

Arne Hoffmann

Spanking

Die Kunst
der erotischen Züchtigung

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Spanking

Die Kunst der
erotischen Züchtigung

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER

BAND 511

1. AUFLAGE: MAI 2019

2. AUFLAGE: NOVEMBER 2021

3. AUFLAGE: AUGUST 2022

4. AUFLAGE: JANUAR 2025

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE

ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON

© 2019 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 GERMANY

ISBN 978-3-86277-878-2

WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	5
Warum finden es manche Menschen erregend, gezüchtigt zu werden?.	7
Wo verläuft die Grenze zwischen erotischem Spiel und echter Misshandlung?	13
Wie gehst du absolut sicher, deinen Partner bei solchen Spielen nicht zu verletzen?	15
Wie können deine ersten Schritte aussehen, wenn diese Praktik neu für dich ist?	17
Was sind die Grundlagen einer gelungenen Züchtigung?	25
Wie kannst du verhindern, dass du deinem Partner mehr Gewalt zufügst, als er verträgt?	31
Welche Stellen des Körpers kannst du dir unbesorgt vornehmen und welche nicht?	36
Worauf solltest du achten, wenn du deinem Partner Ohrfeigen erteilst?	40
Worauf solltest du achten, wenn du die Brüste deiner Partnerin auspeitschst?	45
Worauf solltest du achten, wenn du die Möse deiner Partnerin auspeitschst?	47
Worauf solltest du achten, wenn du Penis und Hoden deines Partners züchtigst?	49
Was sind die Vor- und Nachteile verschiedener Positionen deines Partners, wenn du ihn dir vornimmst?	50

Worauf solltest du achten, wenn du deinen Partner übers Knie legst?	64
Was solltest du über die Verwendung eines Paddles wissen?	70
Was solltest du über die Verwendung einer Reitgerte wissen?	73
Was solltest du über die Verwendung eines Floggers wissen?	77
Was solltest du über die Verwendung eines Rohrstocks wissen?	82
Was solltest du über die Verwendung einer Peitsche wissen?	93
Welche Gegenstände aus deinem Alltag kannst du zum Spanking benutzen?	100
Mit welchen Maßnahmen kannst du eine Züchtigung verschärfen?	103
Was spricht dafür, deinen Partner öfter mal zwischen durch zu verdreschen?	110
Worauf solltest du achten, wenn du dich selbst verhauen lässt?	112
Wie behandelt ihr die entstandenen Blessuren? . .	116
Verwendete Literatur	126

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn man erotische SM-Spiele durch ein einziges Geräusch symbolisieren wollte, dann wäre es das Knallen einer Peitsche. Durch diesen Klang allein werden entsprechend veranlagte Menschen oft sofort erregt. Anderen geht es so, wenn sie Bilder von einem Rohrstock im Einsatz sehen. Tatsächlich hat Spanking, also erotische Strafen und Züchtigungen, so viele Fans, dass entsprechende Szenen häufig auch in Mainstream-Filmen zu sehen sind. Aber wie setzt du solche Aktionen in die Tat um, ohne deinem Partner bleibende Schäden zuzufügen? Wie verwendest du gekonnt eine Peitsche, eine Reitgerte oder einen Flogger? Wie gestaltest du ein Spanking besonders erotisch und befriedigend für euch beide? Und sind Ohrfeigen wirklich so harmlos, wie es scheint?

Solche Fragen beantwortet dieser Ratgeber umfassend wie tiefgehend. Hier erfährst du alles, was du für entsprechende Spiele wissen musst. Dabei ist dieses Buch auf den folgenden Grundlagen entstanden:

- Es richtet sich insbesondere an Anfänger. Wenn du noch überhaupt keine Erfahrungen mit Spanking hast, bist du hier richtig. Profis hingegen werden wohl einige Passagen überspringen, können in anderen aber vermutlich auch noch etwas dazulernen.

- Wie alle meine Ratgeber ist dieses Buch am Speisekarten-Prinzip orientiert: Statt dir die Dinge so zu erklären, als ob es nur einen einzigen richtigen Weg gäbe, kannst du auswählen, welche der vielen Tipps und Ideen dir für das, was du vorhast, passend erscheinen.
- Das Buch spricht dich fast durchgehend in der Rolle desjenigen an, der die Schläge erteilt. Nur das vorletzte Kapitel erklärt, was man als gezüchtiger Partner tun kann, um das Spiel einen Erfolg werden zu lassen.
- Ich habe beim Schreiben versucht, inhaltlich alle denkbaren Geschlechterkombinationen zu berücksichtigen (also Mann züchtigt Frau, Frau züchtigt Mann, Mann züchtigt Mann und Frau züchtigt Frau), ohne den Ratgeber sprachlich zu verkomplizieren. Du musst eigentlich nur wissen: Das Buch richtet sich an weibliche wie männliche Leser, und wenn ich auf diesen Seiten von »deinem Partner« spreche, kann das auch eine Partnerin sein.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und der Umsetzung. Auf dass jeder Schlag so sitzen möge, dass ihr beide daran das größtmögliche Vergnügen habt!

