

# BDSM, wie geht denn das?

Version 2.0



[www.gentledom.de](http://www.gentledom.de)

## Disclaimer:

„BDSM, wie geht denn das?“ soll BDSMlern helfen, den Bereich BDSM noch weiter und intensiver auszuschöpfen. Dies hier ist die Version 2.0 von November 2008. Es wird sicher in den nächsten Monaten eine erweiterte und überarbeitete Version, unter anderem mit neuen Texten und vielleicht auch erklärenden Bildern, geben. Die jeweils aktuellste Version wird auf der Seite [www.gentledom.de](http://www.gentledom.de) als Download zur Verfügung gestellt werden. Wer einen Beitrag zu dem Werk leisten will, kann dieses gern tun und mir einen Vorschlag an [dominanter@gentlemansclub.de](mailto:dominanter@gentlemansclub.de) mailen.

Dieser Text ist aber lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Das **Copyright** liegt bei dem Betreiber der Seite [www.gentledom.de](http://www.gentledom.de). Weiterverwendung und Verbreitung für nicht kommerzielle Zwecke ist ausdrücklich erlaubt, solange das Dokument nicht verändert wird. Einzelne Passagen dürfen, versehen mit einem deutlichen Hinweis auf die Seite und dem zugrunde liegenden Copyright, verwendet werden. Als deutlicher Hinweis ist der Hinweis am Ende des Dokuments anzusehen.



## Übersicht

<b>A. Einleitung:</b>	<b>Seiten</b>
1. Definition	4
2. Lustschmerz	5
<b>B. BDSM, wie geht denn das?</b>	
1. BD, wie geht denn das? - ohne Knotenkünste -	6-10
2. DS, wie geht denn das? - Die Mittel -	11-17
3. SM, wie geht denn das? - Die Mittel -	18-29
4. SM, wie geht denn das? - Die Stellungen -	30-34
5. SM, wie geht denn das? - Die Ausführung -	35-37
6. SM, wie geht denn das? - Umgang mit Spuren und Verletzungen -	38-39
7. BDSM, wie geht denn das? - Die Nachsorge -	40-43
8. BDSM virtuell - Die Onlineerziehung -	44-46
9. Spiel mit den Sinnen	47-50
<b>C. Drum Herum</b>	
1. Partnersuche	51-54
2. Tabus und Grenzen	55-56
3. Hygiene	57-58
4. Covern	59
5. Leitfaden für Anfänger	60-65
6. Keine Routine	65-67
<b>D. Danksagung</b>	68

### E. Weitere Themen

Auf der Internetseite werden neben vielen anderen speziellen BDSM Themen noch folgende allgemeine Themen behandelt: Outing, Toleranz, Neigungsbogen, Vertrauen, Partnerschaft, Fetisch, Sklavenvertrag, 24/7, Noncon, Bastelanleitungen. Fast alle Beiträge liegen auf der Internetseite auch als PDF vor.

## A. Einleitung

Die Version 2.0 wurde um fünf Artikel (B. 8-9, C. 1, 2, 5) erweitert und die Übersicht enthält nun Seitenzahlen, zur besseren Orientierung und Navigation, Seitenzahlen. Nur ein paar kurze Begriffbestimmungen, denn nicht jeder Leser mag im Bereich BDSM erfahren sein. Daher nun eine Minieinführung, bevor es anschließend ins Detail geht.

### 1. Definition

Der Begriff BDSM ist ein Oberbegriff, der eine sehr vielfältige Gruppe von meist sexuellen Verhaltensweisen zusammenfasst:

**BD: Bondage-Discipline = Steht für Fesselung und Erziehung**

**DS: Domination-Submission = Steht für Beherrschung und Unterwerfung**

**SM: Sadismus-Masochismus = Steht für die Lust am Schmerz**

Diese, je nach Definition drei oder vier Bereiche, denn Fesselung und Erziehung haben nicht zwingend etwas miteinander zu tun und der Bereich Discipline gehört eher dem klassischen Bereich DS zugeordnet, stellen den Versuch einer Definition der einzelnen Bereiche dar. Ob und wie die einzelnen Bereiche ausgelebt werden, hängt immer von den Partnern ab.

Der Grundsatz der BDSM-Szene ist: "safe, sane and consensual (SSC)". Dies bedeutet, nur volljährige, gesunde und zurechnungsfähige Menschen leben in gegenseitigem Einverständnis ihre Neigungen aus, ohne dem Partner zu schaden. Um das gegenseitige Einverständnis bei BDSM-Aktivitäten gewährleisten zu können, sollte im Vorfeld ein Safeword vereinbart werden. Wird dieses gesagt, führt es zum automatischen sofortigen Ende der Session.

BDSM kann für einen begrenzten Zeitraum praktiziert werden. In diesem Fall wird diese Zeit eine Session genannt. Vor und nach dieser Session sind beide Partner gleichberechtigt, daneben gibt es aber auch die dauerhafte Unterwerfung eines Partners. Bei dieser permanenten Rollenverteilung wird häufig von 24/7 gesprochen. Dabei symbolisiert die 24, die vierundzwanzig Stunden eines Tages und die 7, die sieben Tage einer Woche.

Der führende Part eines BDSM-Paares wird als Herr/in, Dom oder Top bezeichnet. Die weibliche Bezeichnung hierfür lautet Domina. Das Gegenstück ist der beherrschte Part, Sklave/Sklavin, Sub oder auch Bottom genannt. Manche BDSMler sind auf eine Rolle festgelegt, andere können sowohl führen wie auch geführt werden. Sie stellen neben den reinen Doms und Subs die Gruppe der Switcher dar.

## 2. Lustschmerz

Warum mag der devote Part den Schmerz, warum fügt der dominante Part sie ihm zu?

Nun, ich verfüge nicht über die Neigung, die es mir erlaubt, Schmerzen in Lust umzuwandeln, aber ich habe mich viel mit Partnern und auch Dritten unterhalten, die diese Lust verspüren. Für jemanden ohne diese Neigung mag es schwer vorstellbar sein, aber der Masochist genießt den Schmerz wirklich. Der Schmerz verursacht ein intensives Gefühl in ihm, die er in der richtigen Stimmung in pure Lust umwandeln kann. Daher kommt auch die Bezeichnung Lustschmerz (bzw. weniger gebräuchlich Schmerzlust). Vieles hängt also von der Stimmung ab. Sich das Knie anzuhauen tut auch einem Masochisten weh, denn er war in diesem Moment nicht bereit diesen Schmerz in Lust zu verwandeln. Ganz anders ist es, wenn der Schmerz von einem Partner zugefügt wird, dem man vertraut und wo man sich sicher sein kann es wird einem nicht schaden. Auch jemand, der nicht masochistisch und nur devot ist, kann sich an dem Schmerz erfreuen, jedoch aus ganz anderen Gründen. Der devote Part empfängt den Schmerz, auch wenn er vielleicht keine sexuelle Erregung daraus zieht. Ihm geht es darum die Macht seines Partners zu spüren, die er über seinen Körper ausübt. Er möchte sich dem Willen des dominanten Parts beugen und ihm gefallen, wenn dieser Lust dabei empfindet. Er freut sich seinem Dom zu dienen. Auch benötigt er das Wissen, dass es diesen Schmerz gibt, wenn er sich nicht an die Regeln hält, die für ihn gelten.

Die Frage, was den dominanten Part daran reizt jemandem Schmerzen zuzufügen kann ich, da ich sowohl die dominante als auch die devote Seite in mir trage, leichter beantworten. Zwar ist grundlegend die sadistische Ader bei mir bei weitem nicht so stark ausgeprägt wie die dominante, aber mit einem sehr masochistischen Partner gehe ich auch in diesem Bereich recht weit. Der Spaß am Züchtigen entsteht durch die Macht, die darin zum Ausdruck gebracht wird. Sehr erregend ist es zudem, die Lust, die es dem Partner bereitet, zu spüren und eben auch die Hingabe des anderen, wenn er es für einen erträgt. Kurz, es ist das Spiegelbild dessen, was den Lustschmerz ausmacht. Die Partner benötigen einander und bilden eine Einheit. Hier sieht man die Gleichwertigkeit der Partner, denn niemand kann ohne den anderen diese „seine“ Lust empfinden.

## B. BDSM, wie geht denn das?

### 1. BD, wie geht denn das? - ohne Knotenkünste –

Bei Discipline geht es darum, dass ein Partner dem anderen Verhaltensvorschriften macht und Zuwiderhandlungen sanktioniert. Die Ausführungen zu DS gelten entsprechend und werden hier nicht wiederholt. Dieser Artikel beschränkt sich auf das schlichte Bondage, sprich die Fixierung.

Bondage steht für viele vor allem für die sehr filigrane Knotenkunst, bei der jemand an einem Gegenstand oder auch hängend fixiert wird. Wer der englischen Sprache mächtig ist (oder Babelfisch benutzt), der findet unter <http://www.theduchy.com/Tiernan/public.htm> eine sehr gute Seite zu dem Thema Knotenkünste. Eigentlich umfasst Bondage aber jedwede Fixierung. Ich werde hier nicht über Knotenkünste schreiben, da ich in diesem Bereich selber nicht wirklich aktiv bin.

Die größte Gefahr beim Fixieren ist, dass die Blutzirkulation abgedrückt wird, denn dies kann bei einiger Dauer zu bleibenden Schäden an den abgebundenen Körperteilen führen (>Thrombosegefahr). Daher, zieht die Fixierung nicht zu eng. Warnzeichen für abgebundene Körperteile sind: Kälte des Körperteils, Taubheit, Kribbeln oder eine dunklere bläuliche Färbung. Wenn Fesseln einen Nerv einklemmen und dieser dadurch Schaden nimmt, kann ein kribbelndes Gefühl bleiben, das zumindest nach einem Tag nachlassen sollte. Wenn nicht, ist ein Arztbesuch ratsam!

Zum Lösen der Fixierung solltet ihr immer auch einen Plan B parat haben. Auch sollte eine fixierte Person nie wirklich allein gelassen werden, denn sie kann sich selber kaum helfen, wenn etwas passiert. Weiterhin sollte nicht am Hals fixiert werden, denn so etwas braucht Erfahrung und Wissen, was da genau an welchen Stellen passiert. Der Kopf darf nicht über einer Kante hängen oder mit dem Gesicht auf eine weiche Unterlage gebunden werden. Epileptiker sollten nicht fixieren und nicht fixiert werden.

Wenn ihr Körperteile extra abbindet, dann schlagt diese auf keinen Fall. Das Gewebe ist in diesem Zustand sehr verletzbar. Zum Schluss: Vergewissert euch, dass der fixierte Part nicht allergisch reagiert auf einen der Stoffe, den ihr nutzt (das kann auch eine kleine Niete in der Lederfessel sein).

<b>Bezeichnung</b>	<b>Handhabung</b>	<b>Vor-/Nachteile und Tipps</b>
Lederfesseln	Sie werden um die Hände oder Fußfesseln gelegt und festgemacht. Sie haben zumindest einen Ring, an dem ein Karabiner oder ein	Sehr bequem sind die gepolsterten. Inzwischen sind Lederfesseln auch relativ erschwinglich geworden und gänzlich unbrauchbare gibt es

	Seil befestigt werden kann. Es gibt sie auch als Variante Hängefesseln. In diesem Fall ist eine Aufhängung eingearbeitet, an der sich die gefesselte Person halten kann.	auf dem Markt eigentlich nicht.
Metallfesseln	Die härtere Variante. Meist eher unbequem zu tragen, aber diese sollen auch nicht bequem sein.	Gibt es auf Mittelaltermärkten etc.
Nylonfesseln	Oder Fesseln aus anderen künstlichen Materialien. Sind ähnlich wie Lederfesseln, nur haben sie eben nicht die typischen Ledereigenschaften. Es gibt sie auch als Fesselset mit Saugnoppen. Dies kann sehr flexibel eingesetzt werden.	Vorteile: Sie sind waschbar und oftmals mit Klettverschluss ausgestattet, womit sie stufenlos verstellbar sind.  Nachteil: Irgendwie ist es nicht das selbe wie bei Leder bezüglich Optik, Geruch etc.
Gürtel	Auch dieser kann zum Fesseln genutzt werden. Meist nimmt man Ledergürtel, mein Favorit ist aber ein flauschiger Baumwollgürtel (z.B. vom Morgenmantel). Dieser kann viel flexibler eingesetzt werden.	Mit einer Lochzange kann man zusätzliche Löcher machen.
Lederriemen	Breite, anschmiegsame Lederbänder zum Fixieren.	Sind super leicht selber hergestellt.
Frischhaltefolie	Die Haut kann nicht atmen, aber eine Fixierung, (die sogar aufhängbar ist bei genug Lagen) die jeden bewegungsunfähig macht.	Es gibt auch Folie, die zum Verpacken von Paletten genutzt wird. Diese ist breiter und noch reißfester.
Handschellen	Die Kanten, gerade von den billigen Varianten, sind oft recht spitz und die Fesseln arretieren nicht korrekt, so dass durch das Spiel Abschürfungen entstehen können. Zudem können sie auf Nerven drücken und	Wenn man sie verwendet, sollten immer zwei Schlüssel da sein und einer an einem festen Ort aufbewahrt werden. Die Handschellen gegen das Handgelenk zu schlagen, um sie anzulegen, kann sehr schmerzhaft sein. Selbst reale

	bequem sind sie auf Dauer auch nicht wirklich. Aufhängen sollte man an Handschellen auf keinen Fall.	Polizisten machen das nicht, das gibt es fast nur im Fernsehen.
Zwangsjacke	Es gibt sie vor allem aus Leder und Gummi. Sie nehmen dem Gefesselten die Möglichkeit, die Arme einzusetzen.	Recht teuer in der Anschaffung, ein Preisvergleich kann sich hier sehr lohnen.
Medizinische Fesseln	Allen voran Segufix. Haben den Vorteil, für dauerhafte, sichere Fixierungen ausgelegt zu sein.	Es gibt zum Teil auf dem Markt noch alte Segufixausstattungen aus Leder. Wenn Krankenhäuser oder Psychiatrien ausmisten, kann man solche bekommen.
Klebebänder und Panzertape	Sind nicht sehr geeignet. Das Panzertape ist ein sehr stabiles Tape, das auch trägt.	Nachteil: Die Haare werden beim Abmachen ausgerissen. Bei manchen Tapes kann sogar die Haut in Mitleidenschaft gezogen werden. Zudem ist die Gefahr einer allergischen Reaktion nicht gerade klein. Daher: eher Hände weg.
Bondagetape	Ein Tape, das auf sich selber klebt, nicht aber auf der Haut. Dieses ist aber nicht tragend und meist auch nicht extrem reißfest.	Man kann es auch als sehr sexy Kleidung nutzen.
Seidenschal und Strumpfhose	Sind auch nicht geeignet. Sie können in die Haut schneiden und zudem ziehen sich die Knoten zusammen und man bekommt diese nur schwer auf.	
Kabelbinder	Haben recht scharfe Kanten, können sehr leicht die Haut aufreißen und sind nur schwer zu öffnen. Also eher Finger weg.	Es gibt spezielle Kabelbinder bzw. Schnellfesseln für Menschen. Wenn schon, dann bitte diese.
Gurtsystem	Sicherheitsgurte oder auch Klettergurte sind sehr sicher und ermöglichen auch	Teuer und nicht sehr sexy, aber wer schweben will oder jemanden schweben lassen will

	Anfängern eine Möglichkeit, ein Hängebondage zu machen.	und keine Erfahrung hat, sollte hierauf zurückgreifen.
Gerätschaften	Andreaskreuze, Bondagebretter, Pranger etc. Nun, wer ein solches hat oder kaufen will, wird sicher wissen wofür es da ist ;-)	Spreizstangen sind eine günstige und schöne Einsteigeralternative.
<b>Seile</b>	Sie sind für Fesselungen sehr geeignet und sollten weich und ca. 0,8 bis 1,2 cm dick sein, um nicht einzuschneiden. Bei Fixierungen mit Seilen sollte man immer mehrere Wickelungen machen, um die Belastung zu verteilen. Weiterhin sollte immer noch ein Finger unter die Fesselung geschoben werden können, damit die Fesselung nicht zu eng anliegt.	Für Genitalfixierungen sollten dünne Seile verwendet werden. Viele Seile gibt es auch im Baumarkt oder beim Segelbedarf zu kaufen. Auch Seile kann man waschen, um sie sauber zu halten.
Baumwolle	Es gibt sie aus reiner Baumwolle oder auch noch weicher mit etwas Seide. Sie sind sehr weich und angenehm auf der Haut.	Die Seile können gewaschen werden und mit etwas Weichspüler bekommt man sie noch weicher. Das Ende sollte abgeschlossen werden. Am einfachsten geht es mit einem Knoten, Klebeband geht ebenfalls.
Hanf	Ein schönes Naturprodukt. Kocht man es, werden die Fasern weicher und es ist ideal für Bondage geeignet. Diese Art der Seile gibt es aber auch fertig zu kaufen.	Seile muss 5 Stunden gekocht werden, danach eine Woche trocknen lassen. Die abstehenden Hanfstücke danach vorsichtig mit einem Feuerzeug abfackeln, lauwarm auswaschen und wieder eine Woche warten. Dann noch über eine Kante ziehen, fertig. Unbehandelt gibt es sie im Baumarkt.
Kevlar	Wenn man es hängend will, sind diese Seile ideal. Sie sind eigentlich für	Problem: Sie sind meist sehr bunt, aber man kann sie mit Mitteln färben.

	Bergsteiger gedacht.	
Nylon und Polypropylen und ähnliche Stoffe	Nimmt nur die geflochtenen Seile, die gedrehten kratzen und sind viel schlechter zu verknoten.	Gewaschen werden sie etwas weicher. Die Enden kann man mit einer Flamme verschmelzen, damit sie sich nicht aufdröseln. Gibt es im Baumarkt.
Sisal	Die Sisalfaser stammt aus der etwa 1,5 m hohen Sisalagave. Ihre sehr geschmeidigen Fasern bleiben nach einem Pressvorgang, bei dem das Fleisch der Blätter entfernt wird, übrig. Es ist ein im Bondage häufig verwendetes Seil, zwar etwas teurer, aber dafür besitzt es eine hohe Formstabilität und ist äußerst scheuerfest.	Wenn das Seil feucht wird, so verkürzt es sich. Dies kann dazu führen, dass Knoten nur sehr schwer zu öffnen sind.
Metallketten	Metallketten in Kombination mit Fesseln sind etwas sehr schönes. Aber auch allein können sie zum Fixieren dienen. In diesem Fall darf man sie nicht so eng anlegen wie Seile, da Ketten starr sind, üben sie nämlich einen stärkeren Druck auf das Gewebe aus	Es gibt sie in jedem Baumarkt. Erkundet euch nach der Tragfähigkeit und schaut nach, ob die Verschweißung gut ist. Überstehende Teile können sehr unangenehm sein.
Wäscheleine	Finger weg! Sie sind viel zu dünn und können die Haut einschneiden, zudem können sie unter Belastung reißen.	

