling, masochisten er udsat for, og man ikke kender til eksistensen af subspace, så kan det, der opleves som kærligt, ligne den rene tortur. Det er måske en af forklaringerne på, at film, der skal oplyse ikke-sadomasochister, såkaldte vanillefolk, om sadomasochismens lyksaligheder, tit har den stik modsatte effekt. Erfaringsbarrieren træder ind.

Et anden meget udbredt element i subspace er oplevelsen af at synke eller flyve. Selv "ud af kroppen oplevelser" kan forekomme...

Tidsfornemmelsen ændres også, så man er fuldt til stede i nuet. Fortid og fremtid ophører med at eksistere, og man er totalt indstillet på at behage sin dominerende part og opleve at blive ét med eller at være indeni ham/hende.

Evnen til at tale forandres. Tale bliver svært eller umuligt - almindelige ord forsvinder ud af hukommelsen. F.eks. kan man ikke huske

eller udtale sit stopord, eller det er nok mere korrekt at beskrive det som, at stop simpelthen ikke eksisterer i masochistens begrebsverden, når vedkommende er i subspace. Tungetale kan forekomme. Sanseindtryk forstærkes, lyde bliver f.eks. meget højere, og nogle oplever det, som de rejser til en anden verden f.eks. en have med vandfald.

Af nana fra SMil Århus

Min oplevelse af "sub" – det er svært at sætte ord på, der kan dække det præcist.....

Sub er den totale underkastelse..... sub er hengivenhed og uendelig tillid..... sub er det bløde sårbare indre, som vi ellers beskytter med en skal af masker, humor, forsigtighed, fornuft og skjolde.... sub er forsvarsløshed..... og sub er ansvarsløshed, at lade sig lede .... sub er lidenskab..... sub er kærlighed, grænsende til tilbedelse..... sub tænker ikke, vurderer ikke, planlægger ikke.... sub ER bare og tager imod..... i sub er jeg 100 % til stede i nuet og rummer ikke andet end dig... og ønsket om at gøre ALT for at du skal være tilfreds med mig.

Sub er farligt... og sub er uendeligt smukt..... og måske også lidt højtideligt..

Sub er svar på et krav..... et krav om at tage imod hvad du giver mig – uden at sortere det.... et krav om at give dig magten og ansvaret ... et krav om at stole på din evne til at forvalte både min fysik og min mentalitet..... et krav om at give dig valget mellem at knuse mig og/eller løfte mig til uanede højder af jublende lykkefølelse.

Sub er et svar på begær..... og jeg giver mig selv til dig.

Sådan oplever jeg min subtilstand. Jeg tvivler på, at den kan lade sig gøre uden kærlighed. I hvert fald kræver det en enorm tillid til, at du IKKE vil bruge den magt, du har, når jeg er i sub, til at ødelægge mig .... hverken bevidst eller ubevidst.

Vi kalder det "leg"..... men det er en leg med min psyke..... det bør enhver s'er være sig bevidst..... de indtryk og oplevelser jeg får under legen, tager jeg med mig ud i virkeligheden – de er hos mig længe. Det tager lang tid at "lande" igen..... at regenerere fuldstændig. Selv efter at jeg tilsyneladende er blevet mit helt almindelige "jeg" igen, bearbejdes indtrykkene under overfladen og efter en særlig dyb sub, vil jeg være mere sårbar i flere dage.

I sub har jeg en meget stærk fornemmelse af dig og alle indtryk går ind for fuld styrke. Både dem du er bevidst om, at du giver, og dem du giver ubevidst. I sub "bæres jeg oppe" af din mentale styrke.... af din koncentration..... i sikker forvisning om at du ikke taber mig. Hvis du forstyrres af udefrakommende faktorer eller er træt eller af anden grund ikke er 100 % tilstede, kan jeg mærke det – og holder fast i en flig af virkeligheden.

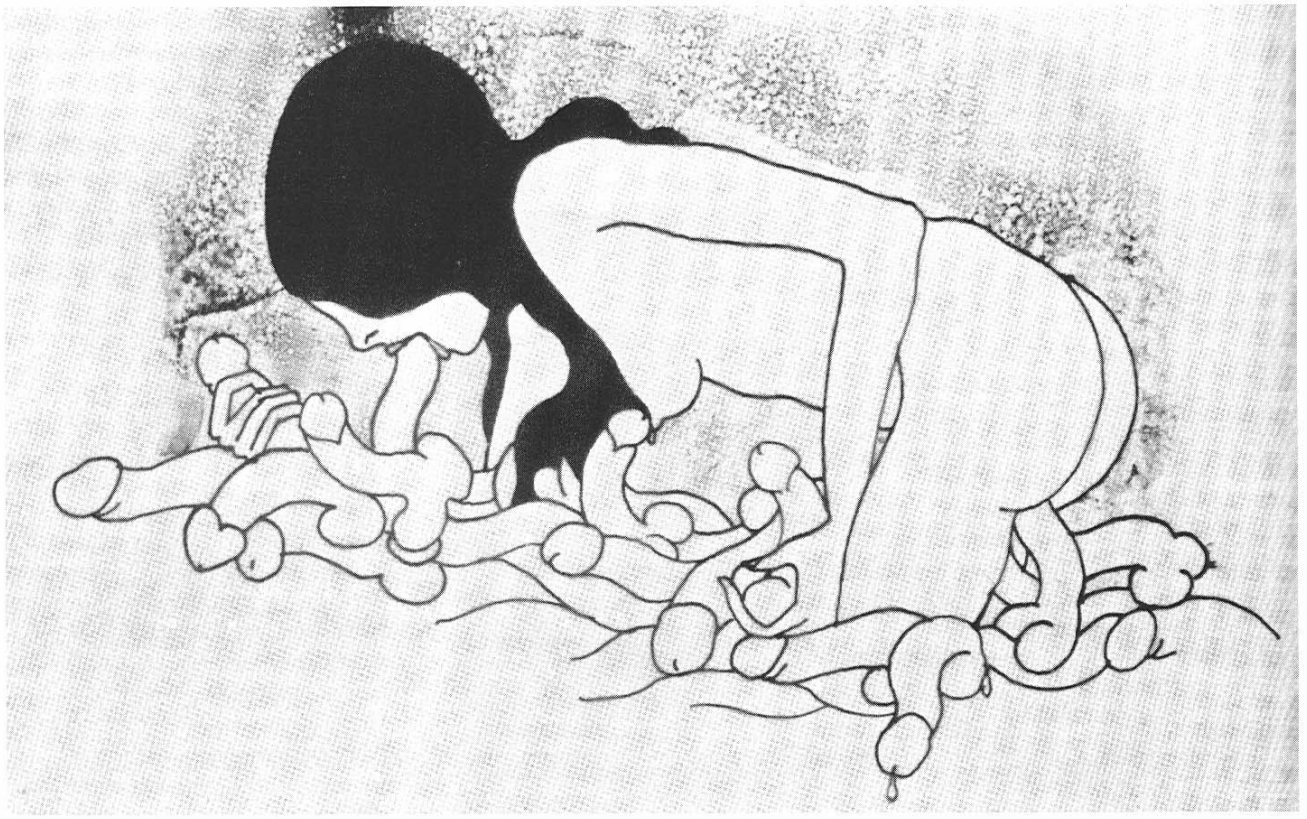
Du bringer mig i sub både med og uden brug af smerte..... men måske er din brug af smerte en forstærkende faktor i min bevidsthed, også når du ikke anvender den..... fordi jeg ved, du kan..... sub fjerner ikke smerten men bearbejder den, og gør mig på den måde i stand til at håndtere den..... konvertere den til et krav om at modtage.... i sub gør krav fra dig mig lykkelig..... vel at mærke krav, som jeg kan honorere..... føler jeg, at jeg fejler, bliver jeg ulykkelig..... føler mig uværdig.

Min oplevelse af dig som dominerende lige før og under min subtilstand er, at du begærer mig og

Filmmagasinet

Herskerinder, dominaer og fruer - på video

Vesterbrogade 127, 1620 København V, telefon 33 21 03 11
Åbent: Mandag - Fredag 10.00 - 19.00 Lørdag 10.00 - 16.00



kræver mig..... ikke blot i ord, men i hele dit væsen, dit blik og din udstråling. Der er ingen vaklen eller usikkerhed.... du vil ha' mig, og du ved, at du får, hvad du kræver..... uanset om du gør det på den blide eller den hårde måde. Uden den sikkerhed hos dig.... den sikre forvisning om at du kan bære den gave, du får.... tror jeg ikke, at jeg ville være i stand til at give den så uforbeholdent, som jeg gør. Når legen sluttes, oplever jeg det som, "at du holder op med at stille krav"..... og blot værner om mig mentalt og fysisk, indtil jeg har fået samlet skjolde nok til at møde virkeligheden igen. Under "landingen" har jeg ikke helt samme behov for din koncentration som under legen, men det er stadig vigtigt for mig at mærke dig fysisk, og opleve at du er opmærksom på mig og klar til at træde ind med trøst, hvis jeg har det behov.

Så jeg tror faktisk, at enhver s'er roligt kan tage det som et STORT kompliment at hans/hendes m'er går i sub. Der ligger en gensidig udveksling i det..... hverken m'er eller s'er kan skabe det alene.

Et lille digt skrevet af Lola Baidel illustrerer det egentlig godt:

Nogen gange
har jeg lyst til at rive mit hjerte ud
Lægge det i dine hænder og sige
Gider du lige holde det et øjeblik
For det er det jeg gør..... giver dig mit hjerte i sikker forvisning om, at du ikke taber det, lægger det fra dig, glemmer det et sted eller på anden måde skader det..... jeg ved du vil passe på det og se det som en gave.

Hvordan s'eren oplever subspace

At opleve sin sub i subspace er for den dominerende en stærk oplevelse af ultimativ kontrol. Det tydeligste tegn, på at han/hun er i sub, er blikket. Det kan være svært at få øjenkontakt, og hvis man får det, er det som om hun/han ser uden at se. Blikket er heller ikke rigtigt indadvendt. Det er snarere, som om øjnene føler hele kroppen på en gang.

Et andet tegn er, hvordan subben reagerer på ordrer. Det sker øjeblikkeligt og fuldstændigt. Hun/han er, hvad du vil og reagerer på dit mindste vink.

For s'ere findes der også en ændret og euforiserende bevidsthedstilstand. Den kaldes topspace, domspace eller headspace og er meget lidt beskrevet. Oplevelsen af at blive helt grebet af at benytte m'eren som et redskab for sin egen lyst og begær. Virtuost. Helt ud til grænsen, men ikke længere. Hvis grænserne overskrides, taler man om blodrus, og det er en anden og lidt mindre lykkelig historie.

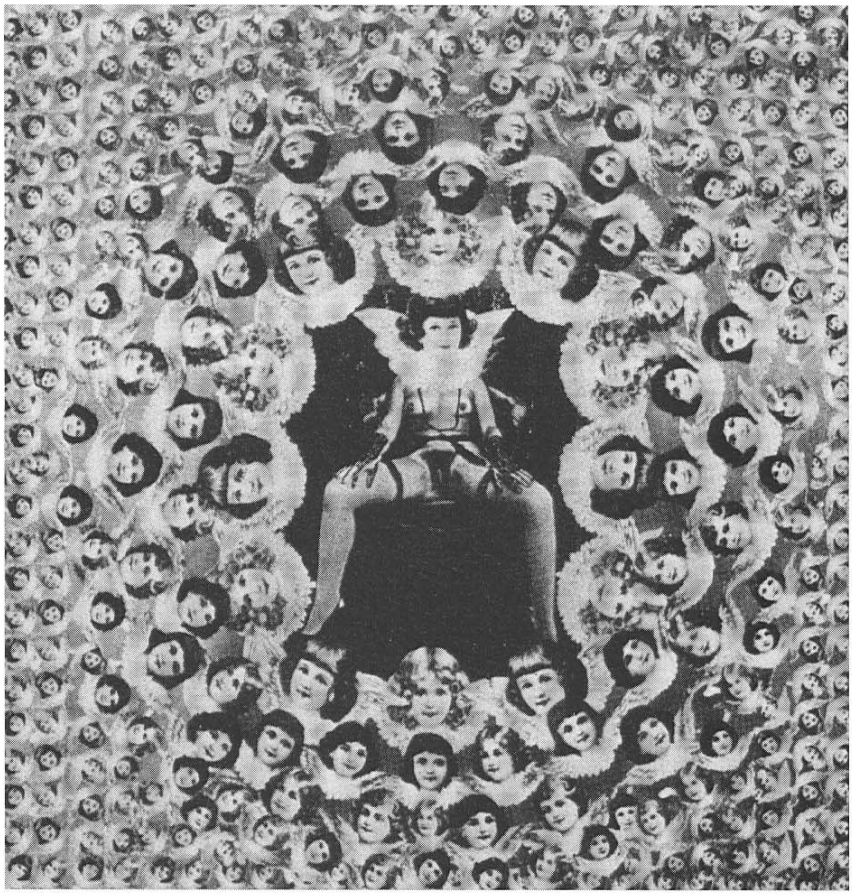
I forbindelse med subspace er der en række ting, man skal være opmærksom på som s'er, og som også kan være gode at vide, hvis man som sub ikke har oplevet det endnu.Vigtigst er det måske at huske, at man ikke kan forvente, at subben vil benytte sit stopord, og samtidig er smertetærsklen rykket dramatisk. Stopord er ikke den garanti og sikkerhed, man normalt regner det for at være, og hvordan kan man så vide, hvornår hun/han har fået nok?

Det er også væsentligt at huske, at hun/han er følelsesmæssigt meget sårbar og ikke i stand til at forholde sig kritisk til det, du siger. Det går lige ind, og det sætter sig. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på ikke at skælde ud eller håne, men tværtimod rose og opbygge sin sub.

SC fra SMil Århus

I vores tilfælde bliver nana ekstremt sårbar i den tilstand, fordi alt, hvad jeg gør og siger, går direkte ind i underbevidstheden hos hende fuldstændigt uden bevidsthedens "filter". Dvs. hvis jeg i den situation skældte hende ud, ville hun bryde totalt sammen, fordi hun i den tilstand tager alt for pålydende, men hvis jeg til gengæld roser hende, så svæver hun op på en sky. Det er virkelig noget, der kan give dommen det ultimative "værktøj", men det skal bruges med kærlig omtanke og med forsigtighed.

Hun beskriver det som en "ud af kroppen oplevelse", hvor alle parader er væk, og hvor hun ikke længere er i stand til at sige fra, for hun føler, at hun "må" gøre alt, hvad hun bliver bedt om. Ud af kroppen forstås også på den måde, at hendes smerteoplevelse forsvinder.



Det er i øvrigt en MEGET vigtig info for s'eren. For det betyder, at hun ikke er i stand til at bruge sit stopord. Så stopord er i denne subtilstand en falsk tryghed.

I MIN begrebsverden er det at kunne gå i sub på den måde det der adskiller "den ægte sub" fra alle andre. Velvidende at andre sikkert vil have andre definitioner.

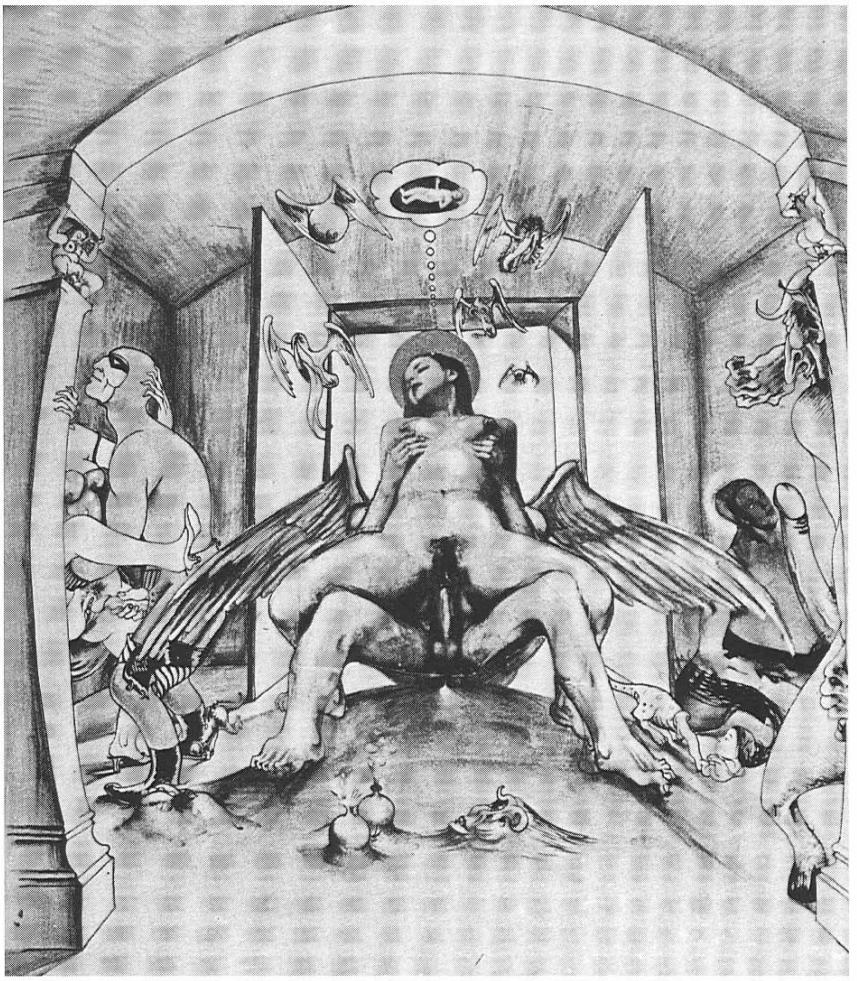
Hvor hurtigt kan hun gå i "sub" ? Det er meget forskelligt fra dag til dag og situation. Nogle dage kan det tage lang tid, en gang i mellem lykkes det slet ikke. Hvis vi derimod har en af de dage, hvor vi har haft et langt oplæg – dvs. at vi har aftalt, at der skal ske et eller andet på et bestemt tidspunkt, og jeg samtidigt har formået at bibeholde den mentale kontakt med hende, så kan nana gå i "sub" på under et minut.

Det er her væsentligt at bemærke, at det i vores tilfælde ikke behøver at være som følge af fysisk påvirkning. Det er en 100 % mental overgivelse. Jo - det KAN være kombineret med fysisk dominans, men behøver ikke være det.

*Til gengæld tager det LANG tid for hende at "lande" igen bagefter, og det gør det altid. Det kan tage flere timer. For det meste er hun så langt væk, at hun ikke er i stand til ved egen kraft at stå på benene lige med det samme. Det ville også være at gøre "vold på hende" at bede hende om det. Så skal hun bare "vækkes" med nus og kys og kærtegn og ro. Satte jeg hende til at køre bil hjem fra SMil efter sådan en leg, ville der ikke være et helt vejskilt på vejen og ikke en overlevende fodgænger *G*.*

Jeg har før mødt en, der spurgte: "Hvad er det egentlig s´erne får ud

af et lege med s/m", og jeg kan blot sige, at hvis man nogensinde ser en leg, hvor han/hun går i "sub", så har man set svaret. Det er SÅÅÅÅ fed en oplevelse - også for s´eren.



Eftervirkningerne

Man må regne med og være indstillet på eftervirkningerne af subspace. Det kan tage lang tid at komme ned efter, at man har været i subspace. Nogle gange op til flere dage. I starten er det f.eks. ikke en god ide at køre bil, og man kan heller ikke forvente, at han/hun kan skal forholde sig kritisk til andre menneskers krav det første stykke tid.

Nogle masochister har lige efter subspace meget brug for at kæle og nusse, og andre har ikke mere så meget brug for den dominerende parts opmærksomhed. Det masochisten har hørt og oplevet i subspace, kan dukke op flere dage efter, og vedkommende får måske brug for at snakke om det - igen og igen.

Andre oplever derimod hukommelsestab. De kan ikke huske hvad, eller i hvert fald ikke alt, der skete, mens de var i sub.
Nogen sub'er bryder i gråd - under sub. Ikke fordi det gør ondt, eller fordi man som den dominerende part har gjort noget galt, men mere en forløsende gråd. Det kaldes også katarsis, renselse og føles godt, så det er ikke noget, man behøver at bekymre sig om som s'er.

I kontrast til det ovenfor nævnte hukommelsestab sker det af og til at fortrængte oplevelser fra fortiden eller barndommen dukker spontant op, mens man er i sub. Det hedder regression, at træde tilbage i tiden, og det kan være vanskeligt at forholde sig til, hvis det er mere traumatiske oplevelser, der er tale om.