Warum finden es manche Menschen erregend, gezüchtigt zu werden?

Wenn du dir diesen Ratgeber besorgt hast, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dich die Vorstellung scharfmacht, dir jemanden mit der Peitsche, dem Rohrstock oder auf eine andere Weise vorzunehmen. Vielleicht schreckst du aber auch davor zurück, weil du Hemmungen hast, einem anderen Menschen Gewalt anzutun. Wir alle haben gelernt, dass es nicht okay ist, jemand anderem absichtlich wehzutun, und vielleicht hat dich das bislang daran gehindert, deine erotischen Fantasien Wirklichkeit werden zu lassen.

Wenn du bisher so gedacht hast, kann es helfen, dass du dir den Unterschied zwischen einvernehmlicher und nicht einvernehmlicher Gewalt noch klarer machst als bisher. Menschen haben die Freiheit, selbst zu Körperverletzungen einzuwilligen, wenn damit etwas verbunden ist, was die Sache aus ihrer Sicht wert ist. Sie tun das zum Beispiel, wenn sie sich von einem Chirurgen aufschneiden lassen, wenn sie an sich Tätowierungen oder Body Modification vornehmen lassen und wenn sie bestimmte Sportarten wie Boxen ausüben. Auch was erotische Aktivitäten angeht, haben Menschen vielfältige Gründe,

Schmerzen und sogar das Risiko von Verletzungen zu ertragen. Wenn du dir solche Gründe vor Augen führst, kannst du nicht nur unnötige Sorgen und Ängste verringern, sondern verstehst auch besser, was in deinem (vielleicht erst noch gewünschten) Partner vorgeht.

- Der erste und offenkundige Grund ist, dass manche Menschen nun einmal Masochisten sind und durch Schmerzen sexuell erregt werden. Diese Reaktion ist gar nicht so verrückt, wie sie klingt. Schmerzen können eine Reaktion des vegetativen Nervensystems auslösen, die schnellere Atmung sowie erhöhten Herzschlag und Blutdruck erzeugt – Symptome, die auch für sexuelle Erregung typisch sind. Außerdem lösen Schmerzen eine Ausschüttung körpereigener Stoffe aus, sogenannte Endorphine, die zu einem intensiven Hochgefühl führen können, manchmal sogar zu einem tranceartigen Bewusstseinszustand. Und nicht zuletzt gieren viele Masochisten danach, dass ganz bestimmte Stellen ihres Körpers behandelt werden – Stellen, die oft erogene Zonen darstellen und die über Nervenstränge direkt mit den Geschlechtsorganen verbunden sind.

- Natürlich reagieren auch Masochisten nicht auf jede Form von Schmerz auf diese Weise. Kopfweg oder ein Blinddarmdurchbruch lösen auch bei ihnen keinen Orgasmus aus. Der Schmerz sollte möglichst gekonnt in ein erotisches Spiel eingefügt sein. Außerdem bevorzugen viele Masochisten nur eine bestimmte Form von Schmerz: Sie lassen sich zum Beispiel liebend gern auspeitschen, würden aber das Weitermachen augenblicklich verweigern, sobald ein Rohrstock ins Spiel kommt – oder umgekehrt.
- Nicht jeder Schmerz, den man einem Menschen bei SM-Spielen zufügt, muss so unerträglich sein, dass man es kaum aushält. Oft bleiben die Schmerzen auf einem so niedrigen Niveau, dass Menschen, die sie erleiden, das eher als eine intensive Form der Körpererfahrung wahrnehmen, so wie manche Sportarten oder den Besuch einer Sauna.
- Viele Menschen, die sich bei SM-Spielen gern unterwerfen und zum Beispiel auspeitschen lassen, sind jedoch gar keine Masochisten. Sie

genießen den Schmerz nicht wirklich, sondern haben Angst davor. Was sie aber genießen, ist ihre Hilflosigkeit und die Macht eines anderen Menschen über sie. Beides spüren sie besonders intensiv, wenn dieser andere Mensch sie wirklich fies quälen kann, wann immer es ihm gerade Spaß macht. Für solche Menschen entsteht die sexuelle Lust durch den Schmerz also sehr indirekt. Auch Schläge, die keine starken Gefühle der Angst und Hilflosigkeit auslösen, können von manchen Menschen als auf geile Weise demütigend empfunden werden, beispielsweise eine Ohrfeige – erst recht, wenn sie in Anwesenheit anderer Menschen erteilt wird.

