

Arne Hoffmann

# Erotische Demütigungen

Entdecke verbale und  
körperliche Demütigung ...

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Arne Hoffmann

# Erotische Demütigungen

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 521  
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](http://WWW.HEUBACH-MEDIA.DE)  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-96641-519-4  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE)

## *Inhalt*

Vorwort . . . . .	7
Wie funktioniert erotische Demütigung? . . . . .	10
Warum lassen sich manche Menschen gern demütigen? . . . . .	19
Warum demütigen manche Menschen gern ihren Partner? . . . . .	25
Wo verläuft die Grenze zwischen erotischer Demütigung und Missbrauch? . . . . .	27
Wie kannst du Spiele mit erotischen Demütigungen beginnen? . . . . .	29
Wie verhinderst du, dass eine erotische Demütigung seelische Schäden hinterlässt? . . . . .	33
Wie kann verbale Demütigung aussehen? . . . . .	50
Wie kann körperliche Demütigung aussehen? . . . . .	58

Wie machst du deinen Partner zum Objekt? . . .	61
Wie kannst du deinen Partner durch Füttern demütigen? . . . . .	66
Wie kann Demütigung im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung aussehen? . . . . .	68
Wie kannst du Demütigung mit Sklavendiensten mischen? . . . . .	73
Welche Möglichkeiten der Online-Erniedrigung gibt es? . . . . .	75
Worauf solltest du bei Demütigungen in der Öffentlichkeit achten? . . . . .	78
Welche Möglichkeiten für erotische Demütigung in der Öffentlichkeit gibt es? . . . . .	94
Welche weiteren erotischen Demütigungen sind vorstellbar? . . . . .	117
Verwendete Literatur . . . . .	123

## *Vorwort*

Sich von seiner Partnerin auf offener Straße die Schuhspitzen küssen zu lassen ... Seinen Partner als lebenden Aschenbecher zu benutzen ... Oder ihm zu sagen: »Du hast einen so lächerlich kleinen Schwanz – keine Frau würde jemals mit dir ins Bett gehen wollen« ...

All diese Szenarien gehören zur erotischen Demütigung. Für viele Menschen klingt die Vorstellung, sie könnten etwas wie die geschilderten Dinge erleben und dabei große Lust empfinden, befremdlich oder furchteinflößend. Als gesunde Form von Intimität können sie sich das kaum vorstellen.

Für viele andere Menschen sind solche Dinge jedoch reizvoll und faszinierend, und der Schauer, der ihnen beim Gedanken daran über den Rücken läuft, hat nur zum Teil mit Angst zu tun.

Das trifft nicht nur auf eine kleine Minderheit zu. In der ersten Folge der grandiosen TV-Serie »Euphoria« (2019) merkt die Erzählerin an: »Schau dir die zwanzig beliebtesten Sex-Videos beispielsweise auf Pornhub an und du wirst geflutet mit Szenen im Zusammenhang mit Demütigungen – von Beschimpfungen wie ›Schlampe‹ über das Tragen von Ballknebeln bis zum

Anspucken des Partners. Viele von uns würden es nicht offen zugeben, aber mindestens insgeheim finden sie solche Praktiken außerordentlich scharf.«

Aber wie kann man solche Fantasien Wirklichkeit werden lassen, ohne dass man selbst oder der begehrte Partner dabei zu Schaden kommt?

Die Möglichkeit dazu gibt uns Demütigung als Teil des erotischen Spiels. Dieser Ratgeber wird dir erklären, wie du dich an diesem Spiel beteiligen kannst, ohne dass du ein Fiesling oder ein Opfer zu sein brauchst.

Wenn dir bei dieser Vorstellung ein bisschen unbehaglich werden sollte, ist das schon mal ein guter Anfang. Denn es ist besser, wenn du solche Spiele ernst nimmst, sie mit dem nötigen Respekt und der gebotenen Vorsicht angehst, als wenn du sie auf die leichte Schulter nehmen würdest. Denn während SM-Praktiken wie Spanking und Bondage körperliche Schäden hinterlassen können, die man in der Regel bemerkt und um die man sich dann angemessen kümmern kann, bleiben die möglichen Schäden, die eine Demütigung hervorruft, unsichtbar – aber dafür umso länger bestehen. Manchmal viele Jahre.

Aus diesem Grund werden Spiele mit Demütigungen von vielen SM-Liebhabern als *edge play* betrachtet, als Spiel an der Grenze. Wenn das Spiel

schiefgeht, können das Missbehagen des Gedeemü-  
tigten und die Schuldgefühle seines Partners das  
erotische Vergnügen, das man eben noch zusammen  
genossen hat, schnell überschatten. Eben noch lief alles  
bestens, und plötzlich kippt das Spiel und mindestens  
einer der beiden Partner wird seelisch verletzt.

Dieser Ratgeber erklärt dir in seinem ersten Teil die  
Grundlagen der gelungenen erotischen Demütigung.  
Hier erfährst du, wie du ein solches Spiel so gestaltest,  
dass es lustvoll bleibt, und das Risiko seelischer Verlet-  
zungen deutlich gesenkt wird. Außerdem erfährst du,  
wie du am vernünftigsten mit Verletzungen umgehst,  
falls sie trotz deiner besten Absichten doch entstehen.  
Erst wenn du diese Grundlagen gelernt hast, wirst  
du im zweiten Teil des Buches eine Fülle von Ideen  
und Anregungen finden, die dir zeigen, wie vielfältig  
und fantasievoll erotische Demütigungen aussehen  
können.

