

Henriette Jade

# Erotische Rollenspiele

für Paare

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Henriette Jade

# Erotische Rollenspiele

für Paare

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 509  
1. AUFLAGE: DEZEMBER 2018  
2. AUFLAGE: NOVEMBER 2022

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2018 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN POLAND  
ISBN 978-3-86277-788-4  
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

## *Inhaltsverzeichnis*

Liebe Leserin, lieber Leser, . . . . .	7
Für wen ist dieser Ratgeber? . . . . .	7
Erotik ist Exotik. . . . .	8
Dessous + Co. und ihre autoerotische Wirkung. . . . .	11
Der innere Schweinehund . . . . .	14
Den Anfang machen oder erste Schritte . . . . .	16
Was erwartet dich in diesem Buch? . . . . .	20
Humor ist alles! . . . . .	22
Los geht's! . . . . .	22
A. Anfang und Einstieg . . . . .	24
Spiel 1: Aufreizende Kleidung, heiÙe Dessous. . . . .	24
Spiel 2: Überraschung durch eine Massage . . . . .	29
Spiel 3: Augen verbinden und Einschränkung der Bewegungsfreiheit . . . . .	34
Spiel 4: Sextoys ausprobieren . . . . .	39

B. Let's play . . . . .	45
Spiel 5: Makler und Kundin. . . . .	45
Spiel 6: Der Callboy und die Dame . . . . .	51
Spiel 7: Auf frischer Tat ertappt . . . . .	58
Spiel 8: Anleitungen einer Lehrerin . . . . .	65
Spiel 9: Nonne und Seelsorger . . . . .	72
C. Die Kür. . . . .	81
Spiel 10: Rechtsanwalt und Sekretärin . . . . .	82
Spiel 11: Top-Liebhaber & Top-Liebhaberin . .	91
Spiel 12: Raubkatze und Dompteur . . . . .	98
Spiel 13: Die Novizin. . . . .	108
Schlussplädoyer . . . . .	119

## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Ich freue mich, dass du diesen Ratgeber in den Händen hältst und mir das Vertrauen schenkst, mich auf eine erotische Reise zu begleiten.

Wir sehnen uns alle nach Momenten der Hingabe und sollten deshalb der Lust und Sinnlichkeit im Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken. Eine Liebesbeziehung braucht Augenblicke der Erotik, um lebendig und beglückend zu bleiben.

### *Für wen ist dieser Ratgeber?*

Dieser Ratgeber ist insbesondere für Paare gedacht. In der Einleitung richte ich mich aber zunächst an dich, liebe Leserin, weil es in einer Partnerschaft häufig die Frauen sind, die in Sachen Erotik etwas Neues ausprobieren wollen.

Kennst du das? Du sitzt mit deinem Freund oder Mann auf dem Sofa, der Fernseher läuft, nur zwischen euch läuft nichts mehr. Ihr zappt von Kanal zu Kanal, entscheidet euch für einen halbwegs interessanten Film, holt die Chipstüte und das Bier aus der Küche, das war's. Nach dem Film legt ihr euch ins Bett und seid zu müde für



Zärtlichkeiten – morgen wieder früh raus, es wird ein langer Tag.

Als das Licht ausgeknipst ist, merkst du, dass da etwas Kleines brennt in deinem Innern – ein Verlangen, das entzündet werden, eine kleine Flamme, die aufflodern will. Doch leider auch an diesem Abend wieder nichts, irgendwie habt ihr die Kurve nicht gekriegt, sagst du dir. Du verschiebst es auf den nächsten Abend. Und so geht es Woche um Woche.

Stopp!

Du lebst heute und nicht morgen. Jetzt muss etwas geschehen. Und es macht keinen Sinn, dass du denkst, er müsste den ersten Schritt tun. Nein, darauf kannst du lange warten – Männer tun dies eher selten. Handle selbst, und zwar heute noch.