Vejen til subspace

Det første der hjælper en til at opnå subspace, er viden om at tilstanden eksisterer, og at det er en god og stærk oplevelse. Det kan måske være godt at vide, at det meget sjældent sker, at nogen kommer i sub uden selv at ville det.

Man skal give slip, og ens herre eller herskerinde skal kunne tage imod, når man gør det. Masser af tillid til den dominerende part er altså den vigtigste forudsætning for overhovedet at begynde, og derudover skal der være en intens og spændende stemning. Små spil om hvem der har magten og provokationer fra både s'er og m'ers side modvirker subspace. Det drejer sig om at give sig hen og fokusere hele sin opmærksomhed på sin herre/herskerinde.

I den forbindelse er der en række ting, man kan gøre for at fjerne ydre distraktioner. For det første skal man sørge for, at ens fysiske tilstand er ok, at man ikke har ubehageligt tøj eller smykker på eller skal på toilettet, samt at man har god tid til rådighed. Huske at trække telefonstikket ud – evt. sætte lav og ensartet musik på - eller "hvid støj", så man undgår lydforstyrrelser, dæmpe lyset og måske tænde stearinlys eller give ham/hende et

blindfold på. Blindfold er et utroligt effektivt hjælpemiddel, hvis man vil i sub. Oplevelsen af at synke eller flyve kan fremmes, hvis man f.eks. ligger på noget blødt eller står i sand, der ligesom skrider under fødderne.

Den dominerende part kommunikerer i lige så høj grad med sin stemmeføring og sit blik som med de ting, der siges. Nogle gange er stemmen og blikket nok til, at man som m'er begynder at gå i sub. I modstrid med stereotypen for en s'er er det en fordel at tale langsomt og blidt - men følelsesneutralt. Nogle foretrækker også, at han/hun lægger ud med blide kærtegn og kælepisk. For andre er det omvendt. Men det er vigtigt, at sub'en får en fornemmelse af, at der ikke er mere at forhandle om. For nogle virker bare det at have et stopord som en hindring for at gå i sub.

Kontinuum og repetition fremmer det til gengæld. Hvis man som sub fra starten får at vide, at det kommer til at vare længe, og man ikke har nogen mulighed for at beregne hvor længe - hvis man f.eks. ikke bliver sat til at tælle slag, og man lige så godt kan forlige sig med smerten – så har man ikke andet valg end at glide ind i nu'et. Og det er i hvert fald en af vejene, der leder i sub. I den forbindelse er det bedst, hvis herren/herskerinden holder sig til én smertepåvirkning og gentager den igen og igen og ige; måske med gradvis stigende intensitet. Hvis der f.eks. er flere s'ere om m'eren, kan de komme til at bryde tilstanden, hvis de uden varsel bryder monotonien ved at berøre m'eren et nyt sted. Det er også en af grundene til, at man bare ikke blander sig i andres leg. Smerte er ikke det eneste, man kan gå i subspace af, selvom det nok er den mest direkte vej. Bondage kan gøre det, og enkelte kan gå i sub af blikke og blide kærtegn.

Når m'eren er kommet i subspace, er det vigtigt, at s'eren bevarer en fysisk og verbal kontakt med sub'en. Den dominerede opleves som sub'ens eneste kontakt med verden, og hvis kontakten svigter, vil m'eren ofte miste tillid til ham/hende. S'eren repræsenterer jo tryghed, og m'eren føler sig utroligt sårbar i netop den situation.

Hvis man har prøvet subspace før, bliver det nemmere at spore sig ind på, hvad det er, der virker. Det er måske en tilstand eller et ord, der leder i retning af subspace, som man kan bruge lidt i stil med et mantra.

Ingen endelig forklaring

Hvad er det for noget, der sker, når man går i sub? Der er ikke forsket meget i fænomenet, men der findes tilsvarende tilstande, som ikke har med s/m at gøre. F.eks. "runners high", kaldet løberus på dansk. Det adskiller sig fra subspace på det væsentlige punkt, at det er noget, man er alene om, og der derfor ikke foregår nogen kommunikation.

