

Arne Hoffmann

Dominanz

Die Kunst der
erotischen Herrschaft

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Dominanz - Die Kunst der erotischen Herrschaft | Erotische Ratgeber

von Arne Hoffmann

Arne Hoffmann, geboren 1969 in Wiesbaden, hat nach seinem Studium der Literatur- und Medienwissenschaft bereits mehrere Dutzend Sachbücher und Erzählbände zum Thema Sexualität veröffentlicht. Sein Schwerpunkt dabei ist erotische Unterwerfung. Besonders gern vermittelt er Neulingen und Anfängern die Freude an dieser und anderen ungewöhnlichen Spielarten der menschlichen Sexualität.

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe

© 2018 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: www.heubach-media.de

Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783862777068

www.lebe.jetzt

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie solltest du am besten vorgehen, wenn du deinen Partner zu deinem Sklaven machen möchtest? Welche Möglichkeiten stehen dir für Demütigungen und Strafen zur Verfügung? Wie wirst du dabei deiner Verantwortung gerecht? Und wie sorgst du dafür, dass das Ganze für euch beide ein aufregendes und befriedigendes Erlebnis wird? Diese Fragen beantwortet der vorliegende Ratgeber ebenso übersichtlich wie umfassend. Neben den verschiedensten Tipps für jeden, der erotische Herrschaft ausüben möchte, liefert er auch eine ganze Reihe von Ideen für fantasievolle Erniedrigungen. Gerade wenn du ein Anfänger in diesem Bereich bist, lernst du hier Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Zwei Aspekte habe ich in diesem Ratgeber ausgespart. Die absoluten Grundlagen für Unterwerfungsspiele behandle ich bereits in meinem Ratgeber »Die ersten Schritte SM«, der in derselben Buchreihe erschienen ist. Dort erfährst du Basiswissen, z. B. was ein »Safeword« ist und wie man es am besten in ein Spiel integriert. Solche Dinge sollte ein dominanter SM-Liebhaber natürlich auch wissen, aber ich wiederhole Inhalte, die in einem anderen Buch dieser Reihe stehen, hier nur dann, wenn es unumgänglich ist. Und über die besonderen Feinheiten von Fesselspielen wirst du in diesem Buch auch nichts lernen. Dieses Thema erfordert meines Erachtens einen eigenen Ratgeber.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Entwickeln deiner fiesen erotischen Fantasien und schließlich bei ihrer Umsetzung. Auf dass deine Peitsche immer ihr Ziel treffen möge!

In diesem Sinne:
Viel Spaß beim Lesen,
viel Spaß beim Ausprobieren!

Worin liegt das Vergnügen, dominant zu sein?

Für manchen mag es auf der Hand liegen, weshalb bei SM-Spielen die dominante Rolle wesentlich reizvoller ist als die unterwürfige: Du kannst dich von deinem Partner nach Herzenslust verwöhnen lassen, wann immer du gerade Lust darauf hast, und ihm dabei auch die unterschiedlichsten lästigen Arbeitsaufgaben auftragen. Dabei kannst du ungestört Zicke oder Macho sein, ohne dass du dich zu rechtfertigen brauchst. Sobald dein Partner beginnt zu motzen oder ähnlich unerwünschte Bemerkungen zu machen, kannst du ihm schlicht den Mund verbieten. Und auch anderweitig hat die Schattenseite der Persönlichkeit, die jeder von uns hat, freie Fahrt: Beispielsweise kannst du deinem Sadismus freien Lauf lassen und dein Partner reagiert darauf nicht nur mit Dankbarkeit, sondern sogar mit sexueller Erregung. Es ist ja doch besser, den Griff der Peitsche in der Hand zu halten, als ihr anderes Ende spüren zu müssen.

Sicherlich ist an dem Bild, das ich in den letzten Sätzen gezeichnet habe, einiges dran. Zugleich ist es aber auch eine recht naive Sicht einer SM-Beziehung. Da die echte Sklaverei in unserer Gesellschaft glücklicherweise abgeschafft ist, kann sie hierzulande nur noch als gemeinsames Spiel existieren, für das sich zwei Partner zusammenfinden. Und auch der unterwürfige Partner hat eine ganze Reihe von Bedürfnissen und Ansprüchen, um sexuelle Befriedigung zu erlangen.

Anders als in so mancher geilen Fantasie bist du als der dominante Partner in Wahrheit ständig gefordert: Du musst dir immer wieder neue Szenarien einfallen lassen, die euch beide in erotische Hochstimmung bringen. Dann musst du die Planung dafür übernehmen, alles vorbereiten, deinen Partner psychologisch führen, ihn beschäftigen, bewerten und bestrafen, dich zugleich psychologisch in ihn einfühlen

und seine Sicherheit im Auge behalten. Wenn er zu deiner Überraschung plötzlich überfordert reagiert und in eine kleine seelische Krise gerät (einem sogenannten »Absturz«), ist es deine Aufgabe, ihn psychisch aufzufangen. Und zwischen euren Spielen solltest du dich auch noch weiterbilden, was erotische Bestrafungen, Fesseltechniken und die nötigen Sicherheitshinweise angeht, damit du deinem Partner nicht unabsichtlich Schaden zufügst.

Das klingt jetzt viel weniger nach Sich-verwöhnen-lassen und mehr nach echtem Stress? Warum um alles in der Welt solltest du dir das antun? Sicher, SM-Szenen aus der dominanten Perspektive machen dich scharf, aber kann man diese sexuelle Erregung nicht auch in Form der unterschiedlichsten Pornos genießen?