- Manche Menschen sehen ihre Aufgabe auch darin, ein möglichst perfekter Sklave für ihren Herrn (oder ihre Herrin) zu sein. Sie akzeptieren, dass sie von ihrem Herrn beispielsweise mit einer Rute diszipliniert werden, wenn sie an irgendeinem Punkt versagt haben. Manchmal betrachten sie es auch als besondere Herausforderung, für ihren Herrn wirklich viel auszuhalten, und sind stolz auf sich, wenn

sie das geschafft haben. Was dem einen sein Marathonlauf, um seine Willenskraft und Ausdauer zu beweisen, ist dem anderen seine Auspeitsch-Orgie.

- Wieder andere Menschen tragen Schuldgefühle mit sich herum – ob diese Gefühle nun einen guten Grund haben oder nicht. Wenn diese Menschen gezüchtigt werden, kann das für sie eine emotional reinigende Erfahrung darstellen, wozu sie sonst keine Gelegenheit finden. Auch andere Gefühle, die normalerweise verdrängt werden, können durch eine Spanking-Session aufgewühlt und bewältigt werden.
- Manche Paare genießen es, dass die klassischen Rollen von Mann und Frau, die im heutigen Alltag oft verloren gehen, wiederhergestellt werden, wenn ein Mann seine Partnerin beispielsweise übers Knie legt. Die Autorin Constance Summers schildert die weibliche Perspektive eindrücklich in ihrem Ratgeber »How to Begin Spanking«: *»Viele von uns machten die beglückende Entdeckung, dass, sobald unser Partner anfängt, uns zu verprügeln, unsere Tendenzen*

zu zickigem, herrischem und kontrollierendem Verhalten radikal abnehmen. Es ist nicht so, dass wir uns in unterwürfige Fußabtreter verwandeln. Es ist mehr so, dass das Wiedererwecken ursprünglicher Geschlechtsrollen uns an die Freude erinnert, Frauen zu sein und unsere Männer Männer sein zu lassen. Wir beginnen auch, unseren Partnern mehr zu vertrauen. Wenn sie in der Lage sind, die Kontrolle zu übernehmen, und uns die Prügel erteilen, die wir wollen (verdienen?), sind wir eher geneigt zu glauben, dass sie auch die anderen Teile des Lebens bewältigen können, die wir normalerweise kontrollieren müssen, um sie richtig zu erledigen. (...) Und natürlich setzt die Anspannung, die wir beim Hinternversohlen loswerden, auch viel von der negativen, stressvollen Energie frei, die uns dazu bringt, zickig, herrisch und kontrollierend zu sein.«

- Selbst wenn sie am Neubeleben der alten Geschlechterrollen wenig Interesse haben, ist für Menschen, die sich gern erotisch züchtigen lassen, das Vertrauen, das sie damit ihrem Partner erweisen, von großer Bedeutung. Je größer das Risiko ist, dass etwas schiefgehen

könnte, desto mehr Vertrauen zeigen sie für die Kompetenz ihres Partners – was für solche Menschen einen starken Liebesbeweis darstellt.

- Und manche Menschen schließlich akzeptieren einfach, dass die Lust ihres Partners sadistisch ausgerichtet ist und es ihn heißmacht, wenn er sie unter seinen Schlägen zappeln sieht. Da sie selbst unterwürfig sind, stellen sie sich dafür zur Verfügung.

Der Grund, weshalb dein Spielpartner bereit ist, sich von dir schlagen zu lassen, wird eure Aktionen beeinflussen. Mit jemandem, der rein unterwürfig ist, aber Schmerzen verabscheut, spielst du automatisch anders als mit einem echten Masochisten, der solche intensiven Reize genießen kann.

Wo verläuft die Grenze zwischen erotischem Spiel und echter Misshandlung?

