

Arne Hoffmann

# Keuschhaltung & Orgasmus- kontrolle

Psychologische Spiele und  
erotische Spannung erzeugen ...

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

# Keuschhaltung & Orgasmus- kontrolle

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 520  
1. AUFLAGE: SEPTEMBER 2020  
2. AUFLAGE: OKTOBER 2025

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2020 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: [WWW.HEUBACH-MEDIA.DE](http://WWW.HEUBACH-MEDIA.DE)  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-96641-516-3  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE)

## *Inhalt*

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                                           | 6  |
| Welche Formen von Keuschhaltung und<br>Orgasmuskontrolle gibt es? ..... | 9  |
| Was versteht man unter »Teasing and Denial«? . .                        | 10 |
| Warum mögen Menschen Teasing and Denial? . .                            | 15 |
| Wie beginnst du am besten mit Teasing<br>and Denial? .....              | 19 |
| Wie wird Teasing and Denial besonders<br>prickelnd? .....               | 22 |
| Warum lassen sich Menschen gern<br>keusch halten? .....                 | 30 |
| Wie beginnt ihr am besten mit der<br>Keuschhaltung? .....               | 37 |
| Wie kannst du Keuschhaltung besonders<br>reizvoll gestalten? .....      | 45 |

Mit welchen Aktionen und Spielen kannst du  
Keuschhaltung aufpeppen? . . . . . 53

Wie bedienst du geschickt das Kopfkino deines  
keuschen Partners? . . . . . 64

Was ist ein Keuschheitsgürtel – und welche  
ähnlichen Sex-Toys gibt es? . . . . . 69

Wie gehst du geschickt mit einem  
Keuschheitsgürtel um? . . . . . 75

Wann kann Keuschhaltung gesundheitsschädlich  
sein – und wie verhinderst du das? . . . . . 82

Was ist ein erzwungener Orgasmus  
und wie führst du ihn herbei? . . . . . 86

Wie bringst du deinem Partner bei,  
auf Kommando zu kommen? . . . . . 89

Wie ruinierst du einen Orgasmus  
(und warum)? . . . . . 94

Wie massierst du die Prostata deines Partners  
(und warum)? . . . . . 101

Was versteht man unter Cuckolding  
Cuckqueaning und wie gehst du dabei vor? . . 106

Verwendete Literatur . . . . . 120

## *Vorwort*

Stell dir vor, dein Partner darf nur noch einen Orgasmus haben, wenn du es ihm erlaubst. Sogar bevor er sich befriedigt, muss er dich jedes Mal erst um Erlaubnis fragen. Stell dir dann vor, wegen dieser neuen Spielregeln gehst du ihm nicht mehr aus dem Kopf und ein Großteil seines Denkens dreht sich nur noch darum, dich in sexueller Hinsicht glücklich zu machen. Du hingegen entwickelst immer neue Ideen, um die Grenzen deines Partners auszutesten, wenn es um Lust und Begehren geht.

Willkommen in der Welt von Keuschhaltung und Orgasmuskontrolle: eine der prickelndsten und emotional tiefgehendsten sexuellen Varianten überhaupt.

Dabei klingt sie im ersten Moment ganz und gar nicht danach: Wer würde schon jemals auf die Idee kommen, dass Sex besonders berauschend wird, wenn ein Partner dem anderen den Höhepunkt verbietet? Wenn dir dein eigener Partner den Vorschlag macht, es mal mit Keuschhaltung zu probieren, könntest du sogar glauben, dass er das Interesse an Sex verloren hat. Tatsächlich aber ist das Gegenteil der Fall: Diese Praktik öffnet den Weg zu wesentlich durchdringende-

ren Gefühlen als bisher. Ich halte sie deshalb für die eindringlichste Form von Erotik, die es überhaupt gibt.