Det, der sker i hjernen og kroppen ved runners high er meget groft generaliseret, at der i forbindelse med stress og smerte opstår et stof der hedder adrenalin. Adrenalin frigør endorfin, som tilhører opiatgruppen ligesom f.eks. morfin. Endorfin dæmper smerteoplevelsen og sætter sig i endorfin-receptorerne, sådan at der kan optages serotonin og dopamin, som igen giver en følelse af velvære og lykke.

Runners high er ikke forbeholdt løbere, men opleves også af andre der dyrker sport på konkurrenceplan og f.eks. også af og til ved fødsler. Det kunne måske være det samme, man oplever, når man får pisk. Ja, man kan sige, at hjernen er det mest sexede organ.

Hvis man savner gensidigheden i runners high, så finder man den til gengæld i hypnosen. Hypnose blev tidligere anset for at være en forlystelse, men anvendes nu af psykologer og psykoterapeuter i deres behandling. Under hypnose kommer man i en trancetilstand, som blandt andet opleves som et stort ønske om at behage hypnotisøren og en høj grad af påvirkelighed. Denne tilstand kan hypnotisøren så benytte til at lære patienten ny adfærd - ikke at ryge f.eks., idet hypnose er en udveksling af informationer på et dybere bevidsthedsniveau end det sædvanlige. Det påvirker også smertetærsklen, og også ved hypnose kan der forekomme dels erindringer af fortrængt materiale og dels hukommelsestab bagefter. Tilstanden sammenlignes oftest med den tilstand, der forekommer mellem den vågne tilstand og søvnen.

Fem typer hypnose

Man skelner mellem fem dybder i hypnosen. Let hypnose er næsten som dagdrømme. I middeldyb hypnose kan man få enkelte muskler til at holde op med at reagere. Dyb hypnose også kaldet somnambule, er det stadie, hvor man kan fremkalde hukommelsestab hos patienten, og det er også det stadie, som man anvender til anæstesi og regression. Det næste stadie hedder hypnotisk koma, og er der, hvor patienten er bedøvet i hele kroppen. Nogle hypnotisører kan få problemer med at patienter ikke reagerer, når hypnotisøren ønsker, at de skal komme ud af dette stadie, fordi det er så behageligt og dejligt, at patienten ikke "ønsker" at komme ud. I ultra-dybde hypnose vil patienten modtage ordrer uden at være i stand til at vurdere dem. For at få patienten ned i dette stadie kræves en speciel teknik.

De fire typer hjernebølger beta, alfa, theta og delta kan måske også give et indblik i subspacefænomenet. Især måske thetabølgerne, der almindeligvis kun optræder under drømme og døsighed samt under stærke følelser.

Før selve hypnosen er det afgørende, at der etableres en aftale mellem hypnotisør og klient, hvor klienten får tillid til hypnotisøren. Selve hypnotiseringen foregår normalt ved, at den der skal hypnotiseres fokuserer sit blik på et bestemt punkt samtidigt med, at hypnotisøren taler til klienten i en beroligende, rytmisk og stadig langsommere ordstrøm, der indeholder suggestioner om at føle sig træt og rolig og tung. Klienten tilskyndes til at fokusere al opmærksomheden og udelukke ydre stimuli. Angst udelukkes via afslapning. Man kan også hypnotisere sig selv eller opnå lignende tilstande gennem bøn og medition.