## 2. DS, wie geht denn das? - Die Mittel -

Jeder hat da wohl seine ganz eigenen Methoden. Allen sollte eins gemeinsam sein: das Führen mit Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein. Alles andere ist individuell und zu jedem Führungsstil gibt es mit Sicherheit auch irgendwo den passenden Partner. Hier folgt nun ein kleiner Überblick, womit man wie führen kann.

<b>Bezeichnung</b>	<b>Handhabung</b>	<b>Vor-/Nachteile und Tipps</b>
	Hier werden einige Möglichkeiten aufgeführt, womit man führen kann. Führt mit Bedacht und Konsequenz, aber auch mit Einfühlungsvermögen.	Am besten kombiniert man diese Möglichkeiten. Allein mögen sie schon gut sein, kombiniert aber sehr gut.
<b>Handwerkzeug</b>		
Stimme	Grundregel ist: Spreche klar und deutlich, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Spiele mit der Stimme, es ist wie bei jedem Spielzeug: Du kannst sie verschieden einsetzen. Bei einigen dominanten Personen verändert sich die Stimme (aber auch der Blick etc.) im Spiel deutlich. Mit der richtigen Stimme erreichst Du fast alles.	Immer und überall möglich. Nicht immer ist es gut laut zu werden, denn das zeugt eher von wenig Durchsetzungskraft. Spreche ruhig auch mal leiser, wenn Du mit etwas nicht zufrieden bist. Der andere muss sich nun anstrengen, Dich zu hören und es kann Angst machen, wenn man nicht laut, sondern eben leise wird.
Körpersprache	Gerade wenn man sich schon gut kennt, kann eine Geste mehr als 1000 Worte sagen. Ein leichter Druck auf die Schulter oder das Zeigen auf eine Stelle am Boden kann bedeuten, dass sich der devote Part hinknien soll. Gleiches gilt für die Mimik.	Mit Gesten zu führen, kann zum einen die Überlegenheit zum Ausdruck bringen, aber eben auch, weil man sich ohne Worte versteht, bedeuten, dass man ein sehr intimes Verhältnis pflegt.
Blicke	Wenn der devote Part wirklich Respekt vor einem hat, sollte man ihn mit einem Blick in die Knie	Dies erfordert auf beiden Seiten eine gewisse Sensibilität für die Gefühle des anderen. Gerade der devote

	zwingen können.	Part muss den dominanten gut einschätzen und lesen können.
Griffe, Macht	Griffe, die Macht zum Ausdruck bringen, sind vor allem der Griff in den Nacken und der Griff an den Hals. Die größte Macht hat wohl der, der dem anderen die Atemluft raubt, denn bei diesem Griff liegt das Leben sprichwörtlich in den Händen des dominanten Parts.	Greift zu, aber nicht stoßartig, sondern umschließt die Stelle. Beim Hals muss jedoch darauf geachtet werden, dass der Kehlkopf und die Halsschlagadern nicht gequetscht werden. Der Griff in den Nacken kann auch öffentlich vollzogen werden. Ihr könnt äußerlich ein Liebespaar spielen, keiner sieht wie fest ihr zugreift, zumindest nicht bei langen Haaren. Weitere Tarnungsmöglichkeit ist, den Daumnagel in die Handinnenfläche des anderen zu drücken. Niemand wird das bemerken und richtig gemacht, tut es wirklich weh. Partner können zudem auf Griffe durch eine Art Konditionierung sehr intensiv reagieren.
Griffe, sexuell	Auch diese Griffe drücken das Machtgefälle aus, haben aber zudem eine sexuelle Komponente. Typisch ist hier der Griff in den Genitalbereich, aber auch Po und Brust (hier bei einer Frau) sind Griffe, die zeigen, wer den Ton angibt.	Spielt mit der Lust. Nicht immer, wenn ihr dem anderen in den Schritt greift, sollte es zum Sex kommen. Ist dem so, werdet ihr zu berechenbar in dieser Komponente.
Griffe, Fixierung	Den anderen durch die eigene Körperkraft zu fixieren, ist für beide sehr erregend, eben weil es eine Überlegenheit im körperlichen Bereich ausstrahlt.	Schlanke Frauen haben dünne Handgelenke. Seid ihr kräftig, könnt ihr diese übereinander legen und dann mit nur einer Hand zusammenhalten, am besten hinter ihrem Rücken. Nehmt die obere Position ein, ihr habt so mehr Kraft, da ihr nach unten drückt und zudem

		ist sie rein räumlich schon die überlegene Position. Mit den Beinen kann man zusätzlich fixieren, indem man sich auf die Arme des anderen setzt.
Befehl	Widersprich Dich nie bei einem Befehl, es macht Dich unglaubwürdig. Wenn Du etwas plötzlich anders siehst, was Dein gutes Recht ist, dann mache dies und evtl. auch die Gründe deutlich. Ein Befehl wird üblicherweise verbal erteilt, er kann aber auch eine Geste oder ein Blick sein oder in schriftlicher Form erfolgen.	Kurze Kommandos sind besser als ewige Ausführungen. Bring Deinem Partner einige bei (z.B. „Runter“ kann dafür stehen, dass der andere knien soll oder auch wenn man im Bett liegt, dass er einen oral befriedigen soll). Auch andere Dinge können ein Befehl sein, wie z. B. die Keuschhaltung, die befohlen wird.
Lob	Du bist zufrieden. Nun, auch das sollte man den anderen wissen lassen.	Dies wird oftmals viel zu selten verwendet. Richtig eingesetzt, ist es aber ähnlich effektiv wie ein Tadel.
Tadel	Dir passt etwas nicht, dann sprich es direkt an. Es liegt an Dir, den anderen zu formen.	Der Tadel sollte mit einer Sanktion kombiniert werden, zumindest wenn es eine nicht entschuldbare Verfehlung war.
<b>Spielarten</b>	Es gibt eine gewisse Abnutzung bei den Spielarten, also beschränkt euch nicht dauerhaft auf ein oder zwei.	
Erniedrigung	Eine sehr intensive Form von DS. Hier kommt die Rollenverteilung sehr intensiv zum Ausdruck. Dies kann je nach Partner und Intensität eine Belohnung wie auch Strafe sein. Es kann verbal („Hure“) geschehen, aber auch durch Gesten (wegschickende	Achtet auf euren Partner. Was gerade noch sehr schön sein mag für eine devote Person, kann etwas intensiver schon einen Tabu- und damit Vertrauensbruch bedeuten. Erniedrigt nicht mit persönlichen Beleidigungen wie „Du bist fett“, dagegen kann „Hure/Schlampe etc.“ ein Lob sein. Noch schöner finde

	Handbewegung, verachtende Mimik etc.) oder Aktionen (Ohrfeige, Anspucken, Dominuskuss etc.).	ich es persönlich, wenn man ein „meine“ (Schlampe) davor setzt, denn der Partner ist nicht für jeden eine Schlampe, sondern idealerweise nur für einen selbst.
SM	Den anderen zu schlagen, kann nützlich sein. Es bringt zum Ausdruck, wer wen führt (Ausnahme: topping from the bottom). Daher solltet ihr auch immer überlegen „Schlage ich nun, um zu bestrafen (Schläge, die dem anderen Part unangenehme Schmerzen bereiten) oder um zu belohnen“ (Schläge, die dem masochistischen Part Freude bereiten).	Teste genau aus, was dem Partner (noch) Spaß macht und was eben nicht. Mach ihm klar, dass Du diese Informationen brauchst und er/sie sich in das eigene Fleisch schneidet, wenn er/sie lügt.
Ignorieren	Eine der heftigsten Strafen, setzt sie mit Bedacht ein.	Sie können, falsch eingesetzt, Beziehungen zerstören, besonders wenn sich der devote Part unverstanden und/oder eh schon allein fühlt.
Aufgaben	Teilt Aufgaben zu, die erledigt werden müssen und kontrolliert das Arbeitsergebnis.	Wenn es sich nicht um eine sehr intensive BDSM Beziehung in Richtung TPE handelt, gehören hier Aufgaben wie „Müll rausbringen“ nicht hin.
Rituale	Führt Rituale ein, die das Machtgefälle manifestieren, zum Beispiel eine ritualisierte Begrüßung oder das Tragen eines Halsbandes.	Übertreibt es nicht, es kann sonst aufgesetzt wirken und zudem nehmen zu viele Rituale einem die Möglichkeit, frei zu agieren. Weniger ist hier oft mehr.
Ankündigung	Kündigt ihr etwas an, erzeugt es Spannung. Das Kopfkino beim Empfänger wird anspringen, egal ob er sich freut oder fürchtet oder beides.	Vergesst es nicht. Kommt ihr den Ankündigungen nicht nach, wirkt es, und damit auch ihr, unglaublich. Man setzt sich also selber in Zugzwang.
Provokation	Lockt den devoten Part aus	Persönlich verletzend sollte die

	der Reserve. Er wird sich auflehnen und wenn ihr ihn nun wieder unterwerft, habt ihr eure Position sicher gestärkt.	Provokation nicht sein und passt auf, dass ihr die Oberhand behaltet, sonst habt ihr ein großes Problem.
Vorführen	Zeigt anderen, wie die Rollen bei euch verteilt sind. Für beide Seiten ist dies meist ein sehr intensives Erlebnis.	Bitte unterlasst das bei Leuten, die von eurer Rollenverteilung nichts wissen oder sie nicht akzeptieren können.
Verleih	Jemanden zu verleihen oder auch verliehen zu werden, kann eine schöne Fantasie sein. Real mag das dann für einen von beiden anders aussehen. Der devote Part wird hierbei an eine andere Person verliehen. Dies kann nur zur Erfüllung von Aufgaben sein (kochen), aber auch für BDSM oder Sex.	Überlegt es euch gut und verleiht wenn dann nur an Personen, die ihr wirklich einschätzen könnt. Wenn es um Sex oder BDSM geht, besteht auf ein Safeword und seid am besten selber dabei, um eingreifen zu können.
Mindgames	Bei dieser Spielart kann der devote Part nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheiden. Das erzeugt eine sehr große Spannung. Nicht umsonst ist auch der Begriff „Mindfuck“ geläufig.	Hierzu gehört etwas Erfahrung, Kreativität und vor allem schauspielerisches Talent. Plant ein wenig, es wird sicher nicht schaden.
Strafbuch/ schwarzes Buch	Ein Buch, in dem alle Verfehlungen, die Sub begangen hat, aufgeschrieben werden, um sie irgendwann zu ahnden. Meist wird von einem Strafbuch gesprochen, wenn Sub das Buch führt und von einem schwarzen Buch, wenn Dom es führt.	Eine beliebte Methode von Doms, in den Alltag der Sub einzugreifen. Es erleichtert die Erziehung einer Person und kommt häufig bei Fernbeziehungen zum Einsatz.
Tagebuch	Ein (offenes) Tagebuch, auf das auch der Dom Zugriff hat. Von einigen Doms wird dies als Zeichen der	Es mag Situationen geben, wo ein solches Tagebuch sinnvoll ist. Auch kann das Tagebuch nur über punktuelle Teile des

	<p>Unterwerfung und völligen Unterordnung verlangt. VORSICHT! Sub gibt dem Dom hier ein Mittel in die Hand, womit er sie exzellent manipulieren kann. Wer seine geheimen und intimen Gedanken offenbaren muss, bei dem weiß man immer auch an welchem Hebel man ansetzen kann.</p>	<p>Lebens berichten, was bei Problemsituationen und einem verantwortungsbewussten und guten Dom durchaus sinnvoll sein mag. Aber nochmals: Wägt es gut ab, ob ihr ein offenes Tagebuch führen wollt oder nicht. Erpresst Dom jemanden, wird er das Wissen aus diesem Buch auch ohne Zögern zu seinem reinen Vorteil nutzen.</p>
Vertrag	<p>Es gibt so genannte Sklavenverträge. Diese sind rechtlich natürlich nicht bindend und regeln die Pflichten des Sklaven. Ein guter Vertrag enthält aber auch seine Rechte und die Pflichten des Doms. Ob man eine schriftliche Fixierung von mündlichen Absprachen benötigt, ist immer fraglich. Der Vertrag kann aber eine gewisse Symbolkraft ähnlich einem Gelöbnis haben.</p>	<p>Wenn ihr einen macht, dann setzt ihn doch bitte handschriftlich auf und nutzt nicht vorgefertigte aus dem Netz. Ihr beide seid einmalig und die Symbolkraft verfliegt, wenn man dann auf Massenware zurückgreift. Als gedankliche Vorlage kann eine solche Vertragsvorlage jedoch durchaus dienen.</p>
Kahlheit	<p>Viele Doms erwarten einen rasierten Körper, wie weit das geht ist unterschiedlich. Einige der extremeren Spielarten ist es, als Zeichen der völligen Unterwerfung, seinen Kopf kahl zu scheren.</p>	<p>Schönes langes Haar braucht sehr lange bis es nachwächst! Falls ihr das wirklich machen wollt, behaltet das Haar. Man kann daraus eine Perücke machen, sollte Dom plötzlich weg sein oder man im Alltag Probleme mit dem neuen Look haben.</p>
Zeichen	<p>Viele Doms erwarten von ihrer Sub ein Zeichen ihrer Zugehörigkeit. Dies kann ein Ring, ein Piercing, ein Halsband oder etwas ganz anderes sein, eben ein Symbol der Zugehörigkeit. Wird ein Piercing gemacht,</p>	<p>Es ist eine Gabe des Doms an seine Sub. Das Problem bei diesem Geschenk ist: Wem gehört es bei einer Trennung? Bitte, auch wenn es unromantisch ist, klärt das vorher. Es gab schon zu viele unschöne Szenen wegen des</p>

	spricht man häufig vom Beringen der Sub.	Verbleibs einer solchen Gabe. Am besten Dom sagt es direkt beim Geben, ob es eine Leihgabe ist oder ein wirkliches Geschenk.
Zeichen, permanent	Manch ein Dom erwartet ein permanentes Zeichen, meist seine Initialen auf dem Körper von Sub. Dies erfolgt in Form eines Brandings oder auch Tattoos. Auch wenn jeder frei ist in seinen Entscheidungen, spreche ich mich hier gegen eine vorschnelle Kennzeichnung aus. Ein permanentes Zeichen kann ein bleibender Schaden sein.	Überlege: Die Beziehung geht auseinander. Willst Du immer dieses Zeichen tragen? Es gibt keine Garantie für ewige Hingabe. Hast Du ein Zeichen, kommt es häufiger vor, dass auch der nächste Dom ein Zeichen haben will, möglichst größer als das Alte. Bindet sich auch der Dom oder wird es in Folge einer Heirat gemacht, finde ich es hingegen sehr romantisch.
Taufe	Sub erhält einen neuen Namen, der im Verhältnis Dom und Sub nun dauerhaft Gebrauch findet, entweder nur im Spiel oder eben auch im Alltag. Etwas sehr intensives, aber nicht ungefährliches, falls Sub sich in der neuen Identität vollkommen verliert.	Einen Spielnamen sollte nur eine stabile Persönlichkeit erhalten, die in sich gefestigt ist oder wenn BDSM eher an der Oberfläche kratzt. In diesem Fall ist die Gefahr sich zu verlieren für Sub auch nicht wirklich groß.
Rollenspiele	Sub oder auch beide können in eine neue Rolle schlüpfen. Meistens geschieht dies in Form von Ageplay (z.B. Lehrer und Schüler), Petplay (Tierhalter und Tier) oder dem klassischen Rollenspiel (Kerkermeister und Gefangener). Auch die gewollte Entführung/Rapegame mit Safeword ist ein Rollenspiel, aber gefährlicher als die Üblichen.	In einer Rolle kann man wohl noch besser den Alltag hinter sich lassen, da diese Rolle einen meist sehr entfremdet

### 3. SM, wie geht denn das? - Die Mittel –

Nun, BDSM, egal ob DS oder auch SM im Mittelpunkt stehen, wird immer irgendwann auch kleine oder große Quälereien beinhalten. Hier soll ein kleiner Leitfaden helfen, womit man quälen oder auch Lustschmerz bereiten kann und welcher Effekt dabei entsteht. Die Bewertung der Schwere der Wirkung beruht dabei auf dem erzeugten Schmerz und den bleibenden Spuren, beides fließt mit ein. Jedoch hat jeder unterschiedliche Vorlieben und ein ganz unterschiedliches Empfinden, von daher dienen die Angaben nur der gröberen Einordnung.

<b>Bezeichnung</b>	<b>Anwendung</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Tipps</b>
<b>Natur</b>			
Hand, flach	Man hat sie immer dabei und sie kann spontan eingesetzt und sehr punktgenau angewandt werden. Zu hart zu schlagen ist schwer, da die Handfläche recht viele Nerven aufweist, weniger als der Po auf jeden Fall. Geschlagen werden können fast alle Stellen am Körper, jedoch nicht auf den Hals und den Kopf (Ausnahme Ohrfeigen).	leicht bis mittel	Schlagen und streicheln, die Mischung kann sehr erregend sein.
Hand, geballt	s.o. jedoch sind nun nicht mehr so viele Nerven betroffen und es kann härter geschlagen werden. Trotzdem sollte nur die Faustinnenfläche benutzt werden, wir sind nicht beim Boxen!	mittel bis hart	Fangt beim Pospanking mit der flachen Hand an und wechselt dann auf die geballte.
Fingernägel	Viele setzen sie ein, ohne BDSMler zu sein. Aber Vorsicht, wenn jemand richtig kratzt, dann kann dies sehr lange bleibende Spuren hinterlassen. Mit nur etwas Erfahrung kann man die Schmerzen aber sehr gut dosieren.	leicht bis hart	Säubert die Fingernägel im Vorfeld. Wenn es blutet, achtet auf die Hygiene.

