

G. Horsam & Lady K. Femdom

Femdom-Fibel

oder:

Wenn die Frau das Sagen hat

Grundlagen & Überblick

1. Auflage: Oktober 2017

Copyright © 2017 by G. Horsam & Lady K Femdom

Alle Rechte vorbehalten

Coverfoto: © Maksym Yemelyanov – Fotolia.com

Covergestaltung: Autoren.Services

G. Horsam (Hrsg.)
c/o Autoren.Services
Zerrespfad 9
53332 Bornheim

Anmerkungen der Autoren:

Dies ist ein BDSM- / Femdom-Ratgeber. Bitte beachten Sie bei der Beschäftigung mit diesem Thema immer den Grundsatz des BDSM: safe, sane and consensual. Auf Deutsch: Sicher, mit klarem Verstand und in gegenseitigem Einverständnis.

Die Verwendung der Grafiken in diesem Buch (BDSM-Tempel und D/S-Motivationsprofil) ist – unter Angabe des Urhebers – ausdrücklich erlaubt. Auf Anfrage stellen wir die Grafiken gerne als JPEG zur Verfügung.

Die Autoren haften nicht für Verletzungen oder Folgeschäden, ob physischer oder psychischer Natur, die nach, wegen oder auch trotz der Lektüre dieses Buches auftreten können. Die Verantwortung für die Anwendung der hier dargestellten Praktiken bleibt im vollen Umfang bei den Lesern.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

Kapitel 1: Einführung

- 1.1 Lesehilfe
- 1.2 Interaktion (zwischen zwei Menschen)
- 1.3 Femdom im Kontext des BDSM
- 1.4 SSC
- 1.5 D/S und das Selbstverständnis

Kapitel 2: Femdom-Ausprägungen

- 2.1 Rolle, Spiel, Lifestyle, ... Einige Fachausdrücke
- 2.2 Femdom-Light
- 2.3 Femdom als Lifestyle
- 2.4 Femdom-Randformen
- 2.5 Erlaubt ist, was gefällt

Kapitel 3: Die Motivation

- 3.1 Die Triebfedern des Femdom
- 3.2 Motivationsforschung
- 3.3 Fazit
- 3.4 Lust und Leidenschaft
- 3.5 Liebe und Beziehung
- 3.6 Herrschaft und Hingabe
- 3.7 Das Femdom-Motivationsprofil

Kapitel 4: Erste Schritte

- 4.1 Reden, Abstimmen
- 4.2 Vertrauen aufbauen

- 4.3 Die D/S-Beziehung: Viel mehr als Technik
- 4.4 FemDoms werden nicht geboren
- 4.5 Malesub werden, auch nicht so ganz einfach
- 4.6 Beispiel: Unser Weg: Die ersten Schritte

Kapitel 5: Tipps für Einsteiger

- 5.1 Der Umgang miteinander
- 5.2 Sprachmittel
- 5.3 Einkaufen
- 5.4 Es gibt Strafen und Strafen
- 5.5 Die richtige Stimmung

Kapitel 6: Typische Praktiken

- 6.1 Praktiken aus BDSM und Fetisch
- 6.2 Weitere Mittel aus dem Femdom-Bereich
- 6.3 Vorsichtsmaßnahmen

Kapitel 7: Tipps für Anfänger

- 7.1 Einstiegs- und Spielideen
- 7.2 Session-Beginn
- 7.3 Rituale
- 7.4 Session-Ende
- 7.5 Regelwerk

Kapitel 8: Typische Fragen

- 8.1 Allgemeine Fragen
- 8.2 Ergänzende Fragen aus Zuschriften

Kapitel 9: Kontakte

- 9.1 Junge Menschen
- 9.2 Statistik
- 9.3 Suche Femdom-Partnerschaft

9.4 Suche Gleichgesinnte

9.5 Tipps für neue BDSM-Kontakte

Kapitel 10: Tipps zur Vertiefung

10.1 Aufarbeitung / Neue Erkenntnisse?

10.2 Kann man(n) Dienen lernen?

10.3 Spannung aufrecht erhalten

10.4 Körpersprache

10.5 Sinne

10.6 Führung

10.7 Keuschhaltung

Kapitel 11: Wie könnte es weitergehen

11.1 Wege zur FemDom

11.2 Femdom und der Alltag

11.3 Von Light zu Lifestyle

11.4 Femdom im Alter

Kapitel 12: Ergänzungen

12.1 Geschenke und Mitbringsel

12.2 Wer liest eigentlich Femdom-Literatur

12.3 Über uns

12.4 Zukunftstendenzen

12.5 Ergänzung zum Motivationsmodell

Anhang 1: Neigungstest

Anhang 2: Beispiel Regelwerk

Anhang 3: Abkürzungsverzeichnis

Anhang 4: Weiterführende Links und Quellen

Vorwort

Als meine Partnerin und ich vor vielen Jahren das Thema Femdom für uns entdeckten, geschahen zwei Dinge gleichzeitig: Einerseits ergriff uns das Spiel und wir tauchten mit viel Lust und Freude ein in diese uns bis dahin völlig fremde Welt. Andererseits ergaben sich unzählige Fragen und wir versuchten, alles rund um das Thema Femdom zu entdecken und zu verstehen.

Heute wissen wir, dass es vielen Menschen genau so geht. Denn man lernt es weder in der Schule noch im normalen Leben, sondern im Gegenteil: In der öffentlichen Darstellung wird die Lust an der weiblichen Macht immer noch als Stiefkind behandelt, obwohl sie in privaten Gemächern bereits mehr und mehr Einzug hält. Und obwohl es doch, wenn es richtig und mit dem notwendigen Vertrauen zwischen den Partnern praktiziert wird, außerordentlich erfüllend und lustvoll sein kann.

Aus zahlreichen Leserzuschriften, Zirkeldiskussionen und persönlichen Gesprächen wissen wir, dass sich sehr viele Frauen, Männer und überraschend viele Paare mit diesem Thema beschäftigen, denn es ist schlicht eine Möglichkeit, das Liebesleben anzureichern und mehr Pep und Erotik in eine Beziehung zu bringen. Und Sie werden es lesen: Femdom ist noch viel mehr als die meisten Menschen erahnen. Um es gleich vorwegzunehmen: BDSM muss nicht hart sein, es kann auch sehr zart sein. Aber es ist stets eine intensive Beschäftigung der Partner miteinander, die – allen Vorurteilen zum Trotz – sehr viel mit Achtung, Respekt und Fürsorge zu tun hat.

Die Fragen – gerade von Einsteigern – ähneln sich dabei in der Regel immer wieder. Im Grunde sind es die großen W-Fragen: Was ist Femdom genau? Wie finde ich heraus, ob es mir gefällt? Wie fange ich an und was gibt es alles?

