

Arne Hoffmann

FemDom

Die Kunst der erotischen
Herrschaft speziell für Frauen!

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

FemDom

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER

BAND 518

1. AUFLAGE: MÄRZ 2020

2. AUFLAGE: AUGUST 2022

3. AUFLAGE: FEBRUAR 2024

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE

ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON

© 2020 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 978-3-96477-327-2

WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin,	7
Welche erotischen Spiele umfasst Femdom? . . .	11
Welche Stile von Femdom gibt es?	18
Wie gelingt dir ein leichter Einstieg ins Femdom?	23
Auf welche Weise kannst du deinen Partner noch weiter unterwerfen und demütigen?. . . .	32
Wie demütigst du deinen Partner wegen seinem »zu kleinen Penis«?	42
Wie machst du deinen Partner zur Frau?	51
Wie praktizierst du »Cuckolding«?	57
Wie besorgst du es deinem Partner mit einem Umschnalldildo?.	68
Wie praktizierst du Queening?	79

Wie spielst du mit dem Fußfetisch eines Mannes?	82
Wie praktizierst du Trampling?	92
Worauf solltest du bei einer »goldenen Dusche« achten?	96
Wie folterst du die Genitalien deines Partners?	99
Wie beherrschst du einen Mann als Finanz-Domina?	108
Verwendete Literatur	121

Liebe Leserin,

wie wäre es, wenn du deinen Partner (oder irgendeinen anderen bereitwilligen Mann) so formen könntest, wie du es gern hättest? Wenn du die komplette Macht hättest, ihn zu einem solchen Menschen zu machen, als den du ihn haben willst – und der dabei auch noch begeistert mitmacht? Wenn du diesen Mann zu deinem Diener machen könntest, der dir gern für die unterschiedlichsten Wünsche zur Verfügung steht, und an dem du sogar deinen sadistischen Gelüsten freies Spiel lassen kannst?

Willkommen in der Welt des Femdom – der weiblichen Herrschaft.

Dieser Ratgeber öffnet dir den Zugang zu dieser Welt. Er stellt dir die unterschiedlichsten Ideen und Praktiken vor, mit denen du diese Herrschaft ausüben kannst. Er erklärt dir, wie du diese Dinge am besten in die Tat umsetzt. Dabei hilft er dir insbesondere, wenn dieser Bereich völlig neu für dich ist, du vielleicht sogar noch zweifelst und unsicher bist, ob du tatsächlich eine »strenge Herrin« verkörpern kannst. Vielleicht schreckst du ja davor zurück, weil diese Rolle so gar nicht zu deinem eigentlichen Naturell passt? Womöglich stammte die Idee, dich auf diesen Weg zu

begeben, ursprünglich nicht einmal von dir, sondern ist ein Wunsch deines Partners? Auch in diesem Fall erklärt dir dieser Ratgeber, wie du die Herrscherin in dir zutage förderst – und Spaß daran hast.

Drei Dinge möchte ich vorab bemerken:

- Dieser Ratgeber geht immer von dem wohl überwiegenden Fall aus, dass es sich bei deinem Partner um einen Mann handelt. Als Hilfe für eine lesbische Femdom-Beziehung ist dieses Buch nicht gut geeignet.
- Du wirst in diesem Buch auch verhältnismäßig wenig zum Thema Orgasmuskontrolle und Keuschhaltung finden. Nicht, weil das nicht zum Femdom gehörte (ganz im Gegenteil), sondern weil dieses Thema so umfassend ist, dass es einen eigenen Ratgeber verdient hat.
- Zuletzt fragst du dich vielleicht, wie ausgerechnet ich dazu komme, ein Buch über Femdom zu schreiben. Es stimmt natürlich: Ich bin selbst keine dominante Frau. Allerdings hatte ich in den letzten dreißig Jahren beruflich wie privat mit Dutzenden solcher Frauen Kontakt

und dadurch aus der männlichen Perspektive einen exzellenten Einblick in diesen Bereich. Deshalb kann ich dir häufig auch Informationen geben, die eine Frau nicht aus eigener Erkenntnis liefern könnte, nämlich welche Wirkung bestimmte Praktiken beim männlichen Partner erzeugen (wobei man nicht vergessen darf, dass wir Männer verschieden sind und unterschiedlich reagieren). Vielleicht kann dir dieser Ratgeber dadurch besondere Sicherheit geben, dass du nichts Falsches tust, wenn du deinen (bereitwilligen) Partner schikanierst.

