

Arne Hoffmann

Cuckolding

Die Kunst der
erotischen Erniedrigung

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Cuckolding

Die Kunst der
erotischen Erniedrigung

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 540
1. AUFLAGE: SEPTEMBER 2023
2. AUFLAGE: MAI 2025

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2023 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 978-3-7561-4900-1
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Vorwort	7
Welche Varianten von Cuckolding gibt es?	9
Wie beliebt und verbreitet ist Cuckolding?	14
Was finden Menschen so reizvoll am Cuckolding?	17
Wie bringe ich meinen Partner zum Cuckolding?	21
Wie kann ich reagieren, wenn mein Partner mir Cuckolding vorschlägt?	29
Was sind die Grundregeln, damit Cuckolding funktioniert?	32
Was sollte man nach einer Cuckolding-Aktion tun?	45
Wie gelingt euch ein leichter Einstieg ins Cuckolding?	48

Mit welchen Finessen lässt sich Cuckolding
emotional noch intensiver gestalten?56

Worauf solltet ihr bei der Suche nach
einem Lover achten?82

Wie vermeidest du zu große
emotionale Bindung an deinen Lover?89

Wie verhältst du dich beim Cuckolding,
wenn du der Lover bist?91

Internet-Story: »Von der Ehefrau erniedrigt« . .97

Leseprobe:
»Cuckolds Paradise - Erotischer Roman«103

Weiterführende Literatur117

Endnoten118

Vorwort

Die Vorstellung, dass dein Partner nicht nur mit einem anderen Menschen ins Bett geht, sondern sich vielleicht noch mit ihm über dich lustig macht, ist für die meisten Menschen ein Albtraum. Aber sexuelle Neigungen und Vorlieben haben mitunter eine ganz eigene Logik. Deshalb finden viele Menschen die gezielte Untreue ihres Partners – und sogar die damit oft verbundene Demütigung – als besonders erregend. Mehr noch: Aus dieser Konstellation hat sich eine eigene sexuelle Praktik entwickelt: das Cuckolding, das längst nicht mehr nur von einer kleinen Minderheit genossen wird, sondern seit mehreren Jahren zunehmend im Trend liegt. Deshalb berichten inzwischen auch renommierte Zeitschriften wie *Cosmopolitan*, *GQ*, *Jolie*, die *Bunte* und viele andere darüber. Was noch vor einiger Zeit als so befremdlich wirkte, dass mancher eine solche Neigung nur ungern zugab, hat sich zu einer erotischen Spielart entwickelt, die für viele Menschen reizvoll geworden ist.

Die Betreiberin eines US-amerikanischen Cuckold-Podcasts beschreibt diese Spielart treffend als »liebvolle, einvernehmliche, einseitig offene Beziehung«. Sie weist auch darauf hin, dass die allermeisten

Cuckolds (also diejenigen, die es hinnehmen, dass ihr Partner mit anderen ins Bett geht) Männer sind: »Es ist selten, dass man auf eine Frau trifft, die es erregt, wenn ihr Mann oder Freund mit anderen Frauen schläft. Ich habe im Laufe der Jahre Hunderte von Briefen von Männern erhalten, die Cuckolds sein wollten, aber nur eine Handvoll Briefe von Frauen.«¹

Etliche Bücher, Artikel und Websites zeigen dasselbe Ungleichgewicht. Dieser Ratgeber richtet sich zwar, wo immer es möglich ist, an beide Geschlechter und die unterschiedlichen Personen im Dreieck Cuckold, dessen Partner und seinem Lover. Ein leichtes Übergewicht gibt es aber doch zugunsten eines Mannes in der Rolle des Cuckolds.

Egal welches Geschlecht du hast und welche Rolle du in einer Cuckold-Beziehung spielst: Ich wünsche dir, dass du mit dieser Spielart eine Möglichkeit findest, deine Sexualität so zu leben, dass du damit glücklich und befriedigt bist.

Welche Varianten von Cuckolding gibt es?