Mit steigender Erfahrung gehen auch die Fragen weiter, weil die Fortgeschrittenen intensiver in das Thema einsteigen wollen und selbst die Insider werden in der Regel nicht müde, neue Ideen und

Anregungen zu suchen. Denn einmal entdeckt, lässt einen das Thema in den seltensten Fällen wieder los.

Mit dieser Ausgabe einer Femdom-Fibel möchten wir das Thema übersichtlich, mit der notwendigen Verantwortlichkeit und im Rahmen eines Überblicks umfassend darstellen. Das vorliegende Buch ist dabei der erste Band einer (geplanten) Reihe von Femdom-Ratgebern. Es behandelt besonders intensiv die Fragen nach der Motivation und den verschiedenen Femdom-Ausprägungen. Zudem soll es einerseits Anfängern durch viele praktische Tipps und Beispiele helfen, den richtigen Weg für sich zu finden. Andererseits bietet es aber auch Fortgeschrittenen noch eine Menge interessanter Hintergründe, Informationen und weiterer Anregungen.

Allen Leserinnen und Lesern, die sich zum Kauf dieses Leitfadens entschlossen haben, wünschen wir viel Spaß, Unterhaltung und eine hoffentlich anregende Reise während und insbesondere auch nach dem Lesen dieses Buches.

Lady K Femdom
G. Horsam (Hrsg)

September 2017

Kapitel 1: Einführung

Einige Leser haben schon praktische Erfahrungen, andere eher nur theoretisches Wissen. Einige Leser möchten erst einen Überblick haben, andere am liebsten gleich konkrete Tipps zur Umsetzung bekommen. Wie immer man solch ein Buch aufbaut: Für jede gewählte Reihenfolge gibt es für und wieder.

Wir haben uns dazu entschieden, strukturiert aufzubauen und Ihnen – sozusagen zum Warmlesen – zunächst etwas Basiswissen und Theorie zu vermitteln, bevor es zunehmend in die Praxis geht. Um das Ganze plastischer darzustellen und Ihnen den Zugang zu erleichtern, sind neben Anwendungsbeispielen immer wieder Tipps und persönliche Erfahrungen von uns eingestreut.

Nach einigen theoretischen Grundlagen folgt mit dem dritten Kapitel dieses Buches ein ganz zentrales Thema, nämlich die Frage nach der Motivation und damit der Betrachtung, warum Femdom vielen Menschen so viel Spaß macht. Sie werden dabei sehen, dass es nicht DEN Femdom-Typ gibt, an dem sich alle orientieren sollten, sondern stattdessen sehr individuelle Bedürfnisse und daran ausgerichtete Gestaltungen. Und das ist auch gleichzeitig eine der wichtigsten Botschaften, die wir in diesem Buch vermitteln wollen: Es gibt keine Standard-Vorgaben, nach denen man sich zu verhalten hat, sondern jede(r) kann Femdom gestalten, wie es ihm und vor allem – siehe Buchtitel – ihr am besten passt. Die Spielwiese ist riesig und im Grunde genommen gibt es auf dieser Wiese nur eine einzige Vorgabe, die Sie unbedingt einhalten sollten, nämlich SSC (s. Kap. 1.4), womit im Wesentlichen die Einvernehmlichkeit aller Beteiligten und die Berücksichtigung der notwendigen Vorsichtsmaßnahmen gemeint ist.

Aber keine Sorge: Auf der Suche nach Ihrem individuellen Weg werden wir Sie ein Stück begleiten. So werden in den Kapiteln vier und fünf Tipps für Einsteiger gegeben, wobei wir an dieser Stelle den Schwerpunkt auf Paare gelegt haben, die das Thema gemeinsam entdecken wollen. Denn es ist wichtig, dass man miteinander redet und gemeinsam abstimmt, wie tief man einsteigen möchte und was genau dabei antört – und was nicht.

Die beiden danach folgenden Kapitel drehen sich um ein weiteres zentrales Thema, und zwar um die eigentlichen Praktiken, die im Femdom-Bereich typischerweise zur Anwendung kommen. Dazu gibt es zunächst eine ausführliche Übersicht aller typischen Mittel aus dem Femdom-Bereich inklusive kleiner praktischer Hinweise und empfehlenswerter Vorsichtsmaßnahmen. Spätestens danach werden Sie einen Überblick haben, was es alles an Möglichkeiten gibt. Und damit es nicht bei der Theorie bleibt, folgen im siebten Kapitel Tipps für die ersten Schritte, wenn Sie mit Ihrem Partner in diese unbekannte und hoffentlich auch für Sie faszinierende Welt des Femdom eintauchen wollen. Zur Ergänzung folgen dazu ausführliche, konkrete Vorschläge für erste Spielideen. Auch die Behandlung typischer Vorbehalte und individueller Unsicherheiten kommt nicht zu kurz.

In den letzten Kapiteln geht es um typische Fragen von Einsteigern, Kontaktmöglichkeiten und Tipps für Fortgeschrittene inklusive einem Ausblick für all diejenigen unter Ihnen, die noch viel tiefer einsteigen und wissen wollen, wie es weitergehen könnte.

Abgerundet wird das Buch durch einige interessante Ergänzungen und nützliche Anhänge, um Ihnen den Weg in das Thema zu erleichtern. Unter anderem finden Sie hier auch einen umfassenden Neigungstest, der Ihnen helfen kann, sich selbst und Ihre Neigungen etwas besser einschätzen zu können; und der darüber hinaus eventuell auch für Sie und Ihren Partner eine Anregung zu einem Gedankenaustausch bietet – wobei natürlich nicht nur der Test, sondern das gesamte Buch eine Lektüre für anregende Diskussionen sein sollte – jedenfalls wünschen wir uns und natürlich insbesondere auch Ihnen genau das!

1.1 Lesehilfe

Wir hoffen, das vorliegende Buch ist so unterhaltsam und interessant geschrieben, dass Sie alles lesen werden. Aber eine Fibel ist auch eine Art Nachschlagewerk und so kann es sein, dass Sie

vielleicht einige Seiten überspringen oder ein spezielles Kapitel interessiert Sie besonders und Sie blättern gleich dort hin.