Auf den Seiten dieses Ratgebers wirst du alles lernen, was man darüber wissen sollte. Du wirst erfahren, welche einfallsreichen Spiele die Liebhaber dieser Praktik entwickelt haben: Spiele, die euch beide in Ekstase bringen können. Du wirst sehen, mit welchen ausgeklügelten psychologischen Finessen ein Paar die erotische Spannung in seiner Beziehung dauerhaft auf einem hohen Level halten kann. Und nicht zuletzt wird dir dieser Ratgeber zeigen, wie du dich selbst in diesem Bereich von null auf hundert entwickeln kannst – von harmlosen Praktiken für Anfänger zum Hineinschnuppern bis zu drastischen Arrangements für Fortgeschrittene. Du erhältst sozusagen eine kleine Speisekarte an Möglichkeiten zu deiner Verfügung, aus der du nach Belieben auswählen kannst, welche davon dir und deinem Partner am meisten Spaß machen könnten. Dabei erfährst du alles über die Vor- und Nachteile der einzelnen Praktiken und wie du dich am sinnvollsten verhältst, damit alles zu einem wirklich geilen Abenteuer wird.

Vermutlich wirst du feststellen, dass es schon Spaß macht, über die verschiedenen Spielarten in diesem



Bereich auch nur zu lesen. Eine solch genussvolle Lektüre wünsche ich dir. Auf dass es dir und deinem Partner gelingt, durch Orgasmuskontrolle in besonders verzückende Sphären erotischen Erlebens zu gelangen!

## *Welche Formen von Keuschhaltung und Orgasmuskontrolle gibt es?*

Fangen wir mit einem kleinen Überblick darüber an, welche Spielarten es in diesem Bereich überhaupt gibt – Spielarten, die ich dir in diesem Ratgeber alle näher vorstellen werde. Das wären die folgenden:

**Teasing and Denial** kannst du jederzeit für den kurzfristigen Spaß in dein erotisches Repertoire aufnehmen, so wie das viele Paare tun. Es gibt keinen Grund, dafür dein Sexualleben komplett umzugestalten.

Anders sieht es bei der **Keuschhaltung** aus, die per Definition einen längeren Zeitraum umfasst: je intensiver du sie erleben möchtest, umso länger. Aber insbesondere wenn du normalerweise täglich deine Befriedigung brauchst, kann schon ein Spiel von wenigen Tagen eine reizvolle Herausforderung darstellen und deinen Erfahrungshorizont sehr erweitern, was dein Gefühlsleben und deine Grenzen angeht.

Ein **erzwungener Orgasmus**, **Orgasmus auf Kommando** und ein **ruinierter Orgasmus** können körperlich und seelisch besonders herausfordernd sein.

Für viele Männer besteht eine völlig neue Art, zum Höhepunkt gebracht zu werden, in einer **Prostata-**

**massage.** Wenn man diese Praktik mit Keuschhaltung kombiniert, kann sie emotional ebenfalls sehr tief gehen.

Und schließlich mögen manche Menschen es, derartige Varianten durch ein ganz besonderes Rollenspiel zu erweitern, nämlich das **Cuckolding** beziehungsweise **Cuckqueaning**.

Jetzt weißt du zumindest grob, was in diesem Ratgeber auf dich zukommt.

Wir beginnen mit der harmlosesten dieser Spielarten, die aber trotzdem oft aufregender ist als das, was viele bisher als Sex kennengelernt haben.

### *Was versteht man unter Teasing and Denial?*

Leider gibt es für Teasing and Denial keinen deutschen Begriff, der sich wirklich eingebürgert hat. Man kann diesen Ausdruck grob mit »Aufreizen und Zappelnlassen« beziehungsweise »Geilmachen und Verweigern« übersetzen. Der einfache Grundgedanke hierbei ist: Du bringst deinen Partner erotisch stark auf Touren, bis an die Schwelle zum Orgasmus, verhinderst aber, dass es sofort zu diesem Orgasmus kommt, sondern hältst deinen Partner auf diesem Niveau hoher Lust – während er sich danach sehnt, dass sich die in ihm angestaute sexuelle Energie endlich entladen darf.

Das ist ein bisschen gemein, gefällt aber auch vielen Menschen, die sonst überhaupt keine masochistischen Veranlagungen haben.