Nun gibt es mit Sicherheit viele Menschen, die genau das tun: Es genügt ihnen vollauf, in entsprechenden Fantasien zu schwelgen, weil sie den Aufwand und die Verantwortung nicht auf sich nehmen möchten, ihren Partner im erotischen Rollenspiel zu versklaven. Für andere ist es gerade keine Belastung, sondern ausgesprochen reizvoll, all die geschilderten Dinge zu tun. Es macht ihnen Spaß, eine kleine erotische Welt zu erschaffen, die ihnen selbst ebenso wie ihrem Partner Erfüllung bringt. Sie fühlen sich sehr wohl mit der Herausforderung, Drehbuchautor, Regisseur und Schauspieler zugleich zu sein und dafür zu sorgen, dass alles reibungslos abläuft. Das verschafft ihnen ein Vergnügen, das sie anderswo nur selten finden.

Wenn du auch zu diesen Menschen gehörst oder dir zumindest vorstellen kannst, so jemand zu sein, dann ist dieser Ratgeber hier auch für dich geschrieben worden.

Wie kannst du einem Partner wehtun, den du liebst und respektierst?

Möglicherweise hast du dir den Ratgeber besorgt, weil du gemerkt hast, dass dich Fantasien erregen, in denen du andere Menschen erotisch quälst. Oder dein Partner hat dich dazu aufgefordert, so etwas einmal zu versuchen, und du bist grundsätzlich bereit dazu. Aber du fragst dich, wie du die emotionale Hürde überwinden kannst, jemanden zu beherrschen und zu schikanieren, den du sehr gern hast. Wenn du ein Mann bist, hast du vielleicht sogar schon Probleme damit, deine Partnerin als »dumme Schlampe« oder »notgeile Stute« zu bezeichnen, nachdem du dein ganzes Leben lang gelernt hast, dass man Frauen respektieren soll.

Das Erste, was du dir in dieser Situation klarmachen solltest, ist, dass es sich um ein Spiel handelt. Bezeichnungen wie »notgeile Stute«, die du im Alltag nie äußern würdest, tragen dazu bei, zu betonen, dass ihr euch momentan in einer erotischen Fantasiewelt befindet. Wesentlich ist, dass du solche Spiele nur mit jemandem spielst, der aus eigener Lust daran dazu einwilligt. Einvernehmlichkeit ist hier das A und O und deshalb sollten du und dein Partner gründlich miteinander besprechen, was genau euch beiden Spaß machen würde und was nicht. In diesen Gesprächen dürftest du schnell feststellen, dass sich dein Partner nicht für dein Vergnügen aufopfert, sondern durch solche Aktionen selbst sehr erregt wird. Sich jemand anderem zu unterwerfen oder sich hilflos in seinen Fesseln zu winden, kann mit Lustgefühlen verbunden sein, die sich sogar biologisch (in Form von Hormonschüben) nachweisen lassen. Und während Schmerzen an sich unangenehm sind, sorgen sie in bestimmten Situationen dafür, dass körpereigene Stoffe (Endorphine) ausgestoßen werden, die einen auf angenehme Weise berauschen. Insofern solltest du dir Schmerzen und Demütigungen eher vorstellen wie

Wasabi, Meerrettich und andere Gewürze: Es macht sicher keinen Spaß, ein ganzes Glas davon zu verspeisen, aber in der richtigen Dosis machen sie das Essen deutlich pikanter und köstlicher.

Frag ruhig nach, was genau deinen Partner in Wallung bringt und warum er glaubt, dass das bei ihm so gut funktioniert. Je besser du das durchschaust, desto eher kannst du ihm genau das geben, was er braucht, damit seine Lustkurve steil ansteigt.

Außer durch Gespräche mit deinem Partner kannst du deine Hemmungen dadurch überwinden, dass du viel zu diesem Thema liest – vielleicht besonders Erfahrungsberichte von unterwürfigen und masochistischen Menschen – oder dich zum Beispiel im Internet mit Menschen unterhältst, die SM-Spiele praktizieren. Auf diese Weise erhältst du zum einen ein besseres Gespür für die Psychologie hinter solchen Aktionen und zum anderen lernst du, wie du dich am besten so verhältst, dass du deinen Partner nur auf »angenehme« Weise verletzt und nicht so, dass es ihn tatsächlich belastet. Du lernst dann, dass erotische Unterwerfung viel mit Verantwortung für den Partner und sein Wohlbefinden zu tun hat statt mit reiner Lust am Quälen.

Hier kann es helfen, wenn du für dein Verhalten klare und stabile moralische Kriterien entwickelst. Dazu gehört vor allem, dass du auf die Grenzen deines Partners achtest, die ihr vor eurem Spiel miteinander vereinbart habt. Tue also nichts mit ihm, was er nicht möchte, wenn du nicht riskieren willst, sein Vertrauen zu verlieren. Im schlimmsten Fall verliert dein Partner sogar generell Vertrauen in andere Menschen und entwickelt Probleme, mit seiner sadomasochistischen Neigung zurechtzukommen.

Zugegeben: Manche unterwürfige Menschen genießen es ganz besonders, wenn die zuvor von ihnen festgelegten Grenzen gerade einen Schritt weit überschritten werden. Sie fühlen sich dann besonders ausgeliefert, was ihre Lust in die