

Arne Hoffmann

Die ersten Schritte

# SM

Erotische Unterwerfung  
für Anfänger

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Die ersten Schritte SM – Unterwerfung für Anfänger |  
Erotischer 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

© 2020 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: RobertoDavid @ istock.com

Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783750739536

[www.lebe.jetzt](http://www.lebe.jetzt)

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

es ist vermutlich schwer, in unserer Zeit und unserer Kultur zu leben und nicht schon mal von SM-Spielen gehört zu haben. In den letzten Jahrzehnten haben solche Praktiken den Hauch des »Perversen«, mit dem sich »normale Menschen« nie beschäftigen würden, verloren. Stattdessen liest man immer häufiger, dass diese Form der Erotik höchste Lust bereiten und eine aufregende Abwechslung zum Kuschelsex darstellen kann.

Vielen Menschen sind SM-Aktionen aber immer noch ein bisschen unheimlich. Kann das wirklich gesund sein, dem geliebten Partner wehzutun oder ihn zu erniedrigen? Diese Unsicherheit führt zu einem Spannungszustand zwischen dem Interesse daran, solche Praktiken einmal selbst auszuprobieren, und der Furcht, man könnte dabei etwas falsch machen und seinem Partner oder sich selbst vielleicht große Unannehmlichkeiten zufügen.

Hier könnte ein Ratgeber helfen, der sich an den absoluten Anfänger in solchen Dingen richtet – jemanden, den diese Spielart der Erotik interessiert, der aber noch keinerlei Erfahrungen damit hat. Genau solch einen Ratgeber hältst du jetzt in Händen. Wenn du bisher so gut wie nichts über SM-Spiele weißt, dann ist er speziell für dich gemacht. Hier erfährst du, wie solche Spiele einzuschätzen sind, wie du mit ihnen dein Sexleben verbessern kannst, wie deine erste Schritte aussehen können und worauf du dabei zu achten hast. Du erhältst viele Hinweise, die sich bei erfahrenen SMern zigfach bewährt haben. Und du wirst so in diese neue Welt geführt, dass du sie gemäß deinen ganz eigenen Fantasien und Bedürfnissen so einrichten kannst, dass es dir darin gut geht und du genau jene sexuellen Wonnen erleben kannst, die du dir wünschst.

Ich für meinen Teil wünsche dir viel Spaß beim Lesen – und danach beim Ausprobieren! Hab Mut! Es ist gar nicht so schwierig, wie du jetzt vielleicht noch denkst. Aber die

Glücksgefühle, wenn es dir gelingt, deine noch verborgenen Fantasien in die Tat umzusetzen, können wirklich berauschend sein.

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

## **Was genau ist mit »SM«, also Sadomasochismus, eigentlich gemeint?**

Der Ausdruck »Sadomasochismus« beinhaltet eine große Bandbreite erotischer Praktiken, bei denen es darum geht, dass ein Partner Macht über den anderen ausübt und ihn auf körperlicher oder seelischer Ebene auf ganz unterschiedliche Weise belastet. Diese Praktiken werden von beiden Partnern als lustvoll erlebt.

Die Begriffe »Sadismus« und »Masochismus« sind mehr als hundert Jahre alt und wurden von dem aus Mannheim stammenden Sexualforscher Baron Richard von Krafft-Ebing geschaffen. Krafft-Ebing veröffentlichte im Jahr 1886 eine Zusammenstellung sexueller Spielarten, wobei er diese beiden als seelische Erkrankung einordnete. Von dieser Sichtweise haben sich die allermeisten Psychologen und Sexualforscher jedoch in den letzten Jahrzehnten gelöst.

## **Anstelle von »SM« liest man inzwischen immer häufiger »BDSM«. Warum ist das so und was bedeutet diese Abkürzung?**

Der Vorteil des Kürzels »BDSM« besteht darin, dass es noch weiter auffächert, in welche Zweige sich diese Vorliebe aufteilt. Dabei werden die vier Buchstaben dieses Kürzels jeweils doppelt genutzt: BD steht für »Bondage«- also Fesseln - sowie für »Bondage & Discipline« - Fesseln und Gehorsam. »DS« steht für »Dominance & Submission«, »SM« dient als Abkürzung für »Sadomasochismus«, also das Zufügen und Erleiden von Schmerzen.

Indem das Kürzel »BDSM« die Bandbreite entsprechender Praktiken zeigt, hilft es, Missverständnisse zu vermeiden. Wenn man früher sagte, man sei ein Fan von »SM«, klang es automatisch so, als ginge es nur um die Lust, die aus körperlichem Schmerz entsteht. Tatsächlich aber gibt es viele SM-Liebhaber, die Schmerzen überhaupt nichts abgewinnen können, sondern die eher auf Aktionen stehen, bei denen ein Partner den anderen fesselt oder herumkommandiert. Wenn dir also jemand berichtet, dass er »SM-Spiele« reizvoll findet, solltest du dich erst einmal erkundigen, was genau er damit meint. Denn die Buchstaben B und D werden bei Begriffen wie »SM-Spiele«, »SM-Szene« und so weiter immer noch häufig weggelassen, obwohl das komplette BDSM-Spektrum gemeint ist.

## **Worin besteht der Unterschied zwischen BDSM und Missbrauch?**

Leider kommt es in viel zu vielen Partnerschaften vor, dass ein Partner vom anderen herumkommandiert oder misshandelt wird. Das kann ein Grund dafür sein, BDSM-Spielen erst einmal skeptisch gegenüberzustehen. Im Unterschied zu echter Gewalt in der Partnerschaft handelt es sich bei BDSM-Spielen – wie das Wort schon sagt – um *Spiele*: Aktionen, auf die man sich miteinander einlässt, für die man entsprechende Vereinbarungen eingeht und die man gemeinsam plant.

Woher weißt du nun, ob das, was du erlebst, in Ordnung ist oder nicht? Um das klarzustellen, hat die SM-Szene drei Kategorien entwickelt, die für SM-Aktionen zu gelten haben. Diesen Kategorien zufolge ist SM grundsätzlich »safe, sane and consensual«, zu Deutsch: »körperlich sicher, geistig gesund und einvernehmlich«.

»Körperlich sicher« (*safe*) bedeutet, dass ein Partner dem anderen zwar Schmerzen und kleinere Verletzungen wie Peitschenstriemen zufügen darf, ernsthafte Verwundungen aber vermieden werden sollten. Auch »Safer sex«, der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, gehört dazu. »Geistig gesund« (*sane*) bedeutet, dass man mit seinem Partner nichts anstellt, was auf psychologischer Ebene nicht mehr akzeptabel ist. Und »einvernehmlich« (*consensual*) bedeutet, dass beide Partner mit allem einverstanden sein müssen, was passiert.

Unter uns gesagt: Das Motto »safe, sane and consensual« ist zwar grundsätzlich eine gute Richtlinie, aber auch ein bisschen wischiwaschi, also nicht wirklich eindeutig. Was für den einen eine nicht mehr akzeptable körperliche Verletzung darstellt, würde für jemand anderen ganz einfach dazugehören oder ihm sogar erst den Kick geben, den er benötigt. Was noch als »geistig gesund« zählt, davon haben verschiedene Menschen ebenfalls komplett unterschiedliche