Jetzt, wo du weißt, weshalb viele Menschen gern freiwillig Schläge einstecken, fragst du dich vielleicht trotzdem, wo die Grenze zu ernsthafter Gewalt in

der Partnerschaft verläuft. Glücklicherweise ist diese Frage leicht zu beantworten:

- SM-Spiele finden einvernehmlich statt. Beide Partner haben Respekt voreinander und einigen sich vorher darauf, was einer mit dem anderen anstellen darf.
- Bei SM-Spielen ist man sehr bemüht, bleibende Verletzungen und anderweitige Schädigungen zu vermeiden. Dem Partner, der schlägt, ist klar, dass er hier eine große Verantwortung übernommen hat.
- SM-Spiele sind sexuell erregend und befriedigend, machen Spaß und führen zu größerem Vertrauen zueinander.
- Bei SM-Spielen reicht ein Wort aus, um sie abubrechen. Bei häuslicher Gewalt sind oft tausend Worte nicht genug.

Diese zentralen Unterschiede machen von Anfang an klar, was der Sinn dieses Ratgebers ist. Du wirst auf den folgenden Seiten lernen, wie du erotische Züchtigungen so gestaltest, dass sie für euch beide

lustvoll sind, ihr sie gut kontrollieren und das Risiko von ernsthaften Verletzungen senken könnt. Auch zwei grundlegende Regeln für dein eigenes Verhalten kannst du den eben aufgeführten Unterschieden entnehmen:

- Stelle immer sicher, dass dein Partner versteht, was du mit ihm anstellen möchtest, und dass er sich dafür wirklich gern zur Verfügung stellt.
- Schlage deinen Partner niemals im Zorn. Solche Spiele sind alles andere als ein Ventil dafür, deinen Ärger abzureagieren. Dafür musst du andere Wege finden.

Wie gehst du absolut sicher, deinen Partner bei solchen Spielen nicht zu verletzen?

Ich kann bestens verstehen, dass du nach einem Weg suchst, Züchtigungsspiele durchzuführen, bei denen die Gefahr ernsthafter Schädigungen bei absolut null liegt. Diese Hoffnung ist jedoch in den allermeisten Fällen eine Illusion – und auch darüber musst du dir klar werden.

Natürlich kann deinem Partner nichts passieren, wenn du ihm lediglich mit ein paar Fingern einen

leichten Klaps auf die Schulter gibst. Hier ist die Energie, die du aufwendest, allerdings so gering, dass daraus auch keine große Stimulation entsteht. Sobald du so viel Kraft einsetzt, dass sich daraus ein genussvolles Spanking-Spiel entwickelt, besteht auch bei größtmöglicher Vorsicht immer das Restrisiko, dass etwas schiefgeht.

Ein zentraler Leitspruch der SM-Szene lautet »safe, sane and consensual«: sicher, geistig gesund und einvernehmlich. Dieser Leitspruch jedoch wurde schon vor einiger Zeit mit dem Einwand kritisiert, dass man sich etwas vormacht, wenn man bei solchen Aktionen an absolute Sicherheit glaubt. Deshalb richten sich viele SMer nach einer neuen Leitlinie: »risk aware consensual kink« (oder kurz: RACK), zu Deutsch: risikobewusste einvernehmliche Sexspiele. Ähnlich wie bei anderen Dingen, vom Bergsteigen bis zum Motorradfahren, sollten erwachsene Menschen sich auch bei SM-Spielen die Freiheit nehmen dürfen, Dinge zu tun, bei denen Verletzungen nicht realistisch ausgeschlossen werden können. Man sollte vernünftigerweise aber viel tun, um dieses Risiko möglichst gering zu halten.

***Wie können deine ersten Schritte aussehen,
wenn diese Praktik neu für dich ist?***

Wenn du diesen Ratgeber liest, hast du womöglich noch niemals einen anderen Menschen im erotisch-liebevollen Spiel geschlagen. Mach dir keine Sorgen: Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie du dich solchen Aktionen ganz sanft und Schritt für Schritt annähern kannst, ohne dass du dich oder deinen Partner überforderst. Du musst dich lediglich darauf einstellen, dass du nicht von Anfang an als Super-Master oder Super-Domina auftreten kannst, sondern dein Partner dein allmähliches Lernen mitbekommt. Dabei vergibst du dir nichts, wenn du mit einem Menschen lernst und deine erworbenen Künste bei einem anderen Menschen anwendest (der dann vermutlich fragt, wieso du das so gut kannst). Jedenfalls erfordern zum Beispiel gezielte Peitschenhiebe, die du vielleicht aus SM-Pornos kennst und die dort aussehen, als würden sie ganz lässig aus der Hüfte erfolgen, in Wahrheit lange Stunden an Übung. Auch du wirst nicht darum herumkommen.

Dir erotische SM-Videos aufmerksam anzusehen, kann aber einen ersten Schritt darstellen. Achte darauf, wie die Akteure stehen, wie sie zuschlagen