In diesem Fall lesen Sie bitte trotzdem zunächst diese ‚Lesehilfe‘, denn es ist uns wichtig, zuvor eine Botschaft zu vermitteln: *Alles, was in diesem Buch steht, ist unter dem Aspekt der Einvernehmlichkeit zwischen den handelnden Personen geschrieben worden.* Auch, wenn wir es nicht gebetsmühlenartig ständig wiederholen werden (das wäre langweilig für Sie): Femdom in unserem Sinne soll den Beteiligten Spaß machen und hat auf keinen Fall etwas mit Gewalt, ungewolltem Zwang oder sonstigen negativen Assoziationen zu tun. *Bitte stellen Sie immer sicher, dass Ihr Partner einverstanden ist und lassen Sie bitte stets die notwendige Vorsicht walten.*

Ansonsten finden Sie folgende Vereinfachungen zugunsten einer leichteren Lesbarkeit:

- o Wir schreiben das Buch zu zweit. Einzelne Beiträge, bei denen es sich zumeist um Tipps aus Sicht der Frau oder des Mannes handelt, sind in der Ich-Form formuliert. In diesen Fällen unterscheiden wir zwischen ‚Ich (K)‘ für Beiträge von Lady K Femdom und ‚Ich (G)‘ für die von G. Horsam.
- o In dem Internet-Auftritt von Baumwollseil.de fanden wir einige Tipps und Vorsichtsmaßnahmen, die eine gute Ergänzung für dieses Buch darstellen. Da man das Rad ja nicht zweimal erfinden muss, haben wir die entsprechenden Beiträge zitiert und jeweils mit ‚Auszug aus BWS‘ gekennzeichnet. Für diese freundliche Erlaubnis möchten wir uns übrigens an dieser Stelle herzlich bei den Autoren Sabine und Michael bedanken.
- o So, wie der Begriff Femdom es schon in seinem Namen trägt, handelt es sich bei der führenden Person um eine Frau. Bei dem Partner, dem sogenannten ‚submissiven Part‘, handelt es sich zwar zumeist um einen Mann, es kann aber auch eine weitere Frau, ein Transvestit, eine Gruppe oder was Ihnen sonst noch einfallen mag, sein. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden wir in diesem Buch vorwiegend den allgemeingültigen Begriff ‚der Sub‘ für alle Arten von

submissiven Partnern verwenden. Aus dem gleichen Grund schreiben wir allgemeingültig von ‚dem Partner‘ oder auch ‚dem Paar‘. Damit möchten wir jedoch keine anderen Kombinationen ausgrenzen.

Und noch eine letzte Anmerkung: In diesem Buch wird Interessierten die ganze Bandbreite des Femdom vorgestellt. Wie immer, wenn es um menschliche Bedürfnisse geht, sind auch bei diesem Thema die Geschmäcker verschieden. Die erwähnten Lebensweisen und Praktiken sind für den einen Leser vielleicht teilweise zu sanft, für den anderen vielleicht teilweise zu hart. Aber im Sinne eines umfassenden Überblicks möchten wir keine Variante vernachlässigen. Zudem ist es gerade bei Einsteigern häufig der Fall, dass sie ihr Repertoire im Laufe der Zeit auf zunächst ungeahnte Weise erweitern. Seien Sie also bitte offen beziehungsweise tolerant gegenüber den Interessen der Anderen und suchen Sie für sich selbst einfach nur das heraus, was Ihnen gefällt.

1.2 Interaktion (zwischen zwei Menschen)

Femdom steht für Female domination (weibliche Dominanz) und ist ein intensives, intimes Spiel zwischen zwei Menschen. Das Spiel um Dominanz und Unterwerfung und eine etwas härtere Gangart beim Sex wird mehr und mehr als knisternde Erweiterung im Liebesleben entdeckt. Und insbesondere die Variante mit der Macht der Frau über ihren Partner wird nicht nur wie bisher in den angelsächsischen Ländern häufig praktiziert, sondern erfreut sich auch in Deutschland einer steigenden Beliebtheit. Immer mehr Paare lösen sich von den historischen Vorurteilen und entdecken diese Spielart als Bereicherung in ihrer Beziehung.

Femdom bietet dabei nicht nur eine Erweiterung des normalen Sexlebens hin zu knisternder Erotik, wenn Paare es im Rahmen von Rollenspielen inszenieren. Sondern Femdom kann für Partner, deren Bedürfnisse sich in dieser Hinsicht ergänzen, auch zu einer kompletten Lebensphilosophie werden.

Wie weit jeder einzelne dabei gehen möchte, bestimmt jeder selbst. Ob die Vereinbarung für eine Stunde oder für das ganze Leben gilt, liegt dabei ganz allein an Ihnen. Richtig und von beiden Seiten lustvoll eingesetzt, kann eine Beziehung durch diese erotischen Rollenspiele viele wunderschöne Momente und eine völlig neue Qualität und emotionale Tiefe in der Partnerschaft erleben.

1.3 Femdom im Kontext des BDSM

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen – leider ist das auch hier nicht anders. Es gibt im Bereich des BDSM – und dazu gehört Femdom – viele Fachausdrücke, die den Einstieg nicht gerade einfach machen. Für alle Leserinnen und Leser, die sich eher in der Rubrik ‚ungesundes Halbwissen‘ einordnen, werden deshalb die wichtigsten Begrifflichkeiten auf den folgenden Seiten aufgeführt.

Als Orientierung können Sie gegebenenfalls auch die einzelnen Schlagworte nutzen, die jeweils als Überschrift vor den Absätzen stehen und so die eine oder andere Erklärung überspringen.

Hinsichtlich der verwendeten Fachbegriffe und Zusammenhänge haben wir sehr sorgfältig recherchiert. Und vor allem haben wir uns bemüht, die ganze Vielfalt übersichtlich und strukturiert darzustellen. Sie werden trotzdem feststellen, dass manchmal die Zuordnung von Stichworten und Praktiken nicht ganz eindeutig ist. Lassen Sie sich dadurch bitte nicht verwirren. Die ganze Begriffsvielfalt ist historisch gewachsen und nicht gezielt von Experten entwickelt worden. Und das geschah darüber hinaus zudem noch in verschiedenen Ländern, Kulturen und vor allem aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus.

Zum Beispiel bei dem einfachen Wort Schlagen können BDSM'ler völlig verschiedene Assoziationen haben: Man kann spielerisch schlagen, die Durchblutung anregen, Lust erzeugen, Schmerz zufügen, Schlagen als drakonische Strafe einsetzen oder einfach nur seine Macht damit demonstrieren wollen.

Dementsprechend kann es Ihnen passieren, dass Sie je nach Land oder Interessengebiet Ihres Gesprächspartners Abweichungen im Verständnis feststellen oder auch, dass verschiedene Assoziationen bei der Verwendung ein und desselben Begriffs auftauchen.

