

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
2. AUFLAGE: AUGUST 2023

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 978-3-96641-519-4
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

schiefeht, können das Missbehagen des Gede­mü­tigten und die Schuldgefühle seines Partners das erotische Vergnügen, das man eben noch zusammen­genossen 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 Verletzungen 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 Genuss 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

dabei von ihnen ab. Für andere Menschen würde dieselbe Rolle eine intensive Demütigung darstellen.

- Manche Männer fänden es hochpeinlich, wenn sie »gezwungen« würden, ihrer Partnerin sinnliche Dameunterwäsche am eigenen Körper vorzuführen, weil sie sich dadurch »entmannt« fühlen. Andere Männer genießen es, Geschlechtergrenzen zu sprengen, und würden gern den ganzen Tag in Frauenkleidung herumlaufen.

Wegen dieser und anderer Beispiele behaupten manche sogar: »Man kann einen Menschen nicht ohne sein Einverständnis demütigen.« Das mag bis zu einem gewissen Punkt so sein. Allerdings können die wenigsten von uns sich frei entscheiden, was wir demütigend finden und was nicht. Je heftiger eine Demütigung wird, desto schwerer kann man sich ihr oft entziehen.

Dabei kann ein und dieselbe Handlung unterschiedlich demütigend empfunden werden – je nachdem, in welchem Zusammenhang sie geschieht. Zum Beispiel dürfte es für die meisten Menschen viel einfacher sein, neben ihrem auf einem Stuhl sitzenden Partner auf dem Boden zu knien, wenn sie mit diesem allein

sind, als wenn sich andere Menschen um die beiden herum befinden. Es ist auch meistens einfacher, so etwas zu tun, wenn nur Menschen dabei sind, die mit dieser Form von Rollenspielen vertraut sind, als in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in einem Café oder gar in Gegenwart von Mitgliedern der eigenen Familie. Viele Männer würden sich eher vor einer Gruppe erniedrigen lassen, die ausschließlich aus Frauen besteht, als wenn noch ein paar andere Männer dabei sind.

Auch andere Faktoren üben einen Einfluss darauf aus, als wie heftig eine Demütigung wahrgenommen wird. Zum Beispiel erklärt man sich gegenüber einem wohlvertrauten Partner oft zu anderen Dingen bereit als gegenüber einem wildfremden. Der persönliche Stil des Partners, der die Demütigung beaufsichtigt, kann eine Rolle spielen: Ist er beispielsweise herrisch und streng oder eher verspielt, sodass er sich sichtlich an der Demütigung ergötzt und spöttische Kommentare abgibt? Die aktuelle Tagesform eines Menschen beeinflusst ebenfalls stark, wie gut er eine Erniedrigung wegzustecken vermag.

Man kann es sich bei Demütigungsspielen also nicht so einfach machen, dass man zum Beispiel denkt: Mein Partner kann auf einer Skala von 1 bis 10 Demütigungen bis zur Stufe 6 problemlos ertragen.

Neben meinem Stuhl zu knien entspricht nur Stufe 4, also brauche ich mir keine Sorgen zu machen. Die menschliche Psyche ist komplizierter und bietet mitunter überraschende Reaktionen – sowohl bei anderen als auch bei sich selbst.

Trotzdem wirst du nach intensiven Gesprächen und einigem Ausprobieren feststellen, dass du oder dein Partner mit bestimmten Formen von Demütigung eher gut zurechtkommt und mit anderen ziemlich schlecht. Das gibt euch die Möglichkeit, Demütigungen zu unterschiedlichen Zwecken einzusetzen:

Zum reinen Lustgewinn.

- Das wäre der Fall, wenn ihr beide eine bestimmte Form von erotischer Demütigung vor allem »geil«, also erotisch anregend und kaum unangenehm empfindet.

Als Bestrafung.

- Wenn eine Demütigung für den Erniedrigten eine emotionale Herausforderung darstellt und ihm wirklich unangenehm ist, dann kann sie der dominante Partner als pädagogische Maßnahme einsetzen: »Wenn du dir nicht genug Mühe gibst, dann kommt als Strafe Folgendes auf dich zu ...«

Um seinen Partner auf seinen Platz zu verweisen,

- also indem man ihm durch seine Demütigung zeigt, dass er nicht mehr als ein »Sklave« ist, mit dem man (in den vorher vereinbarten Grenzen) machen kann, was man will, und der solche Dinge zu ertragen hat.

Zuletzt möchte ich dir hier zum Einstieg einen Überblick darüber geben, welche Kategorien von Demütigung es überhaupt gibt. Das wären die folgenden:

- Verbale Erniedrigung, also die Demütigung allein durch Worte. Oft bringt man hier die Schwächen der erniedrigten Person gezielt zur Sprache. Dazu gibt es in diesem Ratgeber ein eigenes Kapitel.
- Körperliche Demütigung der unterschiedlichsten Art bis hin zu Spielen mit menschlichen Ausscheidungen, also etwa Urin. Auch hierzu gibt es ein eigenes Kapitel in diesem Ratgeber, wobei ich Spiele mit Urin schon in meinem »FemDom«-Ratgeber behandle.
- Das Keuschhalten des Partners, sodass er immer wieder darum betteln muss, endlich wieder ei-