Das ist schon alles, was es vorab zu sagen gibt. Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung. Auf dass man dich immer so sehr verwöhnt, wie du es verdient hast!

Welche erotischen Spiele umfasst Femdom?

Lass uns in das Thema »Femdom« einsteigen, indem wir zunächst einmal einen Überblick gewinnen: Worum genau geht es bei dieser Variante von SM-Spielen überhaupt? Was ist typisch für die weibliche Form erotischer Unterwerfung? Ich möchte hier einmal die grundlegenden Aspekte aufführen. Du selbst kannst dann beurteilen, welche davon dir zusagen und welche eher nicht, um daraufhin zu entscheiden, welche du in dein Repertoire aufnehmen möchtest.

Verklavung deines Partners durch sexuelle Kontrolle

Das dürfte der Grundstein der meisten Femdom-Arrangements sein: Während männliche Herrschaft oft dadurch gestützt wird, dass ein Mann einer Frau zu meist körperlich überlegen ist, steht beim Femdom die Vorstellung von der Frau als sexuell überlegenem Wesen im Mittelpunkt. Das bedeutet für dich: Du hast die Kontrolle und deine Bedürfnisse haben vorrangig befriedigt zu werden. Das kann ein erfüllendes Gegenmodell zu der frustrierenden Erfahrung sein, dass ein Mann deinen Körper ein paar Minuten lang mehr oder weniger benutzt, um zum Orgasmus zu

gelangen. Stattdessen gibst du deinem Lover die Befehle, was er zu tun hat, um dich sexuell glücklich zu machen. Wenn er dich stundenlang lecken soll, wird er das tun. Wenn er dich mit einem Dildo verwöhnen soll, der viel stattlicher ist als sein Penis, wird er es tun. Und wenn du ihm verbietest, sich selbst zu berühren, wird er dies unterlassen.

Die Verehrung deines Körpers

Beim Femdom ist dein Partner ganz und gar darauf ausgerichtet, deinen Körper anzubeten und ihm zu huldigen – ob er dir in der Öffentlichkeit unterwürfig die Fingerspitzen küsst oder ob er deine Füße massiert. Besonderer Bonus: Du brauchst dabei nicht das Geringste zu tun, um diese Liebkosungen zu erwidern, sondern kannst dabei zum Beispiel in deinem Smartphone stöbern, fernsehen oder in einer Zeitschrift blättern. Viele unterwürfige Männer werden sogar immer heißer und erregter, je länger eine Frau sie ignoriert – du machst deinen Lover also durch Nichtstun immer abhängiger, geiler und diensteifriger. Ebenso unterhaltsam kann es sein, ihn zum Beispiel nur deine Zehen lutschen zu lassen, während du ihn auf Abstand zum Rest deines Körpers hältst, nach dem er giert.

Teasing and Denial (Aufreizen und Verweigern)

Die Königsklasse der erotischen Fiesheiten, um deinen Partner vor Geilheit fast durchdrehen zu lassen, besteht darin, ihn durch zärtliche Berührungen und aufreizende Worte immer wieder und immer näher an den Rand seines Höhepunkts zu bringen, diesen aber letztlich nicht zuzulassen. Wenn du das richtig anstellst, wird sich dein Partner vor verzweifelter Erregung winden, wodurch du ihn sowohl quälen als auch noch gefügiger machen kannst.

Die »Abrichtung« deines Partners zum Sklaven

Vielleicht besteht Femdom für dich nicht nur aus gelegentlichen Spielen, die unabhängig voneinander erfolgen, wenn ihr gerade Lust darauf habt, sondern daraus, dass du deinen Partner nach und nach immer mehr zum Diener deiner Lust machst. Du nutzt sein Begehren also dazu aus, ihn immer besser zu dressieren: etwa so, dass er deine verschiedenen Kommandos und Befehle auswendig kennt und ihm die Reaktion darauf in Fleisch und Blut übergeht. Dann genügt beispielsweise ein Fingerschnippen oder Zungenschnalzen von dir, damit er sich augenblicklich entkleidet (ob ihr allein seid oder nicht). Du kannst ihm aber auch beibringen, dass

er bestimmte Aufgaben – massieren, dich lecken, Hausarbeit – immer geschickter ausübt.