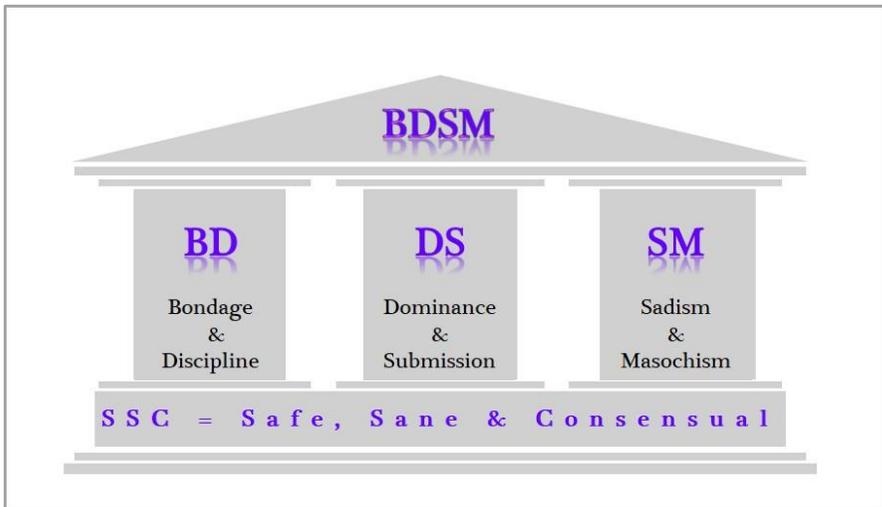
Deswegen müssen Sie nicht unbedingt alle Wörter und deren Bedeutung bis ins letzte Detail auswendig lernen. Zumal das insbesondere für Einsteiger sicherlich erstmal verwirrend ist. Aber Sie sollten die ungefähren Zusammenhänge kennen und wir möchten anregen, dass Sie im Fall des Falles in Gesprächen über das Thema lieber einmal zu viel als zu wenig nachfragen, um das gleiche Verständnis sicherzustellen. Selbst Basisbegriffe wie S/M, BDSM und D/S werden unterschiedlich belegt und so kann es passieren, dass man herrlich aneinander vorbeiredet.

BDSM

BDSM ist ein Oberbegriff für einige sexuelle Spielarten. Ursprünglich kommt die Abkürzung aus dem Englischen. Sie setzt sich zusammen aus den drei Buchstabenpaaren ‚BD‘, ‚DS‘ und ‚SM‘, mit denen die drei Säulen ‚*Bondage & Discipline*‘, ‚*Dominance & Submission*‘ und ‚*Sadism & Masochism*‘ zusammengefasst werden.

Als der Begriff BDSM geboren wurde, wollte man sich bewusst abgrenzen von dem negativ behafteten und inhaltlich unsaubereren Begriff des SM als Sammelbegriff. SM ist nach neuerem Verständnis lediglich eine von mehreren Säulen innerhalb des BDSM. Inzwischen ist die Wortschöpfung BDSM weitgehend etabliert.

Das Gesamtbild lässt sich übersichtlich als Tempel mit einem Fundament, drei Säulen und einem Dach darstellen:



BDSM-Tempel, Quelle: G. Horsam, 2015

Sehr wichtig in diesem Zusammenhang ist das Verständnis der Einvernehmlichkeit. Sie bildet praktisch das Fundament, denn von BDSM spricht man nur, wenn alle Beteiligten es freiwillig praktizieren. Auf dieser Basis baut sozusagen alles Weitere auf.

Andere Schreibweisen: Die Abkürzungen BD, DS und SM werden alternativ auch häufig mit einem Schrägstrich dazwischen geschrieben, also als B/D, D/S und S/M. Im amerikanischen Raum wird dagegen statt eines Schrägstriches zumeist ein kaufmännisches & eingefügt, also B&D, D&S und S&M, um aufzuzeigen, dass nichts zwischen den Beteiligten steht. Aber trotz unterschiedlicher Schreibweisen ist die Bedeutung ansonsten jeweils gleich.

Auf der allgemeingültigen Ebene BDSM nennt man die führende Person *TOP*; der Partner heißt *Bottom*.

Die Säule S/M

Die wohl bekannteste Säule innerhalb von BDSM ist sicherlich S/M. Mit S/M werden dabei alle Praktiken bezeichnet, bei denen Schmerz zugefügt bzw. empfangen wird.

Mit dem Wort Schmerz verbinden manche Zeitgenossen vielleicht gleich Assoziationen wie Zahnarzt oder blutige Rücken. Lassen Sie sich jedoch nicht gleich von solchen Vorstellungen abschrecken; es können auch ganz harmlose Sachen sein. Wer kennt zum Beispiel nicht Varianten wie Kratzen, Beißen oder Kneifen im erotischen Liebesspiel? Das dürfte so ziemlich jeder schon mal im Zuge steigender Erregung angewandt haben. Damit ist man zwar sicherlich kein ausgeprägter Sadist, aber es ist eben doch eine erste, wenn auch milde Form von Schmerzzufügung.

Man kann S/M auch als die physische, also körperbezogene, Variante innerhalb von BDSM verstehen. Die handelnden Partner bei S/M werden auch als *aktiv* beziehungsweise *passiv* bezeichnet.

Die Säule D/S

Mit D/S werden all die Spielvarianten bezeichnet, bei denen ein Partner die dominante und der andere Partner die submissive Rolle einnimmt. Einfach ausgedrückt: Ein Partner gibt vor, der andere gehorcht.

Und ebenso wie beim S/M sollten Sie auch bei D/S nicht gleich an das Allerschlimmste denken. Auch ganz einfache Anweisungen wie zum Beispiel ‚Leg Dich auf den Rücken‘ sind letztendlich ein Spiel von Herrschaft und Gehorsam – wenn der Partner es dann tut bzw. im Rahmen eines BDSM-Spiels tun muss.

So, wie S/M als die physische Variante bezeichnet wird, kann man D/S als die psychische Variante innerhalb von BDSM verstehen. Sub unterwirft sich Dom. Die dominante Person genießt die Macht, die er beziehungsweise sie während des Spiels über den Sub hat. Stichworte wie Herrschaft und Gehorsam spielen dabei eine Rolle. Und das wiederum bedingt großes Vertrauen beim Sub und Verantwortungsbewusstsein bei der dominanten Person. Um das Machtgefälle deutlich zu machen, wird teilweise auch die Schreibweise D/s (ein kleines s für den Sub) verwendet.

Wie schon oben erwähnt, wird fälschlicherweise noch häufig der Begriff S/M verwendet, obwohl eigentlich BDSM oder D/S gemeint ist. Genauso unscharf wird noch sehr oft in Anlehnung an die S/M-Bezeichnungen vom ‚aktiven‘ und vom ‚passiven‘ Partner gesprochen. Richtig sind jedoch innerhalb der D/S-Säule die Bezeichnungen *dominant* und *submissiv*. Der dominante Partner wird kurz Dom genannt. Der submissive Partner entsprechend Sub.