Ich wünsche dir, dass du den größtmöglichen Ge-  
nuss daraus ziehst und nur so viele unangenehme  
Gefühle, wie du problemlos bewältigen kannst!

## *Wie funktioniert erotische Demütigung?*

Bei einem so heiklen Thema wie dem dieses Ratgebers empfiehlt es sich besonders, es ganz vom Anfang her aufzuschlüsseln. Einiges von dem, was ich in diesem Kapitel erläutere, mag zunächst vielleicht banal klingen. Es bildet aber die Grundlagen für viele sinnvolle Tipps, wie du solche Aktionen am besten gestaltest.

Was ist mit erotischer Demütigung überhaupt gemeint? Offenbar handelt es sich dabei ja um etwas anderes als Unterwerfung und Versklavung und erst recht um etwas anderes als Spanking (also Auspeitschen und Hinternversohlen) und Bondage (also Fesselspiele). Allerdings habe ich im Vorwort soeben das Beispiel eines Ballknebels erwähnt, der eindeutig zum Bondage gehört, dessen Tragen aber auch eine Demütigung darstellen kann. Die Grenzen sind also durchaus fließend statt klar umrissen und es gibt Überschneidungen.

Trotzdem gibt es bei der erotischen Demütigung zentrale Aspekte, die immer oder häufig dazu gehören:

- Im erotischen Rollenspiel wird ein Partner herabgesetzt, als in irgendeiner Form minderwertig dargestellt und dadurch seines Stolzes und seines Selbstrespekts beraubt.

- Er sinkt häufig auf einen sehr niedrigen Status, beispielsweise den eines Sklaven, einer Schlampe, eines Haustiers oder Möbelstücks.
- Ein zentraler Aspekt von Demütigung ist Scham, weshalb sie besonders heftige Gefühle hervorruft, wenn sie vor Zuschauern stattfindet. Bei einer erotischen Demütigung werden deshalb Schwächen, Blößen oder ein sozial nicht akzeptables Verhalten des betreffenden Menschen genüsslich zur Schau gestellt. Oft wird er in irgendeiner Form lächerlich gemacht. In der Regel wird der gedemütigten Person ihr Fehlverhalten von ihrem dominanten Partner befohlen – gerade weil es ihr peinlich ist.
- Oft kommt es zu einer Verletzung der Intimsphäre der betroffenen Person.
- All diese emotionalen Belastungen führen bei der betreffenden Person zu einer erheblichen nervlichen Anspannung, die zum Beispiel in Erröten, Blickvermeidung, dem Abwenden des Gesichtes, Schwitzen und Zittern sichtbar werden kann. Diese Signale können die Lust des

dominanten Partners ebenso steigern, wie es die Lust des gedemütigten Partners steigern kann, wenn er sieht, dass es ihm gelingt, seinen Partner sexuell zu erregen.

- Elemente aus anderen SM-Bereichen wie beispielsweise der erwähnte Knebel können zu einer Demütigung beitragen. Ihr Hauptzweck besteht dann in der dadurch erzeugten oder verstärkten Demütigung.

Für einen ersten Überblick sollte das eigentlich verständlich genug sein. Zugleich zeigt sich hier aber auch ein zentraler Aspekt, den man sich erst einmal bewusst machen muss: Es gibt kaum erotische Demütigungen, die aus sich heraus praktisch immer funktionieren. Erotische Demütigungen sind grundsätzlich an eine individuelle Person und einen bestimmten Kontext gekoppelt. Das heißt: Was für den einen extrem demütigend sein mag, ist für den anderen erfüllend und in keiner Weise mit Scham verbunden.

Einige Beispiele veranschaulichen das:

- Fußfetischisten finden es erfüllend, einem anderen Menschen die Zehen küssen und lecken

zu dürfen. Für andere Menschen mag es zutiefst demütigend sein, wenn sie zu dieser Handlung gebracht werden. Für wieder andere Menschen kann es gemischte Gefühle geben: Sie finden es toll, Füße zu küssen, und würden einiges dafür tun, aber zugleich sind ihnen ihre Neigung und damit verbundene Aktionen peinlich.

- Sehr unterwürfige Menschen finden es vollkommen angemessen, wenn sie ihren dominanten Partner als »Herr« oder »Herrin« ansprechen. Sie fühlen sich damit wohl und gut aufgehoben. Für andere Menschen stellt es jedes Mal, wenn sie ihren Partner so ansprechen müssen, eine Demütigung dar. Eine Frau, der ihre Emanzipation politisch wichtig ist, dürfte mit dieser Anrede viel größere Probleme haben als eine Frau, die an den Wert stramm konservativer Geschlechterrollen glaubt.
- Für viele Menschen, die sich sogenannten »Petgames« hingeben, ist es nichts anderes als befreiend, in die Rolle eines Hundes schlüpfen zu dürfen und entsprechend behandelt zu werden. Die Last der Alltagsprobleme fällt