Nicht jede Form von Cuckolding ist gleich. Tatsächlich bietet ein solches Arrangement eine Bandbreite von großer Vielfalt, je nachdem mit welchen anderen sexuellen Spielarten man sie verbindet. Dementsprechend kann der Reiz, den viele Menschen beim Cuckolding spüren, sehr unterschiedliche Quellen haben. Einige Beispiele:

Geht man vor allem nach den Szenarios und Fantasien, die in Büchern und online veröffentlicht werden, spricht Cuckolding vor allem Menschen an, die Lust durch sexuelle Demütigung empfinden. Es ist ausgesprochen erniedrigend, wenn sich die Partnerin eines Mannes einen Lover nimmt, weil ihr eigentlicher Partner sie nicht befriedigen kann und sie ihm das auch noch immer wieder unter die Nase reibt. Dabei können die Gründe für seine angebliche Unzulänglichkeit verschieden sein: Beispielsweise kann es dabei um körperliche Stärke und Attraktivität gehen, aber noch demütigender ist ein angebliches Unvermögen, den Ansprüchen der Partnerin im Bett zu genügen, etwa bezogen auf die Penisgröße des festen Partners, die Zuverlässigkeit seiner Erektion, seine sexuelle Leistungsfähigkeit, seine Fähigkeiten beim Liebes-

spiel, sein Durchhaltevermögen und dergleichen mehr. Der Reiz des Cuckolding besteht für den angeblich minderwertigen Partner darin, dass diese echten oder auch nur fantasierten Schwächen nicht ausgeglichen, sondern besonders hervorgehoben werden, worauf sich zum Beispiel seine Partnerin einen besser bestückten Lover sucht und ihrem Partner immer wieder von der Überlegenheit dieses Lovers berichtet (»Er kann es mir sooo viel besser besorgen als du!«).²

Ist der Cuckold weiblich, läuft ein ganz ähnlicher Mechanismus ab: Ihr Partner würde einer solchen Frau etwa unter die Nase reiben, dass die Liebhaberin jünger, hübscher und im Bett fantasievoller und leidenschaftlicher ist.

Dieses Machtgefälle kann auf verschiedene Weise verstärkt werden: Beim Femdom etwa ist die Partnerin, die sich einen Lover genommen hat, grundsätzlich in der dominanten Position und kann ihrem Partner Befehle erteilen, ihn fesseln oder bestrafen. Bei der sogenannten Sissyfication gilt der Partner als derart unzureichend, was seine Qualitäten als Mann angeht, dass er vollständig in die Rolle einer Frau zu schlüpfen hat, also etwa enge Kleider tragen muss, Minis, mädchenhafte Unterwäsche, Rüsenschlips, Tüllröcke und übertriebenes Make-up. Unter Umständen hat er

sich dann auch so zu verhalten, wie es eine schwache, unterwürfige Frau tun würde. Seine Männlichkeit wird dabei weitgehend ausradiert.³

Einige mögliche Wege, wie man Cuckolding unterschiedlich gestalten kann, sind diese:

- Das Cuckolding ist nur ein beschränktes Rollenspiel oder aber grundsätzliches Element der Beziehung.
- Die Partnerin hat einen festen Liebhaber oder trifft sich mit wechselnden Männern.
- Die Partnerin trifft sich allein mit ihrem Lover oder ihr Cuckold muss ständig dabei sein, also auch beim Sex.
- Zum Arrangement können die Keuschhaltung des Partners beziehungsweise nur eine beschränkte Zahl erlaubter Orgasmen gehören.
- Das Cuckolding kann dadurch emotional verstärkt werden, dass ein Lover anderer Hautfarbe gewählt wird. Geht man nach US-amerika-

nischen Erotika, scheint es viele weiße Männer besonders zu erregen, wenn sich ihre Partnerin einen schwarzen Lover nimmt.

- Der Lover kann selbst eine dominante Rolle gegenüber dem Cuckold und/oder seiner Partnerin einnehmen und entsprechende Anweisungen erteilen.⁴

Weil das Arrangement mit dem erniedrigten Partner das häufigste sein dürfte, wird es auch vorrangig in diesem Ratgeber behandelt. Man sollte allerdings nicht übersehen, dass es noch zwei weitere Hauptvarianten des Cuckolding gibt:

- Manche männliche Cuckolds übernehmen insofern den dominanten Part, als sie sehr genau vorgeben, was ihre Partnerin zu tun hat, wenn sie sich mit ihrem Lover trifft. Sie sind dann nur scheinbar gedemütigt und kontrollieren in Wahrheit Drehbuch und Choreografie des Geschehens. Nicht jede Frau ist von der Rolle angetan, die sie in dieser Inszenierung spielen soll.⁵

