

Arne Hoffmann

Die ersten Schritte

SM

Erotische Unterwerfung
für Anfänger

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Die ersten Schritte SM

Erotische Unterwerfung
für Anfänger

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 526
1. AUFLAGE: MÄRZ 2018
2. AUFLAGE: DEZEMBER 2020

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 978-3-7507-3952-9
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 9

Was genau ist mit »SM«,
also Sadomasochismus, eigentlich gemeint? . . . 11

Anstelle von »SM« liest man inzwischen
immer häufiger »BDSM«. Warum ist das so,
und was bedeutet diese Abkürzung? 12

Worin besteht der Unterschied zwischen
BDSM und Missbrauch? 13

Gehört Rückenkratzen, Festhalten
und Augenverbinden schon zu SM? 15

Gehört Sex automatisch zu
SM-Spielen dazu? 16

Besteht nicht doch die Gefahr, dass man
mental aus der Spur gerät,
wenn man sich auf solche Spiele einlässt? 17

Was ist das Reizvolle an solchen Spielen? 19

Stellen die Bücher und Filme	
»50 Shades of Grey« SM realistisch dar?	20
Wer sagt bei SM-Spielen eigentlich wirklich, wo's langgeht: der Herr oder der Sklave?	23
Wie kann man ein SM-Spiel vom Rest der Partnerschaft abgrenzen?	25
Gibt es auch Beziehungen, bei denen die Partner durchgehend Herr oder Sklave sind? . . .	28
Welche SM-Aktionen sind die richtigen für mich?	30
Wie plane ich mit meinem Partner am besten, was einer von uns mit dem anderen anstellen darf?	40
Kann man auch während des Spiels noch seine Meinung ändern?	45
Was genau sollte man vor dem ersten SM-Spiel miteinander besprechen?	48

Wie bringt man die eigenen Wünsche mit denen des Partners auf einen Nenner?	52
Neigungsfragebogen für SM-Spiele	55
Wie reagiere ich am besten, wenn mir ein SM-Spiel plötzlich zu heftig wird?	62
Wie kann ich ein Spiel abbrechen, wenn ich gefesselt und geknebelt bin?.	67
Wie kann ich mich absichern, wenn ich mit jemandem spiele, dem ich nicht hundertprozentig vertraue?	68
Welche Alarmsignale gibt es dafür, dass jemand als Partner nicht vertrauenswürdig ist?	73
Was sind die Vorteile eines »Sklavenvertrags«? .	76
Was kann beispielsweise in so einem »Sklavenvertrag« stehen?	79
Wie bereite ich ein SM-Spiel am besten vor? .	80

Wie kann ich mich selbst
unmittelbar vor dem Spiel vorbereiten?90

Wie kehre ich nach einem
Spiel in den Alltag zurück?96

Was ist, wenn ich immer noch
offene Fragen und Ängste habe?102

»SM-Lust« Erotische Geschichte von
Arne Hoffmann107

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist vermutlich schwer, in unserer Zeit und unserer Kultur zu leben und nicht schon mal von SM-Spielen gehört zu haben. In den letzten Jahrzehnten haben solche Praktiken den Hauch des »Perversen«, mit dem sich »normale Menschen« nie beschäftigen würden, verloren. Stattdessen liest man immer häufiger, dass diese Form der Erotik höchste Lust bereiten und eine aufregende Abwechslung zum Kuschelsex darstellen kann.

Vielen Menschen sind SM-Aktionen aber immer noch ein bisschen unheimlich. Kann das wirklich gesund sein, dem geliebten Partner wehzutun oder ihn zu erniedrigen? Diese Unsicherheit führt zu einem Spannungszustand zwischen dem Interesse daran, solche Praktiken einmal selbst auszuprobieren, und der Furcht, man könnte dabei etwas falsch machen und seinem Partner oder sich selbst vielleicht große Unannehmlichkeiten zufügen.

Hier könnte ein Ratgeber helfen, der sich an den absoluten Anfänger in solchen Dingen richtet – jemanden, den diese Spielart der Erotik interessiert, der aber noch keinerlei Erfahrungen damit hat. Genau solch einen Ratgeber hältst du jetzt in Händen.