Der Übergang von gewohnter Sexualität zu dieser Variante ist vielleicht auch deshalb besonders einfach, weil sie in abgeschwächter Form ohnehin schon zum Paarungsverhalten mancher Frauen gehört. Der englische Volksmund spricht von einer »cocktease«, wenn eine Frau es genießt, einen Mann zum Beispiel durch gewagte Kleidung und heiße Blicke in Wallung zu bringen, dabei ihre Macht über ihn genießt und besondere Freude daran hat, ihn entweder gar nicht oder zumindest nicht so schnell zum Zuge kommen zu lassen. Wenn dieses Spiel schließlich zu einem Happy End für beide Beteiligten führt beziehungsweise wenn ein Mann auf dieses Ende wenigstens vertrauen darf, kann das auch für ihn durchaus unterhaltsam sein. Nur wenn er schließlich feststellen muss, geoppt worden zu sein, vielleicht noch hört, wie sich die begehrte Dame über »schwanzgesteuerte Kerle« empört oder lustig macht, wird er mitunter unleidlich.

Beim Teasing and Denial im Bett wird aus dieser Situation ein einvernehmliches Spiel, das beiden Spaß macht. Wenn ein immer wieder aufgeschobener Orgasmus endlich stattfinden darf, ist er oft beson-

ders explosiv. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass er besonders lange dauert und viel eher den gesamten Körper erfüllt als lediglich den Schoß wie bei vielen »normalen« Orgasmen – den richtigen Partner immer vorausgesetzt. Die Gewissheit, dass es bald zu dieser Entladung kommen wird, gibt Menschen beiderlei Geschlechts das nötige Vertrauen, um sich in solche Spiele fallen zu lassen. Das Spiel lässt sich jedoch entsprechend gemeiner gestalten, je länger man diesen erlösenden Moment aufschiebt. Wer hier auf besonders ausgedehnte Aktionen steht, bei denen er oder sie lange in Hochspannung gehalten wird, hat in gewisser Weise Freude am Leiden, wenn dieses Leiden durch sexuelle Lust aufgepeppt und reizvoll gemacht wird.

Denn es ist klar: Du kannst dieses Spiel immer wieder von Neuem aufnehmen und wiederholen, solange ihr beiden ausreichend Lust und Energie dazu habt. Wenn du der aktive Beteiligte dabei bist, kannst du deinen Partner also erst einmal an die Schwelle seines Orgasmus bringen und dann jegliche Reize zurückhalten, bis seine Lust allmählich nachlässt. Wenn dein Partner ein Mann ist, würde sein zum Bersten praller Penis dann also allmählich zu sinken beginnen und wieder schlaff werden. Dabei kannst du auch ein

bisschen nachhelfen. (Wie du das am besten anstellst, erkläre ich weiter unten.) Ist deine Partnerin eine Frau, kannst du ihr ebenfalls dabei zusehen, wie ihre Erregung allmählich nachlässt. Danach beginnst du wieder von vorn. Man spricht bei diesem Surfen an der Grenze zum Orgasmus vom »Edging« – auch hierfür gibt es leider keinen passenden deutschen Ausdruck.

Das Wichtigste bei dieser Praktik ist, dass der Partner desjenigen, der am Rand des Orgasmus gehalten wird, lernt, die Signale richtig zu deuten, die der Hingehaltene dabei unwillkürlich zeigt. Wenn er zu schnell damit nachlässt, seinen Partner aufzugeilen, ist dieses Spiel nicht so berauschend, wie es sein könnte. Übertreibt er es jedoch, kann es passieren, dass der Partner zum Höhepunkt gelangt, obwohl das zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht vorgesehen war. Aus diesem Grund funktioniert dieses Spiel weniger gut bei Menschen, die kaum sexuelle Erfahrungen miteinander haben und die Reaktionen des anderen noch nicht richtig einschätzen können. Je besser du deinen Partner auf sexueller Ebene kennst, desto besser funktioniert Teasing and Denial.

