

Arne Hoffmann

Dominanz

Die Kunst der
erotischen Herrschaft

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Dominanz

Die Kunst der
erotischen Herrschaft

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER

BAND 504

1. AUFLAGE: MÄRZ 2018

2. AUFLAGE: NOVEMBER 2019

3. AUFLAGE: JULI 2020

4. AUFLAGE: MÄRZ 2021

5. AUFLAGE: FEBRUAR 2023

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 978-3-86277-705-1

WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	9
Worin liegt das Vergnügen, dominant zu sein?	11
Wie kannst du einem Partner wehtun, den du liebst und respektierst?	14
Wie kannst du wirklich überzeugend Dominanz verkörpern?	19
Welche Risiken und Nachteile können mit der dominanten Rolle verbunden sein? . . .	23
Mit welchen Gegenmaßnahmen kannst du diese Entwicklung rechtzeitig unterbinden? . . .	26
Wie lernst du am besten, deinen Partner zu beherrschen?	27
Wie kannst du ein Spiel mit deinem Partner vorbereiten?	32

Wie kannst du ein SM-Spiel so gestalten,
dass deine Dominanz dabei
zur Geltung kommt?34

Wie gehst du mit Aufsässigkeiten
deines Partners um?41

Welche Möglichkeiten für
ausgefeiltere Rollenspiele gibt es?45

Welchen Erniedrigungen kannst du
deinen Partner beim
privaten Spiel unterziehen?51

Welchen Erniedrigungen kannst du
deinen Partner in der
Öffentlichkeit aussetzen?58

Welche Möglichkeiten der
Online-Erniedrigung gibt es?69

Worauf solltest du achten,
damit solche Erniedrigungsspiele gelingen? . . .72

Wie kannst du deinen Partner durch Orgasmuskontrolle quälen?	74
Wie kannst du deinen Partner zu deinem Sklaven ausbilden?	77
Wie bestrafst du deinen Sklaven am effektivsten?	85
Wie beendest du ein Spiel am besten?	97
Was tust du, wenn sich dein Partner nach einem Spiel schlecht fühlt?	101
Was tust du, wenn du dich nach einem Spiel schlecht fühlst?	105
»Unter Hochspannung« Erotische Geschichte von Arne Hoffmann	109

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie solltest du am besten vorgehen, wenn du deinen Partner zu deinem Sklaven machen möchtest? Welche Möglichkeiten stehen dir für Demütigungen und Strafen zur Verfügung? Wie wirst du dabei deiner Verantwortung gerecht? Und wie sorgst du dafür, dass das Ganze für euch beide ein aufregendes und befriedigendes Erlebnis wird? Diese Fragen beantwortet der vorliegende Ratgeber ebenso übersichtlich wie umfassend. Neben den verschiedensten Tipps für jeden, der erotische Herrschaft ausüben möchte, liefert er auch eine ganze Reihe von Ideen für fantasievolle Erniedrigungen. Gerade wenn du ein Anfänger in diesem Bereich bist, lernst du hier Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Zwei Aspekte habe ich in diesem Ratgeber ausgespart. Die absoluten Grundlagen für Unterwerfungsspiele behandle ich bereits in meinem Ratgeber »Die ersten Schritte SM«, der in derselben Buchreihe erschienen ist. Dort erfährst du Basiswissen, z. B. was ein »Safeword« ist und wie man es am besten in ein Spiel integriert. Solche Dinge sollte ein dominanter SM-Liebhaber natürlich auch wissen, aber ich wiederhole Inhalte, die in einem anderen Buch dieser

Reihe stehen, hier nur dann, wenn es unumgänglich ist. Und über die besonderen Feinheiten von Fesselspielen wirst du in diesem Buch auch nichts lernen. Dieses Thema erfordert meines Erachtens einen eigenen Ratgeber.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Entwickeln deiner fiesen erotischen Fantasien und schließlich bei ihrer Umsetzung. Auf dass deine Peitsche immer ihr Ziel treffen möge!

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

Worin liegt das Vergnügen, dominant zu sein?

Für manchen mag es auf der Hand liegen, weshalb bei SM-Spielen die dominante Rolle wesentlich reizvoller ist als die unterwürfige: Du kannst dich von deinem Partner nach Herzenslust verwöhnen lassen, wann immer du gerade Lust darauf hast, und ihm dabei auch die unterschiedlichsten lästigen Arbeitsaufgaben auftragen. Dabei kannst du ungestört Zicke oder Macho sein, ohne dass du dich zu rechtfertigen brauchst. Sobald dein Partner beginnt zu motzen oder ähnlich unerwünschte Bemerkungen zu machen, kannst du ihm schlicht den Mund verbieten. Und auch anderweitig hat die Schattenseite der Persönlichkeit, die jeder von uns hat, freie Fahrt: Beispielsweise kannst du deinem Sadismus freien Lauf lassen und dein Partner reagiert darauf nicht nur mit Dankbarkeit, sondern sogar mit sexueller Erregung. Es ist ja doch besser, den Griff der Peitsche in der Hand zu halten, als ihr anderes Ende spüren zu müssen.

Sicherlich ist an dem Bild, das ich in den letzten Sätzen gezeichnet habe, einiges dran. Zugleich ist es aber auch eine recht naive Sicht einer SM-Beziehung. Da die echte Sklaverei in unserer Gesellschaft

glücklicherweise abgeschafft ist, kann sie hierzulande nur noch als gemeinsames Spiel existieren, für das sich zwei Partner zusammenfinden. Und auch der unterwürfige Partner hat eine ganze Reihe von Bedürfnissen und Ansprüchen, um sexuelle Befriedigung zu erlangen.

Anders als in so mancher geilen Fantasie bist du als der dominante Partner in Wahrheit ständig gefordert: Du musst dir immer wieder neue Szenarien einfallen lassen, die euch beide in erotische Hochstimmung bringen. Dann musst du die Planung dafür übernehmen, alles vorbereiten, deinen Partner psychologisch führen, ihn beschäftigen, bewerten und bestrafen, dich zugleich psychologisch in ihn einfühlen und seine Sicherheit im Auge behalten. Wenn er zu deiner Überraschung plötzlich überfordert reagiert und in eine kleine seelische Krise gerät (einem sogenannten »Absturz«), ist es deine Aufgabe, ihn psychisch aufzufangen. Und zwischen euren Spielen solltest du dich auch noch weiterbilden, was erotische Bestrafungen, Fesseltechniken und die nötigen Sicherheitshinweise angeht, damit du deinem Partner nicht unabsichtlich Schaden zufügst.

Das klingt jetzt viel weniger nach Sich-verwöhnen-lassen und mehr nach echtem Stress? Warum

um alles in der Welt solltest du dir das antun? Sicher, SM-Szenen aus der dominanten Perspektive machen dich scharf, aber kann man diese sexuelle Erregung nicht auch in Form der unterschiedlichsten Pornos genießen?

Nun gibt es mit Sicherheit viele Menschen, die genau das tun: Es genügt ihnen vollauf, in entsprechenden Fantasien zu schwelgen, weil sie den Aufwand und die Verantwortung nicht auf sich nehmen möchten, ihren Partner im erotischen Rollenspiel zu versklaven. Für andere ist es gerade keine Belastung, sondern ausgesprochen reizvoll, all die geschilderten Dinge zu tun. Es macht ihnen Spaß, eine kleine erotische Welt zu erschaffen, die ihnen selbst ebenso wie ihrem Partner Erfüllung bringt. Sie fühlen sich sehr wohl mit der Herausforderung, Drehbuchautor, Regisseur und Schauspieler zugleich zu sein und dafür zu sorgen, dass alles reibungslos abläuft. Das verschafft ihnen ein Vergnügen, das sie anderswo nur selten finden.

Wenn du auch zu diesen Menschen gehörst oder dir zumindest vorstellen kannst, so jemand zu sein, dann ist dieser Ratgeber hier auch für dich geschrieben worden.

***Wie kannst du einem Partner wehtun,
den du liebst und respektierst?***

Möglicherweise hast du dir den Ratgeber besorgt, weil du gemerkt hast, dass dich Fantasien erregen, in denen du andere Menschen erotisch quälst. Oder dein Partner hat dich dazu aufgefordert, so etwas einmal zu versuchen, und du bist grundsätzlich bereit dazu. Aber du fragst dich, wie du die emotionale Hürde überwinden kannst, jemanden zu beherrschen und zu schikanieren, den du sehr gern hast. Wenn du ein Mann bist, hast du vielleicht sogar schon Probleme damit, deine Partnerin als »dumme Schlampe« oder »notgeile Stute« zu bezeichnen, nachdem du dein ganzes Leben lang gelernt hast, dass man Frauen respektieren soll.

Das Erste, was du dir in dieser Situation klarmachen solltest, ist, dass es sich um ein Spiel handelt. Bezeichnungen wie »notgeile Stute«, die du im Alltag nie äußern würdest, tragen dazu bei, zu betonen, dass ihr euch momentan in einer erotischen Fantasiewelt befindet. Wesentlich ist, dass du solche Spiele nur mit jemandem spielst, der aus eigener Lust daran dazu einwilligt. Einvernehmlichkeit ist hier das A und O und deshalb sollten du und dein Partner gründlich

miteinander besprechen, was genau euch beiden Spaß machen würde und was nicht. In diesen Gesprächen dürftest du schnell feststellen, dass sich dein Partner nicht für dein Vergnügen aufopfert, sondern durch solche Aktionen selbst sehr erregt wird. Sich jemand anderem zu unterwerfen oder sich hilflos in seinen Fesseln zu winden, kann mit Lustgefühlen verbunden sein, die sich sogar biologisch (in Form von Hormonschüben) nachweisen lassen. Und während Schmerzen an sich unangenehm sind, sorgen sie in bestimmten Situationen dafür, dass körpereigene Stoffe (Endorphine) ausgestoßen werden, die einen auf angenehme Weise berauschen. Insofern solltest du dir Schmerzen und Demütigungen eher vorstellen wie Wasabi, Meerrettich und andere Gewürze: Es macht sicher keinen Spaß, ein ganzes Glas davon zu verspeisen, aber in der richtigen Dosis machen sie das Essen deutlich pikanter und köstlicher.