Erzwungene Feminisierung

Vielleicht macht es dir besonderen Spaß, wenn dein Lover als Frau zurechtgemacht ist, während er dir zu dienen hat – also beispielsweise geschminkt ist oder Frauenkleidung (Minirock, Netzstrümpfe, Strapse, Stöckelschuhe) trägt. Du kannst ihn auch das Kostüm eines Dienstmädchens tragen lassen, wenn er typische Hausarbeiten (kochen, bügeln, putzen) erledigt. Damit machst du nicht nur deutlich, dass du diejenige bist, die bei euch beiden die Hosen hat. Du entwürdigst deinen Partner auch und machst ihn lächerlich – eine berauschende Erfahrung, wenn ihr beide von Demütigungen erregt werdet.

Cuckolding

Besonders demütigend und deshalb – wenn man darauf steht – besonders scharf kann es sein, die Demütigung auf die Spitze zu treiben, indem du dir einen Nebenbuhler holst, von dem du dich verwöhnen lässt, während dein eigentlicher Partner die Aufgaben erledigt, die du oder dein neuer Stecher ihm aufträgt. Das kannst du damit verbinden, deinem Partner

mitzuteilen, dass du ja »leider« jemanden dazuholen musst, der es dir richtig besorgt, weil dein Partner selbst ja »kein richtiger Kerl« und deshalb nicht in der Lage dazu ist.

Andere erotische Demütigungen

Es gibt noch viele andere Methoden, mit denen du dich amüsieren kannst, indem du deinen Partner erniedrigst: etwa indem du dich über die Größe oder die fehlende Beherrschung seines Penis lustig machst oder indem du ihn nackt oder in peinlicher Aufmachung Dritten (etwa guten Freundinnen) vorführst.

Züchtigungen

Wenn du eine sadistische Ader hast, kannst du deine Herrschaft über deinen Sklaven auch mit körperlicher Gewalt festigen und demonstrieren. Von der Ohrfeige bis zum Auspeitschen steht dir hier eine breite Palette zur Verfügung.

Genitalfolter

Eine Möglichkeit, Sadismus und sexuelle Herrschaft zu verbinden, besteht darin, die Genitalien deines Partners bestimmten Strapazen zu unterziehen.

Queening

Beim sogenannten »Queening« oder »Face Sitting« machst du deinen Partner vollständig zum Objekt, indem du auf seinem Gesicht Platz nimmst. Für ihn ist es einerseits erregend, deinem Schoß ganz nah zu sein, andererseits hat er Schwierigkeiten, genug Luft zum Atmen zu bekommen. Du hingegen kannst deine Dominanz und seine Hilflosigkeit genießen. Vielleicht befehlst du ihm in dieser Position auch, dich zu lecken, oder machst es dir selbst.

Pegging

Du kannst die dominante Rolle auch dadurch einnehmen, dass du deinen Partner mit einem Umschnalldildo von hinten nimmst und nach allen Regeln der Kunst durchvögelst. Erneut bringst du ihn damit in eine Situation, die sonst Frauen vorbehalten ist.

Nicht-körperliche Bestrafungen

Wenn der Gehorsam deines Partners zu wünschen übrig lässt, kannst du auch anders für Disziplin sorgen als durch Schläge, sondern deinen Willen völlig schmerzfrei durchsetzen: beispielsweise indem du ihn fünfhundert Mal denselben Satz als Strafarbeit schreiben lässt, ihm einen Tag lang zu sprechen verbietest

oder ihn nichts essen lässt, weil er widerborstig war. Vielleicht befehlst du ihm auch, sich eigene Bestrafungen einfallen zu lassen. Viele unterwürfige Männer sind hier verblüffend kreativ.

Fesselungen

Natürlich gehört es auch zum Femdom, deinen Sklaven irgendwo festzubinden und ihm jegliche Bewegungsfreiheit zu rauben.

Finanzielle Herrschaft

Insbesondere wenn du keinen festen Partner hast, kannst du einem Mann, der scharf auf dich ist, befehlen, dich mit finanziellen Zuwendungen zu verwöhnen. Du demütigst ihn dabei dadurch, dass du nichts, wenig oder nur weitere unangenehme Forderungen als Gegenleistung lieferst.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie man dieses riesige Spektrum in einem kompakten Ratgeber wie diesem umfassend behandeln kann. Tatsächlich muss ich hier auf ein paar Themen verzichten, zumal ich so wenig wie möglich Ratschläge wiederholen möchte, die ich schon in anderen Ratgebern dieser Reihe ausgeführt habe. Wenn dir zum Beispiel noch das grundlegendste