

Arne Hoffmann

Die ersten Schritte

SM

Erotische Unterwerfung
für Anfänger

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Die ersten Schritte SM

Erotische Unterwerfung
für Anfänger

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 526
1. AUFLAGE: MÄRZ 2018
2. AUFLAGE: DEZEMBER 2020
3. AUFLAGE: MÄRZ 2024

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 GERMANY
ISBN 978-3-7507-3952-9
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 9

Was genau ist mit »SM«,
also Sadomasochismus, eigentlich gemeint? . . . 11

Anstelle von »SM« liest man inzwischen
immer häufiger »BDSM«. Warum ist das so,
und was bedeutet diese Abkürzung? 12

Worin besteht der Unterschied zwischen
BDSM und Missbrauch? 13

Gehört Rückenkratzen, Festhalten
und Augenverbinden schon zu SM? 15

Gehört Sex automatisch zu
SM-Spielen dazu? 16

Besteht nicht doch die Gefahr, dass man
mental aus der Spur gerät,
wenn man sich auf solche Spiele einlässt? 17

Was ist das Reizvolle an solchen Spielen? 19

Stellen die Bücher und Filme »50 Shades of Grey« SM realistisch dar?	20
Wer sagt bei SM-Spielen eigentlich wirklich, wo's langgeht: der Herr oder der Sklave?	23
Wie kann man ein SM-Spiel vom Rest der Partnerschaft abgrenzen?	25
Gibt es auch Beziehungen, bei denen die Partner durchgehend Herr oder Sklave sind? . . .	28
Welche SM-Aktionen sind die richtigen für mich?	30
Wie plane ich mit meinem Partner am besten, was einer von uns mit dem anderen anstellen darf?	40
Kann man auch während des Spiels noch seine Meinung ändern?	45
Was genau sollte man vor dem ersten SM-Spiel miteinander besprechen?	48

Wie bringt man die eigenen Wünsche mit denen des Partners auf einen Nenner?	52
Neigungsfragebogen für SM-Spiele	55
Wie reagiere ich am besten, wenn mir ein SM-Spiel plötzlich zu heftig wird?	62
Wie kann ich ein Spiel abbrechen, wenn ich gefesselt und geknebelt bin?.	67
Wie kann ich mich absichern, wenn ich mit jemandem spiele, dem ich nicht hundertprozentig vertraue?	68
Welche Alarmsignale gibt es dafür, dass jemand als Partner nicht vertrauenswürdig ist?	73
Was sind die Vorteile eines »Sklavenvertrags«? .	76
Was kann beispielsweise in so einem »Sklavenvertrag« stehen?	79
Wie bereite ich ein SM-Spiel am besten vor? . .	80

Wie kann ich mich selbst unmittelbar vor dem Spiel vorbereiten?	90
Wie kehre ich nach einem Spiel in den Alltag zurück?	96
Was ist, wenn ich immer noch offene Fragen und Ängste habe?	102
»SM-Lust« Erotische Geschichte von Arne Hoffmann	107

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 Vorstellungen. Und während »einvernehmlich« im ersten Moment ausreichend klar aussieht – keiner darf mit dir etwas tun, was du nicht willst –, gibt es Leute, die es mögen, ihrem Partner zum Beispiel zu erlauben, dass er einen Abend lang alles mit ihnen anstellt,

was er gern möchte, auch wenn es ihnen selbst nicht wirklich gefällt. Diese Leute werden erst dadurch so richtig geil, dass sie sich komplett ausgeliefert und machtlos fühlen. Das sind dann allerdings schon Praktiken für Profis – und für Paare, die im Lauf der Zeit viel Vertrauen zueinander aufgebaut haben.

Gehört Rückenkratzen, Festhalten und Augenverbinden schon zu SM?

Auch über die Frage, mit welchen Praktiken man beginnt, sich in den SM-Bereich zu bewegen, könnte man lange Diskussionen führen, wenn man mit seiner Zeit nichts Besseres anzufangen wüsste. Die drei genannten Praktiken stellen in der Tat zumindest die Vorstufe zu SM-Aktionen dar. Wenn ich meinem Partner beim leidenschaftlichen Sex den Rücken aufkratze, handelt es sich ja aus meiner Sicht um eine Form von lustvoller Aggression und aus der Sicht meines Partners um ein besonders intensives körperliches Erlebnis, das, obwohl es etwas unangenehm sein kann, seine Lust weiter anheizt. Wenn ich meinen Partner beim Sex festhalte, kann ich meine Kontrolle über ihn genießen und er seine Hilflosigkeit. Und wenn ich ihm die Augen verbinde,

liefert er sich mir auch in gewisser Weise aus und wir erkunden, wie stark sein Vertrauen mir gegenüber ist.

All diese Spiele sind dazu geeignet, die erotische Spannung zu erhöhen, die beim Sex miteinander existiert. Demselben Zweck sollen weitergehende SM-Aktionen dienen. Wenn du also nicht gleich ins kalte Wasser springen, sondern erst mal deinen großen Zeh hineinstecken möchtest – beziehungsweise wenn du deinen Partner dazu verführen willst –, kann es sinnvoll sein, erst mal mit solchen harmloseren Aktionen zu beginnen und zu schauen, wie du dich dabei fühlst.

Gehört Sex automatisch zu SM-Spielen dazu?

Hier kommt es darauf an, wie man »Sex« definiert. Für mich zum Beispiel ist erotischer Kontakt zwischen zwei Menschen, einschließlich SM-Spielen, immer Sex. Für den früheren US-Präsidenten Bill Clinton hingegen handelt es sich offenbar nicht einmal um Sex, wenn er von seiner Praktikantin einen geblasen bekommt. Wenn sich diese Frage auf den typischen Kuschelsex bezieht, bei dem ein Partner in den anderen eindringt (also klassischer Geschlechtsverkehr), dann ist die Antwort klar: Sol-

che Handlungen können genauso von SM-Spielen ausgeschlossen werden wie alle anderen auch. Es gibt sogar ziemlich viele Menschen, die zusammen Spaß beim SM haben, aber keinen Sex im engeren Sinne miteinander möchten. So wie bei fast allem anderen zählt hier nur, was du und dein Partner bevorzugen. Ihr könnt SM sogar komplett ohne Körperkontakt genießen.

Besteht nicht doch die Gefahr, dass man mental aus der Spur gerät, wenn man sich auf solche Spiele einlässt?

Auf Außenstehende und Neulinge können SM-Spiele ein bisschen gruselig wirken. Wenn man zum Beispiel im Internet nach entsprechenden Videos stöbert und sieht, wie bei solchen Aktionen Menschen von anderen anscheinend aufs Übelste gequält werden, kann einen das durchaus verunsichern – erst recht, wenn man in sich selbst entsprechende Neigungen spürt. Kann das wirklich eine gesunde Form von Sexualität darstellen?

Diese Angst wird womöglich noch verstärkt, wenn man einen jahrzehntealten Sex-Ratgeber in die Hände bekommt, in dem SM-Spiele noch abgelehnt