- In anderen Fällen genießt es der Cuckold ganz selbstbewusst und ohne sich dadurch erniedrigt zu fühlen, wenn sich seine Partnerin mit einem anderen Mann in den Laken rekelt. Er freut sich ehrlich darüber, wenn seine Partnerin all ihre sexuelle Wünsche verwirklichen kann, also etwa von einem Mann mit großem Penis, anderer Hautfarbe oder mehreren Männern zugleich beglückt wird, und er liebt es, sie in solchen Situationen glücklich zu erleben.⁶

Je nachdem, welche dieser Cuckold-Spielarten deiner Vorliebe am ehesten entspricht, kann es sinnvoll sein, dir einen Ratgeber zu besorgen, der in derselben Reihe erschienen ist wie dieses Buch, etwa zu Themen wie »Dominanz«, »Unterwerfung«, »Femdom«, »Keuschhaltung«, »erotische Demütigungen« oder »Dreier & Swinging«. In all diesen Ratgebern findest du zahlreiche vertiefende Tipps und Ideen zu diesen Facetten, die auch beim Cuckolding eine Rolle spielen können.

Wie beliebt und verbreitet ist Cuckolding?

Sexuelle Lust daran empfinden, dass der eigene Partner mit jemand anderem ins Bett geht: Für viele von uns ist dieser Gedanke neu und fremd, und wir können uns deshalb nur vorstellen, dass lediglich Freaks und Sonderlinge Gefallen daran finden. Das wiederum kann uns Angst davor machen, uns selbst näher mit dieser Spielart zu beschäftigen. Tatsächlich ist dieses Faible jedoch verbreiteter, als mancher glauben mag.

Der US-amerikanische Psychologe und Sexualberater David Ley erklärt in der populärwissenschaftlichen Zeitschrift »Psychology Today« anschaulich, wie er seinen eigenen Horizont in dieser Hinsicht erweiterte:

»Meine erste Reaktion war die Annahme, dass diese Praxis auf ungesunde Beziehungen, gestörte Bindungen und sexuelle Probleme zurückzuführen sei. Nichts war weiter von der Wahrheit entfernt. Als ich Menschen auf der ganzen Welt befragte, die diese Praktiken ausübten, stellte ich fest, dass die meisten von ihnen gesunde Menschen waren, die ihre sexuellen Wünsche erforschten und sich mit Tabus und Scham auseinandersetzten. Ich war gezwungen, mich mit dem Ausmaß an Moralisierung und Voreingenommenheit auseinanderzusetzen, das in

mein klinisches Denken eingedrungen war und mein Urteilsvermögen getrübt hatte.«⁷

Wie Ley dem Sender *CNN* berichtete, fand er keinen Grund, der Menschen davon abhalten könnte, sich auf dieses erotische Vergnügen einzulassen. »Insgesamt haben unsere Untersuchungen ergeben, dass es sich beim Cuckolding in den meisten Fällen um eine positive Fantasie und ein positives Verhalten handelt. Es scheint kein Beweis für eine Störung, eine ungesunde Beziehung oder eine Missachtung des Partners zu sein.«⁸

Als zentrales Werk, das aufschlüsselt, wie stark Cuckolding verbreitet ist, nennt David Ley das 2018 erschienene Buch »Tell Me What You Want« des Sozialpsychologen Justin Lehmiller.⁹ Der fand durch die Befragung Tausender Amerikaner heraus, dass über Cuckolding damals zwar nicht so viel gesprochen wurde wie über andere Spielarten, dass jedoch entsprechende Fantasien weit verbreitet waren: 26 Prozent der heterosexuellen Frauen und 52 Prozent der heterosexuellen Männer gaben sich gern solchen Tagträumen hin. Auf der von ihren Benutzern geprägten Nachrichten- und Diskussionsplattform *Reddit* im Internet gibt es mehrere Bereiche zu diesem Thema, die jeweils Zehntausende von Mitgliedern haben.¹⁰

Andere Untersuchungen weisen in eine ähnliche Richtung:

- Als Neurologen der Universität Boston 55 Millionen Sex-Suchanfragen von Männern und Frauen weltweit auswerteten, zeigte sich, dass Cuckolding auf Platz zwei der am häufigsten gesuchten Schlagwörter auf pornografischen Websites liegt.¹¹ Einige Jahre später konnte ein Bericht der Website *Pornhub* dieses starke Interesse bestätigen: Demnach suchten dort jeden Monat 1,75 Millionen Menschen nach irgendeiner Variante des Begriffs »Cuckolding« – mit stark steigender Tendenz.¹²
- Bei einer Umfrage der Schweizer Tageszeitung *20 Minuten* gaben 12 Prozent der Befragten an, dass sie Cuckolding mindestens schon einmal ausprobiert haben. Weitere 18 Prozent würden es mit diesem Sextrend gern einmal versuchen.¹³ Insgesamt zeigt also fast jeder Dritte ernsthaftes Interesse am Cuckolding. Man darf darüber spekulieren, wie viele Menschen es erst wären, wenn über Cuckolding genauso intensiv berichtet und diese Praktik in Filmen ebenso gezeigt

würde, wie das beispielsweise bei Fesselspielen der Fall ist. Womöglich fehlt Cuckolding nur eine Roman- und Filmreihe analog zu »50 Shades of Grey«, um dieses Faible endgültig salonfähig zu machen.

Auch Sexarbeiter, ob weiblich oder männlich, wissen davon zu erzählen, wie beliebt derartige Inszenierungen sind. So berichtet das Magazin *Focus* über die Escort-Dame Hayley Jade, deren Kunden ihr oft beim Sex mit einem anderen Mann zusehen wollen, und über einen männlichen Escort, der Sex mit einer weiblichen Kollegin hat, während der Kunde zusieht – häufig gefesselt und hilflos. Manche dieser Kunden tragen Keuschheitsgürtel oder Penis-Käfige und dürfen sich bis zum Ende der Szene nicht anfassen.¹⁴

Was finden Menschen so reizvoll am Cuckolding?

Du weißt jetzt also, dass Cuckolding überaus beliebt ist und die Begeisterung an dieser Spielart mit ihrer wachsenden Bekanntheit steigt. Aber womöglich fragst du dich immer noch, was derart viele Menschen so toll daran finden, dass sich ihr Partner einen Lover nimmt und sie sogar noch damit verhöhnt. Tatsächlich

gibt es eine ganze Reihe von Gründen, und bei verschiedenen Menschen spielen unterschiedliche Motive eine Rolle, von denen mehrere überlappen können:¹⁵

- Der Cuckold hat Freude daran, dass sein Partner Vergnügen empfindet. Grundsätzlich ist es beim Sex ja nicht ungewöhnlich, dass die eigene Lust steigt, wenn man sieht, wie erregt der Partner ist. Es geht uns häufig selbst gut, wenn wir jemand anderem etwas Gutes tun und ihn verwöhnen.
- Wenn ein Partner einen viel stärkeren sexuellen Appetit hat als der andere, kann Cuckolding eine Lösung darstellen.
- Der Sexualforscherin Dr. Laurel Steinberg zufolge wird das Selbstbewusstsein mancher Menschen gestärkt, wenn sie sehen, dass ihr Partner von anderen als attraktiv und begehrenswert wahrgenommen wird.¹⁶
- Manche Menschen wollen mit Cuckolding die langweilig gewordene sexuelle Routine ihres Alltags aufbrechen. Für den Partner, der sich

einen Liebhaber nimmt, liefert dieser Lover die neue Erfahrung, der Cuckold hingegen kann so lernen, welche anderen Berührungen als die gewohnten der Partner genießen kann.¹⁷

- Für andere Menschen stellt Cuckolding eine Möglichkeit dar, einen »eigenen Live-Porno« zu entwickeln, also zu großen Teilen Drehbuchautor, Regisseur und eventuell Nebendarsteller der eigenen privaten Sex-Show zu sein. Ihr Voyeurismus wird dabei so stark befriedigt wie bei kaum einer anderen Spielart.
- Was »verboten« ist, macht uns oft besonders scharf. Während unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten immer offener geworden ist, was sexuelle Spielarten angeht, hat Cuckolding bislang den Ruch des Tabus bewahrt.¹⁸ »In einer Kultur, die überwiegend monogam ist, kann sich Cuckolding (in der Fantasie oder im wirklichen Leben) so anfühlen, als würde man die Grenzen dessen überschreiten, was die Gesellschaft für okay hält«, erklärt die Sexualtherapeutin Kate Balestrier. »Die Grenzen zu überschreiten und Dinge zu tun, die nicht