Zähne	Ein Biss kann sehr wirkungsvoll sein. Bei festern Bissen sollte jedoch nicht der Hals gewählt werden, da hier wichtige Adern verletzt werden könnten.	leicht bis sehr hart	Gerade Schultern bieten sich an, aber auch Arme und Oberschenkel.
Brennnesseln	Wenn sie noch nicht am blühen sind und je frischer, umso intensiver wirken sie. Man kann damit streicheln wie auch „schlagen“. Jedoch sollte erst einmal im Kleinen getestet werden, ob das „Opfer“ evtl. eine Allergie hat.	mittel	Im Wechselspiel mit Eis oder Wasser sehr wirkungsvoll.
Birkenreiser	Man nehme junge Birkentriebe und mache daraus ein Bündel. Vorher sollten sie jedoch kurz gewaschen werden, da darauf alle möglichen Tierchen und Schmutz sein können und die Birkentriebe schon mal die Haut leicht aufkratzen können.	leicht bis mittel	Zu Hause macht es etwas Dreck, da die Blätter dazu neigen, abzufallen.
Rute	Ein Zweig, der möglichst gerade und glatt ist. Je nach Durchmesser und Flexibilität sind die Effekte verschieden.	mittel	Besonders geeignet sind die Zweige von Weide und Haselnuss.
Ingwer	Aus Ingwer kann mit einem Küchenmesser ein Plug geschnitzt werden oder man presst den Saft heraus. Beides brennt, der Saft etwas mehr und dieser kann auf ein sauberes Taschentuch gegossen werden, um ihn punktgenau einzureiben. Ingwer kann vor allem an	leicht	Wer es härter mag, es gibt auch andere Dinge. Informiert euch aber. Vorsicht, Milch kann etwas lindern, wenn es zu viel war. Der Saft kann in einen Parfümzerstäuber gefüllt und aufgesprüht werden.

	den Genitalien und dem Anus verwendet werden.		
<b>Haushalt</b>			
Klammern	Wäscheklammern sind eines, aber es gibt auch andere. Sie können am Körper des anderen angebracht werden, jedoch bei Anfängern nicht länger als 10 Minuten. Sie können abgenommen, abgezogen und auch abgeschlagen werden.	mittel	Haarspangen sind eine schöne Ausweichoption.
Kochlöffel	Wie auch Lineal, Schuhlöffel, Pfannenwender, Haarbürste, Rückenschrubber. Alle haben eins gemeinsam: Sie sind in fast jedem Haushalt vorhanden und es sind eher harte Spielzeuge. Wenn sie häufig und sehr hart verwendet werden, kann die Haut Schaden nehmen und verhärten.	mittel bis sehr hart	Diese Dinge haben es in sich, gerade als Anfänger sollte man vorsichtig sein.
Alkoholika	Wird wie gepresster Ingwer verwendet.	leicht bis mittel	Fangt mit einem Martini an und dann schaut wie weit ihr kommt. Absinth hat 60-80% und der ist in vielen Hausbars vorhanden. Parfümzerstäuber ist auch hier ein guter Tipp.
Kerzen	Keine aus Bienenwachs, aber die teuren speziellen BDSM Kerzen braucht ihr auch nicht. Je größer der Durchmesser, umso kälter ist das Wachs. Ganz heiß	leicht	Passt auf die Unterlage auf und versaut euch keinen guten Teppich. Man kann es schön in Aufgaben einbinden,

	ist es, wenn man eine dünne Kerze umdreht und direkt tropfen lässt (bringt Ruß in den Wachs und dann ist es eher mittel denn leicht).		wie z. B. die Kerze nicht tropfen zu lassen (bei verbundenen Augen).
Eiswürfel	Kennt jeder, einfach probieren und eventuell mit Wachs kombinieren.	leicht	
Kleiderbügel	Die aus Drahtseil können auch zum Versohlen des Hinterns eingesetzt werden. Schlagt nur mit den glatten Flächen.	mittel	
Essstäbchen	Nicht zum Schlagen, aber zum Kneifen gut geeignet. Allgemein eher leicht, mit Übung kann man aber auch größeren Druck erzeugen. Gleicher Effekt, nur nicht so schön und größer, die Salatzege.	leicht	Esst mehr asiatisch. Das ist lecker und man trainiert die Finger dabei ;-)
Teppichklopfer	Zu Omas Zeiten hatte jeder Haushalt einen. Schaut mal auf dem Dachboden nach. Die Plastiknachbildungen sind nicht zu empfehlen.	mittel bis hart	Gibt es auch auf Flohmärkten bzw. bei Ebay.
Fliegenklatsche	Immer wieder gibt es hier auch welche, mit denen man nicht nur Fliegen jagen kann.	leicht	Ein deutscher Kaffeeverkäufer hat hier oft tolle Sachen.
Gabel	Sie können zum Kratzen benutzt werden und können je nach Druck sehr heftige Spuren hinterlassen.	leicht bis hart	Löffel und Messer sind nicht geeignet.
Hausschuhe	Oder auch Badeschlappen sind wegen der flexiblen Sohle auch sehr gut geeignet. Eine richtige Sohle aus Leder, nun dann kann es auch härter als	mittel	Vorher säubern.

	mittel werden.		
Kronkorken	Sie haben feine Spitzen, die man zum Kratzen oder auch Drücken verwenden kann.	leicht bis mittel	Unter die Sitzfläche gelegt/montiert spürt Sub auch beim Essen etwas.
Zahnstocher	Die kleine gemeine Quälerei. Diese können ebenfalls zum Kratzen und Pieksen verwendet werden.	leicht bis mittel	
Akkus	Nicht die für Strom, sondern Kälte- und Wärmeakkus. Sie können für Spiele eingesetzt werden.	leicht bis mittel	Großes heißes Fangokissen, auf dem Sub stehen muss bei einer Bestrafung. Gefrorene Erbsen zum drauf knien.
Ledergürtel	Macht eine Schlaufe, so dass ihr nicht mit einem Ende des Gürtels zuschlagt, sondern mit zwei übereinander gelegten Teilen.	mittel bis hart	Zieht ihn mit einem Ruck aus der Hose, das gibt einen sehr schönen Klangeffekt. Würgen solltet ihr damit nicht, denn die Verletzungsgefahr ist hierbei nicht unerheblich.
Gummibänder	Zwischen zwei Finger klemmen, nah an das Opfer heranbringen, spannen und loslassen. Auch kann man sie an den Brustwarzen befestigen und sie damit abbinden/klammern.	leicht	Die härtere Version ist das Spiel mit den Gummiverschlüssen von Einmachgläsern.
Handtuche/ Abtrockentuch	Im trockenen Zustand wirkt es nur leicht. Wenn man mit ihm im nassen Zustand aus dem Handgelenk peitscht, tut es schon viel mehr weh. Zudem ist es ein weniger schönes, aber effektives Mittel zum Knebeln oder Augenverbinden.	leicht bis mittel	Aus einem Handtuch lässt sich auch eine Peitsche machen, die man, ohne größeres Aufsehen zu erregen, in die Sauna mitnehmen kann. Wenn jemand fragt, ist es ein neuer Trend aus Skandinavien.

<b>Spielzeugecke</b>			
Rohrstöcke	Achtet darauf, dass sie möglichst gerade sind. Bei harten Schlägen hinterlassen sie charakteristische Doppelspuren.		Ein wenig Leder um den Griff gemacht und schon ist es schöner und edler.
Holz	Rundholz, oft wird Buchenholz verwendet. Je nach Dicke ist der Effekt verschieden, zu empfehlen ist ein Durchmesser von 5-12mm. Sie sind leicht zu handhaben und für Anfänger sehr geeignet.	mittel bis hart	Gibt es in jedem Baumarkt, die mit Rillen machen zudem einen tollen Sound. Ihr könnt sie mit Schrumpfschlauch (Gummi), Latex oder Leder ummanteln.
Ratan	Ratan hat feine Faserungen und ist daher flexibler als normales Holz.	mittel bis sehr hart	Wässert den Rohrstock. Vor dem Spiel kann er in Salzwasser gelegt werden, dann wird er noch flexibler und ist weniger bruchanfällig.
Bambus	Bambus ist teilweise hohl, daher ist es ein leichter Rohrstock, der aber auch Ermüdungserscheinungen zeigt. Eine Splitterung ist sehr unangenehm, kleine Splitter dringen dabei in die Haut ein. Somit vor jedem Spiel auf seine Bruchfestigkeit testen.	leicht bis mittel	Gibt es überall und wird allgemein zum Stützen von Pflanzen verwendet. Oft wird vor diesem Spielzeug gewarnt. Wenn man aber die Bruchfestigkeit gewissenhaft prüft, ist es ein tolles Gerät!
Fieberglas	Sehr flexibel, aber auch schwer und hinterlässt einige Spuren.	hart bis sehr hart	Gibt es beim Campingbedarf.
Holzleiste	Nehmt eine nicht zu dicke. Der Vorteil ist, je nach Formung habt ihr verschiedene Schlagflächen.	mittel bis sehr hart	Gibt es ebenfalls im Baumarkt.

Peitschen	Immer drauf achten, Peitschen sind sehr flexibel und schlingen sich, wenn man nicht mit dem Ende trifft, um den Körper.		
Flogger	Eine Peitsche aus weichen Fäden, oftmals Leder und meist eher kurz gehalten. Eine gute Einsteigerpeitsche.	leicht	Sie kann auch im Genitalbereich eingesetzt werden. Leicht selber zu bauen.
Riemenpeitsche	Einzelne Riemen, oftmals aus Leder. Es gibt aber auch u.a. Kautschuk, Plastik oder auch Seile.	leicht bis sehr hart	Nicht sonderlich schwer zu bauen. Gemeiner wird sie durch das Knoten der einzelnen Riemen.
Kabelpeitsche	Entweder wird eine schwere Kabelummantelung aufgeschnitten und genommen oder plastikummantelte Kabel.	mittel bis sehr hart	s.o.
Single Tail	Nur eine Aufschlagfläche, alle Energie des Schlages geht also auf einen Punkt.	hart bis sehr hart	Ist sie geflochten, kann das Endstück ungeflochten bleiben. Die einzelnen Riemen sind dann noch gemeiner.
Hundepeitsche	Eine besondere Single Tail, die aus zwei Stücken speziell übereinander geflochten ist.	sehr hart	Gibt es beim Tierbedarf.
Bullwhip	Die Indiana Jones Peitsche. Sehr schwer im Handling, weil sehr lang und flexibel und zudem sehr hart beim Auftreffen. Üben, üben, üben bevor es an den Partner geht.	sehr sehr hart	Absolut nur was für sehr erfahrene und geschickte Personen, die es zudem härter mögen.
Karbatsche	In allem der Bullwhip sehr ähnlich. Aus Hanf oder Leder.	sehr sehr hart	Günstiger, aber nicht ganz so schön wie eine Bullwhip.
Kettenpeitsche	Eine Riemenpeitsche aus	sehr sehr	Tolle Optik, sieht auf

	Metallketten.	hart	Fotos klasse aus. Ob man sie zum Schlagen einsetzen muss, nun das sollte jeder selber entscheiden.
Stockwhip	Zu Deutsch: Stockpeitsche. Eine Single Tail, die als Griff einen langen Stock hat.	mittel bis sehr sehr hart	Leichter zu handhaben als eine Bullwhip bei einem ähnlichen Effekt.
Snakewhip	Die Peitsche ist eine Bullenpeitsche mit einem flexiblen Griff. Von dieser Möglichkeit des Einrollens hat sie auch ihren Namen.	sehr sehr hart	Durch den flexiblen Griff noch etwas besser zu beschleunigen als eine Bullwhip, aber auch schwerer zu beherrschen.
Rosshaarpeitsche	Die Peitsche hat zum Schlagen Rosshaar. Jeder reagiert anders auf die Stimulation. Sie sind hochwertig und bedürfen auch etwas Pflege. Das Rosshaar schneidet sich ganz leicht in die Haut ein, verletzt sie aber nur sehr oberflächlich. Es kommt daher zu keinen Blutungen.	leicht bis mittel	Nicht mit den Spitzen schlagen, sie reißen die Haut auf.
Kombipeitsche	Manche Peitschen kombinieren verschiedene Peitschen. Dies ist aber nicht sehr verbreitet und eher eine Sonderanfertigung, in dem Fall fragt euren Händler;-)	leicht bis sehr hart	Schön ist die Kombination von Flogger und Riemenpeitsche.
Gerten	Je starrer und kürzer, umso leichter zu handhaben.		Gibt es in jedem Reitsportbedarf.
Springgerte	Kurze Gerte mit einer kleinen ledernen Schlagfläche am Ende, ab und an auch kleine Lederbänder (dann eher	leicht bis mittel	Die flexiblen sollten mit etwas Abstand benutzt werden, da sie schwerer zu kontrollieren sind.

	härter). Eigentlich schlägt man mit dem Ende, bei einigen (z.B. geflochtene) kann aber auch die gesamte Fläche genutzt werden.		Bei flexiblen Gerten mit Bändern am Ende siehe unten.
Dressurgerte	Sehr langer flexibler Schaft und eine kurze Peitschenspitze.	mittel bis hart	Mit kurzem, schnellem Wippen am ausgestreckten Arm kann man das Bändchen am Ende der Gerte über die Zielfläche hin und her flitzen lassen.
Edelstahlgerte	Eine Hightechvariation, die komplett aus Edelstahl und keinen Schlag aufweist. Die Länge beträgt zumeist 60–70 cm, wobei der aus dem Stahlgriff ragende Teil rund 3 mm stark ist. Die ausgesprochen hohe Flexibilität in Verbindung mit dem äußerst niedrigen Stärke ermöglicht sehr gute Führbarkeit bei sehr hohen Geschwindigkeiten.	hart bis sehr hart	Sehr edles Design, kann aber bei zu harten Schlägen verbiegen. Die "singende" Akustik ist ein besonderes Special.
<b>Sonstiges</b>			
Paddle, Leder	Aus einem Stück gefertigtes Schlaginstrument. Spezielle Anfertigungen haben einen Kern aus Schwingstahl oder Fiberglas. Das Leder wird um den Griff gearbeitet und die überstehenden 15-30cm sind leicht gewölbt.	leicht bis mittel	Sehr gut zum Aufwärmen geeignet.
Paddle, Holz	Aus einem einzigen Stück Holz gefertigtes Paddle. Flach mit einer oft ovalen Schlagfläche.	hart bis sehr hart	Beim Selberbauen die Kanten abschleifen. Hast Du keins, ein ähnlicher Effekt lässt sich mit

			einem Tischtennisschläger erzielen ;-)
Klatsche	Ähnlich wie eine Peitsche, nur am Ende sitzt ein dickes Lederband, das als Schlaufe am Griff befestigt ist oder die gesamte Klatsche ist mit Leder gefüttert und hat einen Ledermantel drum herum (seltener, dann auch etwas härter als mittel möglich).	leicht bis mittel	Kann, wie der Name schon sagt, sehr laut sein.
Tawse	Lederriemen, meist am Ende mittig geteilt, der aus dickem, schwerem Spaltleder besteht.	mittel bis hart	Kann man sich selber basteln aus einem Ledergürtel und zwei schmalen länglichen Holzstücken.
Ochsenziemer, naturbelassen	Die naturbelassenen Ziemer sind sehr hart und ausgetrocknet. Sie sollten vor Gebrauch ca. sechs Stunden gewässert und dann eine Stunde zum Antrocknen weggelegt werden, damit sie elastisch und geschmeidig werden.	mittel	
Ochsenziemer, gedreht	Gedrehte Ziemer sind durch ihre spezielle Behandlung sehr elastisch und bedürfen vor Gebrauch keiner Vorbehandlung.	hart bis sehr hart	
Nadelrad	Ein medizinisches Gerät eines Neurologen, mit dem die Schmerzempfindlichkeit geprüft wird. Das Gerät besteht aus einem Griff und am Ende davon ist ein Rad, das mit spitzen Spicks gespickt ist,	leicht bis hart	Desinfizieren nach Gebrauch. Wer es sehr hart mag, nutzt das Rad indem er das Rad nicht laufen lässt, sondern mit den Spicks kratzt.

	befestigt. Je nach Intensität des Drucks, der auf das Rad ausgeübt wird, ist auch der Schmerz verschieden.		
Stählerne Fingernägel	Die harte Variante, eine Art Fingerhut mit Spitze dran.	leicht bis sehr hart	Kann sehr leicht dauerhafte Spuren hinterlassen.
Skalpell	Saubere, feine Schnitte. Wenn ihr euch schneiden wollt, dann bitte damit und nicht mit Scherben, Messern oder anderem „Gerät“.	mittel bis sehr hart	Gefährlich! Wisst ihr denn, wo ihr schneiden dürft? Und natürlich kann es leicht bleibende Spuren geben.
Gewichte	Klammern/Klemmen, an denen Gewichte angebracht sind. Je nach Körperstelle und Gewicht sind die Effekte recht verschieden.	mittel bis hart	Gibt es günstig im Baumarkt.
Teleskopschlagstock	Wird vor allem von Sicherheitskräften eingesetzt und kann zu erheblichen Verletzungen führen, selbst wenn es ein dünner Schlagstock ist.	hart bis sehr hart	Das Führen von solchen Schlagstöcken ist seit dem 1. April 2008 in der BRD verboten. Besitz und Erwerb sind weiterhin für Personen ab 18 Jahren frei. Also nur für zu Hause.
Tens Geräte	Wenn, dann kauft medizinische und tastet euch langsam voran. Informiert euch genau über die Gefahren. Vor allem das Herz kann durch Strom aus dem Takt gebracht werden, was zum Tode führen kann.	leicht bis sehr hart	Stromspiele nur mit Akkus, nie mit Geräten, die einen Steckdosenanschluss brauchen!
Violett Wand	Die Ausnahme. Sie sind alte medizinische Geräte und ungefährlich, obwohl sie einen Steckdosenanschluss	leicht bis mittel	Findet man auf Trödelmärkten oder im Netz.

	brauchen. Passt nur bei Piercings auf, hier sollte nicht mit ihnen gespielt werden, da sie diese aufheizen.		
Spieks	Es gibt sie in verschiedenen Funktionen, z.B. eingearbeitet in Handschuhe oder auch Unterlagen.	leicht bis hart	
Nadeln	Ich kann hier zu diesem Thema keine genauen Angaben machen, da es nicht meine Spielart ist und ich kein Mediziner bin.	leicht bis mittel	Nur einmal gebrauchen!
Federn	Die Kitzelfolter. Dies kann sehr gemein sein, vor allem wenn der devote Part fixiert ist. Sehr intensiv, aber keine Spuren (außer evtl. Muskelkater am Zwerchfell).	leicht bis hart	Steigert es langsam, setzt ab und fangt wieder neu an. Nehmt dem anderen die Bewegungsfreiheit und verbindet die Augen.

#### **4. SM, wie geht denn das? - Die Stellungen –**

Womit und wohin ist nun geklärt, jetzt fehlt nur noch das Objekt der Begierde. Je nachdem in welcher Position er/sie geschlagen wird, hat dies unterschiedliche Effekte. Die Position sollte so gewählt werden, dass Dom ohne große Verrenkungen zielsicher schlagen kann und dabei auch die Tabuzonen von Sub nicht im Wege sind. Auch der Abstand will gut gewählt sein. Zu nah an der Sub und man kann nicht richtig ausholen und zum Teil fehlt auch die wichtige räumliche Perspektive. Zu weit entfernt und es wird schwerer präzise zu bleiben mit den Schlägen.

<b>Stellung</b>	<b>Handhabung</b>	<b>Vor-/ Nachteile, Tipps</b>
An der Wand, mit Abstand	Sub sollte sich mit leicht angewinkelten Armen an der Wand abstützen. Die Beine sind leicht gespreizt und die Füße sind etwas hinter der Schulter platziert, so dass der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Durch die Arme, die an der Wand sind, ist diese Position sehr stabil. Zudem ist der gesamte Rückenbereich bespielbar. Interessant ist ebenfalls die Beinstellung, wenn ein Fuß nach vorne und der andere nach hinten versetzt steht (wie bei einem "eingefrorenen" Schritt), dies bringt zusätzliche Stabilität und bis auf die Fußsohlen (wobei man befehlen kann einen Fuß anzuheben) sind alle Körperstellen zumindest von einer Seite aus bespielbar. Die Stellung ist ein Klassiker.	Sub sieht nicht was passiert, das erhöht die Spannung. Zudem kann er/sie noch an zwei Wandhaken oder anderen Dingen fixiert werden. Nachteile sind nicht wirklich gegeben. Auch das Spiel mit den Genitalien oder Sex (MaleDOM, StrapON) ist hierbei möglich.
An der Wand, ohne Abstand	Sub steht direkt an der Wand. Die Arme können dabei vor dem Körper gehalten werden oder waagrecht an der Wand liegen oder die Finger von Sub werden auf dem Hinterkopf gefaltet. Baumeln die Hände seitlich runter, können sie aus Versehen getroffen werden. Etwas gespreizte Beine erhöhen die Stabilität zusätzlich. Auch hier ist ein freier	Die Position ist nicht so bequem wie die vorige, zudem sind Wände oft kalt. Vorteil: Dom kann den eigenen Körper nutzen, um Sub intensiv gegen die Wand zu drücken.

