



XENIA M.

SWINGERKLUB

*Die geheimsten Sehnsüchte
gemeinsam ausleben*

Die Autorin

Xenia M., 1978 in einem ostdeutschen Bundesland geboren, absolviert nach dem Realschulabschluss eine Lehre als Restaurantfachfrau. Sie geht eine feste Beziehung ein, wird Mutter eines Sohnes und zieht nach der Trennung von ihrem Lebensgefährten in ihren Geburtsort zurück, wo sie heute noch lebt. Mit Mitte dreißig lernt sie durch ihren damaligen Lebenspartner die Welt der Swinger kennen, die sie »positiv« verändert hat, wie sie sagt. Ihre Eindrücke und Erfahrungen gibt sie in diesem Buch weiter.

Neben dem Wunsch, Vorurteile abzubauen, ist ihr Ziel, selbst einen Swingerklub in ihrer Heimat zu eröffnen. Hierfür sucht sie einen finanzstarken Geschäftspartner.

Dieses Buch erzählt auf der Basis tatsächlicher Ereignisse eine fiktive Geschichte. Namen sowie bestimmte Details, Orts- und Zeitangaben wurden zum Schutz der Personen verändert.

Inhalt

Für wen ist dieses Buch?

Vorwort

Teil 1

Auf der Suche nach ...

Lerne mich näher kennen

Chaotische Verhältnisse

Fremdes Land

Der Vater meines Kindes

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Oral, vaginal, klitoral ...?

Teil 2

Swingen - erotischer Spaß mit Suchtpotenzial

Jeder Anfang hat seinen ganz eigenen Zauber ...

Der Abend, der alles veränderte

Wo fühle ich mich wirklich wohl?

Selbst ist die Frau!

Sollte hier schon wieder das Ende sein?

Klubbesuche, gut für die Seele

Die Freiheit genießen

Ganz besondere erotische Erlebnisse

Scham und Moral: Nur nicht darüber reden, oder doch?

Unerwartete Liebe

Der Drang nach einer anderen Welt

Teil 3

Wie swinge ich richtig und was passt überhaupt zu mir?

Mein Traum: Ein eigenes Swingerparadies!

Alles kann, nichts muss!

Das Swingen – früher und heute

Was ist das Richtige für dich?

Klubs, Partys, Sexkinos, Internetplattformen

Swingerklubs

Sexpartys

Sexkinos

Internetplattformen

Vorlieben

Der erste Besuch im Swingerklub

Nachwort

Und noch was ...

Die letzten Zeilen ...

Literatur- und Quellenverzeichnis

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für Paare ...

- ... deren erotische Beziehung »eingeschlafen« scheint;
- ... die sich scheuen, ihre intimsten Wünsche offen einzugestehen;
- ... die nicht wissen, wie sie ihrem Partner oder ihrer Partnerin
den gemeinsamen Besuch eines Swingerklubs
»schmackhaft«
machen sollen;
- ... die etwas Neues ausprobieren möchten, aber nicht wissen, wie und wo;
- ... für die Erotik mehr ist als »nur« Sex;
- ... die nicht »fremdgehen« wollen, aber gerne einmal im Beisein
des Partners oder der Partnerin einen fremden Mann
oder eine
ihnen unbekannte Frau »erobern« möchten;
- ... die gelassener mit »Eifersucht« umgehen wollen.

Dieses Buch ist für Singles ...

- ... die einen sinnlichen Ort suchen, um ihre verschiedensten
Facetten der Lust zu entfalten;
- ... die sich in ihrem erotischen Umfeld Sicherheit wünschen und
auf gleichgesinnte Menschen treffen möchten;
- ... die immer schon mal einen Swingerklub besuchen wollten, aber
nicht wissen, was dort auf sie zukommt und wie sie sich zu
verhalten haben;
- ... die sich lebendig fühlen und verführen oder verführt

- werden
möchten;
- ... die weder einen festen Partner noch eine feste Partnerin suchen,
jedoch zu ihren sexuellen Bedürfnissen stehen.

Dieses Buch ist für Frauen ...

- ... die Sex schön finden, aber noch nie einen *richtigen* Orgasmus hatten;
- ... die den Sex ausleben möchten, von dem sie heimlich träumen;
- ... die einmal mit mehreren Männern intim sein wollen, ohne sich hinterher dafür zu »schämen«;
- ... die erotische Spiele mit einer Frau spielen möchten, ohne sich rechtfertigen zu müssen;
- ... die selbstbewusster werden wollen;
- ... die begehrt werden möchten, einfach so.

Dieses Buch ist für Männer ...

- ... die Freude an unverkrampftem Sex haben, ohne »falsche Versprechungen« abgeben zu müssen;
- ... die sich zu benehmen wissen und Frauen »glücklich machen« wollen;
- ... die erotisch gerne experimentieren;
- ... die mit ihrem Selbstbewusstsein hadern und praktische Erfahrungen sammeln wollen;
- ... die wissen möchten, wie man eine Frau im Klub

»erobert«;
... die den ersten Schritt in eine sinnliche Welt wagen
möchten,
von der sie bisher nur »gehört« haben.

Dieses Buch ist für alle ...

... die ihre verloren gegangene erotische Lust wiederfinden
möchten;
... die den Wunsch nach mehr Lebendigkeit in sich spüren;
... die ihre eigenen Vorurteile abbauen wollen;
... die sich eine erfüllte Sexualität wünschen;
... die keinen Ratgeber im klassischen Sinne suchen,
sondern sich
durch die intimen Erlebnisse der Autorin inspirieren
lassen
möchten, neue Wege zu gehen.

Vorwort

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, lieber Leser, liebe Leserin, die Swingerszene durch meine Augen kennenzulernen. Bitte gestatte mir das freundschaftliche Du als Anrede, denn du wirst so viele intime Details von mir erfahren, dass ich eine Distanz zwischen uns erst gar nicht aufkommen lassen will. Und noch etwas solltest du wissen. Ich bin keine Femme fatale, und schon gar nicht bin ich mit dieser Art von Schönheit ausgestattet, die rätselhaft und gleichzeitig anziehend erscheint. Nein, die Männerwelt liegt mir im normalen Leben nicht zu Füßen, weil sie glaubt, von mir förmlich hypnotisiert zu sein. Vielmehr bin ich die »nette Frau von nebenan«, hübsch, adrett, meist ungeschminkt und mit Jeans und T-Shirt eher unauffällig gekleidet. Niemand, der sich von meiner freundlichen, offenen und hilfsbereiten Art angezogen fühlt, würde denken, dass ich seit geraumer Zeit erotische Abenteuer auslebe. Bis Mitte dreißig hatte ich nicht einmal einen klitoralen Orgasmus gehabt.

Im Nachhinein gesehen waren meine Beziehungen weder sexuell aufregend noch befriedigend. Hätte mich jemand gefragt, was man dagegen tun könne, hätte ich wahrscheinlich hilflos mit den Schultern gezuckt. Woher sollte ich wissen, was ich vermisste, wenn ich es selber nicht kannte. Und natürlich lebte ich monogam. Niemals hätte ich meinen Lebenspartner betrogen. Denn es geht mir nicht um heimliche Eskapaden, vielmehr stehen Liebe, Vertrauen und Offenheit für mich im Mittelpunkt. Dem geliebten Menschen seine erotischen Wünsche und Vorlieben erfüllen und sich

dabei so »richtig gut« fühlen. Ehrlicher kann eine Beziehung meiner Meinung nach nicht sein.

Meinen ersten Swingerklub besuchte ich mit fünfunddreißig Jahren und in Begleitung meines damaligen Lebensgefährten. Ich war unvoreingenommen, aber völlig ahnungslos und auch ein wenig ängstlich. Ein Abend, der mich positiv verändert hat. Ich erfuhr nicht nur Neues über mich selbst, sondern spürte, dass mir das Swingen seelisch und körperlich guttat – und den anwesenden Gästen anscheinend auch. Selten hatte ich eine so freundschaftliche, rücksichtsvolle und vorurteilsfreie Atmosphäre erlebt, in der es zudem vor Erotik nur so knisterte.

Ein Paar mittleren Alters fällt mir ein. Sie wirkten vertraut und bei den sexuellen Spielen völlig im Einklang mit sich und der Welt. Das Funkeln und die Dankbarkeit in den Augen der Frau, als er sie nach einem erotischen Abenteuer in seine Arme schloss, werde ich niemals vergessen.

Ja, es geht um mehr! Um mehr als Lust zu empfinden und seine Neigungen auszuleben. Ein Besuch in einem Swingerklub, ob als Paar oder Single, wird von der Gemeinschaft getragen: unter Menschen mit ähnlichen Ansichten sein, offen über alles reden zu können, keine falschen Versprechungen abgeben zu müssen und akzeptiert zu werden, so wie man ist. Rahmenbedingungen, die Sicherheit geben, vor allem dem weiblichen Geschlecht.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich insbesondere Frauen kaum trauen, diese erotische Welt für sich zu entdecken. Meist weil sie befürchten, womöglich erkannt zu werden und ihren »guten Ruf« zu verlieren. Aber oft auch, weil sie nicht wissen, wie es in einem Swingerklub wirklich zugeht. Vorurteile, Halbwahrheiten und teilweise anrühige Presse haben das Wort an sich schon in Verruf gebracht. Um genau diesen Vorurteilen entgegenzutreten, habe ich dieses Buch geschrieben.

Überwinde deine Scham! Weg mit den Bedenken! Lass dich von mir an die Hand nehmen, um unter Gleichgesinnten deine Lust auszuleben. Und vielleicht treffen wir uns irgendwann in einem Klub oder auf einer der Mottopartys.

Ich jedenfalls würde mich sehr freuen.

Herzlichst, deine Xenia

Teil 1

Auf der Suche nach ...

Lerne mich näher kennen

Wir werden gemeinsam Zeit verbringen, jedenfalls so lange, bis du dieses Buch ausgelesen haben wirst. Vermutlich werde ich so manches erzählen, was neu für dich ist. Dabei werde ich offen sein und ohne Scham vor dir. Und ich werde dir vertrauen. Vertrauen deshalb, weil ich davon ausgehe, dass du mir unbefangen in meine Welt folgst. Du musst nicht alles mögen, was ich versuche, bildhaft zu beschreiben, doch du solltest nicht voreilig urteilen. Sexualität ist ein ganz natürliches Bedürfnis und erotische Wünsche und Sehnsüchte stecken in jedem von uns.

Bei mir dauerte es seine Zeit, bis ich einen Weg fand und mich schließlich traute, diesen Sehnsüchten nachzugehen. Denn ich bin eine *ganz normale* Frau, was meinen beruflichen Werdegang, den Wunsch nach Familie und meinen Alltag betrifft.

Die zahlreichen Facetten, die mich ausmachen, habe ich dem Sternzeichen Zwilling zu verdanken. Eigentlich eher lieb, treu und verlässlich, zeige ich meinem Umfeld schon mal, wo der Hammer hängt. *Hammer* ist das Stichwort, denn ich freue mich mehr über Geschenke vom Baumarkt als aus der Parfümerie. Doch Halt. Stopp. Jetzt kein falsches Bild entstehen lassen. Ich bin zierlich, absolut feminin, doch ohne den üblichen Schnickschnack. Heißt, ich brauche keine Schminke, und T-Shirt, knackige Jeans und im Sommer ein luftiges Minikleid reichen mir völlig.

Müsste ich mich beschreiben, würde ich sagen: zielstrebig, praktisch, entscheidungsfreudig, perfektionistisch, ehrgeizig, handwerklich begabt, mit gutem räumlichen Verständnis. Tatsächlich ist mein Kopf voller Ideen, doch

umsetzen möchte ich meine Vorstellungen am liebsten mit jemand gemeinsam.