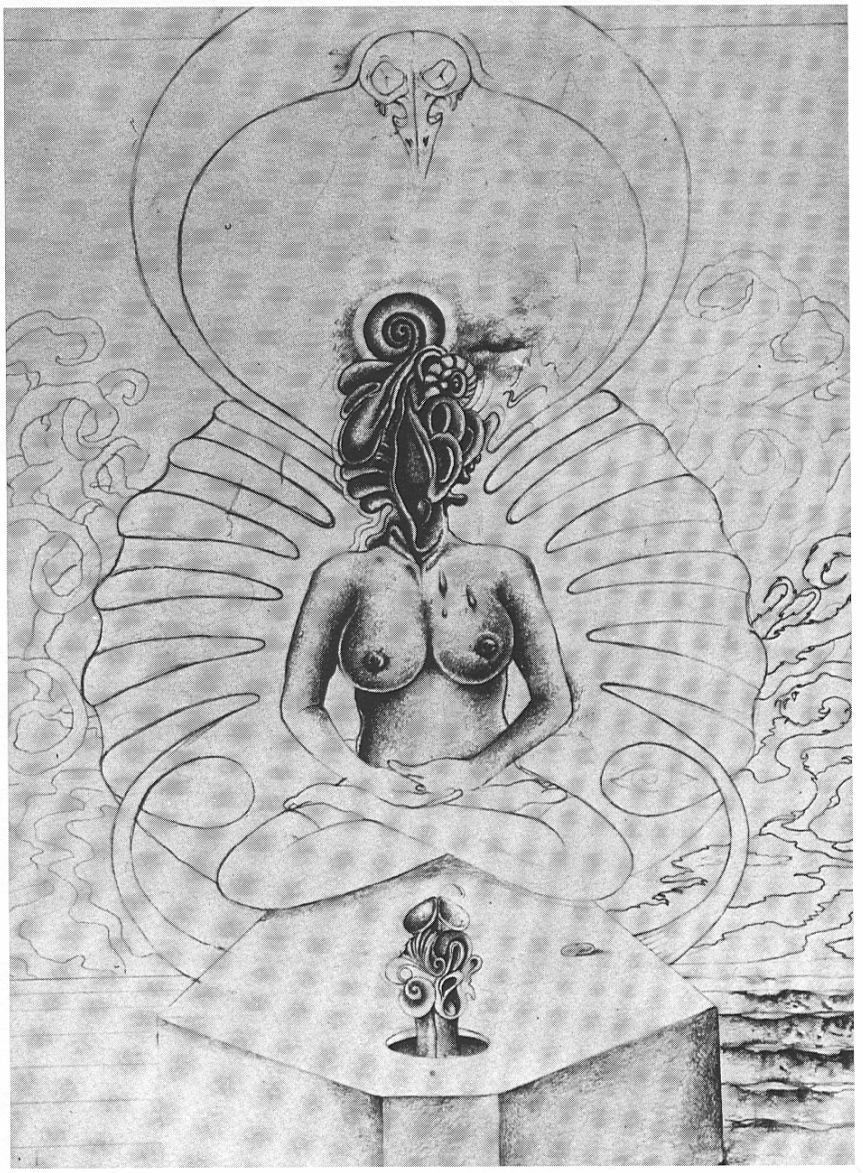
Shamaner og flagellanter

Skønt direkte seksuelle udtryk normalt er udeladt, minder spirituelle og religiøse oplevelser, som ekstase og transcendens, meget om subspace. Dels selve oplevelsen, som der findes eksempler på fra så godt som alle trosretninger, af at miste sig selv for at smelte sammen med noget større. Blive et med universet. Det guddommelige. Opnå indsigt. Dels metoden til at opnå tilstanden.

De kristne flagellanter piskede sig selv både som renselse og som vejen til religiøs ekstase. Indianerne benyttede sig af soldans, hvor huden er bundet op med kroge og reb, som man hejses op ved for at komme i ekstase. Shamanerne lod sig binde for at rejse til underverdenen. Og ved mysterieindvielser i antikken, blev den, der skulle indvies bl.a. pisket.

De ukendte bivirkninger

Hvilke bivirkninger, der er forbundet med subspace, er ikke klart. Negative bivirkninger kunne måske være afhængighed, hvis man f.eks. holder sig til den biokemiske forklaring. Og er der måske risiko for overdosis, eller kan man regne med, at kroppen selv regulerer? Vil det eventuelt kunne skade fosteret under graviditet? Og hvad med psykiske bivirkninger? Er der ikke en risiko for, at man som sub kan bryde sammen, knækkes? Leve i en konstant tilstand af subspace.

Det er måske det "O" gør til sidst i O's historie, og det er måske ikke så eftertragtelsesværdigt?

Hvis man har oplevet subspace, er man klar over, at det er stærke kræfter, man har med at gøre. Man oplever, at det er noget, der må omgås med en vis forsigtighed. Mest af alt er subspace dog en stærk, smuk og udvidende oplevelse, en frydefuld vej til at lære nye sider af sig selv og verden at kende, og en oplevelse der kan bringe s/m-parret sammen i kærlighed.