D/S ist zwar in der öffentlichen Wahrnehmung nicht so bekannt wie S/M, spielt aber eine mindestens genau so große Rolle. Unserer Einschätzung nach im Femdom-Bereich sogar die weitaus größere.

Und übrigens, trotz der gewaltigen Worte: D/S muss nicht immer bierernst sein, es darf auch durchaus ein Quäntchen Humor vorkommen. Im Ernst: Lassen Sie sich bitte nicht von diesen trockenen Definitionen abschrecken. Das alles gibt es, weil es den beteiligten Menschen Spaß macht. BDSM kann auch sehr sanft gespielt werden. Sehr viele Menschen praktizieren sogar unbewusst BDSM-Praktiken, ohne es zu wissen. Diesen Aspekt findet man insbesondere im D/S-Bereich. Unter anderem gehören sehr viele Rollenspiele dazu, bei denen eine Person führend ist wie beispielsweise *Ärztin und Patient* oder *Polizistin und Gauner*. Diese Art von Rollenspielen finden häufig statt, ohne dass irgendeine Form von Schmerz zugefügt wird. Stattdessen reizen Dinge wie die Atmosphäre, die Art der Kommunikation, der Sprachwitz oder die Interaktion zwischen den Beteiligten. Ausschlaggebend ist lediglich, dass eine Person den Ton angibt. Und im Femdom-Bereich ist diese Person eben die Frau.

Die Säule B/D

B/D heißt ‚Bondage & Discipline‘, wobei unserer Einschätzung nach dieses Kürzel mehr zur Vervollständigung des Wortspiels BDSM als aus Gründen einer eigenen, mehr oder weniger disjunkten, Spielart geprägt wurde.

Mit Bondage werden alle Formen einer Fixierung des Partners bezeichnet, wobei es dafür die unterschiedlichsten Materialien und

Ziele gibt. Neben einer Fixierung des ganzen Körpers oder auch einzelner Körperteile ist in der letzten Zeit die Bondage auch als optische, geradezu kunstvolle Variante, einen Menschen mit Seilen zu ‚verzieren‘, bekannt geworden.

Mit Disziplin sind in dem Kürzel die Einhaltung von Vorgaben oder eines Regelwerkes gemeint. Um eine Erfüllung dieser Disziplin zu erreichen – man spricht von der sogenannten Disziplinierung – kommt man allerdings in den Bereich der Rollenspiele beziehungsweise in typische Ausprägungen der anderen BDSM-Säulen. Damit ist die Disziplin eigentlich kein eigenes Thema im Sinne der Säulen, sondern im Grunde genommen eine Ausprägung der Dominanz.

Andere Darstellungen verstehen unter Disziplinierung die reine Züchtigung des Partners, wobei der Lustgewinn für beide aus der Schmerzzufügung entsteht. In diesem Fall wäre Disziplinierung eine Ausprägung von S/M. Ähnlich verhält es sich mit dem Begriff der Bondage. Das ist entweder Kunst am Körper oder lediglich eine Technik im Rahmen von S/M oder D/S.

Empfehlung: In der praktischen Anwendung findet man äußerst selten diese glasklare Trennung, sondern die Mittel der einzelnen Säulen gehen alle ineinander über. Ein und dieselbe Handlung kann aus verschiedenen Gründen angewendet werden.

Im Wesentlichen reicht für Einsteiger somit die grobe Unterscheidung: S/M stellt die physische und D/S die psychische Ausrichtung innerhalb von BDSM dar. Bondage und Fetischismus sind zwei Randgebiete, die zwar dem BDSM zugeordnet sind, aber nicht unbedingt der ansonsten geltenden Nomenklatur von Top und Bottom unterliegen.

Quintessenz: Mit dem Oberbegriff *BDSM* ist man im Zweifelsfall auf der sicheren Seite. Möchte man konkretisieren, dass BDSM unter weiblicher Führung praktiziert wird, spricht man von *Femdom*.

Abgrenzung zu Vanilla

Vanilla leitet sich (etwas humorvoll) von Vanilleeis ab. Damit bezeichnet man Menschen, deren Lebensform ohne BDSM-

Varianten stattfindet. Die Begrifflichkeit basiert auf der Überlegung, dass Vanilleeis zwar die häufigste Eis-Sorte ist, aber eben nur eine einzige unter einer Vielzahl verschiedener Geschmacksvarianten. Mit der Beschränkung auf Vanilleeis verzichtet der Speisende also auf alle weiteren Sorten und die damit verbundene Vielfalt. Der Genuss des Eis Essens ist also eingeschränkt.

BDSM steht somit für die Abwechslung, für das Besondere gegenüber Vanilla. Und für mehr Genuss in der Erotik.

Zur Abgrenzung gegenüber Vanilla wird teilweise noch der Fetischismus zum BDSM gezählt. Auch an diesem Beispiel sehen wir also: Mit einigen kleinen Unschärfen wird man bei der Beschäftigung mit diesem Thema leben müssen. Das Wichtigste in dem Zusammenhang ist jedenfalls das Verständnis, dass BDSM in Abgrenzung zu Vanilla- oder auch Blümchensex ein Oberbegriff für einige erotische Spielarten zwischen Partnern auf Basis gegenseitiger Einvernehmlichkeit mit dem Ziel ist, gemeinsam mehr Spaß und Lustempfinden zu haben.

Femdom und FemDom

Achtung, jetzt wird es verwirrend:

Kennen Sie die Begriffe Femdom/FemDom, Femsub, Maledom und Malesub? Es sind Abkürzungen, wobei die erste Silbe für das Geschlecht und die zweite Silbe für die Rolle steht.

Fem kommt von Female (Frau) und Male bezeichnet den Mann.

Dom ist die dominante und Sub die submissive Rolle.

Also: Ist die dominante Person eine Frau, spricht man von einer *FemDom*. Der submissive Partner heißt *Malesub*, usw.

Dabei ist der Begriff Femdom unglücklicherweise doppelt belegt: Er bezeichnet einerseits die Spielvariante, bei der die Frau das Sagen hat, und zum Zweiten die dominante Frau selbst. Und nicht nur das, sondern im allgemeinen Sprachgebrauch wird letztendlich auch nicht mehr zwischen D/S (Dom und Sub) und BDSM (Top und Bottom) unterschieden. Man müsste eigentlich FemTop sagen, aber

diesen Begriff gibt es nicht. Stattdessen wird an dieser Stelle ebenfalls von FemDom gesprochen.