Und dann wären da noch meine sensiblen und weichen Züge; Tränen, die mir viel zu schnell in die Augen treten; meine Enttäuschung, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle oder feststellen muss, meine Gutmütigkeit wurde mal wieder ausgenutzt. Noch immer glaube ich zuerst an das Gute und will mir einfach nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die hinterhältig und böse sind. Wie oft schon bin ich eines Besseren belehrt worden.

Stellst du hier Parallelen zu dir fest? Dann freue ich mich ganz besonders, dass du diese Zeilen liest. Wir gutgläubigen und eher bescheidenen Menschen bekommen nicht automatisch die Anerkennung, die wir verdienen. Wir machen uns nicht laut bemerkbar, sondern überzeugen durch das, was wir tun.

Ich bin in Ostdeutschland, damals noch Deutsche Demokratische Republik, groß geworden. Meine Eltern waren beide berufstätig. Insbesondere für meine Mutter schien es völlig normal, arbeiten zu gehen. Die Gleichstellung der Frau wurde ideologisch gefördert. Ein Unterschied zu der alten Bundesrepublik, wie ich heute weiß. Es gab aber noch einen Punkt zum Vorteil der Ost-Frauen: Ihr Liebesleben schien ausgeprägter. Laut der Studie einer Soziologin hatte das mit den ökonomischen Rahmenbedingungen zu tun. Obwohl berufstätig, hätten sie weniger Stress gehabt, weil ihnen durch Kinderkrippen und Kindergärten, großzügige Regelungen bei Mutterschaft sowie Arbeitsplatzsicherheit während der Schwangerschaft, ein sicheres Umfeld geboten wurde.

Schon möglich, dass es sich so verhielt. In jedem Fall gingen die Menschen unverkrampft mit Sexualität um. Auch meine Eltern nahmen das Thema Sex ziemlich locker. Ich wurde mit acht Jahren aufgeklärt, als meine Mutter mit meinem jüngeren Bruder schwanger war. Obwohl ... das ist

so nicht ganz richtig. Kürzlich sagte sie mir, dass ich eigentlich nur gefragt hätte, ob das alles so stimme. Ich hatte ihr vermutlich erzählt, was ich bereits durch meinen größeren Bruder wusste. Offen gesagt konnte ich mir nicht vorstellen, dass man »so was« tun musste, um ein Baby zu bekommen! Und noch viel schlimmer, dass meine Eltern es demzufolge schon drei Mal »getan« hatten, denn so viele Kinder waren wir.

Meine ersten Erfahrungen mit Sexualität habe ich mit den Pornos meines Vaters gemacht. Meine Freundin und ich schauten uns die Videos natürlich heimlich an. Trotz des recht offenen Umgangs mit Sexualität in der DDR – über vorehelichen Geschlechtsverkehr, FKK oder Abtreibung wurde durchaus gesprochen –, kannten wir weder Bilder noch Filme mit erotischen Abbildungen. So etwas war verpönt. Zeitschriften mit nackten Frauen auf dem Titelbild bekamen wir erst bei unseren Fahrten in den Westen zu sehen, und später wurden wir damit förmlich überschüttet.

Mein erstes sexuelles Erlebnis erfuhr ich mit vierzehn Jahren. Die Mauer gab es nicht mehr und Ost und West waren dabei, zu einem Deutschland zusammenzuwachsen. Meine Familie und ich machten Urlaub an einem Badensee in Österreich. Der See und die umliegenden Berge waren ganz nett anzusehen, doch vielmehr interessierte mich ein Junge, älter als ich, braun gebrannt, gut gebaut und mit kurzen, dunklen Haaren. Sein verdammt süßes Lächeln machte mich an, und ich übte mich heftig im Flirten.

Ich weiß nicht mehr, wie lange wir uns kannten – falls *Kennen* nach zwei oder drei Stunden überhaupt die richtige Beschreibung ist. Doch plötzlich liefen wir Hand in Hand nebeneinander her, er in Badehose und ich im Bikini. Mein Herz klopfte wild, und ich, nicht gerade auf den Mund gefallen, wusste nicht, was ich sagen sollte. Brauchte ich auch nicht. Er dirigierte mich gezielt zu den