	Zugang zum gesamten rückwärtigen Bereich möglich. Sex ist hingegen nicht ganz so leicht zu vollziehen.	
Stehend vorne über gebeugt	Sub kann sich auf einem Tisch oder Stuhl etc. abstützen. Wenn sie sich nicht oder nur auf den Knien abstützt, besteht die Gefahr des „Vorneüberkippens“, gerade bei harten Schlägen. Die Beine können wie bei der ersten Stellung gespreizt und somit der Genitalbereich genutzt werden.	Je tiefer der Kopf hängt, umso schneller kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Dafür kann die Stellung zum Sex (MaleDOM, StrapON) genutzt werden.
Auf allen Vieren	Eine je nach Unterlage relativ bequeme Position. Sie ermöglicht den freien Zugang zu sehr vielen Körperstellen. Ideal kann so der Po versohlt werden, zudem sind die Genitalien griffbereit (daher aber bitte auch Vorsicht beim Poversohlen). Die Stellung ist ein Klassiker.	Wechselt die Schlagzonen ab, immer nur der Po ist langweilig auf Dauer. Hier kommt man auch an die Fußsohlen ran.
Übers Knie	Sub liegt mit dem Bauch auf den Oberschenkeln (nicht dem Knie) von Dom. Klassisch geschieht dies, wenn Dom auf dem Sofa oder einem Stuhl sitzt. Stützt Sub sich mit Händen und Füßen ab, liegt weniger Gewicht auf dem Dom. Eine andere Variante es für Dom bequemer zu machen ist, wenn das ganze im Bett gemacht wird, also Sub mit dem Bauch auf den Oberschenkeln und mit dem restlichen Körper auf dem Bett liegt. Alle wichtigen Körperregionen sind erreichbar. Die Stellung ist ein Klassiker.	Wenn Sub nur mit dem Bauch aufliegt, kann es für beide nach einiger Zeit unangenehm werden. Sub kann zusätzlich noch an Händen und Füßen fixiert werden. Da Dom sich nicht wegbewegen kann, ist der Abstand immer festgelegt. Große Peitschen etc. können somit nicht eingesetzt werden. Ideal ist die Stellung für den Einsatz von Hand und Rohrstock.
Auf den Knien	Klassische Sub Haltung: Er/sie kniet. Wenn er/sie das in einem freien Raum tut, kann Dom leicht an fast alle Körperstellen gelangen. Nur die Waden und die Rück- und Innenseite der Oberschenkel sind unzugänglich. Zumindest Oralsex ist möglich. Die Stellung ist ein Klassiker.	Leicht gespreizte Beine können zum Teil erniedrigend sein, da man so freien Blick/Zugriff auf die Genitalien hat. Besonders erniedrigend ist es, diese mit den Füßen zu „streicheln“. Bei ungeübten

		Subs eine weiche Unterlage für die Knie drunterlegen. Eine Augenbinde kann noch mehr Spannung erzeugen.
Auf dem Bauch liegend	Eine sehr bequeme Position für Sub, welche auch für ein längeres Spiel und Fixierungen geeignet ist. Wenn er/sie das Becken leicht anhebt, ist der Po noch leichter zu treffen. Die Stellung kann für Sex genutzt werden (MaleDOM, StrapON).	Position mit der geringsten Gefährdung für die Beteiligten.
Auf dem Rücken liegend	Ebenfalls eine sehr bequeme Position, die auch für ein längeres Spiel und Fixierungen geeignet ist. Alle Körperregionen der Vorderseite sind greifbar, wie auch die Fußsohlen. Die Stellung kann nicht nur von einem MaleDOM, sondern auch einer FemDom zum Sex genutzt werden.	Kann sehr gut als Zwischen- position für etwaige Stellungswechsel genutzt werden.
Auf dem Rücken, Beine in die Höhe	Sub macht eine Kerze. Dies kann er/sie allein machen oder Dom hilft mit einer Hand mit. Bis auf den Rücken und die Innenseite der Schenkel kann Top auf alle Regionen zugreifen. Die Stellung ist aber etwas ermüdend für Sub.	Zum Stützen kann ein Kissen unter den Rücken geschoben werden.
Auf dem Rücken, Beine an den Oberkörper angezogen	Diese Stellung ist weniger ermüdend für Sub, zusätzlich können aber die Brust und die Oberseite der Oberschenkel nun nicht mehr genutzt werden. Ein Fixieren in dieser Stellung ist möglich. Ganz flexible Subs können die Beine auch neben den Kopf bringen.	Eine tolle Stellung für Sex, wenn Sub die Beine spreizt (MaleDOM, StrapON).

Nun noch ein bisschen aus dem Nähkästchen. Viele Neulinge auf Subseite können sich besser fallenlassen, wenn sie fixiert sind und somit gar keine Möglichkeit haben auszuweichen. In diesem Fall können sie sich ohne Abwehrgedanken (weil das nun nicht mehr geht) auf eine Session einlassen. Verbindet ihr jemandem, der zum ersten Mal spielt, die Augen, dann setzt einige Schlaginstrumente ein und fragt nach jedem Einsatz, ob es angenehm, neutral oder unangenehm war. Macht drei Stapel und zeigt nach dem Spiel Sub das Ergebnis. Der Anblick, wie Sub

schaut, ist meist göttlich („Das mag ich???“). Zudem wisst ihr nun besser, wie ihr mit ihm/ihr spielen könnt und es ist spannend mitzuerleben, wie manche Schlaginstrumente, die Stapel wechseln. Schlagt aber nicht nur. Die Haut wird durch Schläge sensibilisiert. Wenn ihr nun streichelt, küsst oder auch Eiswürfel/Federn/Nadelrad einsetzt, spürt Sub dies noch viel intensiver als sonst.

Ihr habt keinen Pranger oder ähnliches zum Fixieren? Nun, das braucht ihr auch gar nicht. Jede Tür, viele Tische/Betten/Stühle und Gardaroben eignen sich dafür. Bei Türen braucht man einen dünnen Riemen mit einem Knoten. Den Riemen legt man auf die Tür, der Knoten ist dabei auf der Seite der Tür, die nicht zum Raum gehört in dem ihr spielen wollt. Nun zieht einfach die Tür zu. Der Riemen ist nun zwischen Tür und Türrahmen eingeklemmt und der Knoten verhindert ein etwaiges durchrutschen. Ob ihr den Riemen nun selber zum Fixieren nutzt oder etwas dranmacht, ist eure Sache. Diese Möglichkeit ist sehr gut bei Reisen einsetzbar. Auf die Tischplatte kann Sub gelegt werden, die Tischbeine können zum Fixieren mittels Seilen und Ketten genutzt werden. Für Betten gilt ähnliches, hier kann aber auch der Lattenrost zum Überspannen des Bettes mit Ketten genutzt werden. An Stühlen kann verschiedenst fixiert werden, dabei muss Sub nicht immer auf dem Stuhl sitzen. Gardaroben oder auch Treppengeländer haben oft viele Möglichkeiten, jemanden im Stehen zu fixieren.



## **5. SM, wie geht denn das? - Die Ausführung –**

### **Wie hart schlage ich?**

Nun, der aktive Part sollte den Passiven lesen können. Dies bedeutet, zu merken wie es dem anderen gerade geht. Jeder Mensch hat so seine Vorlieben, erkundet diese gemeinsam: Mag er/sie den Rohrstock oder eher die Peitsche etc. Dieses Wissen bringt eine gewisse Sicherheit. Gut ist es, wenn manches gemocht (Belohnung) und manches gehasst (Bestrafung) wird.

Steigern kann man die jeweilige Intensität des Einsatzes immer, also beginnt maßvoll und schaut, wie euer Partner reagiert. Selbst wenn ihr euren Partner kennt, kann sein Empfinden, bedingt durch die jeweilige Tagesform, sehr variieren. Wenn man sich noch nicht so gut kennt, ist es kein Beinbruch auch einfach mal zu fragen, ob es gerade Freude oder wirklichen Schmerz bereitet was man tut oder man lässt sich eine Bewertung geben. Beispiel hierfür wäre eine 1 bis 7 Skala. 1 ist lasch, 2 spürt man zumindest, 3 ist angenehm, kann aber noch gesteigert werden, 4 ist ideal, 5 ist angenehm, aber schon kurz davor unangenehm zu werden, 6 ist echter Schmerz, aber auszuhalten und 7 ist zu viel.

Kleine physikalische Überlegungen: Je höher die Aufprallgeschwindigkeit, umso mehr Energie wird beim Aufprall dem Körper zugeführt. Je schwerer ein Schlaginstrument ist, umso mehr Masse wirkt auf den Körper ein und umso tiefer wirkt die Aufprallwucht. Je kleiner die Aufprallfläche des Schlaginstruments ist, umso mehr Masse wirkt auf einen einzelnen Punkt. Je härter die Schlagfläche ist, umso weniger Energie wird abgefedert. Ihr könnt die Schlaginstrumente nach diesen Kriterien selber recht gut einordnen und in der Dosierung abschätzen.

### **Wohin schlage ich?**

Schläge sind am ungefährlichsten an Stellen, an denen keine Knochen hervorstehen und Stellen, wo viel Fett oder Muskeln vorhanden sind und unter denen nicht direkt Organe liegen. Diese Stellen können nur schwer verletzt werden. Typische Einsatzgebiete für SM Gerätschaften sind der Po und die Oberschenkel.

Noch eines, bevor es zur schematischen Auflistung geht: Zielt gut, denn ein Schlag, der daneben geht, kann schnell eine Region treffen, die eigentlich tabu ist. Tabu ist z.B. der gesamte Kopf (Ausnahme: platzierte Ohrfeigen), Hals und Nierenbereich (die Region oberhalb von String oder Unterhosenbund und unter dem ersten Rippenbogen). Wer wilde SM Sessions machen will und nicht treffsicher ist, kann den Nierenbereich durch einen Nierengurt (speziell dafür gemacht oder Nierengurt von Motorradfahrern) schützen. Treffsicherheit sollte eh geübt werden, wenn noch nicht vorhanden dann allein an einem Kissen.

Logisch ist eigentlich, dass die Region der Genitalien eine besonders sensible Region ist und wenn, dann nur eine geringe Gewaltanwendung hier sinnvoll ist

(Ich kann aus eigener Erfahrung sprechen. Als mich einmal eine Sklavin geritten hat, ja auch das ist möglich, und ich ihr mit einem kurzen Rohrstock dabei den Po versohlt habe, traf ich aus Versehen meinen eigenen Hoden, aussch...).

<b>Körperzone</b>	<b>Was darf ich hier machen?</b>	<b>Tipps</b>
<b>Vorderansicht</b>		
Kopf	Der Kopf ist tabu! Hier liegen die Augen und Ohren, die nicht geschützt sind. Es kann sehr leicht zu schweren Verletzungen kommen. Einzige Ausnahmen sind die Wangen - hier darf eine wohldosierte Ohrfeige erfolgen - und die Zunge. Diese kann gekniffen oder auch gebissen werden. Bei heftigen Ohrfeigen sollte die andere Hand auf der gegenüberliegenden Seite der Schlagfläche dem Kopf Halt geben.	Passt mit den Ohrfeigen auf. Treffen sie das Ohr oder Auge, kann es zu Verletzungen kommen. Also, beim wilden Sex sollte man es nur mit viel Übung machen. Achja, die Ohrläppchen kann man nicht schlagen, aber schön an ihnen drehen oder ziehen.
Hals	Hände weg, Geübte können hier Atemreduktionsspiele machen, aber Schläge sind ein Tabu.	Ein Halsband macht sich an dieser Stelle sehr gut.
Arme	Tabu sind die Gelenke (Ellbogen) und der Übergang von Unterarm zur Hand. Auf die Finger darf von oben zumindest leicht geschlagen werden. Heftigere Schläge mit festen Gegenständen sind nicht erlaubt.	Die Handinnenflächen haben sehr viele Nerven, hier ist Sub besonders sensibel.
Torso	Bis auf die weibliche Brust, sollte auf Schläge verzichtet werden. Die weibliche Brust ist sensibel, also übertreibt es an dieser Stelle nicht.	Klammern können hier überall recht gut angebracht werden.
Leisten- und Intimbereich	Sehr sensible Stelle, die man aber mit leichter Züchtigung behandeln darf.	Spielt mit der Lust und dem Schmerz. Kombiniert beides an dieser Stelle.
Oberschenkel	Eine gute Stelle für alle möglichen Arten der Züchtigung. Achtet aber darauf, nicht den Intimbereich oder das Knie zu erwischen.	Bei Frauen ist diese Stelle oft besonders anfällig für blaue Flecken.

Knie und drunter	Finger weg, hier sitzen direkt die Knochen (Schienbein) und das sehr empfindliche Knie.	
Fußsohle	Eignet sich zum bestrafen sehr gut, denn trotz der raueren Haut liegen hier viele Nerven, die stimuliert werden können.	Kitzelfolter kann hier sehr effektiv sein.
<b>Rückansicht</b>	Bitte Sub umdrehen	
Kopf und Hals	s.o. viel zu gefährlich, um hier Gewalt dran auszuüben.	
Rücken bis Nierengegend	Bei heftiger, stumpfer Gewalt sind die Schulterblätter und die Wirbelsäule ein Tabu, normal gepeitscht werden können sie aber.	Bisse können hier gut platziert werden. Die Spuren sind im Alltag auch nicht sofort sichtbar.
Nierengegend	Absolut Tabu, hier können Nieren und Leber Schaden nehmen.	Ein Nierengurt kann ein guter Schutz sein.
Po	Ideales Zielgebiet. Die Stelle zwischen den Pobacken ist besonders sensibel, hier etwas Vorsicht bitte. Vor allem besteht bei stumpfer Gewalt eine Gefahr für das Steißbein. Bricht es, wird dies lebenslange Folgen haben. Passt zudem auf die Hüftknochen auf.	Hier ist fast alles möglich, denn die Region ist bei fast allen Menschen durch Muskeln oder Fett gut gepolstert.
Oberschenkel	Etwas schmerzempfindlicher als der Po, aber sehr gut geeignet. Besonders die Innenseiten der Schenkel sind sensibel. Passt nur auf die Kniekehle auf.	
Knie und unterhalb	Einzig die Wade ist als Region zum Züchtigen geeignet, jedoch nur die Mitte der Wade, da an den Enden Bänder sitzen.	Gerade mit einem Rohrstock gut erreichbar und hier erwartet Sub selten einen Schlag.

## **6. SM, wie geht denn das? - Umgang mit Spuren und Verletzungen -**

### **1. Ich will schön sein.**

Nicht jeder empfindet Spuren von einer Session als schön. Manche wollen daher diese Spuren möglichst minimieren, ohne aber auf eine intensive Session verzichten zu müssen. Hier sollten sich beide Partner vorher absprechen.

Die meisten Blutergüsse, Striemen und Abschürfungen verschwinden nach einigen Tagen von selbst. Spuren können im Vorfeld dadurch verhindert werden, dass die jeweiligen Stellen mit leichten Schlägen aufgewärmt werden, bevor man mit den härteren startet. Auch ein Kälteakku (erst in ein Tuch einwickeln da es sonst zu Erfrierungen kommen kann) oder der Einsatz eines Eissprays sofort nach der „Verletzung“ minimieren Spuren, ist aber irgendwie sehr abtunend. Zusätzlich kann das Entfernen eines blauen Flecks mit kalt/warm Duschen und leichten Massagen etwas beschleunigt werden. Aufgeschürfte Stellen sollten eingecremt und mit einem Wundpflaster beruhigt werden.

Mit einer speziellen Salbe, die Ärzte bei Hämatomen im Gebiet des ärztlichen Eingriffs verwenden, kann man jeden blauen Fleck binnen einiger Stunden entfernen, aber wirklich gesund ist das nicht. Zudem sind diese Mittel verschreibungspflichtig! Es gibt aber auch weniger intensiv wirkende, nicht verschreibungspflichtige Präparate. Präparate, welche Heparin oder Hirudin enthalten, fördern die Auflösung des Blutergusses. Präparate, die Arnika enthalten, wirken entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd. Präparate mit Ananasenzymen können die Heilung allgemein fördern, aber solche Enzyme dürfen bei Gerinnungsstörungen nicht eingenommen werden! Ihr könnt nun online bei einem medizinischen Versand bestellen und auf die jeweiligen Inhaltsstoffe achten oder ihr geht in die Apotheke und lasst euch noch etwas intensiver beraten. Ein Hausmittel zur Entfernung solcher Spuren soll Zimtöl sein, das eingebürstet wird. Möglich ist auch der Einsatz von Blutegeln (hierzu [www.blutegel.org](http://www.blutegel.org)) sie arbeiten schnell und effektiv, aber sind sicher nicht jedermanns Sache und aus der Natur geholt sind sie potentielle Krankheitsüberträger.

### **2. Ich will gesund bleiben.**

Egal wie sehr man sich um die Sicherheit bemüht, ein Restrisiko bleibt. Daher sind Grundkenntnisse der Ersten Hilfe unerlässlich. Sinnvoll ist es, einen der vielen Erste-Hilfe Kurse zu absolvieren. Einen kleinen Onlinekurs des DRK gibt es <http://drk.de/ersthilfe/ehonline/index.htm>. Ein Verbandskasten sollte in der Nähe aufbewahrt werden. Dies ist nicht nur für BDSMler sinnvoll, für diese aber im besonderem. Verschlechtert sich der Zustand nach der Wundversorgung, sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Die folgenden Ratschläge decken mit Sicherheit nicht den gesamten Bereich der ersten Hilfe ab, sind aber ein gutes Grundgerüst.

## I. Was braucht man für die Erste Hilfe

Ideal ist ein Verbandskasten, der fürs Auto bestimmt ist. Hier ist fast alles vorhanden, was man benötigt. Zudem sollte man sich zwei Kälteakkus besorgen und diese im Eisfach lagern.

## II. Blutungen und Schürfwunden

Sowohl bei SM, als auch bei Bondage kann es zu Blutungen oder Schürfwunden kommen. Wenn man sich nicht sicher ist, ob einer der Beteiligten eine ansteckende Krankheit hat (geht Blutspenden, das ist gesund und man ist sicher keine Krankheiten wie AIDS etc. zu haben), sollten, bevor man die Wunden versorgt, Latexhandschuhe angezogen werden.