Um Verwechslungen auszuschließen, werden wir zwei unterschiedliche Schreibweisen verwenden. Mit FemDom (also mit groß geschriebenem D in der Mitte) bezeichnen wir die dominante Frau selbst. Mit der Schreibweise Femdom (kleines d) bezeichnen wir ganz allgemein die Spielvariante, bei der die Frau das Sagen hat.

Insider unterscheiden teilweise nochmal zwischen ‚Sub‘ für den spielerischen und ‚Sklave‘ für den dauerhaft submissiven, bis hin als Eigentum klassifizierten Partner. Für andere ist der Begriff ‚Sklave‘ schlichtweg nur eine Sache des Kopfkinos, da durch diese Begrifflichkeit das Machtgefälle noch deutlicher benannt wird. Wir werden in diesem Buch in der Regel den Begriff Sub verwenden.

1.4 SSC

SSC ist sozusagen das Grundgesetz des BDSM und steht für ‚Safe, Sane & Consensual‘ (auf Deutsch: Sicher, mit klarem Verstand und in gegenseitigem Einverständnis). Im Grunde genommen ist es das einzige MUSS, wenn Sie in die Welt einer Femdom-Beziehung eintauchen wollen. Denn es bedeutet, dass man zunächst das Einverständnis des Partners einholen muss. Dass die dominante Person sich ihrer Verantwortung gegenüber der im Spiel abhängigen Person bewusst ist und alle Mittel nur so einsetzen sollte, dass sie deren Wirkung einschätzen und somit allen Gefahren ausweichen kann.

Mit der Formulierung ‚Sicher‘ ist zudem auch der Umgang mit grenzwertigen Situationen gemeint. Irgendwann wollen Sie (als FemDom) vielleicht vorsichtig etwas Neues, Unbekanntes ausprobieren. Oder Ihr Partner hat Ihnen die Erlaubnis gegeben, gewisse unbekannte Grenzen auszutesten, für die es noch keine Erfahrungswerte gibt. Für diese Fälle gibt es erprobte Mittel, die Sie

zusätzlich berücksichtigen sollten, wie zum Beispiel die Vergabe eines sogenannten ‚Safewords‘ (s. Kapitel Vorsichtsmaßnahmen).

Umgekehrt ist es natürlich auch wichtig, dass der Sub sich der Vereinbarung entsprechend verhält und nicht zum Beispiel seine erwartungsgemäß stärkere Kraft einsetzt, um die Frau ‚umzuhauen‘, weil er die Spielregeln im Nachhinein vielleicht doch nicht mehr so gut findet.

Beide Partner müssen sich darauf verlassen können, dass der jeweils andere sich mit Sinn und Verstand auf eine gemeinsame Vereinbarung einlässt und sich ab dann an die Spielregeln hält.

1.5 D/S und das Selbstverständnis

Bei dem, was wir in unserer Gesellschaft unter ‚normalem Sex‘ gelernt haben, ist eine Unterwerfung eines Partners nicht unbedingt dabei. Sich fesseln zu lassen, hinzuknien, freiwillig zu gehorchen oder Ähnliches erscheint eher etwas außergewöhnlich. Wo wir doch gerade erst für die Gleichberechtigung gekämpft haben. Trotzdem gibt es sehr viele Menschen, deren Kopfkinos sich genau so etwas vorstellt oder die D/S sogar praktizieren und dabei glücklich sind. Wir werden später nochmal darauf zurückkommen, dass das Verhalten in der Erotik und das im öffentlichen Leben zwei völlig unterschiedliche Dinge sind.

In den Medien sind wir gerade in einer Phase, in der BDSM recht freizügig angesprochen wird, wenn auch teilweise noch sehr polarisierend. Und immer mehr Menschen interessieren sich dafür. Aber kann man es ungestraft für seine eigene Beziehung ansprechen? Wird es wirklich akzeptiert, wenn eine Frau sagt, sie möchte von ihrem Mann dominiert werden? Noch ungewöhnlicher in der öffentlichen Wahrnehmung ist es sogar, wenn ein Mann äußert, dass er sich einer Frau unterwerfen möchte.

Wir möchten nicht gleich von einer Doppelmoral sprechen, aber wir glauben, man sollte in der heutigen Zeit realistischerweise noch unterscheiden zwischen der Art, wie die Öffentlichkeit reagiert und der, wie man in einer Partnerschaft agiert.

In der Öffentlichkeit gibt es unzählige Vorurteile gegenüber BDSM, z. B.: Ein dominanter Mann ist brutal zu seiner Frau, eine submissive Frau verrät die Gleichberechtigung, ein submissiver Mann ist schwach oder eine dominante Frau tritt nur mit Lederkleidung und Peitsche auf und hasst im Übrigen die Männer. Alles Quatsch, aber man kann die öffentliche Meinung nicht von jetzt auf gleich ändern und insofern sollte man mit diesem Thema – insbesondere im Berufsleben – vorsichtshalber etwas verhaltener sein.

Anders sieht es dagegen im Privatbereich aus. BDSM, von beiden Partnern einvernehmlich ausgeführt, kann sehr schön sein. Und falls Sie sich als Einzelperson dafür interessieren und Ihr Partner es noch nicht weiß: Sprechen Sie es an, versuchen Sie es sachte. Wenn es beide wollen, kann es nicht falsch sein und die Form einer D/S-Beziehung, die ein Paar leben möchte, sollte dieses völlig selbst bestimmen!

Kapitel 2: Femdom-Ausprägungen

In diesem Kapitel werden einige typische Begriffe und vor allem die verschiedenen Ausprägungen erklärt, in denen man Femdom leben kann. Dabei unterscheiden wir hier zwischen Light- und Lifestyle-Formen. Light steht dabei im Wesentlichen für die Menschen, die Femdom als interessante, erotische Spielvariante ohne konsequente Umsetzung der Machtbeziehung sehen, oder für Menschen, die mal reinriechen wollen. Lifestyle umfasst dagegen die Formen, in denen Femdom als permanente Beziehungsart gelebt wird.

Menschen, die Spaß am Femdom haben, steigern die Intensität häufig im Laufe der Zeit. Die unten erklärten Ausprägungen können sich also im Laufe der Zeit innerhalb einer Beziehung ändern. Ebenso können die Ausprägungen auch abhängig sein von dem Partner, mit dem Sie Ihr Leben gestalten.

Bei uns zum Beispiel war es so, dass wir ursprünglich beide nur Vanilla-Beziehungen kannten. Nachdem wir uns kennen und lieben gelernt haben, begannen wir mit kleinen wechselseitigen BDSM-Experimenten, entwickelten mehr und mehr Spaß an erotischen Spielen unter weiblicher Führung und innerhalb von anderthalb Jahren waren wir bei einem ausgeprägten Femdom-Lifestyle gelandet.

2.1 Rolle, Spiel, Lifestyle, ... Einige Fachausdrücke

Spiele

Spiele ist eins der am häufigsten benutzten Wörter im Bereich BDSM. Man spielt miteinander, spielt Rollenspiele, geht auf eine Spielparty, hat Spielsachen und ein Spielzimmer.

Egal, wie ernst es den Beteiligten in dem Moment ist: spielen kann man immer sagen. Man kann das Spiel zusammen planen, gemeinsam spielen oder die Dom spielt mit dem Sub. Je nach Ausprägung bezeichnet sie ihn dann auch gerne als ihr Spielzeug.

Spielsachen sind alle Utensilien, die zum Einsatz kommen und sollten Sie ein spezielles Zimmer haben, in dem ihre Spielsachen aufbewahrt beziehungsweise genutzt werden, ist es das Spielzimmer.

Auch, wenn es etwas ernster wird, oder wenn man voll im Dom-Sub-Modus agiert, ändert sich dieses Wording kaum: Dann spielt sie mit ihrem Sub und der Sub wird bespielt. Je größer das Machtgefälle dabei ist, desto mehr ähnelt das Spiel dann dem einer Katze mit der Maus. In letzter Konsequenz ist der Sub dann geradezu ein Spielball seiner Dom.

Dominanz

In der Psychologie spricht man von Dominanz, wenn ein Individuum das Verhalten von einem oder mehreren Individuen beherrschen beziehungsweise kontrollieren möchte. Ein dominanter Mensch möchte führen.

Dabei reicht es nicht, wenn man es nur will oder gar nur sagt, dass man dominant ist. Sondern man benötigt auch die sogenannte Umsetzungskompetenz, also Führungsqualitäten. Außer dem Wollen spielen also auch die Ausstrahlung und das Können eine Rolle, wobei natürlich nicht gesagt werden soll, dass man ohne Übung gleich als Meister vom Himmel fällt.

Speziell im BDSM-Kontext gehört neben dem Wollen und dem Können noch eine weitere Komponente dazu. Nämlich ein Partner, der sich freiwillig unterwirft und eine verantwortliche Dom, die das Spiel von Dominanz und Unterwerfung zum Wohle der Partnerschaft – sei es nur in der Erotik oder in der ganzen Beziehung – einsetzen möchte.

Rolle

In der Schauspielerei oder in Projekten gibt es den Begriff der Rolle. Damit ist gemeint, dass man ein bestimmtes Verhalten über eine vereinbarte Zeit einnimmt; sei es in einem Spiel oder ernsthaft.

Genauso ist es auch im Bereich des Femdoms: Man besetzt Rollen; zum Beispiel als Partner, Geliebte, FemDom oder Sub. In

welcher Kombination oder Intensität Sie das machen, entscheiden Sie selbst. Oder besser: Das Paar, das die Rollen ‚spielt‘. Im Bereich des BDSM spricht man deswegen auch oft vom Rollenspiel. Letztendlich ist auch Femdom nichts anderes als ein großes Rollenspiel.

Titel, Namensvergaben

In diesem Buch verwenden wir zumeist die allgemeingültigen Begriffe Dom für die dominante Person und Sub für die submissive Person. Für beide Rollen gibt es darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Titel, Anreden und Namen. Geläufig sind für die FemDom auch Namen wie Domse, Lady, Herrin, Madame, Gebieterin oder Mistress. Häufig lässt sie sich auch von ihrem Sub anders anreden, als von der Außenwelt. Sie kann sich z. B. allgemein als FemDom bezeichnen, von ihrem Sub jedoch als Herrin angesprochen werden wollen und in Communities Lady XY heißen.

Analog ist es bei den Subs: Typische Bezeichnungen neben Sub sind Sklave, Zögling, Diener oder auch Spielzeug.

Davon abgesehen sind im Rahmen von Rollenspielen viele weitere Bezeichnungen möglich wie z. B. Lehrerin/Schüler, Dame/Zofe oder die Bezeichnung Tierhalterin und die Vergabe eines Tiernamens für den Sub. Im Rahmen von erzieherischen Schimpfkanonaden oder Dirty Talk werden auch gerne mal etwas verächtlichere Bezeichnungen vergeben.

Im Grunde genommen können Sie natürlich als Namen nutzen, was immer sie wollen – insbesondere im Innenverhältnis, also dem Spiel zwischen den Partnern. Hauptsache, es gefällt Ihnen und Sie haben Ihren Spaß daran. In der Kommunikation mit anderen sollte man allerdings darauf achten, dass es nicht zu Missverständnissen kommt. Bei Begriffen wie Tierhalter oder Sklave trennen manche Insider zum Beispiel gerne die Spielvariante (Sub) von einer sehr ernsthaften Beziehung mit einer dauerhaften Unterstellung (Sklave).

Zudem sind die unterschiedlichen Landesgesetze und Gebräuche zu beachten. In der westlichen Welt ist der Umgang mit diesem

Thema offener als insbesondere in den muslimischen Staaten. Hier sollte man mit Begriffen wie Sklave sehr vorsichtig umgehen, damit es nicht zu unliebsamen Missverständnissen kommen kann.

2.2 Femdom-Light

Es gibt viele Varianten und Formen, in denen man eine Femdom-Beziehung leben kann. Genauso, wie es viele Namen und Erklärungen dazu gibt. Ganz eindeutige Definitionen sind dabei äußerst selten, zumal auch dann noch unterschiedliche Interpretationen möglich sind. Insofern sind die hier aufgeführten Begriffe und Begrifflichkeiten zwar üblich, aber auch keine hundert Prozent reinrassigen Definitionen, denn die gibt es nicht. Also verstehen Sie diese Klassifizierungen bitte nur als Orientierung. Wichtig ist bei allen Varianten, dass die beteiligten Partner ein gleiches Verständnis haben und beide das Gleiche wollen. Vertrauen ist unabdingbar!

Wir haben im Folgenden die verschiedenen Ausprägungen in zwei Hauptgruppen unterteilt; nämlich Femdom-Light und Femdom-Lifestyle. Auf den Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen werden wir später nochmal eingehen. Grob erklärt, handelt es sich bei Light ‚nur‘ um Erotik und beim Lifestyle um die vollständige Beziehungsform.

Experimentierphase

Mit Experimentierphase ist die Zeit gemeint, in der Einsteiger ihre Neigung und ihre Vorlieben noch nicht gefunden haben bis hin zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie wissen, was ihnen gefällt. Wie Sie das bewerkstelligen können, wird in Kapitel vier vorgeschlagen.

