

Arne Hoffmann

# Unterwerfung

Sich einem anderen Menschen  
ganz und gar ausliefern

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Arne Hoffmann

# Unterwerfung

Sich einem anderen Menschen  
ganz und gar ausliefern

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 507  
1. AUFLAGE: DEZEMBER 2018  
2. AUFLAGE: SEPTEMBER 2021

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 978-3-86277-880-5  
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

## *Inhalt*

Liebe Leserin, lieber Leser, . . . . . 9

Was finden viele so toll daran,  
unterwürfig zu sein? . . . . . 10

Worin bestehen die Aufgaben  
eines unterwürfigen Partners? . . . . . 13

Wie teilst du deinem Partner am besten mit,  
was du magst und was nicht? . . . . . 22

Worauf solltest du bei deinem ersten Treffen  
mit einem möglichen Partner achten? . . . . . 30

Welche Warnsignale zeigen,  
dass ein dominanter Partner  
wenig Vertrauen verdient? . . . . . 44

Kannst du deinen jetzigen Partner  
dazu manipulieren, dich zu unterwerfen? . . . . 48

Worauf solltest du achten,  
wenn du dich das erste Mal einem  
neuen Partner unterwirfst? . . . . . 51

Wie kannst du dich bei deiner  
ersten Unterwerfung  
noch besser absichern? . . . . .54

Wie schlüpfst du am einfachsten  
in die Rolle eines »Sklaven«? . . . . .60

Wie bleibst du in der Sklavenrolle,  
wenn du mit deinem Partner  
unterwegs bist? . . . . .63

Wie reagierst du am besten,  
wenn dir ein SM-Spiel plötzlich  
zu heftig wird? . . . . .65

Was passiert, nachdem ihr ein Spiel  
abgebrochen habt? . . . . .70

Wie gehst du damit um,  
wenn du im Spiel in einen anderen  
Bewusstseinszustand gerätst? . . . . .73

Wie gehst du mit einem  
emotionalen Absturz um? . . . . .80

Wie gehst du mit einem  
emotionalen Absturz deines Partners um? . . . . .84

Wie sorgst du für dein Wohlbefinden  
nach einem Spiel? . . . . .87

Wie gehst du mit Verletzungen um,  
die durch euer Spiel entstanden sind? . . . . .94

Was sagst du, wenn ein Arzt dich fragt,  
wie deine Verletzung entstanden ist? . . . . .96

Was tust du,  
wenn du den Eindruck hast,  
dass dir eure Beziehung nicht gut tut? . . . . .101



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

wie kannst du auch als unterwürfiger Partner dazu beitragen, dass aus einem SM-Spiel ein berauschendes erotisches Erlebnis wird? Wie bringst du deine Wünsche am geschicktesten vor, ohne die Rolle des Sklaven zu verlassen? Worauf solltest du achten, um einen Partner zu finden, der Respekt vor deinen Bedürfnissen und Grenzen hat? Wie verhältst du dich am besten, wenn es mit deinem »Herrn und Gebieter« doch zu einem Konflikt kommt? Wie sorgst du im Verlauf eines SM-Spiels selbst für dein Wohlergehen? Und gibt es Situationen, in denen du dich auch um deinen Partner kümmern musst? Zu all diesen Fragen und vielen anderen wissenswerten Aspekten der lustvollen Unterwerfung liefert dir der vorliegende Ratgeber die nötigen Informationen. Mit seiner Hilfe erfährst du alles, was du unbedingt wissen solltest, bevor du dich einem anderen Menschen in erotischer Hinsicht auslieferst.

Gerade wenn du ein Anfänger in diesem Bereich bist, lernst du hier Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Dabei wird dieser Ratgeber auch einige Aspekte aufgreifen, die bereits im Einsteiger-Handbuch »Die

ersten Schritte SM« enthalten sind, diese aber mit dem Schwerpunkt auf die Interessen des unterworfenen Partners vertiefen. Du bekommst hier also ausführlichere Tipps dazu, wie du dich vor entgleisenden Spielen oder sogar echter sexueller Gewalt schützen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen dieses Buches und dass es die erotischen Spiele, denen du dich hingibst, noch erfüllender macht. Du solltest nur jene Unannehmlichkeiten erleben müssen, zu denen du auch wirklich bereit bist.

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

*Was finden viele so toll daran,  
unterwürfig zu sein?*

Viele Menschen finden es noch nachvollziehbar, wenn jemand der dominante Partner bei erotischen Unterwerfungsspielen sein möchte. Einen begehrten Menschen sexuell vollkommen zu seiner Verfügung zu haben, sich von ihm bedienen zu lassen und mit ihm machen zu können, was man möchte – das klingt nach einem echten Wunschtraum. Aber warum macht es vielen anderen Menschen Spaß, das alles mit sich anstellen zu lassen?

Ehrlich gesagt: Wirklich genau wissen wir das bis heute nicht. Es macht entsprechend veranlagte Menschen einfach scharf – so wie andere Menschen von einer breiten Männerbrust oder schlanken Frauenbeinen erregt werden. Um diese angenehmen Gefühle zu genießen, lässt man sich auch gern mal herumscheuchen oder misshandeln.

Trotzdem gibt es einige Aspekte bei der Unterwerfung, die sie vielleicht auch für jene nachvollziehbar machen, die emotional selbst nicht entsprechend orientiert sind. Beispielsweise empfinden es viele »Sklaven« als entlastend, einmal nicht der Chef sein zu müssen, sondern die Kontrolle darüber, was pas-

siert, weitgehend aus der Hand geben zu können. Andere lieben den Tabubruch, der mit vielen solcher Aktionen verbunden ist, beispielsweise einem anderen Menschen die Füße zu küssen, vielleicht sogar in der Öffentlichkeit. Manche Sklaven empfinden es als enorm reizvoll, bei solchen Spielen mit Emotionen konfrontiert zu werden, die sie im Alltag nur selten erleben, etwa Ohnmacht und Scham.

Für viele gilt Unterwerfung unter einen anderen Menschen auch als besonders tiefgehender Ausdruck von Liebe und Hingabe. Wir kennen es vermutlich alle, dass wir jemanden so toll finden, dass wir ihn verehren und idealisieren und alles Mögliche für ihn tun würden. Nicht ohne Grund gibt es romantische Gesten wie den Kniefall des Mannes bei einem Heiratsantrag. Diese extreme Romantik mag in unserem pragmatischen Zeitalter zu einem Großteil verloren gegangen sein, aber in SM-Spielen wird sie wiederbelebt und verstärkt. Darüber hinaus kann es besonderes Vertrauen ausdrücken, wenn man sich vor jemand anderem verletzlich zeigt und sich gänzlich in seine Hände begibt. Unterwerfungsspiele sind insofern eine Extremform der Romantik.

Man kann aber auch ganz nüchtern an die Sache herangehen und argumentieren: Letzten Endes be-

ruht alles auf biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper. So haben Labortests mit Mäusen gezeigt, dass bei einer im Kampf verletzten Maus im Moment ihrer Unterwerfung (und erst dann) Endorphine und damit Lustgefühle freigesetzt werden. Endorphine werden auch in anderen Belastungssituationen ausgeschüttet, beispielsweise als Folge von starken Schmerzen. Wenn die Schmerzen also in einem erotischen Zusammenhang gespürt werden, können sie zur sexuellen Erregung beitragen – falls man zu jenen Menschen gehört, bei denen das gut funktioniert.

### ***Worin bestehen die Aufgaben eines unterwürfigen Partners?***

Man könnte die Frage nach deinen Aufgaben kurz und knapp damit beantworten, dass du den Anordnungen und Wünschen deines Partners zur Verfügung zu stehen hast. Wenn ein neues Schlaginstrument geholt oder ein benutztes gereinigt werden soll, wenn dein Herr etwas zu trinken haben oder seine Füße massiert haben möchte oder wenn er Lust hat, dich auszupeitschen, dann hast du ihm für all diese Dinge zur Verfügung zu stehen.

Aber wenn es so einfach ist, wenn also ein »Sklave« einfach nur die Kontrolle über das Spiel komplett an seinen Partner abgeben muss – wieso braucht man dann überhaupt einen eigenen Ratgeber für diese Unterwerfung? Es ist ja doch der Dominante, der das gesamte Spiel plant, der erklärt, wo's langgeht, und über alles entscheidet?

Um dieses Missverständnis zu vermeiden, habe ich im letzten Abschnitt davon gesprochen, dass man als Sklave die Kontrolle »weitgehend« – also nicht völlig – aus der Hand gibt. Objektiv betrachtet treffen sich, wenn du deinem »Herrn« oder deiner »Herrin« begegnest, zwei Menschen mit gleichen Rechten, die sich miteinander auf eine bestimmte Form der Beziehung einigen. Du machst das ja, weil du dir von dieser Beziehung etwas Bestimmtes versprichst. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, dürfte das Ganze für dich reizlos sein. Andernfalls könntest du dich auch rein zufallsmäßig jedem x-Beliebigen unterwerfen.

Vielleicht sieht das Ganze in deinen erotischen Fantasien anders aus. Dort wirst du wirklich von einem strengen Menschen unterworfen, der dich dazu zwingt, die übelsten Dinge zu tun. Aber diese Fantasien werden von dem beeinflusst, was

dich insgeheim reizt. Kein Unterwürfiger hat sexuelle Fantasien davon, zu Dingen gezwungen zu werden, die er entweder wirklich abstoßend findet oder die sein Lustzentrum völlig unberührt lassen (also beispielsweise es mit Leichen zu treiben oder zwölf Stunden lang Monopoly spielen zu müssen). Und vermutlich möchtest du auch nicht zu Dingen gezwungen werden, die ernsthaft riskant sind oder dich dauerhaft schädigen (zum Beispiel Sex auf dem Fensterbrett im vierzehnten Stock oder dir einen Finger abhacken lassen).