### a. Kleine, leichte Blutungen

Diese sollten zuerst ausgespült und dann durch Druck auf die Stelle gestillt werden. Noch schneller geht es, wenn der Druck durch einen Kälteakku erzeugt wird. Im Anschluss die Wundränder säubern (nicht die Wunde auswaschen) und desinfizieren (Kodan oder Cutasept). Danach die Wunde mit einem Pflaster oder einer sterilen Kompresse verbinden. Bezüglich der idealen Nachsorge, fragt einfach den Apotheker. Wenn euch die Frage peinlich ist, kauft Betaisadona.

### b. Mittlere Blutungen

Wenn es kein kleiner Blutfluss ist, kann es sein, dass ein größeres Blutgefäß erwischt wurde. Versucht die Blutung durch Druck und einen Kälteakku zu schließen. Wenn das Blut nicht aus der Wunde fließt, sondern spritzt, habt ihr wohl eine Ader oder Vene erwischt. In diesem Fall legt ihr einen Druckverband an und lagert den Verletzten in einer ruhigen Position. Danach ruft ihr sofort einen Notarzt.

### c. Schwere Blutung

Ähm BDSM sollte nicht mit Kettensägen vollzogen werden! Nein im ernst, wenn ihr nicht gerade mit einer Bullwhip auf die Halsschlagader haut oder Cutting betreibt, sind schwere Blutungen eigentlich ausgeschlossen. Wer schneiden will, informiere sich gut.

## III. Verbrennungen

Verbrennungen können durch Seile beim Bondage und bei Wachsspielen entstehen. Bei Verbrennungen ersten Grades (gerötete Haut, leichten Verbrennungen) sollte die entsprechende Stelle unter kaltes Wasser gehalten werden oder ein Kälteakku draufgelegt werden. Dies lindert den Schmerz und verhindert eine weitere Schädigung des Gewebes durch angestaute Hitze. Verbrennungen zweiten Grades (Blasenbildung) sollten gleichfalls behandelt werden. Zudem muss die betroffene Stelle mit einer sterilen Kompresse verbunden werden, da ansonsten ein hohes Entzündungsrisiko besteht. Die Brandblasen sollten nicht selber aufgestochen werden. Sollte sich die Wunde dennoch entzünden, so ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen. Bei

Verbrennungen dritten Grades (verkohlte Haut oder weiße, schmerzunempfindliche Stellen) ist sofort der Arzt aufzusuchen. Vorher sollte jedoch die Wunde mit einer sterilen Kompresse verbunden werden.

#### IV. Schwindelgefühle und Ohnmacht

SM und Bondage stellen eine nicht unwesentliche Belastung für den Organismus des devoten Parts dar. Personen mit Kreislaufproblemen sollten daher auch nicht einfach mal so aufgehängt werden. Wenn etwas passiert, beendet sofort den negativen Einfluss (Fesselung, Züchtigung, Knebelung), damit sich der Körper wieder beruhigen kann. Wenn der Betroffene noch bei Bewusstsein ist, legt ihn auf's Bett oder den Boden und lagert seine Füße hoch (stabiles Kissen, Kasten, Stuhl etc.). Sollte sich der Zustand nicht bessern, so ist nach etwa 30 Minuten ein Arzt zu verständigen. Falls der Betroffene sogar bewusstlos ist oder immer wieder das Bewusstsein verliert oder auch nur desorientiert wirkt, bringt ihn in die stabile Seitenlage (lernt man im Erste-Hilfe Kurs) und verständigt einen Arzt.

#### V. Sollte ein wirklicher Notfall eintreten:

Wenn es sich um einen wirklichen Unfall handelt, bei dem eine schwerere Verletzung vorliegt, auch wenn nur die Vermutung besteht, ruft einen Notarzt oder begeben euch ins Krankenhaus. Hier bloß keine Geschichten erfinden. Es kommt raus und die Ärzte können euch nur richtig schnell helfen, wenn sie genau wissen, wie es passiert ist. Keine Sorge, die Leute werden schon viel Schlimmeres und Skurrileres gesehen haben als euch beide und sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Daher lieber einen hochroten Kopf, als bleibende gesundheitliche Schäden riskieren.

## **7. BDSM, wie geht denn das? - Die Nachsorge -**

Durch BDSM können sehr tiefe Gefühle erzeugt werden. Diese bilden dann zwischen den Partnern eine sehr starke Bindung. Diese Emotionen sind etwas sehr schönes und besonderes, können aber auch gefährlich werden. Wer hoch schwebt, kann auch tief fallen. Daher sollten beide Partner auch in sich gefestigt sein. Dies hat nichts mit der Härte des Spiels, sondern eben mit den intensiven Gefühlen zu tun. Besonders intensiv können diese Gefühle werden, wenn man sich dem anderen ganz hingibt. Wer gerade durch die Kombination von Dominanz und Wärme gehalten und damit im Innersten berührt wird, kann im Guten wie auch im Schlechten sehr heftige Emotionen erfahren. Kommt es dazu, dass jemand im freien Fall emotional zu Boden geht, spricht man von einem Absturz. Die Sicherheitsleine, die einen vor dem totalen Aufprall schützt, ist unter dem häufig verwendeten Begriff "Auffangen" bekannt. Auffangen bedeutet für mich, den Part psychisch zu stabilisieren, ganz losgelöst von den eingesetzten Mitteln. Dazu gehören aber immer zwei Akteure: Der sichere Fänger, aber auch der Fallende, der idealerweise Signale aussendet und sich in die Hände des anderen und eben nicht in sich selbst flüchtet.

### **I. Die Gründe**

Oft hat ein Absturz nichts mit dem falschem Handeln der Akteure zu tun, sondern hängt mit der Tagesform oder gar mit einem unbewussten Bedienen gefährlicher Knöpfe zusammen, welche die Partner so gar nicht kannten. BDSM bedeutet Verantwortung und damit verbunden Ehrlichkeit. Ehrlichkeit zu sich selber und auch gegenüber dem Partner. Wenn es in der Vergangenheit dunkle Erlebnisse wie Missbrauch oder Vergewaltigung gab oder es aktuelle Angstzustände und heftige moralische Bedenken gibt, so sollte dies der Partner wissen. Nur so kann er vorbereitet sein, wenn es zu einem Absturz kommt, der auf diesen Gegebenheiten und den damit verbundenen aufgestauten oder unterdrückten Emotionen beruht. Sowohl Dom als auch Sub können in ein solches tiefes Loch fallen. Häufiger sind jedoch die Subs hiervon betroffen.

Ein Dom kann primär aus zwei Gründen in einen depressiven Zustand verfallen, der aus dem Spiel heraus resultiert. Vor allem Neulinge haben Probleme damit, BDSM in ihre Wertvorstellungen zu integrieren und es kommt zu großen Gewissensbissen. Hervorgerufen wird dies oft durch die Spuren, die Sub zugefügt wurden und die zum Teil noch nach Tagen sichtbar sind. Aber auch direkt nach einem Spiel kann es geschehen, dass Dom das Gefühl hat, einfach zu weit gegangen zu sein, auch wenn das Spiel beiden Spaß gemacht hat oder er hat Angst davor, seine dunkle Seite irgendwann nicht mehr unter Kontrolle haben zu können. Gerade wenn Hemmschwellen (die auch ein Top hat) im Spiel überwunden worden sind, sind sie das im Alltag noch lange nicht. Natürlich bleiben diese Hemmschwellen im Alltag vorhanden, aber dies immer logisch strikt zu trennen fällt vielen nicht gerade leicht. In seltenen Fällen ist es aber auch

ein anderer Grund: Auch wenn Dom Sub benutzt hat im Spiel, fühlt er sich selber danach benutzt. Dies geschieht meist dann, wenn Dom seiner Sub zuliebe gespielt hat, sei es weil sie ihn drängte oder auch nur um ihr etwas Gutes zu tun. Wie oben geschrieben, bedeutet BDSM auch Verantwortung (für sich und seinen Partner) und Ehrlichkeit. Ein Dom, der versucht einen Absturz zu überspielen, weil solche Gefühlsanwandlungen mit seinem Selbstbild eines Doms nicht vereinbar sind, gefährdet seinen Partner. Beim nächsten Mal könnte er die Kontrolle verlieren und damit wäre er nicht mehr in der Lage, verantwortungsvoll zu Führen. Selbstehrlichkeit und nicht Selbstherrlichkeit zählt zu den Grundanforderungen, an denen sich jeder Dom messen lassen muss.

Ein Sub kann in der gleichen moralischen Zwickmühle sein. Oft mach Neulingen etwas Spaß, was einfach nicht in ihre eigenen Wertvorstellungen integrierbar ist oder er/sie tut etwas nur, weil Dom dazu Lust hat. Zu einem Spiel gezwungen zu werden, mag oftmals als sehr angenehm empfunden werden. Sub will ja die Macht von Dom spüren. Aber manchmal gibt es eine innere Blockade, die, wenn sie durchbrochen wird, große Schäden anrichtet. Manchmal entsteht diese Blockade auch im Spiel. In diesem Fall oftmals, wenn Tabus gebrochen werden oder Alltagsstress ins Spiel mit einspielt. Sub lässt dann die Handlungen über sich ergehen und ist in sich selber gefangen. Das kann so weit gehen, dass Sub das vereinbarte Safeword nicht mehr sagen kann und das Spiel wie eine Vergewaltigung empfunden wird. Das Problem mit den unterschiedlichen Bedürfnissen (Wertvorstellungen) von Sub und ihrem "Alltags-Ich" kann sehr gravierend werden. Beide Teile des Menschen können um die Vorherrschaft konkurrieren, wobei das gar nicht nötig ist, da sie die Teile eher als ergänzend ansehen sollte. Ich kenne selber diesen Kampf - der mir damals sehr nahe ging - einer Frau, die große Probleme damit hatte, Frau und Sklavin nicht als Konkurrenten anzusehen. Bei ihr ging es so weit, dass sie davon träumte, dass die Sklavin in ihr die Frau in ihr ermorden wolle. Dieser Kampf kommt nicht selten vor, ist aber nur sehr selten so ausgeprägt wie in dem beschriebenen Beispiel. Betroffen von schweren psychischen Störungen sind vor allem labile Persönlichkeiten, bei denen eine große Diskrepanz zwischen "Alltags-Ich" (meist recht dominant bzw. sie halten sich dafür) und Sub (meist sehr ausgeprägt devot) vorhanden ist. Bei labilen Personen sollte kein Spielname (= Name einer Sub, welcher nicht der eigentliche Name der Person ist und womit nur Sub, aber nicht die Person im Ganzen angesprochen wird) gebraucht werden, da es die Entwicklung zweier konkurrierender Persönlichkeiten fördert. Ein anderes Problem ist ein eher körperliches. Nach dem Hochgefühl einer Session, in der viele Glückshormone ausgeschüttet werden, kann es zu einem Fall in ein tiefes Loch kommen. Wie bei jedem Rausch, kann es auch bei einem rein hormonellen nach der Session zu einem Kater kommen.

## II. Erste Hilfe und Nachsorge

Bei einem akuten Absturz in einer Session sollte zuerst einmal eine normale

Situation hergestellt werden. Ist der Stürzende gefesselt, befreit ihn. Hierzu zählen nicht nur Fesseln, sondern auch Halsbänder und Korsagen. Kümmert euch danach fix um die räumliche Atmosphäre. Harte Musik, die bei einer Session nett sein mag, schadet hier nun eher, ebenso ist es evtl. mit der Beleuchtung und dem Spielzeug. Vor allem wenn ein spezielles Spielzeug der Auslöser war, muss dies aus dem Blickfeld des Betroffenen verschwinden. Egal was ihr macht, zeigt immer Präsenz, mit Worten, aber auch Blicken und wenn es förderlich ist, mit Berührungen (nehmt den anderen in den Arm, drückt ihn an euch und zeigt, dass ihr für ihn da seid). Je mehr Sinne ihr anspricht, umso schneller dringt ihr zu ihm durch. Spendet Trost und Wärme, je mehr, desto besser. Wenn ihr wirklich kurz den Raum verlassen müsst und der Gestürzte kann/will nicht mitkommen, dann redet weiterhin mit ihm und kehrt möglichst schnell zu ihm zurück.

Egal wo die Probleme liegen, wirklich gelöst werden können sie nur, wenn sie aufgearbeitet werden. Das geht sehr gut durch reden, reden und nochmals reden. Reden bedeutet aber nicht, jedes Detail haarklein zu analysieren, sondern eher die Ursachen zu erforschen und Mittel und Wege zu finden, besser zu kommunizieren und Schutzmechanismen einzubauen. Dies alles sollte möglichst zeitnah geschehen, denn Probleme, die man mit sich rumschleppt, werden nicht weniger, sondern belasten mit der Zeit immer mehr. In einer Partnerschaft ist dieses meist leichter, da man einen gewissen Zugang zu dem anderen hat. Freunde, die eine gewisse eigene BDSM Erfahrung haben, können aber auch weiterhelfen und in einer Gruppe von Gleichgesinnten wird es sicherlich Personen geben, die etwas Ähnliches schon durchgestanden haben. Sollte dieses negative Gefühl jedoch von Dauer sein und sollte es zu Alltagsproblemen führen oder gar selbst eines werden, dann sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

### III. Problem Zweitbeziehung

Eine andere Gefahr eines Absturzes kann die Entfremdung vom Partner sein, sollten die Bedürfnisse gerade nicht mit diesem, sondern mit einer Affäre ausgelebt werden. Hier gibt es das schlechte Gewissen dem Partner gegenüber oder auch ein Hass, dass dieser selber mit einem nicht spielen will. Aber selbst wenn alles geklärt ist und man anderweitig spielen darf, gibt es Gefahren. Gerade Subs neigen dazu, intensivere Gefühle zu entwickeln je mehr und je intensiver das Spiel ist und je weiter man zusammen geht, denn sie geben viel mehr als Doms bei einem Spiel (Vertrauen, Hingabe, Respekt etc.). Ist Sub recht spielerfahren und eine sehr gefestigte Person, mögen die Gefahren geringer sein.

## **8. BDSM virtuell - Die Onlineerziehung -**

Nicht immer muss BDSM unter Anwesenden erfolgen, die verbreitetste Form dieser Erziehung auf Abstand ist die Onlineerziehung. Gibt man bei Google diesen Begriff ein, so erhält man über 20.000 Treffer. Onlineerziehung bedeutet, dass Dom den/die Sub durch einen virtuellen Kontakt erzieht, neben der Onlineerziehung gibt es auch die Erziehung via Telefonat und/oder SMS. Viele BDSMler betreiben die Onlineerziehung, aber ich kenne nur wenige, bei denen zumindest die reine Onlineerziehung auf Dauer keine Probleme verursacht. Und die Problemfelder können hierbei mannigfaltig sein. Ich persönlich halte die reine Onlineerziehung grundsätzlich für Zeitverschwendung oder auch eine Gefahr, je nach Intensität mit der sie betrieben wird. Trotzdem werde ich versuchen, dieses Thema möglichst neutral zu beleuchten.

Was für Onlineerziehung spricht:

- Kennen sich die Partner und können sich einfach nicht so oft sehen wie sie es gerne wollen, mag dies eine Option sein, die Zeit zu überbrücken. Teil dieses Spiels kann es sein, das nächste Treffen vorzubereiten und auch Wünsche und Bedürfnisse des anderen auf dieser Ebene einfach schneller kennen zu lernen als es derzeit real möglich ist. Beweise dafür, dass eine Aktion vom devoten Part umgesetzt wurde, sind meist Fotos oder ähnliches.

- Ein Partner ist viel leichter zu finden als ein realer Partner. Ihr müsst nur entsprechende Chats besuchen und werdet sicher schnell fündig werden.

- Es ist unverbindlich.

Auch wenn man einen Partner hat, kann man es mit seiner Moral leichter vereinbaren, sich nur virtuell erziehen zu lassen. Aber sind die Aufgaben, die einem erteilt werden, nicht auch realer Natur? Zumindest ist es „nur“ ein Betrug im Geiste und je nach Typ und Partnerschaft kann dies sogar stimulierend wirken. Aber was, wenn einer von beiden oder gar beide plötzlich mehr wollen? Oftmals wird Onlineerziehung aber auch nur deswegen vollzogen, weil sich Leute nicht trauen es real auszuleben. In diesen Fällen kann man nur hoffen, dass sich dann zwei passende Partner gefunden haben.

- Man kann einige Spielpartner haben.

Somit kann man unterschiedlichste Spielarten oder Fantasien binnen kurzer Zeit kennen lernen und auch in die verschiedensten Rollen schlüpfen.

Wenn ihr das wirklich machen wollt, sucht euch auf dominanter Seite einen Partner mit viel Fantasie und zumindest etwas realer oder auch virtueller

Erfahrung in diesem Bereich. Eine Webcam (ruhig nicht nur auf Seiten des devoten Parts) kann sehr von Vorteil sein. Weiterhin ist es für den devoten Part absolut wichtig, dass dieser ehrlich ist, sonst kann es nicht funktionieren. Klärt was ihr wollt, also, ob es sicher nur virtuell bleiben soll oder ob es sich um einen Einstieg für ein reales Treffen handelt. Per Mail wird es kein direktes Feedback geben, deshalb sollte über die wichtigen Dinge recht detailliert geschrieben werden. Umso mehr Details ausgetauscht werden, umso besser können gemeinsame „Aktionen“ geplant werden, aber umso leichter kann es auch dem Dom fallen (gerade eine unerfahrene) Sub zu manipulieren.

Was gegen eine Onlineerziehung spricht

- Oftmals wird sich nicht an Absprachen gehalten, geplante Treffen finden nicht statt oder auch eben bei einer als reine Onlineerziehung geplanten Verbindung wird plötzlich auf ein Treffen gedrängt.
- Nach einer Bestrafung ist da niemand, der Dich wirklich auffangen kann und eine zeitversetzte Mail wird Dir kaum helfen können in diesem Moment. Hier fehlt es an der körperlichen Wärme und Nähe. Gerade wenn man intensiver spielt tun sich diese Gefahren auf.
- Onlineerziehung kann nie so intensiv sein wie ein reales Spiel bei dem man riecht, fühlt, schmeckt, eben real genießt und in dem das Kopfkino durch die verschiedensten Aktionen befeuert werden kann.
- Es ist oft recht unpersönlich und meist bilden platte Befehle die Grundlage für die Aktionen. Das was Dom interessiert, sind die Fotos von den Aktionen für seine persönliche Trophäensammlung und die werden dann gerne auch noch im Netz rumgezeigt. Ohne Fotos hingegen gibt es auch keinen Beweis, dass die Aktion ausgeführt wurde und dann wird der Dom sicher nicht so motiviert sein weiterzuspielen.
- Extreme sind nicht gerade selten. Auf einen Befehl wie „Biete dich in den nächsten drei Tagen verschiedenen Männern sexuell an und berichte davon“ sollte man vorbereitet sein.
- Für jemanden, der BDSM und sexuelle Handlungen verbindet, wird diese Art des Spiels sicher sehr unbefriedigend sein, da am Ende nach dem Lesen und Tippen nur noch der Rückgriff auf die eigene Hand bleibt.
- Ist es nicht komisch sich selber körperlich zu bestrafen, sozusagen als verlängerter Arm des Doms?