### ***Erotik ist Exotik***

Das Erotische ist das Andere, das Unbekannte, Geheimnisvolle – das wusste vor zweihundert Jahren schon der Gelehrte Wilhelm von Humboldt. Und diese Ansicht ist heute fast ein Allgemeinplatz, findet sich in vielen Ansätzen der Paartherapie, zum Beispiel bei Esther Perel. Wir fühlen uns vom Unbekannten angezogen, denn wir wollen unseren

Horizont und unsere Persönlichkeit anhand dieses Anderen weiterentwickeln, aus uns heraustreten und Neues kennenlernen. Das ist nachvollziehbar und verständlich. Und weil eben das Erotische an das Exotische gebunden ist, kommt es gerade bei Paaren, die sich lange und gut kennen, die das Vertraute miteinander erreicht haben und auch genießen, oft zum Verlust des Erotischen. Obwohl es sich eigentlich gar nicht gegenseitig ausschließt, wird ein Gegensatz empfunden. Das früher mit dem Partner verbundene Aufregende ist zur Normalität und damit zum »Langweiligen« geworden, das aufregende Fremde ist auf der Strecke geblieben.

Hier gilt es gegenzusteuern. Neben der Nähe und der Liebe zwischen euch sollte das Unbekannte und Exotische wieder einen höheren Stellenwert und einen festen Platz in eurem Leben bekommen. Es gilt, eine Kultur des Erotischen zu entwickeln, ohne eure vertraute Ebene einzubüßen. Das Erotische sollte euer gemeinsames Leben bereichern – als prickelnde Komponente, als heimliche Beziehung zwischen euch oder als extravagantes, gemeinsames Hobby.

Erotisch ist, was überrascht, was verspielt ist, was riskant erscheint, eventuell sogar verboten ist.

Erwecke es in eurer Beziehung wieder neu! Das Sichere muss hierbei keinesfalls über Bord geworfen werden.

Wenn du in dir die Sehnsucht nach dem Ausbruch aus dem allzu Bekannten spürst, dann braucht es oftmals nur einen Funken der Lust, um die Erotik wieder zu ermöglichen. Wege, um das zu erreichen, findest du in diesem Ratgeber. Gib deinen Fantasien die Möglichkeit, sich frei zu entfalten. Verkleide dich. Riskiere Ausschweifungen, verschiebe Grenzen. Tue Dinge, die du noch nie oder lange nicht mehr getan hast. Mut haben, den anderen zu überraschen. Kleine Schritte wagen, nichts geht sofort auf Anhieb.

Das Ziel ist, Erotik als besondere Kunst zwischen euch zu entwickeln. Kunst kommt von »Können«. Daher gilt es einerseits, sich Fertigkeiten in der Erotik anzueignen, Techniken des Herbeirufens von Sinnlichkeit und des Umgangs damit zu erlernen. Andererseits heißt es, sich für den Partner neu zu öffnen, einen Schritt auf ihn zuzugehen. Du möchtest ihm und dir etwas Schönes schenken, eine neue gemeinsame Erfahrung. Öffne ihm dein Herz und zeig ihm deine Liebe.

## *Dessous + Co. und ihre autoerotische Wirkung*

Ein Weg, die Flamme deines Begehrens für dich erneut oder stärker als bisher zu entzünden, kann sein, es mit neuer Kleidung, schönen Dessous und heißer Wäsche zu versuchen. Dabei geht es nicht um allgemeine Schönheitsstandards, die du einhalten sollst, scheinbare Ideale, denen du gerecht werden musst. Nein, genau das Gegenteil ist der Fall. Pure Individualität ist gefragt! Du feierst dich selbst, indem du in eine neue, aufregende Haut schlüpfst, eine erotische Schale anlegst, die deinen Typ unterstreicht. In einem erotischen Outfit wirst du dich anders fühlen, du wirst mehr Lust bekommen. Natürlich nur, wenn du Dessous magst. Hier geht es weniger darum, deinen Liebsten zu beeindrucken, als dich selbst durch das Outfit für die Reise in eine andere Welt vorzubereiten. Dessous + Co. sind hochgradig autoerotisch. Sie erotisieren deine Einstellung zu dir und deinem Körper. Und der positive Nebeneffekt ist, dass das nicht ohne Wirkung auf ihn bleiben wird.

Nur ein neuer BH mit einem Slip? Das genügt hier sicherlich nicht. Denn das ist Standard. Versuche es mal mit etwas, das du noch nie oder nur sehr selten

getragen hast. Klassisch sind Korsagen, sie unterstreichen weibliche Formen. Einteiler, Bodys aus Spitze sind auch geschmackvoll. Besonders erotisch sind halterlose Nylon-Strümpfe oder lange Strümpfe mit Strumpfhaltern, gern auch in Netz. Sehr schön dazu sind ein paar Schuhe mit Absatz. Das müssen nicht irre hohe High Heels sein, auch ein kleiner Absatz ist reizvoll, vielleicht mit offenen Zehen. Wie wäre es mit Accessoires? Eine Halskette aus Lackleder, ein Paar rote Handschuhe, eine Perücke, auffällige Haarspangen. Du kannst natürlich auch auf besondere Materialien setzen und ausprobieren, wie dir Leder, Netz, Latex, Lackleder oder Federn stehen – sei es, dass Federn an deinem Oberteil angebracht sind oder dass du ein ganzes Kostüm aus Latex trägst. Es muss nicht zwingend ein Ganzkörper-Kostüm sein, sodass du von Kopf bis Fuß aussiehst wie aus dem Ei gepellt. Meist reichen oft zwei bis drei erotische Kleidungsstücke, um den Effekt des Exotischen zu erzeugen.

Stell dir vor, du ziehst dir eine schwarze Lackkorsage an, lange Strümpfe mit Strapsen und sehr hohe Schuhe. Was meinst du, wie du dich fühlen wirst. Sehr sexy. Wenn du dann in den Spiegel schaust, wirst du große Augen machen, weil du unglaub-

lich verführerisch aussiehst. Und genau das ist der Schalter. Diese äußerliche Verwandlung wird zu einer inneren Verwandlung. »Klick« und du wirst im Modus des Exotischen sein. Deinen Partner lässt du daran teilhaben.

Was ist aber, wenn er sagt: »Wie siehst du denn aus«? Wenn er ablehnend auf dein erotisches Outfit reagiert? Oder wenn er dich einfach ignoriert? Das wäre recht unachtsam von ihm, könnte aber durchaus passieren. In diesem Fall denke daran, dass du es in erster Linie für dich selbst machst – egal, was er sagt. Es bleibt das Signal an ihn, dass du dir Mühe gegeben hast, dass du bereit bist, dich mit dem Unbekannten und dem Aufregenden zu beschäftigen, es in dir herbeirufen willst. Das ist für sich gesehen schon eine starke Erfahrung, die dich beflügeln wird. Und genau das zählt.

Sprich ihn an: »Hey, fällt dir gar nichts Besonderes an mir auf?« oder »Hast du gar nicht bemerkt, dass gerade eine Außerirdische in unserer Wohnung gelandet ist?« Zeigst du deine Bereitschaft und Standfestigkeit ihm gegenüber, aber auch dir selbst gegenüber, wird sich etwas verändern. Er wird dies auf Dauer nicht ignorieren.

## *Der innere Schweinehund*

Dir fällt es nicht leicht, den ersten Schritt zu tun? Versuche dir zu sagen: jetzt oder nie! Wage den Sprung ins kalte Wasser und du wirst es nicht bereuen. Denn alles andere ist besser, als sein Liebesleben auf dem Sofa vor dem Fernseher zu verträdeln! Er wird dir schlussendlich dankbar sein und du dir selbst ganz besonders.

Doch es ist wichtig, bedacht vorzugehen!

Denn wir wissen ja, dass Männer nicht gern das Heft aus der Hand geben, sondern kontrollieren möchten, was passiert. Dennoch sind sie immer bereit, Vorschläge abzuwägen und Wünsche zu erfüllen. Das solltest du beachten, wenn du die Initiative ergreifst.

Das heißt konkret: Du musst entscheiden, wie du ihm den Vorschlag für Sex- und Rollenspiele machst. Ist er ein Typ, der sich gern überraschen lässt und es liebt, wenn du die Initiative ergreifst? Ein Typ, der sich also nicht schnell unterlegen fühlt, sondern im Gegenteil deine Aktivität sehr begrüßt? Dann brauchst du keine Angst zu haben, dass im Laufe des Spiels nur du führen musst, denn er wird sich dann zum richtigen Zeitpunkt selbst aktiv einbringen und dir Lust bereiten.

Wenn du dir da nicht sicher sein kannst, heißt es, behutsamer vorgehen. Den richtigen Weg kannst nur du einschlagen. Du entscheidest, ob du einen direkten Vorschlag für ein Sex- und Rollenspiel machst oder einen Wunsch beiläufig äußerst, deinen Wunsch in eine scherzhafte Bemerkung verpackst, ob du ihn lieber provozierst oder ob du ganz klar die Initiative ergreifst und selbst führen willst.

Bedenke immer: Er muss das Gefühl haben, er hätte den von dir gewünschten köstlichen Spaß-Plan für euer Liebesleben auch selbst mitbestimmt und umgesetzt. Schlussendlich ist dies für dein eigenes Lustempfinden ganz wichtig: Die meisten Frauen haben einfach mehr Vergnügen an einem führenden Mann, der weiß, was er will, und der in den zentralen Augenblicken souverän ist und bleibt. Sie mögen einen aktiven Mann, der etwas mit ihnen macht, der sie entführt in eine Welt der Sinnlichkeit, in der sie sich fallen lassen können, nicht mehr entscheiden müssen und ihrem Körper und seinen Reaktionen auf Zärtlichkeiten freien Raum geben können.

Geschickt vorzugehen ist deshalb sehr wichtig!

Wenn du ohnehin zu den Experimentierfreudigen gehörst und dein Partner auch, dann ist dieser Ratgeber wie ein Kochbuch für euch. Magst du etwas



Neues ausprobieren, hol dir Anregungen! Was könnte euch heute einmal schmecken, wonach steht euch der Appetit?

### ***Den Anfang machen oder erste Schritte***

Alle Menschen sind verschieden, und das ist auch gut so. Wie du den Anfang machst, bleibt dir ganz allein überlassen. Mach es so, dass es sich für dich und deinen Partner gut anfühlt. Überlege dir, was ihm Spaß machen könnte, wie du ihn motivieren und verzaubern kannst. Hier ein paar Vorschläge für erste Schritte. Weil Menschen so individuell sind, gibt es keinen Masterplan, keine »richtige« Reihenfolge. Es ist vielmehr ein ungeordneter Baukasten zum Ausprobieren:

- Du äußerst deinen Wunsch, in den nächsten Tagen oder der nächsten Woche etwas Neues ausprobieren zu wollen. Frage ihn nach einem Termin, wann das stattfinden könnte, ohne weiter auf Details einzugehen. Dann kann er sich innerlich schon mal darauf vorbereiten, ohne selbst planen zu müssen oder unter Druck zu geraten. Wenn es dann so weit ist, könntest du Spiel 3: *Augenverbinden und*

*Einschränkung der Bewegungsfreiheit* mit ihm machen. Dazu brauchst du nicht viele Worte, sondern nur einen Schal oder ein Tuch zum Augenverbinden sowie eine Krawatte, mit der er dir die Hände zusammenbinden kann.

- Du schickst ihm eine SMS mit dem Hinweis, dass du so ein seltsames Ziehen im Bauch verspürst, und ob er wisse, was das sein könnte. Oder du berichtest ihm von einem komischen lodernden Prickeln im Brustkorb und bittest ihn, sich das mal anzusehen. Du spielst ihm scherzhaft etwas vor, tust so, als wärst du wegen zu wenig Körperlichkeit krank. Dann lenkst du das Gespräch auf das Thema Zärtlichkeit zwischen euch. Dieses Vorgehen bleibt ganz frei von Vorwürfen.
- Um ihm deine Wünsche mitzuteilen, kannst du auch kommunikativ einen neuen Weg ausprobieren, gerade dann, wenn du selbst schüchtern bist und es dir peinlich ist, laut und in normalem Tonfall über Erotik zu sprechen. Versuche es doch mal mit Flüstern. Gib offen zu, dass du ihm etwas Besonderes sagen willst, es ihm aber lieber ins Ohr flüstern würdest. Vielleicht ist das genau der richtige