In der Praxis geht es manchmal sehr schnell und man merkt schon nach wenigen Experimenten, wie sich ein Prickeln im Inneren aufbaut. Es kann aber auch eine sehr lange Zeit dauern, bis man sich endgültig über seine Gefühle im Klaren ist. Manchmal gibt es bis

dahin auch Phasen des Ausprobierens, die immer wieder unterbrochen werden.

Es ist auch nicht so, dass es ‚Klick‘ macht und schon kann man alle Spielarten des Femdom komplett für sich einordnen. Sondern man erobert das Terrain Stück für Stück. Allerdings merken die meisten Paare schon relativ bald, ob es ihnen grundsätzlich gefällt und ab dann wird das weitere Experimentieren quasi zu einem fesselnden Selbstläufer.

Tipp: Ignorieren Sie alle Klischees, von denen Sie je gehört haben. Zumindest gibt es keinen Grund, diese zwangsweise zu erfüllen. Eine Dom muss nicht in Leder auftreten, das Mittel der Wahl muss keine Peitsche sein und wie Sie miteinander umgehen wollen, bestimmen alleine Sie. Diese Feststellung trifft letztendlich bei allen BDSM-Klischees zu, von denen sie je gehört haben könnten.

Wir stellen Ihnen später in diesem Buch viele Praktiken vor, die erprobt und typisch für diese Spielart sind. Dadurch können Sie sich anregen lassen. Sie können alles machen, was dort steht – Sie müssen aber nichts von alledem tun. Unser Rat: Probieren Sie nur genau das aus, was Ihnen beiden gefällt und lösen sie sich von allen Zwängen, was ‚man machen sollte‘. Die einzigen MUSS sind und bleiben lediglich die Freiwilligkeit aller Beteiligten und die notwendige Sorgfalt!

Session

Mit Session bezeichnet man ein BDSM-Liebesspiel über eine begrenzte Zeit. Von der Begrifflichkeit her kann für diesen Zeitraum alles zum Thema BDSM vereinbart werden, was Ihnen einfällt. Also B/D, S/M, D/S, ein Wechsel der Rollen und so weiter.

Wenn man sich auf Femdom-Terrain bewegt, ist damit jedoch normalerweise das Spiel gemeint, bei dem die Frau die Dom und der andere Partner der Sub ist. Während solch einer Session sind die Rollen dann auch entsprechend klar verteilt.

Nach der Session geht man automatisch wieder in die gleichberechtigten Rollen über.

Switch

Switch kommt aus dem Englischen und bedeutet ‚wechseln, tauschen‘. Im BDSM-Kontext ist mit dem Wort switchen das Wechseln der Rollen gemeint. Die Frau kann also sowohl die Rolle der dominanten bzw. aktiven Person als auch die der submissiven bzw. passiven Person einnehmen.

Umgekehrt ist es natürlich auch so beim Partner: Der Mann kann sich innerhalb der Rollenverteilung mal als Top und mal als Bottom identifizieren. Bei bisexuellen Menschen kann es darüber hinaus auch vorkommen, dass sie sich dem einen Geschlecht gegenüber in der dominanten und dem anderen Geschlecht gegenüber in der submissiven Rolle wohler fühlen.

Wie in all diesen Light-Varianten üblich, sollten sich die beiden Partner vorher abstimmen, welche Praktiken und Grenzen für die Dauer des Spiels von beiden Seiten gewünscht sind. Während der vereinbarten Zeit sollte man sich dann allerdings konsequent an die vergebene Rollenverteilung halten.

Tipp: Gerade am Anfang, wenn man seine Neigungen noch nicht richtig einschätzen kann, aber mal in BDSM reinriechen möchte, bietet sich das Spiel mit wechselseitigen Rollen an. Und sollte sich später erweisen, dass die Rollenverteilung einseitig bleiben soll, können praktische Erfahrungen, die man zuvor in der anderen Rolle gemacht hat, durchaus sehr helfen. Insbesondere für die FemDom ist dadurch nicht nur ein Hineinversetzen in die andere Person hilfreich, sondern es kann darüber hinaus auch ihre Fantasie bei der Entwicklung von netten Gemeinheiten beflügeln.

Uns sind Paare bekannt, bei denen die Frauen vor solch einem Versuch Stein und Bein geschworen hätten, dass sie zwar an BDSM interessiert sind, aber niemals Gefallen an einer FemDom-Rolle finden könnten. Und die nach solchen Experimenten genau das Gegenteil wahrgenommen haben.

Erotic Power Exchange (Power Exchange; deutsch: Machtübergabe):

Bei EPE ist das vereinbarte Machtgefälle auf die erotischen Aspekte beschränkt. Damit hat die dominante Person automatisch die Befehlsgewalt, sobald es um erotische Situationen geht; der Machtaustausch ist damit jedoch jeweils zeitlich begrenzt.

Während es bei den anderen Light-Formen von Mal zu Mal eigens vereinbart wird, ob Femdom in der Erotik gespielt wird oder nicht, ist es bei EPE die Regel: Wenn Erotik, dann unter der Herrschaft der Frau.

Zur Abgrenzung zu den folgenden Lifestyle-Formen beschränkt sich die Dominanz also auf die Erotik. Außerhalb davon sind die Partner automatisch gleichberechtigt.

Tipp der Dom: Der Begriff ‚erotische Situation‘ ist dehnbar. Sollten Sie mal spontan Lust haben, erlaubt der Begriff durchaus eine eigene Interpretation. In der richtigen Stimmung kann man zum Beispiel jede beliebige Bewegung des Partners erotisch finden und als Aufhänger nehmen, in das Spiel einzusteigen. Sollten Sie mit Ihrer Einschätzung völlig danebenliegen, wird er sich schon melden.

2.3 Femdom als Lifestyle

Unter diesem Titel werden Lebensformen vorgestellt, bei denen die Vormachtstellung der Frau über die reine Erotik hinausgeht. Sie betrifft also weitere Lebensbereiche. In diesem Kontext spricht man von den fünf ‚Food Groups‘: Finanzen, Haushalt, Freizeit, Erotik und Lebenssituation, für die jeweils eine eigene Regelung getroffen werden kann beziehungsweise sollte.

Keine Sorge: Das heißt nicht unbedingt, dass man 24 Stunden am Tag geschlagen wird. Man ist auch Partner. Wie das Modell im Einzelnen gelebt wird, müssen die beiden Beteiligten genauestens untereinander abstimmen. Der wesentliche Wahlspruch lautet: Die Partner sind gleichwertig, aber nicht gleichberechtigt. Bei welchen Themen der Sub nicht gleichberechtigt ist, muss dabei individuell bestimmt werden.