Aber vor allem, wie soll das mit der Erziehung eigentlich genau gehen? Nimmt man Onlineerziehung wirklich ernst, wie sieht es dann mit der Verantwortung aus? Kann man diese wirklich auf die Entfernung übernehmen? Sieht man es, wenn Sub einer Aufgabe nicht gewachsen ist und kann man es abbrechen für den Fall, dass sie selber dazu außer Stande ist? Können Sanktionen, aber auch Belohnungen sinnvoll angepasst werden, wenn Dom gar nicht genau weiß, wie der andere reagiert, gerade wenn er darüber nur schreibt? Wird das Bild nicht immer durch zwei, anstelle von sonst nur einer, subjektive Wahrnehmungen, die aufeinander aufbauen, verfälscht? Von Bekannten ist mir immer wieder so oder so ähnlich eines erzählt worden: Der/die „OnlineDom/se“ war toll, er/sie schien sehr viel Erfahrung zu haben und wusste genau was er/sie wollte. Nach einigen Wochen ergab sich die Möglichkeit eines Treffens und die Person, die dann angetroffen wurde, war real eine ganz andere. Meist recht schüchtern und unscheinbar, eben so gar nicht „dommig“. Hier wurde dann die Fantasie ausgelebt, die aber mit der realen Welt eben nichts gemein hatte. Es scheint so, als seien die meisten "OnlineDoms/en" Kopfkino-Spieler und verfügen wohl über keine oder wenig Erfahrung bezüglich des realen BDSM. Jedoch kann man dies sicher auch hinterfragen mit den richtigen Fragen, wenn man denn will.

## **9. Spiel mit den Sinnen**

BDSM ist ein Spiel mit den Sinnen und gerade der Bereich DS findet vor allem im Kopf statt. Es gibt zwei Möglichkeiten ein Spiel besonders für Sub noch intensiver zu gestalten: Entweder indem man alle Sinne möglichst intensiv anspricht, in dem Fall gibt es eine Art Strohfeuer der Sinne, oder indem man nur einen Sinn anspricht, diesen aber ganz besonders intensiv, dann gibt es nur einen, aber dafür umso heißeren Punkt. Natürlich können Sinne auch manipuliert werden, dies erfordert aber Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein.

Klassisch gibt es fünf Sinne, die so schon seit Jahrtausenden beschrieben werden: Sehen (visuell), Hören (auditiv), Riechen (olfaktorisch), Schmecken (gustatorisch) und Fühlen (haptisch). Die moderne Wissenschaft hat die Sinne um fünf weitere Punkte ergänzt: Temperaturempfinden (Thermorezeption), Gleichgewichtssinn, Tiefensensibilität (Propriozeption), das Organempfinden (viszerale Sinn) und für uns BDSMler wichtig das Schmerzempfinden (Nozizeption). Besonders interessant sind für den DSler die Bereiche Sehen und Hören und grundlogisch für den SMLer Fühlen und Schmerzempfinden.

**Was kann mit diesen Sinnen angestellt und wie können sie abgestellt werden?**

### **1. Sehen**

Der primäre Sinn auf den wir uns verlassen ist das Sehen, es sollte also auch das Auge angesprochen werden. Das passende Ambiente ist hier eine gute Möglichkeit, die Atmosphäre muss insgesamt zu der Art des Spiels passen. Ein Verhör bei schönem Kerzenlicht wird genauso wenig passend sein wie ein Spiel in einem Verließ bei Neonlicht. Damit wäre eine Option, die visuelle Wahrnehmung zu verändern, die Ausleuchtung. Sub kann aber auch aufgegeben werden nur in eine Richtung zu schauen (oder der Kopf wird fixiert). Dies führt dazu, dass Sub versucht die Aktionen außerhalb des Blickfeldes zu erraten, was ihr Kopfkino anregt und Spannung erzeugt. Dom kann mit einem Schritt mal gesehen werden und geht er/sie zurück, verschwindet Dom im Dunkeln. Mal sieht Sub, mal muss sie es sich ausmalen. Dieses Wechselspiel kann einen besonderen Reiz ausmachen. Neben den Gestaltungsmöglichkeiten gilt für beide Seiten: Je hübscher man im Auge des anderen erscheint, umso lustvoller wird das Spiel. Gleiches gilt für das Umfeld, zwischen Bergen von Hausrat zu spielen wird niemanden wirklich erregen, außer die Person hat einen wirklich ungewöhnlichen Fetisch.

Wie das Sehen unterbunden wird ist leicht, entweder durch einen Befehl an Sub sie solle die Augen schließen oder eben durch eine Augenbinde. Bei letzterem ist darauf zu achten, dass bei kontaktlinsentragenden Subs die Augenbinde nicht aufs Auge drückt. Besonders der Verlust dieses Sinnes kann für Sub sehr erregend sein.

## **2. Hören**

Hier fällt mir sofort ein: Wer nicht hören will muss fühlen. Hört Sub nicht auf mich, wird sie schnell die Konsequenzen zu spüren bekommen, daher tut Sub gut daran auf Dom zu hören. Gerade die Sprache ist ein wichtiges Bindeglied zwischen beiden Partnern. Wird sie aktiv gepflegt kommt es zu einer intensiven Interaktion und besonders Dom kann durch Wort(e) das Kopfkino von Sub befeuern. Ein kurzer knackiger Befehl und Sub kniet nieder, eine kleine geflüsterte Gemeinheit in einem Cafe was Dom machen wird, wenn beide wieder zu Hause sind, das sind Dinge, die unter die Haut gehen können. Die Stimme bietet dabei ein breites Spektrum. Leise gesprochene oder gar geflüsterte Worte können Intimität bedeuten aber auch „pass auf und hör mir genau zu“. Laute Worte können Zorn zum Ausdruck bringen, wobei ich von Lautstärke als Dom nichts halte. Dies ist aber rein eine Frage des persönlichen Stils. Wie Dom, aber auch Sub beim Spiel am besten verbal kommunizieren, das würde hier den Rahmen sprengen. Aber vielleicht kommt hierzu auch mal ein Artikel.

Gerade wenn dem Menschen die Fähigkeit zu sehen genommen wird konzentriert er sich aufs Hören. Ich persönlich mag es, durch Töne besondere Assoziationen bei der Sub hervorzurufen. Einige meiner liebsten Rohrstöcke sind geriffelt, wenn ich sie durch die Luft ziehe zerschneiden sie diese und erzeugen einen sehr intensiven Ton. Dieser Ton löst häufig heftigere Reaktionen als der Schlag an sich aus. Dies geht natürlich auch mit vielen anderen Gegenständen, zum Beispiel einer Rosshaarpeitsche oder dem hörbaren elektrischen Funkenflug, den Reizstromgeräte an Metall erzeugen können. Je weniger Geräusche im Raum zu hören sind, umso mehr wird sich Sub auf diese Geräusche konzentrieren und fokussieren. Viele BDSMler schwören zudem auf gute Musik beim Spiel.

Diesen Sinn abstellen ist recht leicht, Oropacks oder auch ein MP3 Player mit der entsprechenden Lautstärke der Musik. Wenig sinnvoll ist es, Sub zu befehlen nichts mehr zu hören, sie könnte sonst dauerhaft die Ohren bei den Worten des Herrn auf Durchzug stellen ;-)

## **3. Riechen**

Erst einmal fällt einem da die Körperhygiene ein, daneben aber auch wie es im Raum riecht. Männer sind hier von Natur aus etwas unempfindlicher, sollten dies aber nicht als Freifahrtschein sehen. Verschiedene Spielzeuge haben zudem einen sehr schönen oder intensiven Geruch. Ich mag Leder sehr gerne riechen und streichle meiner Sub gerne mit einem Lederflogger durchs Gesicht, damit sie den Duft aufnehmen kann bevor ich das Spielzeug einsetze. Auch andere Dinge wie ein Ingwerplug haben einen Eigengeruch, der Assoziationen wecken kann.

Das Riechen abstellen geht wohl, sehr unsexy, am besten mit einer Wäscheklammer und solche Klammern haben ja die meisten BDSMler in ihrem Schlaf/Spielzimmer.

#### **4. Schmecken**

Gerade Sub nimmt oft Dinge oder Körperflüssigkeiten von Dom durch den Mund in sich auf. Schmeckt es gut, wird es eher eine Belohnung sein, schmeckt es schlecht, eher eine Strafe. Auch erotische Spiele mit Speisen sind möglich und welcher Dom isst nicht mal gerne ein paar Leckereien von seiner Sub, um sie dann im Anschluss als Nachtisch zu vernaschen.

Es ist möglich den Geschmackssinn zu irritieren und abzustellen, zum Beispiel kann dies durch die Unterdrückung des Geruchssinns gemacht werden, da hier eine Wechselwirkung besteht. Wie man dieses aber sinnvoll in den Bereich BDSM einbringen will, erschließt sich mir nicht so ganz ;-)

#### **5. Fühlen**

Also der Tastsinn kann sehr schön eingebunden werden, gerade wenn Sub nichts sehen kann. Sie ist bei der Fortbewegung recht hilflos und muss sich vorantasten, wenn Dom ihr nicht hilft. Auch neue Spielzeuge können von Sub erst einmal ertastet werden. Die Verwendung von einem Nadelrad oder einer Feder braucht keine wirkliche Übung und gerade wenn Sub fixiert ist und nicht ausweichen kann (oder einfach nicht darf) sind hier viele Möglichkeiten für Spiele, auch mit der Körperbeherrschung, möglich.

Körperstellen, die gerade erst Schmerzen ausgesetzt wurden, reagieren, wie in einer Alarmstellung, besonders intensiv auf jeden neuen Reiz. Diese Übersensibilität kann sich Dom zu Nutze machen.

Diesen Sinn zu unterdrücken ist nicht leicht, es ist aber zum Beispiel durch ein Vakuumbett möglich. Punktuell können auch Salben eingesetzt werden solange keine medizinischen Gegenanzeigen vorhanden sind. Ein wirkliches Betäuben einer Person ist hingegen höchst gefährlich und sollte auf keinen Fall praktiziert werden.

#### **6. Temperaturfähigkeit**

In einem kalten Raum wird Sub kaum große Lust entwickeln, also erst einmal für ein Wohlfühlklima sorgen, außer es ist Teil des Spiels, dass Sub sich eben nicht wohl fühlen soll. Spiele mit Wachs und Eiswürfel können sehr schön sein, eben weil das eine das andere ergänzt. Gerade bei diesen heiß/kalten Spielen kann der Körper die beiden Komponenten bald nicht mehr unterscheiden. Sollte die Fähigkeit Temperatur zu fühlen aber außerhalb solcher Spiele verloren gehen, ist es eher ein Zeichen dafür schnell einen Arzt aufzusuchen.

#### **7. Gleichgewichtssinn**

Jemanden aus dem Gleichgewicht zu bringen macht ihn in diesem Moment abhängig, denn die Person muss aufgefangen werden. Die Störung des Gleichgewichtssinns ist vor allem durch die Nutzung eines Hängekäfigs und bei

einem Hängebondage möglich, kann aber auch dazu führen, dass Sub sich übergeben muss. Der Schwindeleffekt kann aber auch durch Alkohol oder andere Stoffe hervorgerufen werden. Hier aber eine Warnung: BDSM sollte nicht im betrunkenen Zustand ausgeübt werden. Es ist ein Fest für die Sinne, also genießt es auch mit klaren und nicht benebelten Sinnen, denn letzteres ist gefährlich.

## **8. Tiefensensibilität**

Umgangssprachlich wird sie auch als Körperempfinden bezeichnet und ist die zentralnervöse Verarbeitung aus dem Körperinneren. Bewegung, Lage und Anspannungsstatus aller Körperregionen werden so erfasst. Ich glaube aber kaum, dass ein Spiel mit diesem Sinn sinnvoll und ungefährlich ist.

## **9. Organempfinden**

Ein flaves Gefühl im Magen, nun dann sollte man das, was gerade gemacht wird noch einmal überdenken.

## **10. Schmerzempfinden**

Fast jeder Mensch kann körperlichen Schmerz empfinden. Jedoch hat nicht jeder die Fähigkeit Schmerzen in Lust zu verwandeln. Menschen mit dieser Fähigkeit werden als Masochisten bezeichnet. Der Schmerz verursacht ein intensives Gefühl in ihnen, welches sie in der richtigen Stimmung in pure Lust umwandeln können.

Regionen des Körpers, die Schmerzen erfahren haben, sind ab diesem Moment in einer Art Alarmstellung und werden dadurch besonders sensibel für weiteren Schmerz, aber eben auch Zärtlichkeiten. Bei Spielen mit dem Schmerz ist die Verletzungsgefahr besonders groß, hier ist also immer auch Vorsicht geboten.

Jeder Schmerz ist anders, manch einer ist kurz und heftig (auch als beißend umschrieben), anderer dauert längere Zeit an oder entwickelt sich gar wellenförmig. Auch hängt es von der individuellen Fähigkeit und den besonderen Umständen (Tagesform, Lust etc.) der Person ab, wie sie den Schmerz in Lust umwandeln kann. Jedoch hat jeder gesunde Mensch ein Limit an ertragbarem Schmerz, ist dieses erreicht, kann von einem Schlag auf den anderen die Lust zum Absturz führen.

Für Näheres über diesen Schmerz hier der Verweis auf den Artikel über den [Lustschmerz](#).

Das Schmerzempfinden kann durch medizinische Mittel unterdrückt werden, jedoch ist dies nicht ungefährlich und warum sollte man etwas unterdrücken das Spaß bereitet und oder der „Erziehung“ dient?

## C. Drum Herum

### 1. Die Partnersuche

Warum haben wir BDSMler es eigentlich so schwer einen passenden Partner zu finden? Und hiermit ist nicht ein reiner Spielpartner gemeint, den findet man meiner Meinung nach recht leicht. Aber nun sind wir schon beim wirklichen Problem: dem Spiel um Macht und Unterwerfung oder was einem sonst so Spaß bereitet. Auch ohne ausgefallene sexuelle Wünsche ist es nicht leicht den passenden Partner für alle Lebenslagen zu finden. Zumindest sehe ich das immer wieder an dem Teil des Freundes- und Bekanntenkreises, der mit BDSM nichts am Hut hat.

Eigentlich sucht man nicht nur einen, sondern zwei Partner: den für den Alltag und den für den Bereich BDSM. Nun müssen diese beiden Partner jeweils kompatibel mit den zwei Seelen, die in der eigenen Brust schlagen, sein. Wie leben also in einer ständigen Vierecksbeziehung mit uns und dem Partner, wenn wir diesen gefunden haben. Dreiecksbeziehungen sind schon kompliziert, besonders wenn auch noch Liebe im Spiel ist, aber Viereck bzw. besser gesagt Quadratbeziehungen... nun, ich habe selten von einer gehört, die geklappt hat. Jedoch können sich beide Seiten ergänzen und befruchten, daher sollte man sich als BDSMler seinen Partner noch genauer aussuchen als es eh jeder tun sollte. Denn so ein ausgewogenes Quadrat kann auch etwas sehr stabiles sein, wenn es auf einem guten Fundament steht.

Durch dieses ständige Ausselektieren wird natürlich der Kreis der potentiellen Partner immer geringer und daher ist es einem BDSMler fast unmöglich den passenden Partner in einem der üblichen Jagdreviere zu erlegen. Ein Café oder eine Disko machen wohl nur Sinn, wenn es zumindest einen gewissen BDSM Kontext gibt. Der Vorteil des Internets liegt dann nah, aber der Nachteil ist auch nicht fern: die Entfernung. Fast alle längeren Beziehungen, die ich kenne führten zu einem Umzug. Interessanterweise scheint sich hier aber doch noch ein altes Rollendenken zu halten, denn egal ob die Frau Sub oder Dom war, in den meisten Fällen war sie es, die umgezogen ist.

Bei all den Kriterien müsst ihr euch genau überlegen, wie wichtig für euch der Bereich BDSM ist. Versteift ihr euch zu sehr auf diesen Bereich, vernachlässigt ihr vielleicht den anderen. Was habt ihr von dem Superdom oder der Supersub, wenn ihr sonst kein normales Gespräch führen könnt? Viele BDSMler und gerade die, die sich viel mit dem Thema in der Theorie, aber wenig in der Praxis beschäftigen, haben sehr konkrete Vorstellungen was der Partner alles mitbringen muss. BDSM bedeutet aber auch sich zusammen zu entwickeln und nicht den anderen in ein Korsett zu zwängen, in das er passt oder eben nicht kompatibel ist.

Dreht sich eure Kommunikation fast ausschließlich um BDSM, mögt ihr so sicher den richtigen Spielpartner finden können, aber alltagstauglich wird dieser eher nicht sein. Ein intensives Spiel mag große Emotionen gerade auf devoter Seite wecken, aber dieser Höhenflug wird nicht ewig anhalten und spätestens wenn es mehr als ein paar Wochenendbesuche sind, wird auch der Alltag immer mehr an Gewicht gewinnen. Vielleicht wäre es schon fast sinnvoller einen allgemeinen Neigungsbogen (Freizeit, Kinderwunsch, Perspektiven, Hausarbeit etc.) auszutauschen denn einen BDSM Neigungsbogen. Wie immer im Leben: Verfällt einfach nicht in Extreme, denn diese sind selten gut. Schaut euch die Person als ganzes an, passt sie, dann schnappt sie euch und ich bin sicher niemand, der wochenlanges Händchenhalten vor dem Spielen postuliert, aber klärt zumindest eure gegenseitigen Absichten damit es fair, offen und ehrlich zu geht.

Wie man den passenden Partner findet, nun, entweder man begibt sich real in die Szene oder man schaut sich virtuell um. Ich selber besuche einen kleinen Stammtisch. Dies ist nett, aber der Personenkreis ist doch sehr beschränkt und jedes Wochenende durch die halbe Republik für irgendwelche Veranstaltungen zu reisen, das will ich mir auch nicht antun. Dafür unternehme ich zu gerne etwas mit Freunden und Bekannten. Bleibt also noch der Zufall (oder Bekannte die nachhelfen) und das Internet.

### MaleDom

Nun, damit kenne ich mich doch etwas aus. Ein Teil meiner Seite besteht aus einem Profiltext von mir. Der Bereich „Wer bin ich“ stellt mich vor und „Meine Suche“ beschreibt meine Suche. Die Texte gibt es identisch eben auch als Profiltext bei zwei Communities. Wer ohne Bild sucht, hat schon mal weniger Chancen, denn Männer sind im Internet eben meist in der Minderheit und Mann sollte aus der Masse herausstechen und nicht in ihr untergehen. Der Vorteil ist, die Masse der männlichen Doms entspricht den gängigen Klischees, also ist es nicht so schwer, positiv aufzufallen. Drängt euch nicht auf, aber seid präsent. Ja, das ist schwer, aber nicht unmöglich. Massenanschriften werden schnell als solche erkannt. Falls ihr viele Frauen anschreiben wollt, dann lieber etwas kürzer, aber dann immer mit direktem Bezug auf ihren Profiltext oder seid, wenn es Masse ist, zumindest originell. Interesse an der Frau an sich kann sehr hilfreich sein, wenn ihr eine Partnerin und eben nicht nur eine Sklavin sucht. Achja und meiner Erfahrung nach lachen auch devote Frauen gerne. Natürlich macht es einem das anonyme Internet leicht ein Bild von sich zu kreieren, das dem eines Superdoms entspricht. Aber seid ehrlich, es kommt irgendwann eh alles heraus und was ist schlimmer als wenn Mann sich dann verliebt hat, aber Frau wieder verschwindet, weil Mann eben nicht halten kann was er versprochen hat.