Ich habe hier Extrembeispiele gewählt, um etwas zu verdeutlichen: Die Lustfantasie von einem Partner, der sich uns einfach nimmt, um seine Lust zu befriedigen, ohne nach unseren Interessen zu fragen, bringt viele in Wallung. Und ein Satz wie »Mach mit mir, was du willst« hört sich scharf an. Es hat nur nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Wenn du dich tatsächlich so verhieltest, würdest du verschiedene unnötige Risiken eingehen. Etwa dass du deinen Partner ratlos bei der Frage zurücklässt, was er am besten mit dir anstellt, damit das Ganze für dich auch ein geiles Erlebnis wird. Sobald er etwas tut, was dir *nicht* zusagt – meinetwegen dir ins Gesicht zu pinkeln – dann darf er sich auf die Reaktion einstellen:

»Aber doch nicht *das*, du perverses Schwein!« Oder dass du ihn dadurch frustrierst, dass du wirklich alles Mögliche mit dir anstellen lässt, ohne besondere Reaktionen zu zeigen – bis du urplötzlich feststellst, dass dir das alles echt keinen Spaß mehr macht, und die Beziehung abbrichst. Oder dass du solche Leute anziehst, die dich generell nicht als Menschen mit gleichen Rechten wahrnehmen und dich auf eine Weise missbrauchen, die dir alles andere als guttut. Ich kenne aus erster Hand mehrere Berichte von SM-Beziehungen, die sich zu Missbrauchsbeziehungen entwickelt haben, weil der Dominante dachte, er könnte seinem Sklaven wirklich jede Form von Gewalt antun, die ihm gerade durch den Kopf brauste.

Solange dir dein Partner also keinen echten Zwang antut – dich etwa gegen deinen Willen entführt oder gefangen hält – habt ihr beide gleichermaßen die Verantwortung dafür, dass euer Spiel miteinander besonders lustvoll wird.

Damit sind deine Hauptaufgaben als Unterwürfiger schon mal klar umrissen: Du solltest deine Wünsche und vor allem deine Grenzen kennen und solltest sie gegenüber deinem Partner klar kommunizieren können. Damit tust du nicht nur dir selbst,

sondern auch deinem Partner einen Gefallen. Denn zum einen wird er dir – selbst wenn er ein Egoist wäre – schon deshalb entgegenkommen, um dich als Lover nicht zu verlieren. Zum anderen sind die meisten Liebhaber von dominantem Sex sehr an einem Partner interessiert, der eine eigene Haltung hat und entsprechend Feedback gibt. Andernfalls könnten sie es auch gleich mit einer Gummipuppe treiben.

Möglicherweise wendest du an dieser Stelle ein: »Hey, ich lese diesen Ratgeber, weil ich neu in dem Job bin! Ich habe kaum Erfahrung mit so was und deshalb weiß ich doch noch gar nicht, wo genau meine Grenzen verlaufen. Und einem anderen Menschen zu erklären, dass man von ihm gern als Möbelstück oder Haustier benutzt werden möchte, ist für einen Anfänger auch extrem schwer.«

Damit hättest du vollkommen recht. Sowohl ein Gespür für deine Grenzen als auch deine Fähigkeit, über solche Dinge zu sprechen, wird sich im Laufe der Zeit immer besser entwickeln. Du darfst auch jederzeit deine Meinung ändern – wobei es mehr und weniger elegante Wege gibt, das zu tun.

Für den Anfang reicht es aus, wenn du deinem Partner erst mal grob deine Fantasien schilderst, ihm

sagst, was dir allgemein im Bett besonders viel Spaß macht, wovor du Angst hast und was du auf keinen Fall tun möchtest. Je mehr Hinweise du deinem Partner gibst, desto mehr erleichterst du es ihm, sich etwas auszudenken, wobei ihr beide auf eure Kosten kommt.

Denkbare Dinge, die du – je nach deinem Natürlich – vielleicht lieber nicht zulassen möchtest, sind beispielsweise: das Zufügen von Schmerzen, bleibende Spuren wie blaue Flecken (oder Schlimmeres), Spiele mit Körperausscheidungen, die Berührung bestimmter Körperteile, das Anlegen von Knebeln, Spiele mit Atemkontrolle, der Konsum von Alkohol vor oder während des Spiels, besondere Empfindlichkeiten körperlicher Art (z. B. die Berührung des Geschlechtsorgans direkt nach dem Höhepunkt) oder aber seelischer Natur (z. B. Handlungen, die dich an üble Erfahrungen aus Kindheit oder Jugend erinnern und in dir deshalb heftige unangenehme Gefühle aufwirbeln würden).

Viele Anfänger bei Unterwerfungsspielen entscheiden sich dafür, anfangs die Grenzen besonders eng zu ziehen. Sie sagen sich: Mit etwas mehr Erfahrung und Selbstvertrauen können wir diese Grenzen ja nach und nach erweitern. Meiner Ansicht nach ist