Du wirst nun schnell feststellen, dass die Erfahrung, immer wieder bis dicht an die Schwelle zum Orgasmus gebracht zu werden, ohne den Gipfel aber

tatsächlich erreichen zu können, zu einem ganz enormen Drang danach führt. Viele Menschen beginnen dann unweigerlich zu betteln: »Bitte, bitte, lass mich endlich kommen!«

Du befindest dich jetzt im Bereich sexueller Spiele im Zusammenhang mit Macht und Demütigung. Vielleicht stellen du und/oder dein Partner fest, dass euch das besonders heißmacht. Ihr hättet dann eine ganz eigene Welt der Lust erreicht, nämlich BDSM-Spiele, die ihr zuvor vielleicht noch nicht am eigenen Leibe erlebt habt.

Wenn du der aktive Partner bei diesem Spiel bist, kannst du deine Macht jetzt genießen, indem du von deinem »Opfer« bestimmte Dinge verlangst, damit du ihm zur Belohnung seinen Orgasmus erlaubst. Ein harmloses Beispiel wäre: Er hat immer wieder deinen Namen zu schreien, wenn er kommt. Das ist nicht zu viel verlangt, kann aber für euch beide eine wunderbare Krönung dieses kleinen Spiels sein.

Mehr steckt nicht dahinter, und ihr könnt es bei dieser Stufe belassen. Aber womöglich ahnst du jetzt schon: Wenn du die Verweigerung eines Orgasmus noch weiter aufschiebst, deinen Partner zum Beispiel für längere Zeit keusch hältst, kann die damit verbundene Erfahrung für euch beide emotional noch viel eindringlicher sein

und es kann zu wesentlich intensiveren Formen von Macht, Ohnmacht und Demütigung kommen.

Das muss aber nicht so sein. Die Kontrolle und Zurückhaltung des Orgasmus findet man auch bei erotischen Spielarten ganz ohne Machtgefälle, zum Beispiel bei der spirituellen Variante des Tantra. Auch bei der sogenannten Karezza dringt ein Mann zwar in seine Partnerin ein und genießt die Nähe, kommt jedoch nicht zum Samenerguss. Darum geht es aber in dem hier vorliegenden Ratgeber nicht.

Zuletzt sollte man der Vollständigkeit halber erwähnen, dass Teasing and Denial oft auch so stattfindet, dass einer der beiden Partner sich durch Selbstbefriedigung an die Schwelle des Orgasmus bringt, während der andere dabei zusieht, aber erst kommt, wenn sein Partner ihm das erlaubt.

### ***Warum mögen Menschen Teasing and Denial?***

Warum könnte es für dich interessant sein, Teasing and Denial auszuprobieren? Mit welchen Argumenten könntest du deinen Partner davon überzeugen? Einige Reize dieses Spiels sind vermutlich in den vorangegangenen Absätzen schon klar geworden. Aber schauen wir uns die Vorzüge dieser Variante noch einmal genauer an:



- Der Orgasmus, der sich bei demjenigen aufbaut, der längere Zeit hingehalten wird, ist oft besonders heftig. Wenn einer der beiden Partner zu mehreren Orgasmen hintereinander in der Lage ist, bleiben auch die späteren Orgasmen häufig sehr intensiv.
- Man hat über längere Zeit auf einer Stufe hoher Erregung Spaß im Bett, statt dass der männliche Partner nach wenigen Minuten kommt und dann warten muss, bis er wieder »einsatzfähig« ist. Insofern ist Teasing and Denial gerade für Menschen, die sonst sehr schnell kommen, eine Überlegung wert.
- Einer der beiden Partner gerät in eine Situation, in der er viel Macht über den anderen hat. Das kann ausgesprochen sexy für beide sein. Derjenige, der hingehalten wird, genießt die intensiven Gefühle, die in seinem Körper toben. Derjenige, der seinen Partner hinhält, kann ein leicht sadistisches Vergnügen daran haben, wie sein Lover aussieht und sich verhält, wenn er dicht an der Grenze zum Höhepunkt gehalten wird. Beide Partner können so erste

Erfahrungen mit Macht und Unterwerfung machen, ohne dass einer den anderen als »Sklave« auspeitscht oder herumkommandiert. Sehr wohl aber kann Teasing and Denial einen guten Einstieg ins Bondage darstellen, da es Sinn macht, die Hände des passiven Partners zu fesseln, damit er sich nicht selbst zum Orgasmus bringen kann.

Das sind die Vorzüge, wenn man Teasing and Denial für einen relativ kurzen Zeitraum spielt, also beispielsweise eine Stunde gemeinsam im Bett. Diese Praktik lässt sich aber auch für einen längeren Zeitraum ausbauen. Du könntest also beispielsweise deinen Partner morgens mehrere Male hintereinander auf Hochtouren bringen, ihm seinen Orgasmus aber erst gestatten, wenn er im Laufe des Tages bestimmte Dienstleistungen für dich erledigt hat oder sich auf bestimmte Weise hat demütigen lassen. Oder dein Partner geht zur Arbeit, bekommt dort von dir aber über den Tag verteilt immer wieder eine heiße SMS zugeschickt, die seine Lust immer wieder neu entfacht, bis ihr euch abends wiederseht. Auf diese Weise seid ihr, auch wenn ihr voneinander getrennt seid, gedanklich immer stark miteinander verbunden. Dieses

Spiel kann noch drastischer werden, wenn du deinen Partner über mehrere Tage hinweg immer wieder in Fahrt bringst, ohne ihn kommen zu lassen.

Wie sieht es aus, wenn du deinen Partner mit Teasing and Denial quälst, du aber auch derjenige bist, der zur Arbeit fährt, während dein Lover zu Hause bleibt? Dann könnte euer Spiel zum Beispiel so aussehen, dass du deinem Partner kurz vor Feierabend per Telefon oder SMS mitteilst, er solle sich schon mal selbst in Stimmung bringen, dürfe aber nicht kommen, weil du dich selbst darum kümmern möchtest, wenn du zu Hause ankommst. Besonders fies ist es, wenn dein Partner damit rechnet, dass du wie sonst immer in zwanzig Minuten bei ihm bist, du tatsächlich aber erst noch einen kleinen Einkaufsbummel machst, während dein Partner in den Laken schwitzt und aufgeladen mit Geilheit auf dich wartet.

Je länger ihr den Aufschub streckt, bis einer von euch beiden seinen Orgasmus haben darf, desto stärker kann das damit verbundene Machtgefälle werden. Ein Anhänger dieser Praktik beschreibt das Verhalten seiner Partnerin so:

*»Manchmal genießt sie es, mich an den Rand des Orgasmus zu bringen, um ihn mir dann zu verbieten. Das kann während einiger Tage immer wieder passieren.*

*Das ist sehr erotisch. Es kann sein, dass man eine Woche lang mit einem Ständer herumläuft, weil man immer kurz davor ist. Wenn ich meine Rolle spiele, will ich ihr immer gehorchen. Wenn ich tagelang kurz vor einem Orgasmus bin, will ich ihr wirklich, WIRKLICH jeden Wunsch erfüllen.«*

### ***Wie beginnst du am besten mit Teasing and Denial?***

Ebenso wenig wie bei anderen sexuellen Praktiken brauchst du auch bei Teasing and Denial nicht gleich von null auf hundert zu gehen, sondern kannst auf einer niedrigen Stufe beginnen, um dann immer weiter zuzulegen. Wenn du derjenige bist, der an der Schwelle zum Orgasmus gehalten wird, könnte deine Entwicklung folgendermaßen aussehen.

Erste Stufe: Du lernst erst einmal ganz für dich allein, bei der Selbstbefriedigung deinen Orgasmus immer weiter aufzuschieben, statt sofort zu kommen. Auf diese Weise hast du immer noch die volle Kontrolle. Vielleicht machst du so etwas ohnehin schon, um diesen lustvollen Zeitvertreib möglichst lange auszu dehnen. Wenn du das zukünftig machst, kannst du ja mal versuchen, darauf zu achten, wann du den Punkt