### FemDom

Es gibt sehr viele devote Männer, aber nicht wirklich viele dominante Frauen. Die Kunst hier ist es richtig zu selektieren. Ihr habt die große Auswahl, also

wartet ab, der oder auch die Passende wird euch schon über den Weg laufen.

### MaleSub

Ja, hier ist es besonders wichtig aus der Masse herauszustechen. Im Gegensatz zu den männlichen Doms tauschen sich die weiblichen sehr wohl untereinander aus. Wer also auf verschiedenen Hochzeiten tanzt, dürfte sehr schnell zu keiner einzigen mehr eingeladen werden. Ansonsten gilt das, was schon zu den männlichen Doms geschrieben wurde, nur evtl. braucht ihr noch etwas mehr Geduld, aber es lohnt sich sicher.

### FemSub

Eine Frau, die angibt devot zu sein wird erst einmal mit Angeboten überhäuft werden. Das Problem ist die Qualität der Angebote. Bei einer großen Community hat eine Bekannte ein paar Fotos von sich veröffentlicht, die wir zusammen aufgenommen haben. Von über 100 Zuschriften war nach ihrem Bekunden gerade mal eine viel versprechende dabei, achja die beiden sind nun zusammen. Nehmt lieber ganz normale Bilder, denn diese wecken bei den notgeilen Typen, bei denen BDSM zum Teil nur eine Masche ist, um an eine Frau außerhalb ihrer Kragenweite ranzukommen, kein so großes Interesse. Jeder erfahrene BDSMler hat auch von den nicht omnipräsenten Spielarten zumindest gehört, wenn euch ein Dom spontan nicht mal sagen kann, was ein Tunnelspiel oder ein Mindgame ist, nun dann dürfte er kaum auch nur mittelmäßig erfahren sein.

Schreibt auch über etwas anderes als BDSM. Ein Mann, der an euch interessiert ist, wird direkt oder nach einiger Zeit darauf eingehen. Natürlich könnt ihr auch selber das Thema einfließen lassen und schauen wie er reagiert. Leider treibt sich in dem Bereich BDSM auch viel komisches Volk herum, behaltet daher ein gesundes Misstrauen. Ein Dom, der darauf allergisch reagiert, wird dafür schon seine Gründe haben. Wenn ich mich im Bekanntenkreis umschaue, scheint es sogar für eine weibliche Sub etwas schwerer zu sein einen passenden Dom zu finden als eben für den männlichen Dom, was aber auch ab und an daran liegt, dass sie auf zu vielen Hochzeiten tanzen, nur aus Angst evtl. doch etwas zu verpassen.

### Fazit

Bei einem Profil geht es darum, wer Du bist und wen Du suchst.

Zitatsammlungen werden kaum etwas über Dich aussagen können ebenso wenig eine Fotosammlung auf der Du selber nicht zu sehen bist. Geht nur weil es etwas mit der Suche dauert keine zu großen Kompromisse ein, das macht auf Dauer nicht wirklich glücklich. Seid ehrlich, aber präsentiert ruhig eure Stärken und versteckt euch auf keinen Fall, denn das mag zwar geheimnisvoll interessant wirken, aber nur wenn der Betrachter zumindest eine etwaige Vorstellung hat. Eine der liebsten Ausreden, warum es kein Bild gibt, ist: „Ich stehe im öffentlichen Leben“. Was ihr davon oder von dem Fehlen einer Kamera halten sollt, ist eure Sache. BDSM ist immer noch nicht wirklich akzeptiert in der

Gesellschaft, aber auch schwarze Schafe in der Szene sind eine Gefahr. Daher sollte man das angelegte Profil anonym halten, zumindest in dem Sinne nicht darüber real ausfindig gemacht werden zu können. Der Vorteil der meisten Communities ist die Suche nach Postleitzahlen. Es ist leichter mit jemandem anzubündeln, der 5km oder auch 50km entfernt wohnt denn mit jemandem bei dem es 500km sind. Der gesunde Menschenverstand sollte natürlich auch bei der Partnersuche nicht ausgeschaltet werden, also passt auf euch auf und viel Erfolg!

## **2. Tabus und Grenzen**

Tabu und Grenze, beides hört sich recht ähnlich an, aber die Unterschiede können enorm sein.

Das Wort Tabu kommt aus dem Polynesischen und bedeutet heilig und unverletzlich. Es ist also ein viel weitergehender als Begriffe experimentierfreudig, frivol oder freizügig. Lese ich die Angabe „Tabulos“ in Profilen oder Anzeigen, kann ich nur den Kopf schütteln (laut einer Umfrage nennen gut 5 Prozent der Tabulosigkeit als wichtigste Eigenschaft eines Doms), denn tabulos bedeutet das Fehlen von grundlegenden moralischen oder ethischen Grenzen, also auch Sex mit Toten, Tieren und Kindern. Jeder vernunftbegabte Mensch sollte im Leben über Tabus verfügen.

Grenzen sind hingegen verschiebbar, ähnlich wie es sich über Jahrhunderte mit Landesgrenzen oder auch im Spiel durch Übung und Tagesform mit Schmerzgrenzen verhält. Manch eine Grenze hat ein Leben lang bestand, andere nur einige Stunden. Gerade intensivere Spiele im Bereich BDSM werden oft als Grenzerfahrungen bezeichnet, da liegt eine Grenzüberschreitung zumindest immer im Bereich des Möglichen. Hier gilt jedoch, dass Grenzen (einvernehmlich und) gemeinsam überschritten werden sollten. Alleingänge können zu einer Distanzierung, wie an einem Schlagbaum, führen. Wenn das nötige Vertrauen und Einfühlungsvermögen vorhanden sind, können Grenzen aber auch im Spiel ohne extra Absprache überschritten werden. Dies ist nicht ganz ungefährlich und ein Abbruch sollte einkalkuliert werden, aber zum Teil macht gerade dies den besonderen „Kick“ aus.

Tabus wie auch Grenzen sollten im Vorfeld zwischen den Partnern geklärt werden. Weiß man noch nicht, ob es ein Tabu ist, kann man es durchaus einmal austesten und sich dann entscheiden. Nach diesem Antesten sollte aber fürs erste eine Entscheidung in die eine oder andere Richtung gefunden sein.

Natürlich können sich auch Tabus verändern. Aber Tabus sitzen tiefer als Grenzen und ein Tabubruch wird mehr Zeit und Energie kosten denn eine Grenzüberschreitung, wenn dies überhaupt gewollt ist. Wenn Sub also ein Tabu aufstellt, so ist die Sache erst einmal erledigt. Durch Vertrauen, langsames Annähern und Einfühlungsvermögen kann Dom aber Neugier wecken. Dies ist auch nicht verwerflich und so können mit der Zeit Tabus fallen. Kommt es schließlich zum ersten Versuch, sollte der, für den es ein Tabubruch ist, jederzeit abbrechen können und insgesamt ist ein langsames Herantasten mit einzelnen Stufen sicher sinnvoller, als sofort aufs Ganze zu gehen. Hier wäre dann Fingerspitzengefühl gefragt.

Für mich persönlich bilden die Tabus meiner Partnerin die Grenzen des Spiels. Sie steckt mir durch diese mein „Spielfeld“ ab, auf dem ich mich dann mit ihr zusammen frei bewegen kann. Daher gibt es auch nur sehr, sehr wenige Gründe, warum ich ein neues Tabu akzeptieren könnte, denn damit würde das Spiel durch die neue einseitige Grenzziehung der Sub von ihr und nicht mehr von mir kontrolliert werden. Bisher kam dies aber noch nie vor, wohl weil vorher die Tabus und Grenzen intensiv beredet wurden und ich Anfängerinnen auch die Zeit zum Austesten ließ.

Was unterscheidet nun das Tabu von der Grenze? Nun, eine Grenze kann vom Dom verändert werden, das Tabu aber nur von dem, der es ausgesprochen hat. Mit der Zeit verschieben sich bei fast jedem aktivem BDSMler Tabus und Grenzen, dies scheint in der Natur von BDSM zu liegen. Was und wie weit die Entwicklung geht, ist hingegen individuell sehr verschieden.

### **3. Hygiene**

Ich habe mich intensiv mit dem Thema Hygiene beschäftigt, dennoch kann ich nicht garantieren, dass der folgende Text vollkommen frei von Fehlern ist. Der Text ist nach bestem Wissen geschrieben worden. Trotzdem ist eine Haftung für Schäden, gleich welcher Art diese sein mögen, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Praktiken entstehen, selbstverständlich ausgeschlossen. Ich für meinen Teil bin damit aber über Jahre gut gefahren.

#### **Gerätschaften**

Jedes Spielzeug, das man verwendet, kommt automatisch mit Körperflüssigkeiten in Kontakt. Nutzt man nur mit einer Person dieses Spielzeug, ist es kein großes Problem und die Spielsachen müssen eigentlich nur gut gereinigt werden. Nutzt man das gleiche Spielzeug mit mehreren Personen, sollte es richtig desinfiziert werden. Gerätschaften die eine nicht versiegelte Oberfläche aufweisen, sind dabei natürlich viel schwerer zu säubern als andere. Hierzu zählt Spielzeug aus unbehandelten Naturprodukten wie Leder(-peitschen) oder auch (Holz/Bambus-) Rohrstöcke.

Gerade diese nicht versiegelten Spielsachen können wirksam nicht wirklich desinfiziert werden. Hierzu müsste man sie bestrahlen oder aber in ein medizinisches Desinfektionsbad einlegen. Bestrahlen, nun dafür dürften uns allen die Gerätschaften fehlen und das Desinfektionsbad greift auf Dauer die Oberfläche an. Das Risiko kann jedoch minimiert werden, indem die Sachen mit einem Desinfektionsspray behandelt und danach vorsichtig gesäubert werden. Am besten fragt ihr hierzu mal einen Apotheker. Meiner hat mir zwei spezielle Mittel empfohlen. Ein kleiner Tipp für's Leder: Einfetten schadet nicht, wenn ihr länger von euren Spielsachen etwas haben wollt!

Jedes versiegelte Spielzeug sollte regelmäßig, vor allem nach Gebrauch, mit heißem Wasser und Seife gereinigt werden. Für die Faulen unter uns geht das auch in einer Spülmaschine. Bei wechselnden Partnern oder auch einer analen Verwendung, sollte das Gerät zudem mit einem Toycleaner (gibt es überall zu kaufen) oder auch Sagrotan behandelt werden. Nach dieser Reinigung empfiehlt es sich das Gerät abzuspülen, um die chemischen Restspuren zu entfernen. Achtet aber darauf, dass euer Reinigungsmittel auch für den jeweiligen Gegenstand geeignet ist. Gerade Latex, Silikon und ähnliche Materialien können empfindlich auf Reinigungsmittel reagieren.

Alle Leute, die Nadeln im Spiel verwenden, sollten ein paar Cent für jeweils neue Nadeln investieren und sie nicht wieder verwenden, schon gar nicht mit verschiedenen Partnern!

Wenn man als devoter Part ganz sicher nicht mit Substanzen eines Vorgängers in Berührung kommen will, gibt es nur eine Möglichkeit: eigenes Spielzeug. Dies ist eher ungewöhnlich, aber durchaus sinnvoll und sollte von jedem vernünftigen Dom auch akzeptiert werden.

### Sex

Kondome sind nichts wirklich schönes, aber wenn man nicht der einzige Sexualpartner ist und auch kein Test (es gibt nicht nur HIV, sondern auch andere Krankheiten) vorliegt, ist es ein notwendiges Übel. Aber auch einfache Dinge sollten beachtet werden. Das Händewaschen gehört zum Beispiel dazu, wenn man den anderen mit den Fingern verwöhnt oder auch kratzt, denn so kann Dreck, der sich unter den Fingernägeln angesammelt hat, an Stellen kommen, wo er nicht hingehört. Vor allem aber ist darauf zu achten, dass alles was aus dem Anus (>Analverkehr) kommt nicht ohne gründliche Reinigung wieder in eine andere Körperöffnung eingeführt wird. Anhaftende Bakterien, die sich im Anus zu Hause fühlen, können gerade im Bereich der Vagina zu schmerzhaften Entzündungen führen. Werden beim Sex Kondome benutzt, die dann aber auch ganz abgerollt werden müssen, können diese einfach gewechselt werden.

## 4. Covern

Eines der wichtigsten Themen, gerade für junge Anfängerinnen, aber auch für alle anderen. Ihr habt ein Date mit jemandem, den ihr nicht kennt. Nun, erst einmal ist es schön, jemanden gefunden zu haben, der ein potentieller Partner sein könnte. Jedoch, ihr werdet die Person nicht wirklich kennen, egal wie viele Mails verschickt wurden und wie viele Telefonate ihr geführt habt. In der realen Welt könnt ihr zwar den Leuten nicht in den Kopf schauen, aber zumindest davor, und eure Menschenkenntnis hilft euch, jemanden durch die Gesamtheit seines Verhaltens einschätzen zu können. Im Netz könnt ihr den Leuten aber weder in noch vor den Kopf schauen. Das Vortäuschen wovon auch immer wird Leuten hier besonders leicht gemacht. Daher seid zumindest vorsichtig, trefft euch an einem öffentlichen Ort, haltet euch eine Option offen das Date, wenn es nicht wie gewünscht läuft, beenden zu können und vor allem, lasst euch covern. Covern bedeutet, eine Dritte Person eures Vertrauens überwacht das Treffen aus dem Hintergrund, entweder sie sitzt ein paar Tische weiter im Cafe, oder aber ihr werdet per Handy gecouvert. Sagt der Person, die ihr trefft, dass ihr euch covern lasst. Dies sollte jeder vernunftbegabte Mensch nämlich begrüßen und jeder, der darauf beleidigt reagiert, sollte euer Misstrauen erwecken. Eine gute Methode ist das Covern per Handy, sprecht mit dem, der euch covert ab, wann ihr telefonieren wollt. Geschickt ist es, Codewörter zu vereinbaren: zum einen zwei für „alles ist Ok“, zum Beispiel am Ende ein „bis bald“ oder auch "Pizza" - so ein Wort muss man nur geschickt irgendwie unterbringen „du isst doch nicht schon wieder beim Telefonieren Pizza, oder“ - und eben zwei für „Hilfe hol mich hier raus“, zum Beispiel am Ende ein „mach`s gut“ oder anstelle von Pizza Lasagne. Der Vorteil ist, dass euer Date eure Codewörter nicht kennt und es deshalb nicht mal merken wird, dass ihr eine versteckte Botschaft übermittelt. Selbst bei einer bedrohlichen Lage könnt ihr Rettung rufen. Meldet ihr euch nicht, sollte die Person, die euch covert, euch anrufen. Bleibt eine Antwort aus, Hilfe in die Wege leiten. Also bitte nicht vergessen: Ihr werdet gecouvert, also denkt dran, egal wie schön das Date ist, meldet euch wie abgesprochen. Zudem sollte die Person, die euch covert wissen, wo ihr euch trefft und mit wem. Ihr solltet auf jeden Fall etwas haben, um ihn identifizieren zu können. Wisst ihr wo genau er wohnt (dann aber bitte beim Date kurz mit dem Perso vergleichen) oder habt ihr seine Festnetznummer (zumindest einmal anrufen), dann seid ihr relativ sicher. Nicht ganz so sicher, aber zumindest ausreichend kann das KFZ-Kennzeichen oder eine Handynummer sein.

## **5. Leitfaden für Anfänger**

Du hast also den passenden Partner schon gefunden, aber ihr wisst nicht, wie ihr vorgehen und worauf ihr achten sollt. Dann hilft dieser kleine Leitfaden euch vielleicht. Der Text ist nach bestem Wissen geschrieben worden. Trotzdem ist eine Haftung für Schäden, gleich welcher Art diese sein mögen, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Praktiken entstehen, selbstverständlich ausgeschlossen.

### **Grundlagen**

Wie ihr beide das Kind nennt, sei es BDSM, SM oder harter Sex, das soll euch überlassen bleiben, auch wie ihr eure Positionen bezeichnet liegt allein bei euch. Egal, was ihr gelesen habt oder auch lesen werdet, es geht um euch, eure Vorlieben, eure Fantasien und Bedürfnisse. Da es um euch geht, vergesst nie zu kommunizieren. Nur so könnt ihr beide vor unangenehmen Dingen sicher sein. Nun solltet ihr über die Wünsche, Erwartungen und Tabus reden, damit ihr wisst wo eure gemeinsame Basis liegt. Macht man so etwas zum ersten Mal, kommt es häufig vor, dass Hemmungen dazu führen, dass vieles nicht angesprochen wird. Aber mit der Zeit wird sich das legen und nur wenn beide die Bedürfnisse des jeweils anderen kennen, können sie auf diese auch eingehen. Stellt lieber zu viele denn zu wenige Tabus auf. Zu wenige sind ein Problem, zu viele eröffnen sogar die Möglichkeit, Grenzen gemeinsam zu überschreiten. Bevor es weitergeht, ein passender Spruch aus der Szene: „Noch kein Meister ist vom Himmel gefallen, aber schon manche Subbie von der Decke“ also: Safety first.

Das erste was ihr machen solltet, ist ein Safeword zu vereinbaren. Dies ist so etwas wie ein absolutes Veto. Wird es genutzt, endet das „Spiel“ sofort. Lässt sich der dominante Part auf so etwas nicht ein, rennt weg. Das ist bitter ernst gemeint. Nur zur rechtlichen Klärung: Lediglich die Freiwilligkeit führt dazu, dass fast alle Handlungen, zumindest im deutschen Recht, im Bereich BDSM, für den Dom nicht strafbar sind. Fehlt es an dieser Einwilligung, kann es zu ernsthaften juristischen Rechtsverstößen kommen (Körperverletzung, Vergewaltigung, Beleidigung). Aus Sorge um den Partner, aber auch um sich selber, sollte daher ein Safeword vereinbart werden. Mayday ist international, ich persönlich verwende „Gnade“, weil es einfach besser passt. Spielt ihr mit Knebeln, kann das Safeword auch bedeuten, dass man ganz schnell mit den Augen klimpert oder einen Gegenstand, den man festhält, fallen lässt. Für Anfänger, aber auch für dominante Personen, die nicht sehr sensibel sind, gibt es zudem noch die Möglichkeit des Ampelcodes. „Grün“ bedeutet das ist gut/in Ordnung, „gelb“ es wird langsam gefährlich, bitte nicht weiter, „rot“ es ist zu viel, hör damit auf.

Gerade der devote Part benötigt Vertrauen, hat er dieses nicht, wird das Spiel für ihn mehr eine Tortur denn etwas schönes sein. Sucht euren Partner daher mit großem Bedacht aus. Der falsche „Dom“ hat schon vielen die Lust am Spielen

verdorben, er muss bereit und fähig sein, die Verantwortung zu übernehmen. Aber auch der dominante Part sollte vorab prüfen, ob die Person psychisch stabil genug und körperlich dazu in der Lage ist, das was man sich vorgestellt hat durchzuführen, ohne dass jemand zu Schaden kommt.

### **Spielzeug**

Da die meisten Personen kaum in den nächsten Sexshop gehen werden, um das passende Spielzeug zu kaufen, erspare ich mir die Ausführungen zu Lederfesseln und Peitschen und ihr schaut euch einfach um, was ihr so da habt. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt. Was es in vielen Haushalten gibt ist folgendes:

**Kleine Folterinstrumente:** die eigene Hand (eh eines der besten Mittel), auch die Fingernägel, die Zähne (nein, Du bist deswegen kein Vampir), Lineal und Kochlöffel sowie Holzhaarbürste (Vorsicht, tut alles weh und verursacht blaue Flecken), Gürtel, das nasse Abtrockentuch, und sicher noch vieles mehr. Ach ja, wenn jemand von euch reitet (also der Pferdesport ist gemeint) Gerten sind nicht nur für Pferde geeignet.

**Fesselndes:** Manch einer hat bereits Handschellen, Gürtel vom Morgenmantel, Seidenschal, trockenes Abtrockentuch (ja die Küche ist ein wahrer Fundus für Spielsachen).

**Tropfendes:** Wer hier an eine asiatische Wasserfolter denkt liegt falsch. Kerzen (auf keinen Fall welche aus Bienenwachs, da diese zu Verbrennungen führen können) sind hier gedacht. Nur passt auf wohin es tropft. Es eignet sich zwar der gesamte Körper, nicht aber jede Unterlage (ein altes Frottee Handtuch kann hier gute Dienste leisten).

**Klammerndes:** Wäscheklammer sind nicht nur für die Waschküche, sondern auch für das Schlafzimmer nutzbar, ähnlich sieht es aus bei speziellen Kleiderbügeln, die Klammern haben. Die Klammern gerade am Anfang lieber kurz drauflassen. 5 Minuten sollten anfangs vollkommen genügen. Zu langes Klammern kann zum Absterben führen, also wie immer, tastet euch langsam ran und achtet auf den Körper des devoten Parts.

**Alkohol:** Nichts gegen ein Glas Sekt um etwas die Spannung zu nehmen, aber BDSM und nicht klar im Geiste, das gehört nicht zusammen. Jedoch verfügt zum Beispiel die Frau über vier Lippen und nur die beiden im Gesicht sind, was Alkohol anbelangt, tabu. Alkohol kann (man fängt aber bitte zart an z.B. Martini oder Wodka) sehr stimulierend sein. Er brennt und fördert die Durchblutung. Am besten befeuchtet ihr ein Taschentuch damit und reibt es dann ein.

## **Durchführung**

Na endlich kommen wir zum Spannenden ;-)

Jemanden fixieren macht großen Spaß. Man gewinnt nicht nur geistig, sondern auch körperlich Macht über den anderen. Aber ganz ungefährlich ist es dann doch nicht. Wird ein Glied einer gefesselten Person blau, kalt oder taub, bindet sie sofort los! Damit dies rechtzeitig bemerkt wird, muss der dominante Part regelmäßigen nachschauen und der Devote sagen, wenn er ein starkes Kribbeln oder ein taubes Gefühl verspürt. Sorry, aber wieder mal safety first.

Einige Sachen sind tabu, weil sie zu gefährlich sind! Nicht die Person allein lassen, auch nicht für eine kurze Zeit (Du kannst so tun als ob du den Raum verlässt um die Spannung zu steigern; das ist erlaubt und gut). Nicht am Hals fesseln, so etwas braucht Erfahrung und Wissen, was da genau an welchen Stellen passiert. Der Kopf darf nicht über einer Kante hängen oder mit dem Gesicht auf eine weiche Unterlage gebunden werden. Epileptiker sollten nicht fixieren und nicht fixiert werden. So, nun aber doch zum Spaßfaktor.

Handschellen sehen toll aus, aber gerade bei günstigen Varianten sollte man vorsichtig sein. Die Kanten sind oft recht spitz und die Fesseln arretieren nicht korrekt, so dass durch das Spiel Abschürfungen entstehen können. Zudem können sie auf Nerven drücken und bequem sind sie auf Dauer auch nicht wirklich. Es sollten immer zwei Schlüssel da sein und einer an einem festen Ort aufbewahrt werden.

Vom Seidenschal kann ich eher abraten; es sieht toll aus, aber sie können in die Haut schneiden und zudem bekommt man feste Knoten nur schwer auf. Egal, womit ihr fesselt, eine gute Schere sollte in der Nähe sein, um schnell den Knoten öffnen zu können. Ist eine solche nicht vorhanden, geht auch ein Messer. Damit die Durchblutung nicht behindert wird und man den Knoten aufschneiden kann, schadet es nicht, wenn die gefesselte Person etwas Platz hat.

Seile aus Polyester sind nicht ideal, aber gehen. Man sollte darauf achten mit einer möglichst großen Fläche zu fixieren. Habt ihr zufällig ein Hanfseil oder ein Baumwollseil zur Hand, könnt ihr dieses sogar noch etwas besser benutzen.

Mein Favorit sind jedoch Gürtel von Morgenmänteln. Je flauschiger, umso angenehmer wird es und sie sind lang und halten trotzdem recht viel aus. Zumindest diese Variante habe ich in den letzten Jahren ab und an selbst genutzt.

Wenn euch das Fixieren Spaß macht, für 25-40 Euro gibt es bereits sehr brauchbare Lederfesseln. Man muss nur wissen wo ;-)

Einer soll also auch ein wenig gequält werden, nun gut, dann mal sehen was man

da zur Hand hat. Sorry, aber erst mal wieder die Sicherheitsbestimmungen: Keine Schläge auf Kopf, Hals, Nacken, Gelenke und die Nierengegend. Das Gesicht kann in Form von Ohrfeigen mit der Hand geschlagen werden, dieses sollte aber gut mit dem Partner abgesprochen werden.

Es empfiehlt sich, die Haut durch leichte Schläge mit der flachen Hand oder einem anderen eher weichen Gegenstand aufzuwärmen, bis sie gut durchblutet ist. Am besten dosieren kann man mit der eigenen Hand. Man spürt selber sehr gut, wie kräftig es ist und kann erahnen, wie es sich wohl auf der anderen Seite anfühlt. Gut geeignet für Schläge sind der Po, aber auch der obere Bereich des Rückens, Oberschenkel und die Wade.

So, die Haut ist nun leicht rot und damit gut durchblutet. Wenn ihr wollt, dann könnt ihr es nun etwas steigern. Der Einsatz von Lineal, Kochlöffel oder Holzhaarbürste sollte sich, da sie recht hart sind, auf den Po beschränken. Das nasse Abtrockentuch kennt jeder aus kleinen Neckereien in der Küche. Der Gürtel kann klangvoll mit einem Zug aus der Hose gezogen werden, danach bildet man eine Schlaufe und kann mit dieser seinen Partner etwas härter rannehmen. Kratzen und Beißen ist erlaubt, jedoch wenn es intensiver gemacht wird, bleiben sicher Spuren zurück. Wer in den nächsten Tagen in die Sauna oder ins Schwimmbad gehen will, sollte es sich gut überlegen.

Schlussendlich noch das Kopfkino. Beherrscht ihr das Spiel damit, könnt ihr die Intensität des Spieles noch erheblich steigern. Versucht das Spiel so zu gestalten, dass der devote Part eben nicht immer weiß, was als nächstes geschehen wird. Falls euch die verbale Erniedrigung gefällt, klärt, was für Wörter erlaubt sind und was gerade nicht. Achtet als dominanter Part besonders auf die Reaktion des anderen, wenn ihr ihn verbal erniedrigt und vermeidet Erniedrigungen mit Dingen, die direkter persönlicher Natur sind (dick/dumm/hässlich etc, dagegen kann Flittchen, Schlampe etc. durchaus gut ankommen). Ich persönlich nenne eine Partnerin z.B. meine Schlampe, um zu zeigen, dass sie so nur bei mir und für mich ist und eben nicht für jedermann. Redet nachher darüber, was ihr empfunden habt, denn Worte können zum Teil viel mehr verletzen als Schläge.

### **Unfälle**

Fehler können immer passieren. Wenn es sich um einen wirklichen Unfall handelt, bei dem eine schwerere Verletzung vorliegt, auch wenn nur die Vermutung besteht, ruft einen Notarzt oder begeht euch ins Krankenhaus. Hier bloß keine Geschichten erfinden, es kommt raus und die Ärzte können euch nur richtig schnell helfen, wenn sie genau wissen wie es passiert ist. Keine Sorge, die Leute werden schon viel Schlimmeres und Skurrileres gesehen haben als euch beide und sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sollte es sich um einen emotionalen Absturz handeln, zeigt, dass ihr für den anderen da seid. Nehmt ihn in den Arm, tröstet, streichelt und redet mit der Person. Je mehr Sinne ihr

anspricht, umso schneller dringt ihr zu ihr durch. Merken könnt ihr einen solchen Absturz, wenn der devote Part plötzlich still wird oder klassisch anfängt zu heulen oder sich ganz klein macht. Es mag sein, dass es kein Absturz ist, jedoch solange euch die Erfahrung fehlt zwischen Absturz und dem „Schweben“ zu unterscheiden, geht von der schlimmeren Variante aus.

Beachtet bitte die Sicherheitshinweise und ansonsten viel Spaß auf der Entdeckungsreise ;-)

## **6. Keine Routine**

### **Der Alltag**

Wie überall kann es auch in einer BDSM Liebebeziehung dazu kommen, dass die Lust von der Routine eingeholt wird. Meist sind es die Subs, die darunter leiden, denn sie können sich nicht einfach das nehmen was sie gerade brauchen und zumindest meine Erfahrung ist es, dass Subs oftmals die aktiveren sind, wenn es darum geht spielen zu wollen. Als Paar geht eure Beziehung natürlich über das rein sexuelle hinaus. Ihr liebt euch und teilt eventuell sogar den Alltag miteinander, daher wird es nicht sofort zu einem Beziehungsproblem, wenn die Routine im Bett, oder wo auch immer ihr euch vergnügt, einkehrt, denn das Spiel ist nur ein Bindeglied von vielen. Aber diese Sicherheit muss nicht immer bestand haben. Wenn nun einer von euch (und das kann auch unbeabsichtigt passieren) auf jemanden trifft, dessen Offerten so ganz anders sind als die gewohnt bequeme Routine, dann entsteht eine Spannung, die unmittelbar auch in der Beziehung zu einer Spannung führen wird.

Der Vorteil bei einer gewissen Routine ist, dass ihr wisst, was eurem Partner gefällt und was man wie am besten mit ihm oder ihr machen kann. Nutzt dieses Wissen. Ist alles neu, ist es spannend alles auszutesten. Ist es ausgetestet, benutzt die detaillierte Landkarte der Lust, die ihr über euren Partner habt und vergesst nicht ab und an auch mal wieder auf Neuerkundungen zu gehen. Animiert euren Partner, überrascht und verwöhnt ihn. Ja, auch als Dom kann man der Lust der Sub dienen, denn seine Lust ist auch meist gleichgesetzt mit ihrer Lust, sonst wären beide Partner wohl kaum zusammengekommen. Ja, auch wenn es sich ungewohnt anhört, auch als Sub kann man einen Dom animieren. Wie das alles geschehen kann, dazu später mehr.

Schafft euch ruhig bewusst ein paar Routinen. Diese Rituale können wunderschön sein, nur sollten es nicht zu viele werden, da sie sonst Spontaneität und Kreativität im Keim ersticken. Seht das Spiel als ein kreatives Kunstwerk an, das aus einem Rahmen (Rituale), eurer Sub (die nackte Leinwand), euren Mitteln (Farbe als das wenig greifbare Psychische und Pinsel als das Materielle) und euch als schaffendem Künstler besteht. Einige Rituale können den Rahmen für ein Spiel bilden (Anlegen des Halsbandes), einige Gegenstände eure Favoriten sein (Peitschen, Wachs), einige Handlungen zu euren Lieblingen zählen (verbale Erniedrigung), aber als Künstler solltet ihr nicht immer das gleiche Bild zeichnen. Bleibt eurem Stil treu, aber seid auch offen für Neues.

### **Was können beide Partner tun?**

Kommunizieren und sich um den anderen bemühen ist hier ganz einfach zu nennen. Kommunikation ist, egal in was für einer Beziehung, immer eines der wichtigsten Elemente. Vielleicht geht ihr mal auf eine gute BDSM-Fete? Es kann sehr erregend sein, wenn Fremde einem zusehen oder man selber auch mal

zuschaut. Wegen dem "gute BDSM-Fete" solltet ihr euch im Bekanntenkreis umhören, was da empfohlen wird. Eine weitere Option ist es zusammen zu Basteln, nein kein Tannenbaumschmuck sondern eine Peitsche oder ähnliches. Die Lust es auszutesten kommt sicher ganz von allein.

### **Was kann Dom tun?**

Nun, der Dom wird auch als der aktive Part bezeichnet, also hoch mit dem Hintern und werde dem Anspruch gerecht ;-)

- Sorge für Spannung indem Du neues erschaffst. Ein Austausch mit anderen BDSMlern ist ebenso sinnvoll wie selber zu überlegen, was man machen könnte.
- Verlege das Spiel raus aus der gewohnten Umgebung und ruhig auch mal zu einer ungewohnten Zeit. Überraschungen sind gut und müssen nicht immer perfekt durchgeplant sein. Den Partner auf dem Nachhauseweg in eine dunkle Ecke zerren ist sicher erlaubt.
- Kombiniere Deine Mittel, zum Teil haben sie dann eine ganz andere Wirkung.
- Füttere das Kopfkino mit Andeutungen, die zwar eindeutig in eine Richtung gehen, aber höchstens erahnen lassen worum es denn konkret gehen wird.
- Erteile eine Aufgabe. Erst wenn diese erfüllt ist, wird gespielt (nein, es sollte einen BDSM Kontext haben, „Müll raus bringen“ gehört hier nicht hin!)
- Gehe mal neue Wege. Wenn Du die Sub immer fixierst bevor Du sie züchtigst, gib ihr die körperliche Freiheit, aber fordere ein, dass sie still steht.
- Spiel mit Dingen wie Sinnesentzug. Nimm ihr mit einer Augenbinde die Möglichkeit zu sehen, ihre anderen Sinne werden so noch sensibler. Nimm ihr das Zeitgefühl und entferne alle Uhren, sie soll nicht wissen was wie lang geht. Nimm ihr das Gehör, sie wird nur noch fühlen. Je mehr du ihr nimmst, desto mehr Lust wird sie empfinden und umso mehr wird sie Dir vertrauen müssen.
- Sei auch mal rein egoistisch. Die meisten Subs mögen es benutzt zu werden und mal ehrlich, wer benutzt nicht auch gerne auf dominanter Seite. Steh dazu, Du bist ein Dom.
- Probier Neues aus, natürlich nur wenn es kein Tabu ist. Tunnelspiele oder Mindgames werden von nur sehr wenigen Paaren praktiziert. Dafür gibt es aber eigentlich gar keinen Grund (außer vielleicht die Faulheit ein Mindgame zu konzipieren, aber siehe oben, Du bist hier der, den man langläufig als aktiven Part bezeichnet).

### **Was kann Sub tun?**

Also, quengeln hilft wenig. Meist führt es dazu, dass er noch weniger Lust hat zu spielen und selbst wenn er spielt, wird er es nur halbherzig machen. Aber sich dem Schicksal fügen, das muss man wirklich nicht. Jedoch will ich dich auch etwas vorwarnen: Wenn man sich so anbietet, wie unten gleich beschrieben, kann es sehr hart sein, wenn er das Angebot ausschlägt. In diesem Fall stimmt aber eh etwas mit eurer Beziehung nicht und hier solltest Du dann auch direkt ansetzen, nicht als Sub, sondern als Partner. Aber nun die hoffentlich hilfreichen Tipps:

- Biete Dich an, aber nicht aggressiv, sondern demütig und überlasse ihm die Entscheidung, ob er dieses Angebot annimmt oder nicht. Du weißt er kommt Freitag um 17 Uhr nach Hause. Nun, schick ihm um 16.45 Uhr z.B. eine SMS, dass Du hinter der Tür kniend auf ihn wartest und ganz sein bist. Präsentier dich so wie er es mag. Halt z.B. in der einen Hand eine Kleinigkeit als Begrüßung bereit und in der anderen Hand sein Lieblingsspielzeug. Oder bekoche ihn in einem sexy Outfit/nackt, koche nur für ihn und bediene ihn wie er es will. Nimmt er nur, aber gibt gar nichts zurück, weis ihn nicht im Spiel darauf hin, sondern im Anschluss daran.

- Ihr seid essen gewesen. Nun, in deine Handtasche passt sicher ein kleines Spielzeug, biete Dich als Nachtisch an.

- Überrasch ihn. Ja, auch du kannst und darfst das. Strippe für ihn oder mach was auch immer ihn animieren könnte. Du dürftest ihn dahingehend am besten kennen.

- In all diesen Tipps ging es ums anbieten, aber das ist eben Deine Rolle. Einfordern, das ist schwer, denn im Spiel stehst Du unter ihm. Das sollte wenn dann auf der partnerschaftlichen Ebene geklärt werden, in der Du dann Deine Wünsche und Bedürfnisse vorbringen kannst.

- Da ich gerne spiele, hat sich mir ein Partner in obiger Form noch nie von sich aus angeboten, aber was ich selber gerne mag und was viel zu selten gemacht wird ist folgendes: Der Dom mag etwas ganz besonders gerne und nimmt es sich regelmäßig. Ihn wird es aber noch viel mehr erfreuen, wenn Du es mal ohne eine Aufforderung machen würdest, eben ganz von Dir aus.

- Achja, zu guter letzt hilft zur Not nur eins: provozier ihn als Dom, nicht als Partner. Ist er noch Dein Dom, wird er nun reagieren müssen, zwar mit einer Sanktion, aber vielleicht ist das in dem Moment für Dich besser als nichts. Aber auch hier wird es Probleme geben, die besser nach dem Spiel mal angesprochen werden sollten.

Da mir die Metapher mit dem Künstler gefällt, wünsch ich allen Doms viel Spaß beim Malen und allen Subs beim Bepinselt werden!

**Danksagung: Vielen Dank an Nicki für das fleißige Korrekturlesen und an Frank ([www.stino-inkognito.de](http://www.stino-inkognito.de)), der mich, wie auf den beiden Bildern zu sehen ist, optisch ins rechte Licht setzt.**



**Hinweis:** [www.gentledom.de](http://www.gentledom.de) Die Seite rund um BDSM mit Ansichten, Tipps, Bildern, Geschichten, Abstimmungen, Blogs und vielem mehr!

© [www.gentledom.de](http://www.gentledom.de) Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.