Frag ruhig nach, was genau deinen Partner in Wallung bringt und warum er glaubt, dass das bei ihm so gut funktioniert. Je besser du das durchschaust, desto eher kannst du ihm genau das geben, was er braucht, damit seine Lustkurve steil ansteigt.

Außer durch Gespräche mit deinem Partner kannst du deine Hemmungen dadurch überwinden, dass

du viel zu diesem Thema liest – vielleicht besonders Erfahrungsberichte von unterwürfigen und masochistischen Menschen – oder dich zum Beispiel im Internet mit Menschen unterhältst, die SM-Spiele praktizieren. Auf diese Weise erhältst du zum einen ein besseres Gespür für die Psychologie hinter solchen Aktionen und zum anderen lernst du, wie du dich am besten so verhältst, dass du deinen Partner nur auf »angenehme« Weise verletzt und nicht so, dass es ihn tatsächlich belastet. Du lernst dann, dass erotische Unterwerfung viel mit Verantwortung für den Partner und sein Wohlbefinden zu tun hat statt mit reiner Lust am Quälen.

Hier kann es helfen, wenn du für dein Verhalten klare und stabile moralische Kriterien entwickelst. Dazu gehört vor allem, dass du auf die Grenzen deines Partners achtest, die ihr vor eurem Spiel miteinander vereinbart habt. Tue also nichts mit ihm, was er nicht möchte, wenn du nicht riskieren willst, sein Vertrauen zu verlieren. Im schlimmsten Fall verliert dein Partner sogar generell Vertrauen in andere Menschen und entwickelt Probleme, mit seiner sadomasochistischen Neigung zurechtzukommen.

Zugegeben: Manche unterwürfige Menschen genießen es ganz besonders, wenn die zuvor von

ihnen festgelegten Grenzen gerade einen Schritt weit überschritten werden. Sie fühlen sich dann besonders ausgeliefert, was ihre Lust in die Höhe schießen lässt. Für manche dient es auch der Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit, wenn sie auf irrationalen Ängsten beruhende Grenzen verschieben können.

Vor allem aber, wenn du Anfänger im Bereich der Dominanz bist, solltest du es nicht als deine Aufgabe betrachten, die Grenzen deines Partners zu übergehen, um seine Persönlichkeit zu verändern. Die Gefahr, dabei Schlimmes anzurichten, was du nicht leicht wiedergutmachen kannst, ist einfach zu groß. So etwas solltest du nur wagen, wenn du deinen Partner und was solche Spiele bei ihm auslösen, außerordentlich gut kennst und die Kommunikation zwischen euch beiden störungsfrei funktioniert. Während du deinen Partner erotischen Qualen aussetzt, gehört es zu deiner Verantwortung, immer wieder zu überprüfen, ob es ihm noch gut geht. Je mehr Erfahrung du dabei sammelst, desto eher kannst du auch leise Signale in seinen Gesichtszügen, seinem Tonfall und seiner Körpersprache erkennen, die zeigen, dass es ihm schlechter geht, als er eigentlich möchte. Dann hast du die Möglichkeit, Druck wegzunehmen, das Spiel umzulenken,

es sanft ausklingen lassen – oder auch einfach mal nachzufragen, wie es deinem Partner gerade geht.

Nicht zuletzt dürfte es dir (und deinem Partner) helfen, wenn ihr euch nicht kopfüber in die extremsten Spiele hineinstürzt, sondern mit kleinen Schritten beginnt, zuerst noch sehr sanft und nicht weit von eurem gewohnten Sex entfernt. Einige Beispiele sind in meinem Ratgeber »Die ersten Schritte SM« aufgeführt. Spürt nach jeder dieser Aktionen nach, wie es euch damit geht und unterhaltet euch darüber. Auf diese Weise bekommt ihr ein immer besseres Gespür für solche Spiele, die dir jetzt vielleicht noch unheimlich sind, und die allmähliche Gewöhnung daran macht dich selbstsicherer.

Es kann allerdings auch sein, dass du bestimmte Wünsche nicht erfüllen kannst. Zum Beispiel tun sich viele Menschen verständlicherweise schwer damit, jemanden übel zu erniedrigen und zu demütigen, den sie lieben und respektieren. Manche Menschen lösen dieses Problem, indem sie ihre Beziehung öffnen, also entweder der dominante oder der unterwürfige Partner solche erotischen Freuden mit jemand anderem als seinem festen Partner erlebt. So wie andere Formen von Sex können auch SM-Aktionen problemlos zwischen Menschen statt-