Wenn du bisher so gut wie nichts über SM-Spiele weißt, dann ist er speziell für dich gemacht. Hier erfährst du, wie solche Spiele einzuschätzen sind, wie du mit ihnen dein Sexleben verbessern kannst, wie deine erste Schritte aussehen können und worauf du dabei zu achten hast. Du erhältst viele Hinweise, die sich bei erfahrenen SMern zigfach bewährt haben. Und du wirst so in diese neue Welt geführt, dass du sie gemäß deinen ganz eigenen Fantasien und Bedürfnissen so einrichten kannst, dass es dir darin gut geht und du genau jene sexuellen Wonnen erleben kannst, die du dir wünschst.

Ich für meinen Teil wünsche dir viel Spaß beim Lesen – und danach beim Ausprobieren! Hab Mut! Es ist gar nicht so schwierig, wie du jetzt vielleicht noch denkst. Aber die Glücksgefühle, wenn es dir gelingt, deine noch verborgenen Fantasien in die Tat umzusetzen, können wirklich berauschend sein.

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

*Was genau ist mit »SM«,
also Sadomasochismus, eigentlich gemeint?*

Der Ausdruck »Sadomasochismus« beinhaltet eine große Bandbreite erotischer Praktiken, bei denen es darum geht, dass ein Partner Macht über den anderen ausübt und ihn auf körperlicher oder seelischer Ebene auf ganz unterschiedliche Weise belastet. Diese Praktiken werden von beiden Partnern als lustvoll erlebt.

Die Begriffe »Sadismus« und »Masochismus« sind mehr als hundert Jahre alt und wurden von dem aus Mannheim stammenden Sexualforscher Baron Richard von Krafft-Ebing geschaffen. Krafft-Ebing veröffentlichte im Jahr 1886 eine Zusammenstellung sexueller Spielarten, wobei er diese beiden als seelische Erkrankung einordnete. Von dieser Sichtweise haben sich die allermeisten Psychologen und Sexualforscher jedoch in den letzten Jahrzehnten gelöst.

Anstelle von »SM« liest man inzwischen immer häufiger »BDSM«. Warum ist das so und was bedeutet diese Abkürzung?

Der Vorteil des Kürzels »BDSM« besteht darin, dass es noch weiter auffächert, in welche Zweige sich diese Vorliebe aufteilt. Dabei werden die vier Buchstaben dieses Kürzels jeweils doppelt genutzt: BD steht für »Bondage« – also Fesseln – sowie für »Bondage & Discipline« – Fesseln und Gehorsam. »DS« steht für »Dominance & Submission«, »SM« dient als Abkürzung für »Sadomasochismus«, also das Zufügen und Erleiden von Schmerzen.

Indem das Kürzel »BDSM« die Bandbreite entsprechender Praktiken zeigt, hilft es, Missverständnisse zu vermeiden. Wenn man früher sagte, man sei ein Fan von »SM«, klang es automatisch so, als ginge es nur um die Lust, die aus körperlichem Schmerz entsteht. Tatsächlich aber gibt es viele SM-Liebhaber, die Schmerzen überhaupt nichts abgewinnen können, sondern die eher auf Aktionen stehen, bei denen ein Partner den anderen fesselt oder herumkommandiert. Wenn dir also jemand berichtet, dass er »SM-Spiele« reizvoll findet, solltest du dich erst einmal erkundigen, was genau er damit meint.

Denn die Buchstaben B und D werden bei Begriffen wie »SM-Spiele«, »SM-Szene« und so weiter immer noch häufig weggelassen, obwohl das komplette BDSM-Spektrum gemeint ist.

Worin besteht der Unterschied zwischen BDSM und Missbrauch?

Leider kommt es in viel zu vielen Partnerschaften vor, dass ein Partner vom anderen herumkommandiert oder misshandelt wird. Das kann ein Grund dafür sein, BDSM-Spielen erst einmal skeptisch gegenüberzustehen. Im Unterschied zu echter Gewalt in der Partnerschaft handelt es sich bei BDSM-Spielen – wie das Wort schon sagt – um *Spiele*: Aktionen, auf die man sich miteinander einlässt, für die man entsprechende Vereinbarungen eingeht und die man gemeinsam plant.

Woher weißt du nun, ob das, was du erlebst, in Ordnung ist oder nicht? Um das klarzustellen, hat die SM-Szene drei Kategorien entwickelt, die für SM-Aktionen zu gelten haben. Diesen Kategorien zufolge ist SM grundsätzlich »safe, sane and consensual«, zu Deutsch: »körperlich sicher, geistig gesund und einvernehmlich«.