

Arne Hoffmann

Keuschhaltung &
Orgasmus-
kontrolle

Psychologische Spiele und
erotische Spannung erzeugen ...

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



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

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
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY
ISBN 978-3-96641-516-3
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Vorwort	8
Welche Formen von Keuschhaltung und Orgasmuskontrolle gibt es?	11
Was versteht man unter »Teasing and Denial«?	12
Warum mögen Menschen Teasing and Denial?	17
Wie beginnst du am besten mit Teasing and Denial?	21
Wie wird Teasing and Denial besonders prickelnd?	24
Warum lassen sich Menschen gern keusch halten?	32
Wie beginnt ihr am besten mit der Keuschhaltung?	39
Wie kannst du Keuschhaltung besonders reizvoll gestalten?	47

Mit welchen Aktionen und Spielen kannst du Keuschhaltung aufpeppen?	55
Wie bedienst du geschickt das Kopfkino deines keuschen Partners?	66
Was ist ein Keuschheitsgürtel – und welche ähnlichen Sex-Toys gibt es?	71
Wie gehst du geschickt mit einem Keuschheitsgürtel um?	77
Wann kann Keuschhaltung gesundheitsschädlich sein – und wie verhinderst du das?	84
Was ist ein erzwungener Orgasmus und wie führst du ihn herbei?	88
Wie bringst du deinem Partner bei, auf Kommando zu kommen?	91
Wie ruinierst du einen Orgasmus (und warum)?	96

Wie massierst du die Prostata deines Partners (und warum)?	103
Was versteht man unter Cuckolding Cuckqueaning und wie gehst du dabei vor? . .	108
Verwendete Literatur	122

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 Beteiligte 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, gefoppt 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: