

In den Schattenwelten

Clus BDSM-Blog: Einsichten, Erfahrungen, Session-Tipps



Vom Yoga der dunklen Erotik: Alle Beiträge in diesem Blog handeln von einvernehmlichem SM: physische und psychische Praktiken, die zur beiderseitigen Lust im erotischen Kontext inszeniert und erlebt werden.

(20.04.2024: In diesem Dokument stehen alle Blogbeiträge hintereinander. Die Links stimmen natürlich nicht mehr, deshalb ist das Inhaltsverzeichnis auch nicht intern klickbar. Ihr könnt aber daraus einen Titel kopieren und diesen dann im Text suchen.)

Alles hat seine Zeit: Dieses Blog wird verschwinden. Die Texte gebe ich frei – nehmt sie gerne mit!

Hallo alle,

Alles hat seine Zeit, so auch dieses Blog. Die Jahre des aktiven Postens sind schon lange her, es wird Zeit, dass das ganze Blog verschwindet. Dies wird voraussichtlich Ende Juni der Fall sein.

Da hier viele zeitlose Artikel rund um BDSM stehen, lasse ich es noch so lange stehen, damit Interessierte sich Texte herunterladen können. Ihr könnt Sie auch auf eigenen Seiten veröffentlichen, kein Problem. Die Autorin „Clu“ anzugeben, wäre nett – Ihr müsst aber auch nichts befürchten, wenn Ihr es nicht tut.

Alsdenn: Machts gut! Es war eine schöne Zeit in der „Szene“ – in und außerhalb dieses Blogs!

Inhaltsverzeichnis

Vom Yoga der dunklen Erotik: Alle Beiträge in diesem Blog handeln **von einvernehmlichem SM**: physische und psychische Praktiken, die zur beiderseitigen Lust im erotischen Kontext inszeniert und erlebt werden.

- 07.08.12: [Ist ER zu schwach?](#)
- 05.12.11: [Wieviel dominanter Egoismus ist ok?](#)
- 26.09.11: [Gastbeitrag: SM und Intellekt](#)
- 03.04.11: [Seil-Bondage: Anleitungen im Web](#)
- 27.01.11: [Schadet Nachdenken der Lust am Spielen?](#)
- 05.12.10: [Kann man Lustschmerz lernen?](#)
- 13.10.10: [BDSM als Therapie?](#)

- 26.09.10: [BDSM-Definitionen: Wer ist schon wirklich DEVOT ?](#)
- 14.06.10: [Dominanz erlernen?](#)
- 31.03.10: [Dominanz und Unterwerfung: Die begeisterte Sub](#)
- 05.03.10: [Sich wandelnde Motive zur "Lust am Schmerz"](#)
- 18.02.10: [Angst vor Switchern?](#)
- 13.12.09: [Demütigung im BDSM – eine Interpretation](#)
- 02.12.09: [Eine Frau erforscht ihre submissive Seite: Blue](#)
- 01.12.09: [SM-Klischees](#)
- 13.09.09: [SM ohne Sex ?](#)
- 28.07.09: [BDSM und das Thema NÄHE](#)
- 01.03.09: [Vom Vertrauen im BDSM](#)
- 31.12.08: [Vom Verschwinden eines Kicks](#)
- 28.12.08: [Story: split-screen](#)
- 26.12.08: [BDSM: Vom Spielen](#)
- 11.12.08: [Ein schlechtes Gewissen wegen SM-Fantasien?](#)
- 20.11.08: [Als Sub Grenzen setzen](#)
- 10.11.08: [Beziehung und BDSM](#)
- 26.10.08: [Eine perfekte SM-Session?](#)
- 23.10.08: [Vom Nachdenken über BDSM](#)
- 19.10.08: [Irritierende Normalisierung](#)
- 17.09.08: [Wie genießbar ist unbewusste Dominanz?](#)
- 13.08.08: [BDSM versus Alltag: Was ist Dominanz ?](#)
- 24.07.08: [Wo hört Toleranz in Sachen SM auf ?](#)
- 21.07.08: [Konsens und Meta-Konsens im BDSM](#)
- 30.06.08: [Von der Stimmung einer SM-Com](#)
- 18.06.08: [Schuldgefühle wegen SM-Fantasien?](#)
- 07.06.08: [Kitzeln – ist das schon SM?](#)
- 14.05.08: [BDSM / Session-Kommunikation: Was sagt Sub?](#)
- 04.05.08: [BDSM / Session-Kommunikation: Was reden in einer Session?](#)
- 09.04.08: [Wenn Schmerz zur Massage wird](#)
- 03.04.08: [Am Ende des "Wegs"?](#)
- 01.02.08: [Von SM und Liebe, Wunschzettel und Standardprogramm](#)
- 20.01.08: [Distanz und Nähe in SM-Beziehungen](#)
- 01.01.08: [Regeln für Sub binden auch Dom](#)
- 08.12.07: [Ein Bondage-Workshop mit dem Menschenfessler](#)
- 23.11.07: [Antwort auf Nachfragen: BDSM ist....](#)
- 17.11.07: [Story: Zehn Schuss – von Joerg Gum](#)
- 18.10.07: [Flexible SM-Möbel, die nicht auffallen](#)
- 29.09.07: [Von der Lust am Schmerz](#)
- 20.09.07: [Der Kannibale von Rotenburg im Buch](#)
- 13.09.07: [Vom Kick der Demütigung im BDSM](#)
- 10.09.07: [Vom Spiel mit der Scham](#)
- 06.09.07: [Tipps für Tops: Vom Durchbrechen der Routine](#)
- 21.08.07: [Fesseln mal anders: Bondage mit Stuhl](#)
- 06.08.07: [Dominanz und Unterwerfung als kreative Utopie](#)
- 16.07.07: [Am Ende der Reise?](#)

- 17.04.07: [Dominanz und Unterwerfung: Vom Nutzen konsensueller Hierarchie](#)
- 09.03.07: [Angst in Fesseln](#)
- 28.02.07: [Vom BDSM-Paradox als KOAN](#)
- 12.02.07: [Zuviel BDSM?](#)
- 06.01.07: [Standardprogramm](#)
- 31.12.06: [Vom Erleben an der Grenze](#)
- 28.11.06: [BDSM als Yoga: Vom Ende der Machtlosigkeit](#)
- 22.11.06: [Geistige Fesseln: vom Standardprogramm im Kopf](#)
- 20.10.06: [Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top](#)
- 03.10.06: [Was begehrt das Begehren?](#)
- 05.09.06: [Erlebnisebenen einer Session: der Körper](#)
- 01.08.06: [BDSM – Vom Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#)
- 16.06.06: [SM und Endorphine](#)
- 15.06.06: [Warum Unterwerfung??](#)
- 10.06.06: [Die dunklen Seiten der Neigung](#)
- 30.05.06: [Gewisse Stunden und das Echte](#)
- 17.05.06: [Zur Halbwertszeit von SM-Beziehungen](#)
- 12.05.06: [Was ist Kopfkino?](#)
- 11.05.06: [Switchen – Einstellung oder Laune?](#)
- 19.04.06: [Stockhetero eine Frau dominieren?](#)
- 14.04.06: [Auszeit von der Sklavenzentrale](#)
- 18.03.06: [Neigung und Denken, Kopfkino und Wirklichkeit](#)
- 21.01.06: [Morgenstunde](#)
- 08.01.06: [Reale Macht?](#)
- 01.01.06: [Das erste Mal: Eine Begegnung mit der Peitsche](#)
- 20.12.05: [Wann beendet man eine fordernde Szene?](#)
- 11.12.05: [Sisalseil – Lustschmerz zum Angewöhnen](#)
- 09.12.05: [Keine Lust in der dunklen Zeit](#)
- 01.12.05: [Einfach leiden](#)
- 30.11.05: [Ohne Nähe kein Gelingen: vom Absturz](#)
- 28.11.05: [IMMER in der Rolle oder nur während der Session?](#)
- 26.11.05: [BDSM und Kommerz](#)
- 24.11.05: [Leiden ist aktives Tun](#)
- 15.11.05: [Seitenwechsel – vom Switchen](#)
- 13.11.05: [Lust auf erotische Dominanz](#)
- 09.11.05: [Mehr als eine Beziehung ?](#)
- 08.11.05: [Was BRINGT Bondage???](#)
- 07.11.05: [Wie dominant darf MANN sein?](#)
- 05.11.05: [Selbst die Göttin sein](#)
- 03.11.05: [Bastonade](#)
- 02.11.05: [Die dominante Seite entdecken: Wie es begann](#)
- 28.10.05: [Bondage nicht “sadomaso” ?](#)
- 19.10.05: [Von den Wurzeln der Neigung](#)
- 13.10.05: [Vom Yoga der dunklen Erotik](#)
- 05.10.05: [Angst in Fesseln – eine Streckfesselung](#)
- 05.10.05: [Demütigung – wer mag denn sowas?](#)

Clus Best-of-Artikel für SM-Interessierte

Wie man sieht, existiert dieses Blog weiter und wurde weder verkauft noch verlagert. Es gab Angebote, aber ich hab' gemerkt, dass ich doch daran hänge – und immer noch kommen Danke-Mails und andere Formen der Wertschätzung, die mir zeigen: Das Blog ist ZEITLOS nutzbar!

Hier also eine Liste der Artikel, die ich persönlich für die hilfreichsten halte:

[Von den Wurzeln der Neigung](#)

Eine sehr persönliche Geschichte. „Beim Thema *“Wurzeln der Neigung“* spüre ich bei vielen eine Ablehnung gegenüber dem womöglich kindheitsbedingten Aspekt, als wäre das eine besonders unangenehme Vorstellung. Man ist lieber *“veranlagt“* oder denkt nicht weiter drüber nach. Ich verstehe das nicht, denn mir hat es sehr viel gegeben, die Zusammenhänge zu erhellen.“

[Demütigung im BDSM – eine Interpretation](#)

Neben der *“Lust am Schmerz“* ist es vielfach die Demütigung, die in den submissiven Fantasien eine große Rolle spielt. Auch hier waltet das bekannte SM-Paradox: Man will, was man *“eigentlich“* NICHT will – und gerade das erregt. Etwas ausführlicher umkreist [„Vom Kick der Demütigung“](#) dasselbe Thema.

[BDSM – Vom Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#)

Schmerz, der wirklich Schmerz ist, Machtlosigkeit, die möglichst *“echt“* gespürt werden will, Lust an der Macht und am Ausleben sadistisch-aggressiver Impulse – dieser Artikel handelt vom *„heißen Kern der Neigung“*, der viele verstört.

[Von der Lust am Schmerz](#)

Über Kopfkino und Wirklichkeit, Selbsterfahrung, *„Machtkampf“* und Katharsis.

[Dominanz und Unterwerfung: Die begeisterte Sub](#)

Vom Wunsch, die *„zweite Identität“* zur einzigen zu machen bis hin zum spielerischen *„jederzeit aktualisierbaren“* DS.

[Konsens und Meta-Konsens im BDSM](#)

Bei kaum einem Thema gibt es solche Kontroversen und Missverständnisse wie in Bezug auf den berühmten *“Konsens“*, der dem gemeinsamen Ausleben der Neigung voraus geht, bzw. dazu gehört wie die Luft zum Atmen.

[BDSM-Definitionen: Wer ist schon wirklich DEVOT ?](#)

Kaum jemand, jedenfalls hab' ich im BDSM-Kontext noch niemanden kennen gelernt, der in der klassischen Wortbedeutung *„devot“*, nämlich *„unterwürfig“* ist. Ein Beitrag über die Motive, die mit dem Begriff meist gemeint sind.

[Warum Unterwerfung?](#)

Was gewinnt man eigentlich durch das Ausleben der Sub-Seite? Eine ganze Menge!

[BDSM / Session-Kommunikation: Was reden in einer Session?](#)

Für viele, insbesondere Einsteiger, ist es nicht leicht, eine adäquate Form der Rede inmitten eines *“Spiels“* zu finden. Je mehr es zur Sache geht, desto mehr wird sich angeschwiegen. Dieser Beitrag hilft dabei, das zu ändern (Teil 1 mit Tipps für Doms.)

[BDSM / Session-Kommunikation: Was sagt Sub?](#)

Sub darf emotional sein – Coolness ist nicht gefragt! (Teil 2).

Ist ER zu schwach?

Oft lese ich in den Berichten submissiv geneigter Frauen von frustrierenden Erfahrungen mit realen Partnern: Was mittels Fernbeziehungen so wunderbar gelingt, scheint in der Nähe eines gemeinsamen Alltags einfach nicht klappen zu wollen, bzw. es verliert sich nach und nach. Ja, es treten sogar ganz neue, widerständige Gefühle auf, wenn ER die einst geliebten und ersehnten „dominanten“ Verhaltensweisen zeigt.

Warum ist das so? Viele erklären sich das mit „mangelnder Dominanz“: Er war / ist halt nicht wirklich ein Dom, frau hat sich geirrt, er hat vielleicht etwas vorgegaukelt, was gar nicht seiner Wahrheit entspricht. Und die Suche geht von vorne los...

Ich denke, es liegt an etwas Anderem, nämlich daran, dass die Neigung sich grundsätzlich auf „Traum-Dom“ richtet: mehr oder weniger eine Märchengestalt, die in jeder Hinsicht SOUVERÄN agiert, sowohl im zwischenmenschlichen als auch in jedem anderen Bereich.

Erfüllung aus der Ferne

Das klappt mit fernen Partnern in der Regel eine Zeit lang sehr gut: per Projektion dichten wir ihm alle nur erdenklichen und erträumten Eigenschaften an, erreichen per Mail, SMS, Telefon eine vermeintliche „Nähe“, die an „Tiefe“ alles toppt, was je im richtigen Leben erlebt wurde. Und ab und an ein Treffen, ganz im Zeichen der Neigung, bringt Erfüllung und verstärkt noch die Sehnsucht, MEHR DAVON bekommen zu wollen.

Die vermeintliche Nähe lebt allerdings von realer Distanz, denn nur so kann die Illusion aufrecht erhalten werden, das Gegenüber sei tatsächlich so wunderbar und großartig – und vor allem SOUVERÄN!

Doch egal, wie wunderbar nun einer als „Dom“ sein mag: sobald daraus eine nahe Partnerschaft mit gemeinsamem Alltag entsteht, bröckelt die Illusion zwangsläufig. Deshalb haben auch viele nur recht kurze Beziehungen. Es heißt dann, er war „nicht wirklich dominant“ und die Suche nach Traum-Dom geht weiter.

Bleibt man beieinander oder entdeckt aus einer bestehenden Partnerschaft heraus die „andere Erotik“, wird DS alsbald „spielerischer“: Es lässt sich eben nicht auf Dauer verbergen, dass der Partner selbstverständlich ebenso „abhängig“ ist wie die allermeisten sozialkompatiblen Menschen: von der Arbeitssituation, von Launen und Stimmungen, von familiären Ereignissen, von Freundschaften und deren Gelingen – und gefühlsmäßig natürlich auch vom Partner/der Partnerin. Wäre dem nicht so, wäre man ihm ja EGAL und es gäbe gar keine Partnerschaft. Zudem zeigen sich in der Nähe noch andere Ecken und Kanten des Gegenübers, die nicht ins Bild von Traumdom passen, die aber jeder Mensch irgendwo hat.

Für „spielerisches“, also auf gewisse Stunden und Momente beschränktes DS gilt dann, dass es nur klappt, wenn keine sonstigen Konflikte die Beziehung belasten. Gibt es solche, wird es bei Sub nicht zu lustvoller Unterwerfung kommen, sondern zu sehr ernst gemeinten Gefühlen des Widerstands – vielleicht sogar gepaart mit einem Hauch von Verachtung...

Das sind nur meine Erfahrungen und Eindrücke aus Gesprächen mit vielen FemSubs, ich will damit nicht behaupten, dass alle das so sehen müssen.

Vielleicht interessiert dich auch:

[Dominanz und Unterwerfung: Die begeisterte Sub;](#)

[Distanz und Nähe in SM-Beziehungen](#)

Wieviel dominanter Egoismus ist ok?

Mit dieser Frage quält sich so mancher, im BDSM noch unerfahrene Top. Zwar ist Sub im Kopfkino stets willig und bereit, aber kaum ein Mann ist so verblendet, nicht zu wissen, dass ein Revival des Haustyrannen oder schlichten Macho unterm BDSM-Banner nicht das ist, was FemSubs suchen.

Solche Zweifel sind also eher ein Güte-Siegel, nicht etwa ein Zeichen der Schwäche oder mangelnder Neigung. Die Frage ist auch für sich genommen interessant, führt sie doch mitten hinein ins BDSM-Paradox!

„Zeigen, was ich möchte, wünsche und will“ – so beschrieb kürzlich ein Top in der SZ seine Dominanz – und berichtete, dass er schon allein damit im Gespräch mit Vanilla-Freunden auf Unverständnis stoße und der Egoismus-Vorwurf im Raum stehe.

Vermintes Gelände

Ist es aber wirklich schon egoistisch, die eigenen Wünsche klar auszusprechen? Was sagt diese Bewertung männlicher (!) Wünsche über die „normal“ genannte Beziehungswelt? Lange schon halte ich den BDSM-Boom und insbesondere DS für eine seltsame „Blüte“ auf den sumpfigen Gewässern unfreier und belasteter Beziehungsgeschichten.

Denn oft genug gilt da unter dem Deckmantel offizieller „Augenhöhe“ und Gleichberechtigung zweierlei Maß: Selbstverständlich darf und soll Frau sagen, was sie sich wünscht (und Mann fragt „danach“ gerne: Wie war ich?). Sagt aber ein Mann direkt und unverstellt, was er will – tja, da stellt Frau schon gern die Stacheln auf: Wie kommt er dazu, so etwas von ihr zu verlangen? Mit welchem Recht meint er, sie solle ihm zu willen sein? Haben wir nicht ein paar tausend Jahre Patriarchat glücklich hinter uns gelassen? Meint er etwa, er dürfe fordern, nur weil er Mann ist? Usw. usf.

Ich behaupte nicht, dass das wortwörtlich in den Köpfen steht, wenn es zu solchen „Affront-Erlebnissen“ kommt. Aber unterschwellig ist der Boden, auf dem all das stattfindet, noch immer von den Tretminen des Geschlechterkampfes verseucht – auch wenn die jeweils Jungen nichts dafür können.

Es wundert also nicht, dass eine Fast-Massenbewegung entstanden ist, in der Hetero-Paare der Frau quasi durch die Subrolle ein „Handycap“ verpassen, das dem Mann ermöglicht, sich mal wieder in der Rolle desjenigen, der alles tun und fordern darf, auszuprobieren. Und Frau kann endlich mal die unausgesprochene Zuständigkeit fürs Beziehungsgeschehen aufgeben, die Kontrollsucht loslassen, Erziehungsversuche einstellen, Überraschungen genießen, Hingabe üben.

Paradox: Egoismus wird zur Wunscherfüllung

Aber zurück zur Frage: Ob ein Verhalten nun „egoistisch“ oder „dominant“ ist, entscheidet sich erst im Umgang mit den Interessen der Anderen. Aussprechen, was man will, gehört zur klaren Kommunikation und sollte für sich genommen nie negativ bewertet werden. Spannend wird es erst, wenn sich widerstreitende Interessen gegenüber stehen. Wobei der Umgang mit dieser Situation im Alltag natürlich ANDERS sein wird als in einer expliziten DS-Beziehung oder DS-Situation.

im BDSM ist Sub in der Regel willens, bis zu einem noch heraus zu findenden Maß jegliche „egoistische“ Eigendynamik des Tops zu erotisieren. Das Kopfkino hat es ja vorgezeichnet, also gibt man der Sache alle Chancen, nun auch „real“ als total geil erlebt zu werden. Der „dominante Egoismus“ ist hier paradoxerweise die Wunscherfüllung der Sub – und meist brauchen (gute) Tops einige Zeit, bis sie sich das richtig trauen.

Nach einer gemeinsamen Abenteuer- und Grenzen-Test-Phase WEISS Sub dann aber, was sie WIRKLICH nicht mag. Und erkennt auch, falls Top Tendenzen zeigt, zum faulen Macho zu mutieren und sie „einfach nur zu benutzen“.

Die weibliche Sub, die das nachhaltig akzeptiert, ist so selten wie der männliche Putz-Sklave, der einfach nur putzen will!

Womit wir dann wieder im „Normalen“ angekommen sind, bzw. auf der Beziehungsebene, die – egal ob bei SMler oder Vanillas – heutzutage erfordert, das beide Seiten auf ihre Kosten kommen, bzw. ihr jeweiliges Glück verwirklichen können.

Totaler Egoismus ist da kontraproduktiv, das Glück des Anderen zu wollen, muss Teil des eigenen Glücks sein – und ist es ja meistens auch. (Schließlich ist es auch eine tolle Selbstbestätigung, wenn das Gegenüber begeistert ist – und nicht etwa wegen der Beziehung depressiv wird).

Das Problem dabei: Das eigene Glück darf nicht aus dem Blick geraten und muss vom Gegenüber ebenso akzeptiert werden. „Geben & Nehmen“ funktioniert erst, wenn beide gegensätzliche Interessen zugeben und klar kommunizieren können. Ohne schlechtes Gewissen und die Angst, von der Partnerin dafür subtil bestraft zu werden.

BDSM bietet dann tatsächlich ein wunderbares Experimentierfeld, sich unter – zunächst -anderen Vorzeichen („alles erlaubt!) auszuprobieren. Dabei wächst dann auch die Sensibilität für DS im Alltag – und im besten Fall die Kompetenz, je nach Erfordernis der Situation effektiv zu herrschen oder zu dienen, entlang an eigenen Werten und den sich daraus ergebenden Interessen.

Gastbeitrag: SM und Intellekt

Dieser Beitrag erschien zuerst als Kommentar in der SZ. Ich bedanke mich bei Juan, dass er mir den Text überlassen hat. Er ist es Wert, in dieser ruhigeren Ecke mehr als ein paar Tage zugänglich zu bleiben. BDSM als Spiel mit überkommenen Rollenmustern, die wir nicht mehr „wirklich“ zurück haben wollen – gefällt mir!

Intelligenz ist nicht gleich Intellekt und Akademiker sind auch nicht unbedingt Intellektuelle.

Wie schwer sich gerade Akademiker mit dem Sex tun, zeigt Goethes „Faust“, der, um eine Näherin zu verführen, einen Pakt mit dem Teufel eingehen muß.

Ein Intellekt ist eine Gabe. Es ist Widerspruchsgeist, der sich nicht einschüchtern läßt, der sich darauf verlegt, sich zu bilden, weil er eigentlich auch Probleme hat, sich als Widerspruchsgeist selbst zu verstehen. Es geht um den Anspruch, sich selbst ein eigenes Urteil zu bilden, auch auf die Gefahr, damit ganz gehörig immer wieder nur anzuecken. Es ist eben wie mit jedem Talent, anfangs ist es einfach nur ein ziemliche Belastung.

Wenn erst einmal der Geist aus der Flasche ist, dann wird er sich nicht mehr einfach so wieder einschließen lassen. Das bedeutet, ein solcher Geist ist dann selbstverständlich überall mit von der Partie, natürlich auch in der Erotik. Ja und dann? Das macht nicht gerade spontaner, attraktiver, das macht einen nicht gerade enthemmt und auch nicht enthemmend. Das alles kommt nach außen eher so rüber, als wäre man schwer gehemmt. In gewisser Hinsicht ist das ja nicht einmal ganz falsch.

BDSM ist dann eine Möglichkeit, es als Spiel zu begreifen, daß viele dieser Hin- und Rücksichten einfach außer Funktion gesetzt sind. Es ist für mich auch eine ganz bewußt falsche Welt, denn es ist urplötzlich möglich, was ansonsten ganz gewiß nicht möglich sein würde.

Empathie mal andersrum, nicht, um ein Gegenüber zu schonen, sondern um es zu fordern. Ich genieße es, wenn dann diese Devotheit aufkommt, die mir ansonsten mehr als peinlich wäre. Ich mag es, dann zu fordern, was ich ansonsten so nie und nimmer erwarten oder einfordern würde.

Vielleicht ist SM ein solcher Pakt mit dem Teufel, beispielsweise die klassischen Geschlechterrollen wie durch Zauberhand eine Zeit lang auszusetzen und so zu tun, als wären Frauen zum Dienen, Männer dazu da, sich zu bedienen. Und das alles, als gäbe es die ganz alten Rechte des Mannes und die alten Pflichten der Frauen noch. – Für den Intellekt sind gerade solche Arrangements selbst wieder reizvoll, da kann man dann noch mal erleben und sich sagen, so war das also mal? Selbstverständlich waren das alles keine guten alten Zeiten, es ist gut, daß vieles davon einfach keinstens mehr geht.

Aber als Spiel in der Erotik? Da war es für mich schon eine unverhoffte Erkenntnis, als ich dahinter kam, daß nicht nur ich Lust darauf habe, so zu herrschen, sondern daß auch Frauen – mit Geist – Lust dabei empfinden, sich so beherrschen zu lassen. Wer hätte das gedacht – ich nicht.

©Juan

Schadet Nachdenken der Lust am Spielen?

Als [Kommentar](#) zu einem älteren Artikel zum Thema „[Demütigung im BDSM](#)“ schrieb mir Anna:

„Im Übrigen ist doch beim BDSM alles ein Spiel, also kann die Demütigung, die erlebt und genossen wird, doch nie eine wirkliche Demütigung sein. Das ist uns allen doch aber auch klar! Wir brauchen nur eine Definition, weil Menschen nun einmal Definitionsfetischisten sind. Man weiß, dass eigentlich alles nicht so ganz real ist, aber man spielt weiter, weil die Illusion, es sei real, so schön ist. Damit ist man dann glücklich.

Aber dann ist doch alles in Ordnung! Pass doch bitte ein bisschen auf, dass du vor lauter Kritik und “Das ist eigentlich alles gar nicht so, wie es scheint” nicht die Lust am Spielen verlierst, das kann nämlich sehr leicht geschehen...“

Dieses Argument, das eigentlich eine Sorge ist, höre ich öfter. Es hat mehrere Dimensionen, ich beginne mal mit dem Satz „*aber man spielt weiter, weil die Illusion, es sei real, so schön ist.*“

Aus meiner Sicht ist es nicht „schön“, sondern allenfalls geil, auf Dominanz, Unterwerfung, Demütigung und ähnliche SM-Kinks zu stehen. Allein dieser Geilheit, diesem zeitweise heftigen erotischen Verlangen zu Liebe macht man sich überhaupt erst ans „Ausleben“. Man erlebt dann den eigenen Emotionskörper in Aktion, weiß meist recht genau, ob etwas entsprechend den feuchten Träumen funktioniert oder „in real“ doch eher enttäuscht. Es fehlt aber eine verständliche Erklärung für das paradox-verkehrte Fühlen, das man sich per BDSM zumutet. Häusliche Gewalt findet niemand gut, genauso wenig wie Demütigungen im Alltag – und diese WERTE bleiben in aller Regel bestehen, auch wenn man SMIer wird und all das „im Spiel-Kontext“ genießt.

Nun gibt es Menschen, die nehmen die Dinge eben hin, wie sie sind, und stellen keine weiteren Fragen. „Ich bin halt so“ ist ihnen Erklärung genug und jegliches Hinterfragen sehen sie tendenziell als Angriff, als Ablehnung ihrer Andersartigkeit und ihr Beharren als Revolte gegen einen Mainstream, der alles negiert, was nicht der Norm entspricht.

Da sie höchstwahrscheinlich nicht zur Leserschaft dieses Blogs gehören, brauche ich hier nicht weiter zu spekulieren, was sie bewegt. Mir ist es immer schon wichtig gewesen, fürs eigene Gefühl eine integre Persönlichkeit zu sein: das heißt, mein Denken muss meinem Handeln entsprechen und umgekehrt.

Handeln und Denken sollen eins sein – auch zum Preis des Verzichts

Das ist auch der Grund, warum ich in jungen Jahren nicht im Traum daran dachte, meine Fantasien real auszuleben. Es war für mich undenkbar, mich einem Mann „zu unterwerfen“, denn meine Beziehungen waren damals immer auch Machtkämpfe: ich erlebte meine Männer als Möchte-gerne-Mächtigeren, die mich einschränken und gängeln, sowie nach Belieben sexuell zur Verfügung haben wollten. Das war nur zu Teilen wahr, zu Teilen eine recht verzerrte Sicht der Dinge. Es mangelte mir noch an persönlichem Selbstbewusstsein, an wirklicher geistiger Unabhängigkeit vom jeweils Meistgeliebten – ich konnte ja kaum einen Dissens in irgend einer Alltags- oder gar politischen Frage ertragen!

Hinzu kam der durch die Frauenbewegung drastisch kämpferische Zeitgeist, der das „Feindbild Mann“ pflegte. Ich denke noch heute, dass der damals neu aufgebrochene „Geschlechterkampf“ gesellschaftspolitisch Notwendig war, um die alten Traditionen wirklich zu zerschlagen (sowas geht nie ohne schmerzlichen Zoff!), doch sehe ich auch die Verletzungen und Unfreiheiten, die das in vielen Beziehungen mit sich gebracht hat. Aber das nur nebenbei, damals war für mich klar: Frau unterwirft sich doch nicht dem Feind! (*Mehr Autobiografie steht [hier](#)*).

Paradoxe Umkehrung der Werte

Es wundert also nicht, dass ich mich nicht einfach gelassen damit abfinde, etwas „abgründige“ Sehnsüchte zu haben, die meinem sonstigen Wertesystem nicht entsprechen. Es braucht eine INTEGRATION von Tun und Denken, die allerdings nicht durch GRÜBELN zu erlangen ist.

„Pass doch bitte ein bisschen auf, dass du vor lauter Kritik und “Das ist eigentlich alles gar nicht so, wie es scheint” nicht die Lust am Spielen verlierst, das kann nämlich sehr leicht geschehen...“

Auch wieder ein interessanter Satz! Klingt, als sei es ein oberster Wert, die „Lust am Spielen“ auf jeden Fall zu behalten. Und meint, durch bloßes Kritisieren könne sich ein Verlangen ändern – dem ist aus meiner Erfahrung NICHT so.

Für mich ergab sich aus der Diskrepanz der „normalen“ Werte und den im SM ersehnten Inszenierungen ein großes Interesse, mich selbst in all diesen Situationen zu beobachten. Das war mir durch [Yoga](#) sowieso vertraut, also keine neue „Disziplin“. Es bedeutet, einfach hinzuschauen und zu bemerken, was abgeht: in der Psyche, im Geist, im Körper (und insbesondere auch zwischenmenschlich, in der [Session-Kommunikation](#)). Dabei stellt sich dann im Lauf der Zeit immer klarer heraus, was es jeweils ist, was klickt – und was dazu gehört an eigenen inneren Haltungen bzw. Voraussetzungen, dass das auch so klappt.

Mit diesem Erkennen geht tatsächlich oftmals eine Veränderung einher – als hätte man den Schlüssel gefunden und könne nun den Raum einfach öffnen, an dessen Tür man sich vorher mutwillig und nicht-wissend-warum immer wieder den Kopf angehauen hat. Wenn dem dann so ist und dabei ein früher ersehnter Kick verschwindet, ist da kein Bedauern! Denn dem gegenüber steht ein großer Gewinn an Selbsterkenntnis, an Kompetenz und vergrößerter Freiheit, das je eigene Verhalten zu WÄHLEN.

Was mich vor drei Jahren unsäglich reizte (z.B. forciertes Grenzwandern per vermeintlicher Machtlosigkeit), kann ich nun allerdings nicht mehr wählen, da die entsprechenden Knoten in der Psyche einfach nicht mehr existieren. Äußerlich ähnliche Sessions kommen zwar noch gelegentlich vor, aber ich erlebe sie nicht mehr [SO](#).

Und das finde ich gut so.

Das könnte dich auch interessieren:

[Dominanz und Unterwerfung: Vom Nutzen konsensueller Hierarchie](#) (eine „Verarbeitung“ meiner persönlichen Erfahrung mit dem Phänomen „DS-Beziehung“. Die ich heute so nicht mehr brauche.)

Kann man Lustschmerz lernen?

Ja, ich bin überzeugt, dass man nahezu jedem, der sich aufgeschlossen dem Experiment hingibt, den viel gerühmten „Lustschmerz“ vermitteln kann. Schließlich praktizieren auch manche Sauna-Freunde das Auspeitschen mit Fichtenzweigen nach dem Schwitzen – und genießen es, obwohl es für unbedarfte Dritte durchaus nach „aua!“ aussehen kann.

Lernbar ist aus meiner Sicht allerdings wirklich nur „Lust-Schmerz“ – und nicht die nur bestimmten Menschen zugängliche Variante, bei der Bottom den Schmerz „als Schmerz“ und das eher heftig erleben will, also über die Grenze hinaus gegangen wird, wo noch „Erotisierung“ möglich ist.

Lustschmerz im gemeinten Sinn ist einerseits der, der z.B. bei relativ sanften Schlägen und gleichzeitiger/abwechselnder sexuellen Stimulation die Geilheit steigert. Weiter rechne ich auch jene „schlagende Behandlung“ dazu, bei der Geilheit nicht im Vordergrund steht, sondern die Schläge als „heftige Massage“ ankommen und dann nach einigem „Anwärmen“ gesteigert werden, wobei sich die Schmerzempfindungsschwelle ebenfalls anhebt. Was zu Beginn noch recht schmerzhaft empfunden worden wäre, ist auf einmal angenehm und wird „rauschhaft genossen“.

Diese Art Genuss kann jeder, der sich drauf einlässt, lernen. Denn es handelt sich um rein physiologische Vorgänge (Endorphinausschüttungen etc.), die von der Psyche nicht mehr brauchen als ein „Ja, das will ich probieren!“ und das Wissen, bzw. die Anweisung, dass maximale Entspannung der betroffenen Muskeln der Türöffner zum Genießen ist. Sich verspannen bedeutet mehr Schmerz, entspannt man sich, tritt der Massagecharakter in den Vordergrund.

Was nicht lernbar ist, ist das vielen masochistisch und/oder submissiv Geneigten vertraute Verlangen, „ganz unten“ zu sein, also mittels grenzwertiger Behandlungen über den Genusslevel hinaus geführt zu werden: in jene Gefilde, wo Bottom echtes Leid erlebt und vielen dunklen Gefühlen begegnet: Wut, Trotz, Verzweiflung, Tränen etc.

Ebenfalls nicht lernbar ist die (seltene) Fähigkeit weniger Masos, auch heftige Schmerzen locker in Geilheit zu wandeln, womöglich dadurch zum Orgasmus zu kommen. Diese Art der Neigung ist allerdings auch wirklich selten – ganz anders, als viele glauben, die meinen, Masochist sei jemand, der durch echten Schmerz ganz ohne weiteres Lust empfinden kann.

Siehe dazu auch

[Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top;](#)

[Von der Lust am Schmerz \(lang!\)](#)

BDSM als Therapie?

Angesichts der tief gehenden Wirkungen und psychisch oft spektakulären Effekte der BDSM-Praxis taucht immer wieder die Frage auf, ob BDSM Therapie sein kann. Die Frage spaltet dann regelmäßig die Geister: während die einen die Idee strikt ablehnen, hängen ihr andere recht intensiv an – was wiederum zu Ressentiments zu führen scheint, wenn etwa ein Top auf eine „therapie-willige“ Sub trifft.

Persönlich hab‘ ich noch keinen „Therapie-ambitionierten“ Top kennen gelernt – wohl aber solche, die an den Ergebnissen meiner Gedanken über unsere gemeinsamen Erfahrungen sehr interessiert waren. Dennoch halte ich die Rede vom „BDSM als Therapie“ für eine Art Sprachverwirrung, wie sie in diesem Kontext ja nicht selten anzutreffen ist.

Denn ich lese immer wieder, wenn Diskussionen über Motive, Wurzeln, Hintergründe, sowie über Integrationsprobleme oder das Leiden an bestimmten Erlebnisweisen zur Sprache kommen, dass schon allein die Selbstreflektion vielen als „therapeutisch“ gilt. Und ja: BDSM bietet massive und tief gehende Selbsterfahrung – wobei manche Menschen eben „all das“ gerne intensiv reflektieren, wie auch andere, die NICHT darüber nachdenken, sondern es nur genießen.

Selbsterfahrung bringt Selbstveränderung

Mich hat das „paradoxe Wünschen“ (wollen, was ich eigentlich nicht will) immer schon sehr intensiv zum nachdenken und zur Selbstbeobachtung motiviert. Es war mir einfach eine Beleidigung des Verstandes und ich wollte WISSEN, was mich um Himmels Willen zu „allem“ motiviert. Ich wollte mich selbst verstehen – und über eine längere Zeit und in Beziehung mit verschiedenen Tops kam ich zu immer deutlicheren Ergebnissen. Nicht auf dem Grübel-Weg,

sondern als plötzliche Einsichten im Nachhall der Erlebnisse, in Träumen und Erinnerungen, die dadurch angestoßen wurden u.v.m.

So konnte ich nach und nach die Wurzeln meiner Hauptkinks klären – z.B. den rund um „Machtlosigkeit“. Und ja: das hat meinen BDSM über die Zeit [deutlich verändert](#). Diese Kinks gibt es so nicht mehr, heute bin ich in aller Klarheit auf die sinnlich-rauschhaften Qualitäten konzentriert, da die „Knoten in der Psyche“, die mich früher paradox motivierten, verschwunden sind.

Das alles ist aber ganz normale Selbsterfahrung, Bewusstwerden durch Erleben, Beobachten und Reflektieren. Ich hab dadurch ungeheuer viel gewonnen – und einen Kink verloren, den ich natürlich jetzt auch nicht vermisse. Ganz ohne Therapie. Schließlich war ich nicht „therapiebedürftig“, sondern hatte einfach nur eine für mich selber recht schräge, ungemein zum Nachdenken inspirierende Neigung.

Spricht man über derlei, klinkt bei vielen die Kategorie „Therapie“ ein – weil sie offenbar Selbstreflexion / Selbsterfahrung nicht ohne therapeutisches Setting kennen (=Vermutung).

KOMPENSATION ist dann nochmal etwas ganz Anderes. Sie würde ich noch viel weiter weg vom „therapeutischen Setting“ verordnen. Denn es ist normal, den Alltag mit lustvollen Aktivitäten zu kompensieren: wer viel Stress und Verantwortung hat, wird evtl. Fesselungen oder DS sehr genießen. Nur mal so als Standard-Beispiel, es gibt natürlich 1000 verschiedene Varianten – und nicht nur bei SMLern, sondern auch bei Vanillas.

Wenn ein Kink verschwindet

Vielleicht nochmal ein Beispiel, um das Spannungsfeld Therapie – Heilbehandlung – Selbsterfahrung – BDSM deutlicher zu machen:

Sicher kennen viele das Phänomen, dass bestimmte, in den eigenen Fantasien besonders brisante Aktionen nach mehrfacher Umsetzung nicht mehr kicken. Woran liegt das? Mit welchen Begriffen lässt sich das beschreiben? Ist man von diesem Kink nun „geheilt“, oder einfach nur gelangweilt?

Ob man von „geheilt“ spricht, wird sich danach richten, ob man zuvor darunter gelitten hat, sich also irgendwie „krank“ gefühlt hat. Die allermeisten verfallen bei so einer Entwicklung auch nicht in die große Verlust-Angst, denn was nicht mehr kickt, vermisst man auch nicht.

Aber: Von „geheilt“ oder (im Fall der vollen Akzeptanz ohne Leiden) vom „Verschwinden“ des Kinks kann man nicht sprechen, wenn die Jagd nach dem Feeling aus der Fantasie mit anderen Mitteln weiter geht. Der Weg „höher, schneller, weiter“ ist vielen wohl bekannt: das eine schleift sich ab, also sucht man nach Verschärfungen – macht die Dinge krasser oder geht in die Öffentlichkeit, bezieht „Fremde“ ein etc.

Das ist nicht „geheilt“ und auch nicht „verschwunden“, da die grundsätzliche Getriebenheit geblieben ist. Die verschiedenen Aktivitäten auf dieser „Jagd“ kann man m.E. unter keinen Umständen als „therapeutisch wirksam“ bezeichnen, genauso wenig wie der Umstieg auf filterlose Zigaretten von der Sucht befreit.

Über das Unbewusste haben wir keine Macht

Ob nun „Heilung“ oder nur „Verschwinden“: darüber haben wir in aller Regel keine Macht, da unbewusste Prozesse und Motive beteiligt sind. Diese zwar können bewusst werden, aber sie werden es nicht dann, wenn wir es wollen. Aus meiner Erfahrung passiert das von selbst, durchaus ein wenig „angestoßen“ durch Reflexionen und bewusste Selbstbeobachtung (genau so, wie man sich auch an Träume besser erinnert, wenn man ein Traumtagebuch führt). Aber niemals wirklich „gesteuert“ – nicht von Sub, nicht von Top.

Bei mir lag es – so vermute ich – auch daran, dass ich den Weg Richtung höher-schneller-weiter ab einem bestimmten Punkt gebremst und auch mal gestoppt habe. (Motiv: Lieber das Verlangen mal ins Leere laufen lassen, anstatt echte Verletzungen zu riskieren). Dadurch ergab sich eine größere DEUTLICHKEIT der inneren Sehnsüchte und Gefühle – und das Kopfkino verschärfte das Erleben auch locker von sich her durch „Über-Interpretationen“ der toppigen Aktionen.

In dieser „Entschleunigung“, die dem Drang entgegen gesetzt war, ergaben sich dann wesentliche Einsichten. Die mich und mein Verlangen auf unrückholbare Art verändert haben.

Einerseits ist damit etwas nicht mehr da, das lange sehr faszinierend war. Andererseits ist etwas gewonnen, das ich erst schätzen konnte, als es normaler Teil von mir war. Nämlich frei von seltsamem Gefühlsgeschwurbel wissen, was ich will, was ich mag und was nicht – und was ich dem Partner SCHENKE, auch wenn ich es nicht mag. Eine klare Sicht, die auch den Alltag und alle Entscheidungen, die ich dort (besonders in Beziehung mit anderen Menschen) treffen muss, sehr positiv beeinflusst.

An die Psyche darf nur der Psychologe?

Im Kontext der Diskussionen über „therapeutischen BDSM“ kommt häufig auch das Argument, man sei doch nicht „fachkompetent“ und nicht jeder Laie dürfe „in der Psyche herum pfuschen“.

Diese Sicht der Dinge teile ich nicht, denn faktisch beeinflusst jeder, der mich intensiv berührt, zuvorderst meine Psyche! Und: Es kann z.B. jeder, der eine Zeit lang Gestalttherapie miterlebt hat (in Gruppe oder einzeln) und selbst kommunikationsbegabt und sensibel ist, einen ebensolchen Dialog-Stil pflegen – mit genau demselben Nutzen für das Gegenüber, wie wenn da ein „Gestalt-Therapeut“ zu Gange wäre.

Ich halte also nichts von diesem „Fachkraft-Argument“. Was mein Innerstes angeht, da lass‘ ich niemand anderem die letzte Deutungshoheit. Ein Therapeut kann mir Anstöße geben und mein Spiegel sein – das aber kann auch mal ein guter Freund und jeder, der es drauf hat und **in entsprechender „Interesselosigkeit“** zu agieren in der Lage ist. (Es wurde ja auch schon wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein Heilerfolg mehrheitlich nicht von der angewendeten Therapieform abhängt, sondern von der PERSON des Therapeuten!)

BDSM mit therapeutischer Absicht wäre unwirksam – und zudem ungeil!

Mit einem Partner mach ich das aber in der Regel nicht, weder aktiv noch passiv. Denn man ist normalerweise dann nicht interesselos – und ich will ihn ja gerade NICHT erziehen. Dass

bestimmte Session-Erlebnisse und per BDSM erfahrene Psychodynamiken ebenso etwas Heilsames BEWIRKEN können wie Therapie-Verfahren, macht sie aber dennoch nicht zur Therapie.

Wäre da nämlich ein beiden bekannter **therapeutischer Wille**, wären die Aktionen und Inszenierungen gerade dadurch nicht wirksam, da das „andere Motiv“ die Sache dann noch viel theaterhafter macht, als sie eh schon zwangsläufig ist. Allein schon das Label „BDSM“ (oder DS, SM, was auch immer) bedeutet ja eine gemeinsam gewusste Distanzierung gegenüber dem „Normalen“: man weiß, dass das, was man gerade miteinander erlebt, nicht diesselben Bedeutungen transportiert, wie dasselbe Verhalten bei Nicht-SMlern. Inmitten des Erlebens versucht man allerdings, dies insoweit zu vergessen, wie es für das lustvolle Eintauchen in die „zweite Realität“ erforderlich ist – und das ist schon schwer genug! Das vielfach zu bemerkende Ressentiment gegen den Begriff „spielen“ kommt genau von diesem Dilemma her: wir wissen, dass es Inszenierungen sind, das Neigungs-Ich will das aber gern vergessen.

Klebt man dem ganzen dann noch einen übergeordneten therapeutischen Sinn auf, ist die Imaginationskraft (die die SM-Ebene imaginiert) der meisten sicherlich überfordert – und die Geilheit, die Lust, das Brisante und zu Beginn oftmals Grundstürzende wird gar nicht erst erlebt.

Siehe auch:

[Vom Verschwinden eines Kicks](#)

BDSM-Definitionen: Wer ist schon wirklich DEVOT ?

Unglücklicherweise ist der Begriff „devot“ im SM-Bereich ein Überbegriff für alle „Subs“ geworden – obwohl von diesen gefühlt 85 bis 98% nicht wirklich „unterwürfig“ ihrem Partner/Gespielen gegenüber sind.

Dem Partner gefallen wollen, ihm erotisch möglichst viel Lust bereiten, ihm zuliebe auch Ungeliebtes tun – das machen auch verliebte Vanillas und niemand würde sich deshalb als „devot“ bezeichnen. Dass sich das Hingabe- und Unterwerfungsverlangen, dass insbesondere Einsteiger/innen recht heftig verspüren, noch nicht einmal an eine konkrete Person richtet (die wird ja erst gesucht!), zeigt eigentlich überdeutlich, dass es sich hierbei nicht um eine Devotheit im Sinne der deutschen Wortbedeutung („unterwürfig“) handelt. Sondern um ein Gefühlsgemenge, das sich auf gar nicht uneigennützig, allein dem Wohl des Partners verpflichtete „Dienste“ richtet.

Subs im BDSM wollen nämlich allermeist:

- an ihre Grenzen geführt werden;
- mit der eigenen Kontrollsucht gegenläufige Experimente machen;
- in Zustände des Rausches, der Trance, des „Fliegens“ und „Loslassens“ geraten;
- den Kopf mal ausschalten, entspannen, das Heft des Handelns abgeben dürfen;
- zu Selbstüberwindungen motiviert werden, um neue, ambivalent besetzte Erfahrungen mit den eigenen Gefühlen zu machen;
- einen Partner erleben, der sich kreativ was einfallen lässt, der spannende/überraschende Szenarien aufbauen und auch durchziehen kann;

- einen spielerischen Psycho-Kampf „von unten“ ausfechten, in dem die Dominanz des Partners auf die Probe gestellt wird;
- recht viel Zeit am Stück im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und Action stehen;
- „sportlich“ gefordert werden
- und manche wollen von Sugar-Daddy oder einem weisen Mentor gefördert werden.

Das sind verschiedene Varianten bzw. Farben der Neigung – und ich finde, all das ist kein bisschen „devot“. Situatives Gehorchen ist ein Mittel/Verhalten, um zum erwünschten Feeling zu kommen, doch wie viele bleiben denn als „Devote“ übrig, wenn es zu keinerlei der oben aufgezählten Benefits kommt? Wenn der dominante Part gar nichts „besonderes“ verlangen, fordern, veranstalten würde?

Eine bloß devote Person im Sinne der deutschen Wortbedeutung wäre für mich ein Mensch, der einfach nur macht, was der Partner will. Immer brav, immer dienend, nie widersprechend, ohne eigenes Selbstbewusstsein unabhängig vom Partner.

Eine/n solchen Menschen hab ich als SMLer/in bisher NICHT kennen gelernt. Und finde es ziemlich seltsam, wie sich viele hier ein definitorisches Bein ausreißen, um ihre eigene Neigung/Spielweise/Lebensweise unter den Begriff zu bekommen...

...anstatt den Begriff in die Tonne zu treten!

Dominanz erlernen?

Die Frage, ob Dominanz „naturegeben“ oder erlernbar ist, gehört zu den häufig wiederkehrenden Themen in einschlägigen SM-Foren. Dabei betonen die einen, dass eine bloß erotische Dominanz ganz gewiss nicht ernsthaft und echt sein könne, wenn der „Dom“ nicht auch im Alltag ein beruflich weit oben angesiedeltes „Alpha-Tier“ sei, das vor Führungsqualitäten nur so strotzt. Für die Gegenseite ist dagegen alles lernbar, natürlich auch dominantes Verhalten – und damit sprechen sie all denen aus der Seele, die nicht mit einem Führungsjob glänzen können, aber doch gerne beim SM den aktiven Part spielen.

Dominanz ist machbar

Ich sage dazu: Dominanz im BDSM ist MACHBAR – ob man das „Lernen“ nennt, ist Geschmacksache. Von der beruflichen Stellung lässt sich nicht auf die erotische Präferenz zurück schließen: schließlich neigen viele „alltagsdominante“ Männer und Frauen zur Sub-Seite, um sich da endlich mal fallen lassen zu können und vom fortwährenden Regie führen zu entspannen.

Unter „lernen“ versteht man im Allgemeinen ein suchendes Forschen, ein Anlesen fremden Wissens und die versuchsweise Anwendung im eigenen Leben. Die Vertreter der „Lern-Fraktion“ fragen also nach bewährten Strategien und Taktiken, die einen „dominanten Auftritt“ ausmachen, und versuchen dann, das entsprechende Verhalten nachzuspielen. Dagegen ist an sich nichts einzuwenden: im Einnehmen der Rolle und in der Ausführung der jeweiligen Vorgehensweisen wird sich bei vielen das „richtige Feeling“ irgendwann einstellen. Sie schwimmen sich dann aus vorgedachten Formen frei und müssen auf ihre nun „eingespielte“ Dominanz nicht mehr besonders achten.

Ich gehöre nicht zu denjenigen, die den Spielbegriff im BDSM-Kontext ablehnen, weil damit ein „unechtes Verhalten“ gemeint sei. Niemand ist dauernd dominant oder submissiv und jedes „andere Verhalten“ muss erstmal erprobt werden. Schließlich haben viele eine „Vanilla-Sozialisation“ hinter sich, die aus historisch berechtigten Gründen (Frauenemanzipation) männliche Dominanz im Raum der Erotik nicht gerade befördert hat – ohne deshalb eine explizite (!) weibliche Dominanz beim Sex einfacher zu machen.

Dominanz ist auch eine Entscheidung

Es DARF also gespielt werden, doch will ich einen Aspekt hervor heben, der den Weg abkürzt und nicht unter „lernen“ fällt: Dominantes Auftreten und Agieren ist eine Sache der Entscheidung und meint in Wahrheit kein spezifisch dominantes Verhalten! Ob Sub kniet, die Augen nieder schlägt oder gefesselt ist, erleichtert es zwar manchem Einsteiger, die Situation zu meistern, doch machen solche Befehle für sich genommen noch keinen „Dom“. Die Wahrheit zeigt sich, sobald der innere Plan auf einmal nicht mehr hilft – sei es, weil Sub anders als gedacht reagiert, oder weil Top ganz plötzlich einen „Blackout“ erlebt: was mach‘ ich jetzt, um Himmels Willen?

Der innere Stress, die Angst, zu versagen und nicht „dominant genug“ rüber zu kommen, ist normal, aber definitiv undominant! :-)) Aber keine Panik: allermeist merkt Sub gar nichts davon, denn in den „Kennenlern-Sessions“ steckt Sub meist selbst ganz erheblich im eigenen, kreativen Kopfkino und ist bereit, nahezu ALLES, was Top gerade tut oder lässt, als originären Ausdruck seines dominanten Willens zu interpretieren (ich gehe jetzt mal davon aus, dass es zwischen beiden auch tatsächlich „knistert“!).

Die Lizenz, Egoist zu sein

Die Sub macht den Dom, heißt es – und das ist sicher mehr als die Hälfte der Wahrheit. Top muss allerdings die Chance auch ergreifen, die Möglichkeit nutzen, nach „seinem Willen“ zu agieren! Konsensuelle Dominanz ist die Lizenz, Egoist zu sein – natürlich nicht NUR, aber die Einschränkungen will ich jetzt nicht diskutieren, die stehen sowieso bei den meisten Einsteigern MEHR im Bewusstsein als es für die tatsächlich ablaufende Session erforderlich ist. Ob und wie Sub „auf ihre Kosten kommt“, wird sich schon zeigen: das Thema vertagt man besser auf Zeiten und Gelegenheiten des Austauschs jenseits einer Session.

Was also bedeutet „Dominanz als Entschluss“? Ganz einfach: Top besinnt sich auf sich selbst, auf die eigene Lust und auf das, was dieser Lust jetzt dienlich wäre – ganz egal, ob es ins „Standardprogramm“ passt oder nicht. Auf die Frage „Was will ich jetzt?“ gibt es IMMER eine Antwort, und sei es die, dass jetzt mal gar nichts passiert, weil Top eine Pause braucht und auf neue Inspirationen wartet. Solche „Wartepausen“ lassen sich für Sub durchaus erlebnisreich und spannend gestalten, etwa durch Anbefehlen bestimmter Wartehaltungen, durch Blindfolding und „gefesselt liegen lassen“: wenn nichts geschieht, läuft das Kopfkino (was wird er als nächstes tun?) zu Hochtouren auf und kaum eine Sub wird sich langweilen!

Neben den Möglichkeiten, Sub auf spannende Weise in den Wartezustand zu versetzen, kann es auch nützen, in ideenlosen Phasen Sub zur Unterhaltung beitragen zu lassen. Top muss nicht immer „etwas mit Sub machen“, sondern kann auch „machen lassen“: bedienen, strippen, einen Bauchtanz vorführen zur Musik, die er auflegt – und gewiss kommen ihm dann beim Zuschauen weitere Ideen

für erotische Dienstleistungen. ODER neue Einfälle bezüglich kleiner oder großer stressiger „Gemeinheiten“.

Wesentlich im Sinne „gefühlter Dominanz“ ist bei alledem die gelassene Zentriertheit des Tops in den eigenen Wünschen als oberstes Regie-Kriterium. Ein Aktiver, dem man den Stress, der Sub ein „gutes Programm“ zu bieten, anmerkt, kommt nicht dominant „rüber“, auch wenn er alles tut und befiehlt, was Sub von einer „richtigen“ SM-Session erwartet.

Entscheide dich also – und tu, was du willst! :-)

Dominanz und Unterwerfung: Die begeisterte Sub

Es geht wohl vielen so, die anfangen, ihre viele Jahre weggedrückten BDSM-Fantasien auszuleben: ist endlich ein passender Partner gefunden, schwebt Sub im siebten Himmel und erlebt all das Neue als einen mitreissenden Rausch, der keinen Stein des bisherigen Lebens auf dem anderen lassen will.

Insbesondere der im „normalen Leben“ für heutige Frauen gar nicht mehr in Betracht kommende, ja sogar tendenziell tabuisierte Wunsch, sich einem Mann zu „unterwerfen“, seiner Lust zu dienen und seinen Befehlen zu gehorchen, entfaltet im Fall der Erfüllung in Gestalt einer sogenannten „DS-Beziehung“ einen starken Sog. Gerade WEIL frau sich überwunden hat und nun etwas ganz entgegen der allgemeinen „Moral“ auszuleben bereit ist, wirkt das Neue ganz außerordentlich spektakulär und beglückend. Genau wie die Entspannung nach einer heftigen körperlichen Anstrengung sehr lustvoll sein kann, so ist auch das letztendliche Ausleben eines bisher unterdrückten Begehrens ungemein beglückend: Man hat das Gefühl, „endlich angekommen“ zu sein und hält das Entdeckte nun für das eigene „wahre Wesen“.

Als eine solche „erstbegeisterte“ Einsteiger-Sub möchte man am liebsten „ewiges Eigentum“ des Mannes sein, der fortan gerne groß geschrieben „der HERR“ ist. Verträge, Rituale und Zeichen, Halsband und O-Ring, manchmal auch Tattoos, Brandings und Piercings sollen den neuen Status demonstrieren und zementieren – ja, manche wünschen sich, dass die ganze Welt am neuen Glück teilhaben solle. (Was ja kein Problem ist, solange es eine „SM-Öffentlichkeit“ betrifft, jedoch Konflikte birgt, wenn der Drang Richtung „Outing“ im normalen Leben geht – aber das ist ein Thema für sich).

Identitätskonflikt und Versuche der Integration

Es ist – eigentlich – eine wunderschöne Zeit, ganz vergleichbar der rauschhaften romantischen Verliebtheit in normalen Beziehungen, subjektiv verstärkt noch dadurch, dass eben nicht nur ein neuer Partner, sondern eine ganz neue „Liebesart“ gefunden wurde. Und doch: da gibt es noch eine andere Seite, nämlich die Alltags-Frau, die bisherige Identität, all das, was man bisher über sich wusste und dachte. Oft genug ist das eine recht selbstbewusste Frau, die „im Leben ihren Mann steht“ (wie es immer noch recht diskriminierend heißt) und gelernt hat, sich nirgends die Butter vom Brot nehmen zu lassen.

Diese in mehreren Jahrzehnten gewachsene Persönlichkeit verschwindet ja nicht einfach dadurch, dass jetzt die Neigung ausgelebt wird. Mehr noch: sie WILL auch nicht verschwinden, bloß weil

diese neue Begeisterung scheinbar eine neue Welt kreiert, vor allem ein völlig anderes Beziehungsmiteinander.

Je nach Charakter und Temperament folgen aus diesem Widerspruch der alten und neuen (besser: der ersten und zweiten) Identität unterschiedliche Denk- und Verhaltensweisen. Wo die einen versuchen, das vermeintlich Vergangene auf den Müllhaufen der persönlichen Geschichte zu entsorgen und voll im Dasein „als SEINE Sklavin“ aufzugehen, versuchen die anderen, beide Identitäten „unter einen Hut“ zu bekommen – und zwar durch massives Nachdenken, Grübeln und exzessives Theoretisieren über BDSM. Dominanz und Unterwerfung, Gehorsam und Demut, Dienen und Hingabe – sämtliche einschlägigen Begrifflichkeiten werden auf den Prüfstand gestellt und genau untersucht: Kann es nicht irgendwie gelingen, diese die DS-Beziehung konstituierenden Begriffe SO zu definieren, dass auch die bisherige Identität darunter passt?

Eine schwierige Aufgabe, deren Lösungsversuche die einschlägigen Foren füllen. Dort trifft die Fragen stellende Sub auf Menschen in ganz unterschiedlichen Auslebe-Phasen und Varianten: zu einen die Hardliner, die sich die Dinge einfach machen und neben der „Sklavinnen-Identität“ zumindest denkerisch nichts übrig lassen (*deren Realität sieht oft ganz anders aus als die Rede, wie ich über die Jahre bemerkt habe*). Und die große Mehrheit der „Abgeklärten“, die sich über manch mühsamen und intellektuell nolens volens holprigen Integrationsversuch von Gehorsam und Selbstbestimmung, Hingabe und individuellem Streben schon mal belustigen. Insbesondere dann, wenn Sub in ihrer Begeisterung „so richtig abfährt“ auf ein möglichst extrem verstandenes Überantworten und Gehorchen, wenn sie ergriffen wie eine neue Heilige ihre „Gesetze“ vorträgt: einzig Wille und Wohl des HERRN sollen gelten und sonst gar nichts. Ja ok, aber warum dann das Fragen, das Schreiben, das Nachdenken und Umdefinieren?

Verschwurbelte Theorien, angreifbare Definitionen

Was dabei heraus kommt, haben wir alle viele Male gelesen. Da wird zum Beispiel dem totalen Gehorsam die ebenso totale Verantwortung des Dom gegenüber stellt, auf das die Sub schrankenlos VERTRAUEN kann. Spitzfindige Nachfragen, ob sie denn noch gehorchen würde, wenn er etwas völlig Unsinniges oder Schädliches verlangte, können mit dieser „salvatorischen Klausel“ beantwortet werden: Selbstverständlich würde ein verantwortungsvoller Dom niemals etwas verlangen, was die Sklavin überfordert oder ihr schaden könnte.

Ich verzichte darauf, noch andere derartige Konstrukte aufzuzählen. Immer sind es mühsame Versuche, die irrationalen Aspekte und Widersprüche des „Neigungskosmos“ mittels der Vernunft in den Griff zu bekommen – mit oft sonderbaren, sichtlich „verschwurbelten“ Ergebnissen, die keiner intellektuell redlichen Diskussion stand halten. Die sogar leicht ad absurdum zu führen sind: Wie steht es z.B. mit der Hingabe, wenn Dom gar nicht versucht, deren Grenzen auszutesten? Und wie soll er beim oft stark erwünschten „Grenzwandern“ wirklich wissen, was genug ist und was noch geht, wenn man sich noch gar nicht lange kennt? Die Scherze über den „Hellseher-Dom“ bleiben nicht aus und Sub verstrickt sich immer mehr in die grübelnden Versuche, doch Lösungen zu finden, die auch den Verstand zufrieden stellen – und die zudem alltagstauglich sind in allen möglichen denkbaren Fällen.

Irritationen

Wie Sub aus dieser Phase heraus kommt, ist wiederum sehr unterschiedlich, deshalb will ich nur meinen Weg beschreiben: Ich war ebenfalls trotz all meiner Begeisterung aufs Äußerste irritiert durch die Heftigkeit meines „Unterwerfungsverlangens“ und all die Implikationen, die mir der Verstand sogleich vor Augen führte. In dieser Zeit hab‘ ich NICHT öffentlich geschrieben, denn ich traute meinem eigenen Denken nicht über den Weg – wohl aber las ich in Foren mit und kaufte jedes greifbare Buch über BDSM. Mein damaliger „Traum-Dom“ war ein wenig verwundert über alles, was ich so in mir bewegte. An ihn schrieb ich ganze Romane und legte all meine wirbelnden Gedanken offen. Und wenn er mal mit einer Forderung kam, die echt nicht in meinen Tag passte, hatten wir auch gleich den „Fall des Falles“, an dem das totale DS-Konstrukt scheiterte: entweder, ich gehorchte trotzdem und verursachte eben Chaos und Probleme mit anderen Menschen – oder ich gehorchte nicht und verletzte damit die „Gesetze“, die mir so unglaublich wichtig waren.

Variante 1 (= trotzdem gehorchen) hab ich natürlich ausprobiert, wobei ich dann aber auch alle Folgen des „fehl gelaufenen“ Befehls meinem „Herrn“ vor die Füße legte: sowohl meine Verunsicherung, den gefühlten Groll als auch die Irritationen, die es im Alltag deshalb gegeben hatte. Ihm wurde schnell klar, dass die Dinge SO nicht belassen werden konnten. Eine „immer gehorchende“ Sub kann Probleme verursachen, die er mit seinem Begehren nicht unbedingt voraus sehen kann und selber auch gar nicht wünscht. Also musste da eine „Notbremse“ eingezogen werden, die die Sache alltagstauglicher machen würde. Ebenso wollte er nicht, dass ich in nicht mehr erotisierbare miese Gefühle abdrifte, bloß weil ich Befehle umsetze, deren Implikationen ihm so nicht klar waren.

Regeln für die zweite Wirklichkeit

Miteinander schufen wir also Regeln, um derlei zu vermeiden. Wir kamen zu einem „2-Welten-Konstrukt“, das unserer DS-Beziehung eine eigene, selbst erschaffene Wirklichkeit zuwies. Dort galten all die üblichen „totalen“ Vorstellungen: ich war sein „Besitz“, mit dem er schalten und walten durfte, wie es ihm beliebte. Jedoch nur insoweit, wie es die „erste Welt“, nämlich unseren normalen Alltag nicht in die Breduille bringen würde. Dann war Verweigerung erlaubt, wobei es an ihm lag, diese „Berechtigung“ im Nachhinein zu beurteilen. Klar, dass wir in diesem Kontext auch die „Strafe“ für uns entdeckten: er durfte nach Gutdünken strafen, wenn ihm eine Verweigerung als nicht nachvollziehbar erschien – unabhängig von sonstigen, ihm unbenommenen SMigen Willkür-Handlungen.

Die Ausarbeitung dieses Regelwerks zog sich über Monate hin. Als sie fertig waren, währte unsere DS-Beziehung schon fast ein Jahr und der Rausch war dabei, zu verblassen. Konflikte, zu deren Behandlung die Regeln gedacht waren, traten gar nicht mehr auf: wir hatten uns ganz unintellektuell durch Trial & Error „aufeinander eingespielt“. Die intensive Auseinandersetzung rund um Dominanz und Unterwerfung hatte mich jedoch innerlich verändert, hatte mir vieles bewusst gemacht, was ich vorher als Aspekt glücklichen Lebens noch nicht nutzen konnte. Nun war all das integriert und die „neue Einseitigkeit“ begann, sich wieder zu verabschieden. DS wurde unernster, spielerischer, lustorientierter und unproblematischer.

Wieder eins mit mir

Und irgendwann merkte ich: „ernsthafte DS“ ist für mich durch! Zwar gab es auch noch in folgenden Beziehungen dieses Rahmenkonstrukt SMigen Miteinanders, jedoch nur noch recht deutlich auf den erotischen Kontext bezogen. „Jederzeit aktualisierbar“, wie man gerne sagt, aber in der Lebenswirklichkeit des Alltags kein Thema mehr. Vermutlich, weil ich heute zulassen kann, auch schwach und hilfsbedürftig zu sein, nicht immer „oben“ sein oder recht haben zu müssen. Es ist ein vollständigeres Lebensgefühl und sehr viel entspannter als früher.

Sich wandelnde Motive zur „Lust am Schmerz“

Immer wieder wundern sich Neulinge, dass es sich mit der „Lust am Schmerz“ im BDSM nicht ganz so einfach verhält. Tatsächlich sind diejenigen eine winzige Minderheit, für die Schmerz an sich lustvoll ist – also auch die Empfindungen bei einem kleinen Unfall, einem Schnitt in die Hand oder dergleichen.

Recht viele SM-Praktizierende können jedoch moderate Schmerzen (hauen, kneifen, beißen etc.) im Rahmen sexueller Erregung in Lust verwandeln – allerdings nur bis zu einem bestimmten Intensitätslevel: dann bricht die sexuelle Lust weg. Diese softe Variante nenne ich **Sex-SM**: beileibe nicht als Abwertung (wir sind schließlich nicht auf der Maso-Olympiade!), sondern um eine Unterscheidung zu haben, wenn ich drüber rede und schreibe.

Die **Luststeigerung mittels Schmerzreizen** ist uralt und wird nicht erst praktiziert, seit es eine SM-Szene gibt: schon im Kamasutra der alten Inder stehen exakte Anweisung zur Platzierung der „Liebesbisse“ auf den Brüsten der Geliebten.

Schmerz, der wirklich weh tut

Geht man weiter, hin zu einer Schmerzintensität, die nicht mehr über die sexuelle Erregung „verwandelt“ werden kann, kann es mit dem „Genuss“ dennoch psychophysischer Ebene weiter gehen: Nämlich über die massive **Ausschüttung körpereigener Drogen** wie Endorphin, Adrenalin und anderer Stoffchen, die einen Rausch erzeugen, den ich mittlerweile genauso in den Detailwirkungen wahrnehmen kann wie andere, fremdstoffliche Rausche. Typisch ist z.B. die Ausgelassenheit/Albernheit, ab einer gewissen Dosis dann der chemisch induzierte Drang zu weinen, ganz ohne dass die laufende Interaktion dazu einen Anlass gegeben hätte. Manchmal meldet sich auch der Magen – zum Glück nie wirklich störend, wenn man nicht kurz vorher schwer gegessen hat.

Warum macht man sowas?

Um den beschriebenen Rausch zu erleben, muss man erst einmal dahin kommen, sich überhaupt eine gesteigerte Intensität im Reich der schmerzlichen Behandlungen zumuten zu wollen (bzw. sich einem entsprechenden Top auszuliefern). Dafür gibt es unterschiedliche Motive, wobei ich natürlich die eigenen am besten kenne. Diese haben sich zudem im Lauf einiger Jahre weitgehend aufgeklärt:

da ist kein diffuses, ambivalentes „**wollen was ich eigentlich nicht will**“ mehr, das einst das zentrale Element meiner DS/SM-Erlebnisse war.

Das Erleben in der Praxis hat die Neigung mittlerweile verändert, so dass ich in der Rückschau recht klar sehe, um was es sich gehandelt hat:

1. Zu allererst um das **Ausexperimentieren einer Angst vor Kontrollverlust**: allein DAZU ist all das Kopfkino rund um „Doms Macht“ und die (heftig erwünschte) eigene Ausgeliefertheit an diesselbe da gewesen. Allein DAS war es, was mich „Grenzwanderungen“ heftig ersehnen ließ: ich wollte Situationen erleben, die ich nicht „im Griff“ habe (zumindest als perfekte Illusion), um mich da selbst zu erfahren: was passiert da? Wie bestehe ich diese Situation? Was geschieht mit mir? Etc. usw.
2. Zweitens **der „sportliche“ Aspekt**: in meinem zivilisiert-wattierten Leben kommt nichts vor, was mich überfordern könnte. Also breche ich heftige Sessions vom Zaun, um mich gefordert zu fühlen bis an die Kante. Und hinterher genieße ich die glückliche Erschöpfung und totale Entspannung, die ich durch normales „sporteln“ nie im Leben erreiche.

Das Motiv „Kontrollverlust-Spiel“ ist für mich mittlerweile durch: zwar kann ich körperlich noch zittern, wenn ich in eine ungewohnte, fordernde Stellung gefesselt werde, doch psychisch fühl ich mich dabei so sicher wie in Abrahams Schoß. Es gibt keine **Illusion der Machtlosigkeit mehr**, denn ich weiß, dass ich die Dinge stoppen kann, wens sein muss – und dass das **SCHON IMMER SO WAR**, mit JEDEM Partner und ganz egal, was für Vereinbarungen da offiziell zwischen uns existierten (wer's nicht glauben mag: „*ich brauch einen Arzt!*“ hilft immer).

Ich denke, dass die Illusion, dem sei nicht so, genau so lange nötig war, wie ich nicht um mich selber Bescheid wusste: früher war ich darüber im Zweifel, ob und wann ich überhaupt jemals ums Ende bitten würde, bzw. überhaupt zeigen, wie ich mich fühle. Heute herrscht da große Klarheit und Transparenz – eine Machtlosigkeitsillusion ist unnötig geworden.

SCHMERZ ist bei alledem ein Mittel, ein Werkzeug – „Schmerz an sich“ war und ist für mich durchweg nur störend und unangenehm, genau wie bei Nicht-SMlern. Allerdings hat sich durch die „Spielerfahrungen“ meine Fähigkeit, Schmerzen zu neutralisieren und mir durch ihn die Stimmung nicht verderben zu lassen, deutlich verbessert. Und das kann ja nicht schaden, wer weiß, was im Leben noch so alles kommt!

Vielleicht interessiert dich auch:

[Angst in Fesseln – eine Streckfesselung;](#)

[Leiden ist aktives Tun;](#)

[Einfach leiden;](#)

[Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top;](#)

[Von der Lust am Schmerz \(lang!\)](#)

Angst vor Switchern?

Immer wieder hört man in der Szene, dass Switcher nicht gemocht, bzw. aus verschiedenen Gründen abgelehnt werden. Zum einen liegt das daran, dass sich viele „Einseitige“ ihren Partner einfach nicht in der anderen Rolle VORSTELLEN wollen: zu stark ist das Bedürfnis nach klaren,

der EIGENEN aktuellen Neigung entsprechenden Verhältnissen, die man am liebsten auch im Alltag nicht konterkariert sehen möchte, geschweige denn ganz offiziell zur Kenntnis nehmen will.

Ein weiterer Grund der Ablehnung ist auch die Angst, dass ein Switcher-Partner, der in der Partnerschaft nur eine Seite ausleben kann, auf Dauer nicht glücklich sein könne – ein großes Problem für alle Monogamen, die selbst nicht switchen. Es erscheint also sehr vernünftig, Switcher erst gar nicht in Betracht zu ziehen, was u.a. dazu führt, dass viele ihre „anderen Interessen“ gar nicht erst zugeben.

Entgegen der „herrschende Meinung“ gibt es aus meiner Sicht DEN Switcher bzw. DIE Switcherin, die über ihr Wechselbedürfnis und die Formen, die das annehmen kann, totale Klarheit haben, eher selten. Der Seitenwechsel ist ja häufig etwas, das sich erst im Lauf der Zeit einstellt: Irgendwann ist die Seite, auf der man angefangen hat, ausgiebig durchlebt, und das bedeutet auch, dass der psychische Druck, der Drang danach, die Heftigkeit des Verlangens nach Ausleben z.B. der Sub-Seite nachlässt. Was liegt da näher, als es mal auf der anderen Seite zu versuchen? Erst recht, wenn da eine attraktive Person ist, bei der das grade gut passt?

Erweist sich die Erfahrung als lustvoll, ergibt sich dann eventuell ein Selbstverständnis als Switcher, sofern man nicht gleich ganz die Seiten wechselt (auch das ist ja nicht etwa selten!). Das heißt aber nicht unbedingt, dass das Switchen zwanghaft wird, so nach dem Motto: *ich MUSS jetzt endlich wieder einen finden, der meine zweite Seite bedient!*

Seit ich mit SMLern Kontakte pflege (ca. Ende der 90er) stellte sich in intensiven, tief gehenden und ehrlichen Gesprächen immer wieder heraus, dass auch sogenannte „Einseitige“ durchaus Interesse und gewisse Sehnsüchte in Richtung der anderen Seite haben (=gefühlte 70%). Sie erleben ja ständig die Lust ihrer Gegenüber – und irgendwann ist da auch Neugier, manchmal sogar Neid. Der Schritt zum Ausprobieren ist dann gar nicht mehr weit.

Sind Switcher in Beziehungen ein Problem?

Ob jemand mehr als einen Partner braucht, um in seinem Neigungsleben glücklich zu sein, ist m.E. eine ganz andere Baustelle, die an sich nichts mit dem Switch-Potenzial einer Person zu tun. Diese „Gefahr“ wird den Switchern nur gerne angepöppelt, weil es so schön einfach ist, dieses „Problem“ auf möglichst klar umrissene Personengruppen zu projizieren.

Fakt ist ja, dass auch Hunderttausende Normalerotiker nach einiger Beziehungszeit **Lust auf fremde Haut** bekommen und das dann auch ausleben, meist heimlich, seltener offen. Ebenso häufig ist unter BDSMLern das Einbeziehen Dritter, viele kickt auch das sogenannte „Verleihen“ – und dann gibts da noch die Doms, die sowieso meinen, sie dürften so viele Subs haben wie sie eben mögen. Nicht zu vergessen auch die vielen SMLer, die darüber herum rechten, dass sie gerne **bestimmte Erfahrungen mal machen** wollen, die eben leider mit dem aktuellen Partner nicht möglich sind: sei es, weil dessen Tabus berührt würden, oder auch, weil sich bestimmte Kicks in vertrauter Partnerschaft einfach nicht mehr inszenieren lassen.

„Ich muss switchen“ ist da also nur eine Variante bzw. Ausrede unter ganz vielen, die für Monogame problematisch werden können.

Was ich AUCH feststelle: unter den ÄLTEREN gibt es deutlich mehr Menschen, die ihre mittlerweile etwas flexiblere Neigung ganz gelassen zugeben – wogegen Jüngere oft von Ablehnung berichten bzw. selber ablehnen. Jüngere meinen eben noch gerne, die Welt sei klar und

eindeutig, die Charaktere und Neigungen stabil – und durch die Wahl von Mrs. oder Mr.Right werde man ganz einfach glücklich und sei dann „auf Ewigkeit“ SICHER in diesem Glück. Ich gönne jedem seine „romantische Zeit“, die Irritationen kommen irgendwann ganz von selbst. :-)

Die eigene Neigung lehnt den Switcher ab

Der Hauptgrund spontaner Ablehnung switchender Personen ist jedoch alles in allen nicht rational, auch wenn sie oft genug „wohl begründet“ wird. Man mag es nicht, kann und will es nicht glauben – ganz einfach weil man sich selbst in seiner Neigung „**endlich angekommen**“ fühlt. Das zunächst vielleicht abgelehnte, schließlich doch angenommene und endlich endlich lustvoll ins Leben integrierte SO-SEIN (sei es als „Sub“ oder „Dom“) erscheint dermaßen WESENTLICH, stabil und unveränderlich, als hätte man das letzte Geheimnis des eigenen Lebens gefunden.

Insbesondere Einsteiger fühlen in den ersten Jahren so. Sie wollen und können sich nicht vorstellen, dass sich an diesem Gefühl noch jemals etwas ändern könnte. Ein Switcher ist da eine lebendige Provokation, die zeigt: *es geht doch beides!* Und die spontane Reaktion darauf ist dann halt: *Nö, niemals! Das ist auch ganz gewiss NICHT ECHT! Vermutlich nur ein „Mode-SMler“, nicht Fisch, nicht Fleisch... usw. usf.*

Demütigung im BDSM – eine Interpretation

Neben der „Lust am Schmerz“ ist es vielfach die Demütigung, die in den submissiven Fantasien eine große Rolle spielt. Auch hier waltet das bekannte SM-Paradox: *Man will, was man „eigentlich“ NICHT will* – und gerade das erregt.

Ich interpretiere diesen Aspekt der Neigung mittlerweile als das Verlangen eines unvollständigen Selbstwertgefühls nach Bewährung, Bestätigung, Sieg.

Das heißt gerade nicht, dass man von dieser „Unvollständigkeit“ bewusst etwas wissen muss, denn auch sehr erfolgreiche und von vielen geschätzte Personen können so einen „Knacks“ haben, der meist aus lang vergangenen Zeiten stammt: wie eine alte Narbe am Gemüt, die eben noch juckt, weil sie heilen will.

Und in der Praxis heilt diese Narbe dann auch, denn in der Regel erlebt Sub, dass die jeweiligen Situationen doch „bestanden“ werden. Die in den Momenten der Demütigung erlebte Intensität, die teife Berührung, das irgendwie „Grandiose“ am „ganz unten sein“ ist im Grunde die Euphorie der Erkenntnis, dass einen das nicht etwa umbringt. Im Gegenteil, das Erlebnis kann sogar Stolz zur Folge haben, der darin wurzelt, „sowas“ eben doch durchleben zu können – und NICHT daran zu verzweifeln.

Sub erkennt die letztliche Herrschaft des eigenen Geistes über alle äußeren Situationen – und sogar über die eigenen „automatenhaften“ Gefühle der Ego-Verletzung. Und damit hat es sich dann auch oft in Sachen Demütigung!

Ob man sich gedemütigt fühlt, hängt eben letztlich nicht von den Aktionen und Meinungen Anderer ab, sondern von der eigenen Interpretation des Geschehens und vom eigenen Selbstwertgefühl. In SM-Beziehungen kommt üblicherweise das Wissen um die real vorhandene Wertschätzung des Partners hinzu, die ja nicht einfach mal eben so zu vergessen ist. Aus diesem Grund meinen viele, Demütigungen nur in distanzierten „Spielbeziehungen“ erleben zu können – doch auch das ist in der

Realität dann eine sehr begrenzte Erfahrung: Wie könnte mich jemand wirklich demütigen, der mir im Grunde nichts bedeutet?

Körperreaktionen, die nicht willentlich steuerbar sind, sind z.B. für mich nichts Demütigendes, da ich gar nicht davon ausgehe, dass ich sie steuern könnte (= eigener Denkraum). Reitet Top darauf herum, ist der spielerische Charakter der Szene überdeutlich: er ist ja auch kein Idiot, und ich weiß, dass er weiß...

Ein „Spiel mit Schwächen“ (z.B. paar Kilo zuviel oder zu wenig) ist auch nur demütigend, wenn Sub selber deshalb ein Schuldbewusstsein bzw. einen Knacks im Selbstwertgefühl hat. In der Regel hat man sich allerdings gegenseitig genau SO gewählt, wie man ist. Warum sollte ich also auf einmal glauben, dass solche Mängel jetzt sehr bedeutend sind, wenn Top anfängt, darauf herum zu reiten? (Und: Top ist ja in der Regel auch nicht der Mister 150%-perfekt).

Inneres Wachstum

Auch außerhalb BDSM wird mit Demütigung als „Methode“ für das innere Wachstum der Persönlichkeit gearbeitet. Zum Beispiel erzählte mal eine spirituelle Lehrerin (bei der ich einst eine Massage-Ausbildung machte) von ihrer Zeit in einer amerikanischen Gurdjeff-Schule. Da hatte ihr jemand heimlich einen Wertgegenstand unter die Matratze gelegt, der angeblich aus dem Sekretariat geklaut worden war. Vor versammelter Schülerschaft wurde sie dann durch eine „Finderin“ ENTLARVT – stand mit hochrotem Kopf vor all den Leuten, die nun alle dachten, sie sei die Diebin. Sie sagte nichts, atmete..., verließ den Raum, ging in ihr Zimmer und meditierte: betrachtete die aufgerührten Gefühle, sah zu, wie sich alles wieder beruhigte... und nach einer halben Stunde kam die Leiterin, machte mit den Fingern das Victory-Zeichen und meinte nur „Good girl!“

Es war eine Inszenierung gewesen, um sie dieses Gefühl erleben und (hoffentlich!) im Sinne der Schule positiv bewältigen zu lassen.

Eine Frau erforscht ihre submissive Seite: Blue

Beim **Gentledom** gibts ein sehr spannendes, gut geschriebenes Blog von Blue: eine Frau, die über ihre BDSM-Erfahrungen schreibt und dabei all die Zweifel, Ängste und Ambivalenzen nicht auslässt.

Blue lebt in einer langjährigen Beziehung, in der sie auch „das Spiel“ mit ihrem geliebten Mann teilen kann – ABER, Ihr ahnt es sicher: es ist nicht gerade leicht, in einer vertrauten Beziehung die nötige Distanz zu erzeugen und durchzuhalten, die es erfordert, damit Sub sich auch wirklich als Sub fühlen kann. Das Wissen um die Liebe und Rücksichtnahme des Partners steht allerlei „dunklen Gefühlen“ entgegen, die eine Frau gerne erleben möchte, wenn sie sich einem „Dom“ hingibt. Schwierig, wenn der gemeinsame Alltag mit seinen Problemchen und Sicherheiten im Hinterkopf doch immer mitläuft!

Es ist spannend, mitzulesen, wie Blue [diese Problematik erlebt](#) und auch [Wagnisse](#) eingeht, ohne ihren Mann zu hintergehen. Mehr verrate ich hier aber nicht, dass müsst Ihr selber lesen: auf [Blues Blog beim Gentledom](#).



SM-Klischees

Wie halten wir es eigentlich mit den vielerlei BDSM-Klischees? Muss Sub immer in HHH (Highheels, Halsband, Halterlose) eingekleidet sein, wogegen Top nur in schwarzer Lederhose „dommig“ genug wirkt? Werden „Sklavenhaltungen“ nicht im Dauergebrauch öd? Und wie oft soll sich eine Sub von der Forderung, „nichts drunter“ zu tragen, beeindrucken lassen?

Manchmal finde ich es schon fast komisch, wenn BDSMler gar nicht merken, wenn sie im „Formen nachempfinden“ in eine Richtung abfahren, die dem ursprünglichen Kink geradezu entgegen gesetzt ist.

Beispiel 1:

Zu Zeiten, als die Geschichte der O entstand, war das (im Buch beschriebene) Möse-Rasieren bei der Sklavin eine DEMÜTIGUNG: Anständige Frauen rasierten sich damals NICHT die Scham, das war eine Kennzeichnung als Hure und Gefallene.

HEUTE gehört die rasierte Scham zum guten Ton, in der Szene und darüber hinaus. Nun wird Kritik laut, wenn noch irgendwo Haare oder Stoppeln stehen. Es ist quasi die Pflicht der „anständigen Frau“ geworden, stets glatt rasiert zu sein – und unter solchen Umständen natürlich nicht mehr dasselbe, wenn „ein Dom das einfordert“!

Aber niemandem fällt es auf. Oder kennt jemand einen Dom, der von seiner „Sklavin“ verlangt, sich ALLE Haare wachsen zu lassen (auch Achseln, ja, ja!!), um sie dann irgendwo „vorzuführen“?? DAS wäre doch HEUTE die entsprechende Demütigung!

Beispiel 2:

„Drunter ohne“ oder „öffentlich nackt“ sind doch angesichts der allseits sexualisierten Warenwelt, die uns umgibt, kein echter Aufreger mehr. Sauna- und FKK-Kultur, Wellness in allen Varianten haben Nacktheit entzaubert. AUFREGER sind im Gegenteil Formen des „Zuviel“-Anziehens: Das Kopftuch zum Beispiel. Und man stelle sich vor, jemand lässt seine Sub eine ganze SM-Party lang eine Burka tragen! Schon mal vorgekommen?

Auf Teufel komm ,raus alle Klischees zu vermeiden, wird allerdings auch nicht klappen: alle „gängigen“ Elemente von SM- und DS-Ritualen und Sessions sind zigtausendmal beschrieben. Wer sie deshalb nicht verwenden will, wird letztlich wieder „Vanilla“ werden müssen – und das kann es ja auch nicht sein! :-)

SM ohne Sex ?

Die Frage nach dem „Sinn“ bzw. dem Wie und Warum von SM-Sessions OHNE klassischen GV mit Orgasmus als Ende, wird häufig gestellt. Als nicht ganz ernst gemeinter Running Gag hält sich

der Spruch „SMler ficken nicht“ quer durch die Foren der Szene. Aber was ist wirklich dran am „SM ohne Sex“?

Ein Top stellte die Frage neulich recht konkret:

„Aber wohin führt das dann? Ich meine, man ist dann total aufgeheizt – hört man dann trotzdem einfach auf oder wie muss ich mir das vorstellen!? Geht es womöglich gar nicht um Sex? Und wenn nein, worum dann?“

Für mich kann eine Session sehr wohl geil im üblichen Sinne sein – also mit sexueller Erregung verbunden. Schmerzreize bewegen sich dann auf einem niederen Level, Ausflüge hin zu „richtig weh“ sind kurz und werden schnell durch angenehmeres ausgeglichen, mit erotischen Stimuli abgewechselt.

Das ist recht nett und kann durchaus mal zu GV mit Orgasmus oder einem anderweitig herbei stimulierten Orgasmus führen. Dieser beendet dann allerdings erstmal die Lust auf MEHR, bzw. man kommt „in Verfolgung der sexuellen Erregungskurve“ gar nicht in die andere Dimension des Genießens, die das Surfen auf dem „Lustschmerz“, wenn er nicht mehr nur Lust ist, ermöglicht.

Das Spielen mit der sexuellen Erregung unter Hinzunahme softer SM-Stimuli nenne ich „**Sex-SM**“. Es ist das, was „immer geht“, wenn die Partner gut miteinander können und keine Konflikte gerade die Beziehung verdunkeln. Es braucht dazu keine besondere psychische Haltung, Stimmung oder Stärke – und ist schön und befriedigend, bietet aber keine außergewöhnlichen „Highs“.

Die andere Erregung

Anders, wenn nach einer soften Phase die Schmerzreize gesteigert werden, so dass die sexuelle Lust nicht mehr folgen kann, sondern verfliegt. Der „Verlust“ stört dann nicht, denn eine größere, umfassendere Erregung baut sich auf und entwickelt sich zu rauschhafter Aufgeputschtheit: intensive Gefühle physischer Stärke, kraftvolle Lust, die in allen Zellen vibriert. Leichte, spontane und übermütige Emotionalität – gänzlich losgelassen von jeglichem „sich benehmen“ oder zusammen reißen.

Je nach Stil der Session kann auch eine kontroverse, kämpferische Stimmung mit Top aufgebaut werden: gegenseitige Provokationen, man schaukelt sich hoch – ODER es geht mehr auf der sinnlich-physischen Ebene ab und Sub darf im Strom der wirbelnden Feelings versinken...

Zum Reiz und Rausch einer SM-Session, die NICHT um Sex zentriert ist, trägt nicht unerheblich bei, dass es eben KEIN definiertes Ziel gibt und KEINE konkrete Sache, um die es geht. Beim üblichen Sex hat man ja doch meist eine konkrete Vorstellung vom Verlauf, vom Verhalten davor, dabei, danach, evtl. Sorgen um die Befriedigung/den Orgasmus des Partners und und und.

In einer fetzigen SM-Session ist da (natürlich immer nur aus meiner Erfahrung gesprochen) nichts dem Entsprechendes. Top kann immer noch eine neue Gemeinheit, Herausforderung, Aufgabe, andere Quälerei dran hängen – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt außer der körperlichen und psychischen Fitness der Beteiligten.

Wie es endet

Das bedeutet: zum gelingenden Ende kommt eine solche Session dann, wenn beide einen gewissen Erschöpfungsgrad erreicht haben. Auf Sub-Seite verschwinden dann alle Widerstände und totale

Entspannung macht sich breit, was als wohlig-beglückender Zustand erlebt wird. Und Top hat im Optimalfall das Gefühl, sich voll ausagiert zu haben und jetzt mal mindestens 'ne längere Pause zu brauchen.

Kommt man dann gemeinsam wieder runter und landet halbwegs geschafft auf der Matratze, kann es gut sein, dass nach einer kleinen Erholung die körperliche Nähe wieder die Geilheit erwachen lässt und es noch eine „sexuelle Runde“ gibt – das ist dann ein netter Nachtsch, der aber nicht unbedingt sein muss. Weil man eben echt ausgepowert ist..

Ja, SO geht – zum Beispiel – „SM ohne Sex“.

Vielleicht interessiert dich auch:

[Wenn Schmerz zur Massage wird](#)

[Von der Lust am Schmerz](#)

[Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top](#)

BDSM und das Thema NÄHE

Ein Thema, das ich kürzlich in der SZ intensiver behandelte, will ich hier mal zur Diskussion stellen – es beginnt mit drei Fragen:

1. **Was ist Nähe?** Ganz konkret: Wann fühlt Ihr Euch einem anderen Menschen nah?
2. Ist NÄHE in Bezug auf Euer BDSM-Erleben ein BESONDERES Thema? Inwiefern?
3. Sehnt Ihr Euch nach Nähe oder fürchtet Ihr sie? Ist SM und/oder DS für Euch ein Mittel, jemandem besonders nahe zu kommen? Oder ist es im Gegenteil eine Methode, DISTANZ zu wahren und Nähe eben NICHT erleben zu müssen?

NÄHE ist ja an sich die Bezeichnung eines nur geringen Abstands, ursprünglich ein Begriff der physischen Welt. Wo man leicht sehen und sagen kann, was „nahe“ beieinander steht und was eher ferne liegt.

Das haben wir aufs Zwischenmenschliche übertragen und hier geraten die Bedeutungen schillernd. Die meisten verstehen Nähe als liebevolle Nähe, als **vertrauensvolles Miteinander**: das Gegenüber ist nicht Gegner, sondern Freund, Liebender, Schützens. Man fühlt sich nah, wo man sich zeigen kann, wie man gerade ist und nichts befürchten muss.

Für mich ist das Vertrauen eher der Rahmen, in dem Nähe stattfinden kann. Doch geht Nähe ja auch spontan, mit Fremden, ohne lange Vorgeschichte und sogar ohne Vertrauen: ein Blick, ein Erkennen, man weiß, man hat dasselbe im Kopf bzw. im Sinn. Flirten ist so ein Aufblitzen dieser Nähe: man hat einander als Begehrende erkannt.

Zwischenmenschliche Nähe ist für mich immer dann gegeben, wenn jeder vom Anderen weiß, was er/sie gerade fühlt oder denkt – und man voneinander weiß, DASS man es weiß.

Nähe und SM

In Bezug auf BDSM las ich in einer Selbstdarstellung mal den Satz „*Du schlägst mich und mit jedem Schlag fühle ich mich Dir näher*“ und war verwundert. Denn „Nähe“ würde ich in einer

solchen Szene nur erleben, solange das Schlagen kommunikativ ist, mir Top damit also *etwas sagen* oder *zeigen* will. Also solange wir reden, uns gegenseitig heraus fordern, eine lustvolle Kontroverse inszenieren. Werden die sinnlichen Eindrücke allerdings heftiger, dann gerät die personale Ebene eher aus dem Blick. Sub versinkt in den intensiven Empfindungen, konzentriert sich aufs Spüren und „Schmerz erotisieren“ – und ENTFERNT sich innerlich eher vom Gegenüber, wenn auch lustvoll.

Eine gute Session zeichnet sich für mich dadurch aus, dass Top zum einen meditative Phasen des „nach innen Gehens“ zulässt, andererseits Sub aber auch immer wieder zurück holt, wach macht, an sich erinnert. Ein Wechselspiel also, das die Aufmerksamkeit zwischen mehreren Dimensionen switchen lässt – wunderbar!

Viermal Nähe

Alles in allem wurden in der Diskussion rund um das Thema **vier verschiedene Formen von Nähe** beschrieben

1. Friedlichkeit, sich angenommen fühlen, wie man ist, Angstfreiheit
2. Vertrautheit – wortloses Verstehen, baut sich über Jahre auf
3. gemeinsames Interesse, gemeinsames Erleben
4. Unverstelltheit (das „wahre Gesicht“ zeigen/sehen)

Für die meisten ist Nähe ein sehr anstrengenswertes Ziel, ihr Mangel wird als negativ empfunden. Gleichzeitig macht sie auch Angst: man fürchtet, sich selbst zu verlieren – ein Aspekt, der allerdings selten zur Sprache kommt. Eher jagen viele nach Nähe, tun aber gleichzeitig viel dazu, dass sie nicht wirklich entsteht (z.B. indem man lediglich ein Kopfkino möglichst genau umsetzen will, fast egal mit wem).

In einer lebendigen Beziehung eignet sich das BDSM-typische „Spiel mit Distanz und Nähe“ sehr gut, um die Ambivalenz bezüglich „Nähe“ mit sich selbst und dem Partner auszuexperimentieren. Seine Inszeniertheit und das beiderseitige Wissen darum ermöglichen Verhaltensweisen, die üblicherweise nur aus innerer Distanz machbar und stimmig sind – und eröffnen damit auch das schadensfreie gemeinsame Erleben eines Gefühls- und Affekt-Spektrums, das in Beziehungen normalerweise nicht drin ist. Bzw. wenn, dann eben nur „im vollen Ernst“ – und DAS wollen wir ja gerade NICHT!

Wer etwas zum eigenen Nähe-Erleben (oder Vermeiden) schreiben will, ist herzlich eingeladen, das in den Kommentaren zu tun!

Vom Vertrauen im BDSM

Vertrauen ist ein im BDSM-Zusammenhang häufig missbrauchtes Wort, denn es wird gern benutzt, um ganz andere psychische Befindlichkeiten zu beschreiben.

Etwa, wenn sich zwei Menschen treffen, die sich nur aus ein paar E-Mails kennen, und nun „ohne lange Vorlaufzeit“ eine Session miteinander wagen. Was Sub hier fühlt, ist nicht „Vertrauen“, sondern Hoffnung und Erlebnisgeilheit – zusammen mit der Spekulation, unter SMLern auch nicht

mit größerer Wahrscheinlichkeit auf einen Psychopathen zu treffen als bei einem normalen Date. Letzteres könnte man ja noch zur Wortbedeutung von „Vertrauen“ rechnen, doch wird hier nicht wirklich dem noch unbekanntem Partner vertraut, sondern der allgemeinen Lebenserfahrung. *(Die Konto-Zugangsdaten würde Sub ihm ja wohl nicht gleich geben, selbst wenn sie sich von ihm fesseln lässt.)*

Mir scheint, dass umso mehr von **Vertrauen** gesprochen wird, je weniger es tatsächlich empfunden wird. (Das ist ganz ähnlich wie mit dem Begriff „sauber“: wer sowas in Kontaktanzeigen schreibt, hat meist ein Problem mit der Reinlichkeit und Hygiene.)

WORAUF wird denn nun eigentlich vertraut? Dass mein Gegenüber mich nicht vernichten und mir auch nicht wirklich schaden will? Dieses Vertrauen bringe ich den allermeisten Menschen entgegen, mit denen ich viel oder wenig zu tun habe. Es ist nichts Besonderes, sondern entsteht aus dem Vorwissen, dass es einen Grund für Feindseligkeiten braucht – mal abgesehen von Begegnungen mit Betrunknen auf nächtlichen Straßen und Gelegenheiten, bei denen man zum Opfer krimineller Energie wird.

Dieses selbstverständliche Vertrauen ins grundsätzlich zivilisierte Miteinander muss ich nicht extra beschwören, bloß weil ich mit einem interessanten Mann in SMige Aktivitäten einsteige. Tue ich es doch, bedeutet das, dass ich grundsätzlich der Meinung bin, SMler seien gefährliche Typen, die nur auf naive Opfer warten, um mit ihnen Dinge anzustellen, die sie nicht wollen. Und dass ich mir nicht sicher bin, ob mein „Top in spe“ nicht auch so ein Böser ist...

Persönliches Vertrauen

Gehen wir also im weiteren davon aus, dass sich ganz normale SMler treffen, die miteinander die Neigung ausleben wollen und voneinander wissen, dass ANDERES nicht gewollt ist. Nehmen wir weiter an, die beiden schaffen den Einstieg zu beiderseitigem Gefallen und es entsteht eine Beziehung: Was heißt DANN Vertrauen?

Oft wird gesagt, Sub müsse Dom vertrauen, wenn es um neue Herausforderungen und Praktiken geht. Etwas, wovor Sub Angst hat, trotzdem wagen, weil da einer ist, der mit oder ohne Worte sagt: *„Komm, lass die Kontrolle los, vertraue mir! Du weißt doch, dass ich dir nichts wirklich Böses will – sondern nur das antue, was als „Böses als ob“ unser beider Lust dient“.*

Ja, das kann sehr ermunternd und unterstützend sein, wenn es darum geht, Mut zu fassen – ganz wie im normalen Leben der motivierende Zuspruch bei Angelegenheiten, vor denen man sich ein wenig ängstigt.

Was allerdings durch „Vertrauen“ in eine andere Person NIEMALS gewonnen werden kann, ist das Wissen um die eigenen Reaktionen: das entsteht allein in der Erfahrung selbst. Und die ist immer individuell: auch ein noch so erfahrener Top kann nicht garantieren, dass eine Praktik und Intensität, die bei all seinen bisherigen Subs „gut angekommen“ ist, nicht bei der nächsten den totalen Absturz bewirkt. VERTRAUEN kann sich hier einzig darauf beziehen, dass er sich im Fall des Falles auffangend und tröstend verhalten wird – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Selbstvertrauen

Wenn mir also ein Top etwas zumuten will, das mir Angst macht, dann hilft mir kein Vertrauen in IHN – bzw. nur insoweit, dass ich weiß: wenn es floppt, wird er sich lieb um mich kümmern.

Tatsächlich bin ich mit der Entscheidung, die Dinge geschehen zu lassen (oder eben nicht) doch ganz alleine. Das Hineinsteigern in „Machtlosigkeit“ ist aus meiner Sicht eine psychische Krücke, um dieses Spannungsfeld aus der Geilheit der Neigung heraus zu durchschiffen. Denn tatsächlich sind Subs ja nie machtlos, sondern können jederzeit den Konsens zurück ziehen (spätestens die Worte „ich brauch einen Arzt“ stoppen jeden Top, der kein Irrer bzw. Straftäter ist).

Kurzum: wenn ich vor etwas Angst habe, fürchte ich in der Regel physische oder psychische Schmerzen. Und je nachdem, wie groß mein **Selbstvertrauen** ist, damit auch umgehen zu können, desto bereiter werde ich sein, mich den Machenschaften von Top „hingebungsvoll“ zu überlassen. Das schließt – je nach bevorzugtem SM/DS-Stil – auch Widerstand und Kontroverse, Leiden und schiere Verzweiflung daran mit ein. Letztlich bin ich es selbst, die sich dieses Erleben zumutet, bzw. zumuten lässt. Top hilft mir lediglich dabei, Gefühlszustände zu erleben, die ich im Alltag mit Erfolg vermeide.

Tops Vertrauen

Top ist in SMigen Konstellationen vermeintlich der „Böse“, zumindest der Fordernde, der Kreative und Aktive. Sein Vertrauen in Sub richtet sich auf die „Nicht-Vermischung“ der SM-Ebene mit den Bewertungen des alltäglichen Lebens. Eine Sub, die erst „böse behandelt“ und gedemütigt werden will, aber hinterher sauer ist, enttäuscht das Vertrauen des dominanten Parts. Denn sie schiebt ihm die Verantwortung für ein unerfreuliches Erleben zu, das im Konsens unternommen wurde. *(Damit meine ich nicht sachlichen Austausch und „Manöverkritik“ über das jeweilige Erleben!).*

Kein Vertrauen, sondern Risiko

Geht es um Praktiken und Stress-Varianten, die ich so noch nie erlebt habe, gerate ich manchmal in Zustände der Verwirrung und Unsicherheit: Ist das jetzt vielleicht schon ungesund – oder noch im Rahmen erwünschter „grenzwertiger“ Action?

Diese Momente können ganz schön an die Nieren gehen (im übertragenen Sinn! ;-)) – doch gerade da wäre die Rede vom Vertrauen ein Irrtum. Top steckt nicht in meinem Körper, verfügt nicht über die Signale der Sinne, sondern bemerkt nur meine Reaktionen, die ja – ganz in Konsens – durchaus drastisch sein dürfen, ohne dass er abbrechen muss. Wie soll ER also wissen, wie weit er noch gehen kann, bzw. wann er besser einen Gang herunter schalten sollte?

Er KANN es nicht wissen, und je kürzer man sich kennt, desto weniger. Wenn ich ehrlich in mich hinein schaue, liegt mir der Gedanke an „Vertrauen“ in solchen Momenten auch völlig ferne. Denn auch mit bestem Willen und größter Sensibilität seinerseits ist es doch MEINE Wirbelsäule, die sich da grade in einer Bondage biegt – und vielleicht auf eine Art, die nicht mehr so gut ist und besser beendet werden sollte.

Da ist es dann allein meine eigene **Risiko-Abschätzung**, die mir sagt, ob ich jetzt besser Top bitte, Gnade walten zu lassen (oder auf andere Art vermitteln, dass es hier nicht weiter gehen darf) – ODER ob ich das noch ein wenig aushalten will und mögliche Folgen eben in Kauf nehme. Das

meint „Risc aware“: Droht nur ein mehrtägiger Muskelkater – oder riskiere ich grade Schlimmeres? Kein Top der Welt kann Sub aus solchen Abwägungen befreien.

Was – mal jenseits allen geilen Kopfkinos – ja auch sehr in Ordnung ist!

Vom Verschwinden eines Kicks

Die [beeindruckende Story](#) von **Trotziger Stolz** über das Ringen einer Sub mit sich selbst, über den Zwiespalt zwischen nachgeben bzw. sich unterwerfen und Widerstand um jeden Preis, zeigt in aller Schärfe den Dreh- und Angelpunkt der submissiven Neigung, wie ich sie selbst lange Zeit spürte. Sub sucht diese Herausforderungen, Top fordert das „Nachgeben“ mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, und dann werden die Dinge „an die Grenze gespielt“, an der Sub es (vielleicht...) endlich schafft, den Widerstand aufzugeben.

Dieses Spannungsfeld ergibt Sessions im „kontroversen Stil“, die bei Sub zu kathartischen Erlebnissen führen können, zu Glücksmomenten und großer Entspannung „danach“, verbunden mit dem Gefühl der Nähe: Nähe zum Partner, vor allem aber zu sich selbst.

Viele Subs glauben aufgrund dieses Erlebens lange Zeit, dass diese inneren Kämpfe daher rühren, dass sie eben „noch nicht so weit seien“, als gehe es darum, bei der eigenen „wahren Natur“ anzukommen, die sich im vollendeten, widerstandsfreien Zustand als „Devotion“ zeige. Ich kann natürlich nur aus meiner Erfahrung sprechen, doch hat diese mir über die Jahre gezeigt, dass das ein Irrtum ist – jedenfalls dann, wenn man das Aufgeben des Widerstands und das Eintauchen in die weichen Gefühle für das „Ankommen beim Eigentlichen“ hält.

Denn genau das ist nur ein Teil des eigenen Wesens, nicht etwa das Ganze. Allerdings ein verdrängter, bekämpfter, vermiedener Teil, den Sub partout nicht leben, nicht spüren, nicht sehen wollte. *Niemals nachgeben, keine Schwäche zeigen, trotzig widerstehen, sich immer cool und unverletzlich geben* – das ist eine Haltung, die irgendwann in der je persönlichen Geschichte so wichtig war, dass sie sich verselbständigt hat. So sehr, dass Sub die weichen Potenziale der Psyche unzugänglich wurden und diese quasi „Tricks benutzen“ mussten, um noch irgendwie ins Leben zu treten. Etwa den „Trick“, sich ans erotische Verlangen zu heften und nun – akzeptiert als „perverse Neigung“ – Situationen zu kreieren, in denen mühsam wieder erlernt wird, was schmerzlich fehlt: nicht immer siegen müssen, sondern auch nachgeben können. Sich schwach fühlen dürfen, weinen können, spontan und launisch sein, die kindlichen Seiten des Gemüts ausleben, freudige Hingabe an eine „höhere Macht“ fühlen, lieben jenseits des „Geschäfts“ genau berechnenden Gebens und Nehmens – was für ein Glück, all das wieder zu gewinnen!

Und dann? Je häufiger es erlebt wird, desto leichter wird das „nachgeben“, desto geringer fällt der Widerstand aus und immer öfter tritt er gar nicht mehr auf. Gleichzeitig tritt die weiche Seite mit all ihren Gefühlen und Äußerungsformen auch wieder ins Alltagsbewusstsein, wird zum akzeptierten, ja geschätzten Teil des Ganzen, das wir sind. Man hört auf, eine coole Kampfmaschine zu sein und hat kein grundsätzliches Problem mehr damit, sich verletzlich zu zeigen. Auf einmal ist die Bandbreite möglichen Erlebens und Reagierens viel größer als zuvor, das Leben ist freudiger, wärmer, spontaner – wie schön!

Das Werkzeug loslassen

Doch wie immer hat alles seine zwei Seiten: Die Notwendigkeit für den „psychischen Trick“, der den Kern der „submissiven Neigung“ ausmachte, ist durch diese Entwicklung entfallen. Das ambivalent besetzte und deshalb so faszinierende Verlangen, in grenzwertigen Situationen „zur Unterwerfung gezwungen“ zu werden, entschwindet, denn das Motiv zum Widerstand ist weg. Dem so ernüchterten Blick zeigen sich die diversen Unterwerfungsrituale und Methoden wieder fast so grotesk und bizarr, wie sie jemandem vorkommen mögen, der niemals das Verlangen danach spürte.

Wer nun allzu fest in seiner SM-Identität als „Sub“ verwurzelt ist, bekommt eventuell ein Problem: Was ist los? Wo ist der Kick hin? Warum spüre ich den geilen „Sub-Space“ immer weniger? Ist vielleicht der Partner der Falsche? Traut der sich zu wenig, um mich noch richtig fordern zu können?

Ohne den Gewinn an Ganzheit und Authentizität im normalen Leben zu realisieren, treten viele jetzt den Weg ins Höher-schneller-weiter an: andere Partner, heftigere Herausforderungen, extremere Quälereien – schließlich unterliegen wir alle dem Lebenserhaltungstrieb, der an irgend einem Punkt gefühlter Gefahr wieder den vertrauten und gesuchten Widerstand produziert.

Dabei wäre es auch möglich, die neu erworbenen Fähigkeiten anzuwenden und loszulassen: nämlich die „toderenste“ SM-Identität als „Sub“, die ganz bestimmte Szenarien und Formen des „bespielt-werdens“ braucht. Schließlich hat man sich doch nicht aus den Konventionen der „StiNo-Welt“ befreit, um neuen Konventionen ebenso starrer Art bis ans Ende seiner Tage zu dienen! Und: wer will denn am Hammer festhalten, wenn der Nagel längst eingeschlagen ist?

Mittlerweile bin ich „bekenkende Spielerin“ geworden und genieße BDSM nach wie vor auf vielfältige Weise. Sogar der „kontroverse Stil“ geht manchmal noch, allerdings nicht mehr in dieser „alles-oder-nichts-Manier“, wie ich es früher erlebte: bereit, mich lieber selbst zu zerstören als nachzugeben, und nur in totaler physischer und psychischer Erschöpfung zum Aufgeben in der Lage.

Was ich nicht ersehne, kann mir auch nicht fehlen. Das Leben ist oft einfacher als gedacht!

Story: split-screen

Ich freue mich, diese beeindruckende Szene hier veröffentlichen zu dürfen und danke **Trotziger Stolz** für den schönen Beitrag! Mehr von der Autorin liest man in ihrem [Nachtwaerz-Blog](#).

* * *

Da war sie wieder, die eigene innerliche Kälte. Manchmal schlich sie sich einfach so an sie, Hand in Hand mit der Ratlosigkeit um das warum.

Das Wollen dessen was ihr so zu eigen war und dies innerliche, trotzig wehren dagegen. Gespalten, wie zwei in sich, die gegeneinander kämpften.

Die eine, die verzweifelt darum rang endlich zu Boden sinken zu dürfen.

Die andere, die bei jedem Versuch sie dorthin bringen zu wollen die Krallen ausfuhr, böse Worte und Blicke sandte, Gift und Galle spie. An der alles eine Warnung war: Wage es ja nicht! Nicht jetzt und hier.

Er spürte sie wieder deutlich, die Mauer, an der alles abzugleiten schien. Jedes Wort, jeder Blick, jede Geste wirkten wie stumpfe Geschosse die einfach nicht zu ihr durchdrangen. Egal wie freundlich oder nachdrücklich die Geschütze waren die er auffuhr. Gut, wenn sie so gar nicht willens war, dann hatte nichts einen Zweck für den Moment. Später würde sie wollen müssen. Er würde einfach über jeden Widerstand hinwegplanieren, direkt in sie hinein. Die Faust vorstoßen und ihr Inneres greifen und solange daran drehen, zerren und quetschen bis sie nachgab.

Wie ein Gewitter über dem Wasser hing es über ihr. Die Stunden schlichen sich dahin, wie sie beide umeinander schlichen. Jeder war sich dessen unausweichlich bewusst. Früher oder später würden sie die Fronten wieder klären müssen. Solange würde sie durch ihren eigenen Dreck waten, sich schmutzig und unzulänglich fühlen. Aufgerieben, wie mit grobem Sandpapier geschliffen. Die Worte der Umkehr blieben ihr einfach im Halse stecken.

Er wusste um ihre Gewissheit, das sie umkehren könnte, wenn sie könnte, nur konnte sie gerade nicht. Nicht ohne seine Hilfe. Sie verrannte sich geradezu mit jeder Minute mehr in sich. Verstrickt im Irrgarten der eigenen Widerspenstigkeit. Irgendwann würde er ein Flehen in ihrem Blick erkennen, nur für einen kurzen Moment. Dann würde sie schwächeln, wenn er nicht direkt zupackte, um kurz darauf tosend das Tor wieder schließen zu wollen, aber das würde er ihr verwehren. Den Fuß dazwischen stellen und durch diesen Spalt nach ihren Resten greifen.

Wieso tat er nichts? Wieso ließ er sie so ignorant gewähren?

Er wusste doch wie sie um ihrer selbst willen mit dem Kopf gegen die eigenen Mauern schlug. Würde er jetzt in sie sehen wollen, dann könnte er sehen, wie ihr das Blut langsam über die Stirn und die Augen lief, sich ein Rinnsal zu ihrem Mundwinkel bildete und wie sie den Geschmack von Eisen auf der Zunge hatte. Er hätte das verhindern können, der Geschmack des eigenen eisigen Blutes ließ sie noch einen Riegel mehr vorlegen. Niemals würde er heute noch siegen können.

Alles an ihr war Aufruhr und Lärm, um ja nicht überhört zu werden. Türen knallten, Geschirr schepperte, Möbel standen überall im Weg, so dass sie fluchend keine Ecke auslassen konnte. Wenn sie gekonnt hätte würde sie sich wohl würgend in den Stores verheddern. Ihre Wut hinunterwürgen hörte er sie mehrmals, wenn sie ins Bad rannte, aber nichts kam, als nur die Geräusche in ihrer Kehle. Keine Befreiung wurde ihr gewährt.

All das ging über ihre Kräfte, wenn er sie doch nur zwingen würde, jetzt, genau in diesem Moment. Er hätte es ganz leicht, sie wollte wieder bei sich sein, sich von ihm dorthin führen lassen. Sich vor ihn zu stellen, mit einer gestigen Bitte, es wäre so leicht gewesen, gerade jetzt, aber da war der Moment auch schon wieder vorbei. Selbst Schuld, das er ihn nicht wahrgenommen hatte. Er hätte es besser wissen müssen.

Er hatte ihn wahrgenommen, diesen kurzen Moment, Stille.

Sie stand mitten im Raum, hielt inne in ihrem Toben, abwartend, ob er eingreifen würde, sich jetzt einlassen würde.

Zu ihr kommen, in das Auge des Sturms.

Wusste sie doch, wer zu wem zu kommen hatte, hoffte sie trotzdem auf diesen einen Schritt auf sie zu. Vergeblich, er wartete bis sich die Verwirrung wieder anhob und sie gerade wieder zu verschlingen drohte.

Dann würden sich ihrer beider Worte treffen, wie Klängen die Funken sprühten.

Komm her, nein, sofort, niemals, und dann würde er aufstehen und direkt durch sie hindurchgehen.

Es war ihr unmöglich auf ihn zu zugehen, auch oder gerade wegen der Härte in seiner Stimme.

Jedes Fitzelchen Freiwilligkeit würde ihr jetzt den Rest Würde nehmen, den sie gerade noch so um sich zusammenraffen konnte, um ihre innerer Hässlichkeit vor sich und ihm zu verbergen.

Das langgezogene Scharren des Stuhls verdeutlichte ihr wie sicher er sich seiner war. Seine lautlosen Schritte und das Bild der schwarzen Socken vor ihrem abgewandten Blick machten es umso schwerer. Ihr war jetzt eher nach schweren Stiefeln, die sie mit einem Tritt in die Ecke fliegen ließen und sich dann siegesgewiss in ihren Nacken stellten. Aber er kam barfuß, unbewaffnet sozusagen.

Viele Möglichkeiten blieben ihm jetzt nicht, auch wenn er langsam auf sie zuing würde er nicht vor ihr halt machen, sondern mitten in sie treten.

Zwei Finger einer Hand legten sich jeweils an die Punkte auf ihrer Schulter an denen es am meisten schmerzte. Sie würde sich winden, aber er würde nicht loslassen, bis der Schmerz sie zu Boden gehen ließ.

Kurz wagte sie es den Blick zu heben, ihm alles entgegen zu schleudern und sein Griff verstärkte sich. Was an anderen Tagen ein Wimmern war kam ihr heute nur schnaubend über die Lippen, bis sie endlich auf dem steinernen Boden angelangt war. Seine Hand wanderte von unten in den Haaransatz im Nacken und machte damit ihre Kehle bloß.

„Ausziehen!“

Mit dem Gleichgewicht kämpfend fuhren ihre Hände an den Ort des Schmerzes in ihrem Genick, mit der logischen Folge das er sich fester in ihr vergriff. Sonst nichts. Wenn sie ihn jetzt ansah würde die Ohrfeige sie vermutlich ein paar Haare kosten. Die Wut knurrte sich durch ihre Kehle nach oben und sie riss sich mit zwei Griffen die Knöpfe von der Bluse, die leise klappernd unter dem Regal verschwanden. Irgendwie befreite sie sich auch unwillig von dem Rest und schleudert ihn quer durch den Raum. Der Schmerz war jetzt egal.

Seine Hand wanderte an die Kehle und er drückte genau an der richtigen Stelle zu um ihren zischenden Widerstand zu ernten. Er zog sie mit beiden Händen auf die Füße und dann auf die Zehenspitzen.

„Und jetzt den Rest!“ Wieder die Hände an seinen und er verstärkte den Druck an ihrer Kehle. Hastig wanderten ihre Hände zum Hosenbund und öffneten was zu öffnen war.

Langsam spürte sie wieder Boden unter den Fußsohlen.

Während sie damit beschäftigt war den Stoff über ihre Hüften nach unten zu streifen ließ er ihre Kehle frei und seine Finger kniffen an anderer Stelle um so fester zu. Fluchtreflexe setzten ein, aber er hielt sie, ganz nah bei sich und im Schmerz. Inzwischen war sie nackt, zumindest äußerlich. Das kneifen seiner Finger fuhr ihr direkt bis in die Schulter. Jetzt war wimmern möglich aber sie war an der Erleichterung vorbeigeschwemmt. Endlich gab er ihre Haare frei, aber nur um sie jetzt mit beiden Händen zu malträtieren. Jeder Versuch der Abwehr würde den Schmerz nur weiter steigern, also blieb nur das aushalten. Ihre Arme hingen nutzlos an ihren Seiten, aus Gewimmer wurde schluchzen.

Sie fuhr gerade alle Schutzschilde herunter, war nicht mehr nur noch äußerlich nackt, sondern entblößte mit den Tränen auch langsam wieder ihr Inneres. Noch ein letzter sich verstärkender Druck seiner Finger, der sie auf die Zehenspitzen steigen ließ, gefolgt von dem befreienden lösen,

das noch einmal aufwühlte und sie zum Schutz vor weiterem die Arme heben ließ.
Jetzt würde sie loslassen.

Der letzte Schmerz wie immer der schlimmste. Das verhasste befreien, herbeigesehnt in dem Bewusstsein wie schmerzhaft es ist.

Losgelassen, geschält, wieder ganz bei sich.

Mit sich alleinsein wollen, gleich hier auf dem kalten Boden.

Nur eine Weile noch, ganz klein machen, bleiben.

Und dann einfach nur wieder in seine Nähe kriechen können und warten bis Ruhe sich wieder einfinden kann. Bis alles Getöse zwischen ihnen wieder ausgeatmet ist.

BDSM: Vom Spielen

Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.

– Friedrich Schiller –

Nicht wenige SM-Praktizierende verwahren sich gegen den Begriff des „Spielens“, der im allgemeinen für eine SM-Session, bzw. alle „neigungs-bedingten“ Interaktionen zwischen den Beteiligten Verwendung findet. SM bzw. DS werde nicht gespielt, sondern gelebt, wird eingewendet – und dass es auch keine „Sessions“ gäbe, denn auch dieser Begriff gehe ja von einer Abspaltung aus, die man gar nicht empfinde.

Trotz dieser Argumente gelingt es in der Regel nirgends, in Diskussionen ANDERE BEGRIFFE zu etablieren: Wie will man es auch nennen, wenn man „zur Sache kommt“? Vanillas „haben Sex“ und können sich darüber austauschen – was aber hat man im BDSM? Diejenigen, die SMige Elemente lediglich als Vorspiel zur Vereinigung nutzen, können evtl. noch beim Reden über „Sex“ mithalten – nicht aber all die Anderen, bei denen die genitale Sexualität eher eine nachrangige Rolle spielt.

Die zweite Wirklichkeit

Neben diesen semantischen Problemen führt aus meiner Sicht aber auch inhaltlich kein Weg am „Spielen“ vorbei. Denn in der Regel klafft bei allen, die sich nicht auf „Session-Kontakte“ beschränken, sondern AUCH eine darüber hinaus gehende Liebesbeziehung mit gemeinsamem Alltag entwickeln, ein Abgrund zwischen dem, was diese Liebe ausmacht und dem, was die Neigung ersehnt. Gegenüber dem Geliebten empfindet man Wertschätzung, Zärtlichkeit, Fürsorge – und auf der Ebene der Neigung träumt das [Kopfkino](#) weiterhin krasse Szenen aus Demütigung, Machtausübung, Machtlosigkeit und Schmerz. Und schon spaltet sich das gemeinsame Leben auf: einen geliebten, vertrauten Partner will man nicht „wirklich“ demütigen, bzw. könnte es nicht ertragen, wäre die im SM-Kontext zugemutete Demütigung auch auf der Beziehungsebene ganz ernst gemeint (dass sie es NICHT ist, wird ja allenthalben durch das für sehr wichtig gehaltene „auffangen“ immer neu demonstriert).

Das Spiel ist die erste Poesie des Menschen.

Essen und Trinken sind seine Prosa.

– Jean Paul –

Warum also nicht „spielen“ nennen, was tatsächlich nur „spielerisch“ stimmt? Manche sind dagegen, weil sie ihre „DS/SM-Beziehung“ gegen jeglichen Verdacht der „Unernsthaftigkeit“ verteidigen möchten. Doch nicht die Beziehung mit all ihren Aspekten und Ebenen ist ja in der Regel mit „dem Spiel“ gemeint, sondern allein die Inszenierung derjenigen Neigungs-Elemente, die gerade NICHT Wertschätzung und Fürsorge, sondern Distanz, Macht, Härte, coole Herausforderung, Befehl & Gehorsam, sowie SMige Quälereien aller Art beinhalten. Eine Ebene also, die dem, was dennoch wahr bleibt („wenn ich es nicht mehr mag, stehe ich auf und gehe“ bzw. „eigentlich liebe ich ihn/sie und will nur ihr Bestes“) widerspricht.

Mit Widersprüchen leben = spielen

Kein anderer Begriff vermag zu leisten, was das SM-Paradox uns allen zumutet: das Erleben und Ausleben der SM/DS-Ebene in einen Bezug zur Beziehungsebene zu setzen, der die Widersprüche nicht auflösen muss, sondern stehen lassen kann – und es erlaubt, sinnvoll darüber zu sprechen.

Dass ein „Spiel“ nicht berührt und nicht verändert, dass es bedeutungslos und folgenlos frei im Raum stehe und die Gefühle dabei „nicht echt“ seien, ist eine Fehlinterpretation des Spielbegriffs. Ein Spiel kann zum bedeutendsten Aspekt des Lebens werden, das die tiefsten und drastischsten Gefühle evoziert – und doch kann es solange mit Recht „Spiel“ genannt werden, so lange es nicht alles ist, nicht das ganze Leben umfasst und mittels seines Regelsystems erklärt. Solange also z.B. die „Macht“ des Doms durch den Rahmen beschränkt ist, den das Paar für sich gewählt hat – und solange nicht alles, was in der Beziehung geteilt und miteinander erlebt wird, mit diesen Regeln und Ausdrucksformen zu beschreiben ist.

In meinen Anfangsjahren war ich auch aus ganzem Herzen GEGEN den Begriff „Spiel“. Ich setzte es gleich mit „Theater“ und sah mich weit entfernt von jeglichem „Theater spielen“, das ich als unechtes Vortäuschen von Empfindungen ansah: unbedingt zu vermeiden! Damals verschloss ich die Augen vor dem, was tatsächlich statt fand. Nämlich ein Bemühen, mich „entsprechend“ zu verhalten, wenn ich mit meinem Jeweiligen zur Sache kommen wollte – damit es auch klappt mit dem „gefühlten Machtverhältnis“ und ich auch wirklich „in Sub-Space“ eintauchen kann. Würde ich „alltäglich“ reagieren und meine Sub-Seite nicht aktualisieren, hätte kein Top der Welt den Schimmer einer Chance, mich zu dominieren – und das ist gut so. Denn BDSM meint nicht Abhängigkeit und Unfreiheit, sondern die bewusste Entscheidung, sich einzulassen: auf das Gegenüber ebenso wie auf die Erfordernisse der eigenen Neigung. Letztere zu befriedigen und gleichzeitig die Beziehung nicht darauf zu beschränken, führt über kurz oder lang in die „Kunst, zu spielen“ – im allerbesten Sinne.

Ähnliche Artikel:

[Vom SM-Paradox als KOAN](#)

[Zur Halbwertszeit von SM-Beziehungen](#)

[SM und Liebe, Wunschzettel und Standardprogramm](#)

Ein schlechtes Gewissen wegen SM-Fantasien?

Immer wieder mal bekomme ich mit, dass es eine nicht unerhebliche Anzahl Männer und Frauen gibt, die sich ihrer SM-Fantasien schämen: Dominanz und Unterwerfung, das Spiel mit dem

Schmerz, gar ein Verlangen nach erotischen Demütigungen – wie kann man nur solche „abartigen“ Wünsche haben? Manch einer streift fasziniert durch die Webwelten der Szene und verzweifelt gleichzeitig an sich selbst wegen der immer konkreter und drängender werdenden Sehnsüchte. Und es gibt sogar Menschen, die sich bis zu einem „Realkontakt“ vorwagen, dann aber einen Rückzieher machen. Nicht etwa, weil sich die Fantasien als Irrtum heraus gestellt hätten, sondern ganz im Gegenteil: weil es so schön war!

Dass in den erwähnten Webwelten die Neigung meist selbstbewusst gefeiert und selten mal [kritisch betrachtet](#) wird, ist für diese Einsteigerproblematik nicht unbedingt hilfreich. Man bekommt ja glatt den Eindruck, es handle sich um eine besondere Spezies Mensch, die absolut keine Probleme damit hat, sich zu „Gewalt“ in Erotik und Beziehung zu bekennen – und zu solchen schillernden „Aliens“ will man vielleicht doch lieber nicht gehören. Schließlich verfügt der zivilisierte Mitteleuropäer über ein „Ethik-Kostüm“, das von christlich-abendländischen Werten geprägt ist und nicht einfach mal eben so abgelegt werden kann, um ins sadomasochistische Vergnügen einzutauchen. Sehr verständlich – und doch irrt der besorgte Vielleicht-doch-SMler, indem er es DESHALB dabei belässt und weiter nur „von Ferne“ dem scheinbar verrückten Treiben zuschaut.

In diesem Blog gibt es etliche Artikel, die vielleicht geeignet sind, SM als weniger „abartig“ erscheinen zu lassen: was die Psyche wünscht, hat immer einen Sinn! Meine eigenen [„Wurzeln der Neigung“](#) hab‘ ich aufgespürt, doch sind solche Einsichten nicht verallgemeinerbar: es gibt auch SM-Aktive, die gar keine Bezüge zu ihren Kindheitserlebnissen herstellen können. Muss ja auch nicht sein, denn „die Neigung“ kann auch im späteren Leben entstehen oder einfach rätselhaft bleiben, was die individuelle Entstehungsgeschichte angeht. Und nicht jeder empfindet das Verlangen, sie aufzuklären: manche sind damit zufrieden, SM einfach auszuleben und zu genießen.

Dass es neben den individuellen Wurzeln der Neigung auch andere gute Gründe gibt, sich auf das faszinierende „Abenteuer SM“ einzulassen, kann man z.B. im Artikel „Warum Unterwerfung?“ [nachlesen](#). Alles in allem muss niemand seine persönliche Ethik „verraten“, um SM auszuleben: lustvoll Frauen hauen, die das erotisieren können, ist nicht dasselbe wie „häusliche Gewalt“! Auch dann nicht, wenn die Erotisierung im spielerischen „Modus der Abwehr“ erfolgen muss, um zum erwünschten Erleben zu kommen: Das [Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#) erfordert oftmals den „Geist der Kontroverse“ in der Session, was aber nicht heißt, dass der „Meta-Konsens“ nicht weiter besteht, der alles heilt, was da zwischen zwei Menschen geschieht, die sich dessen bewusst sind, was sie tun.

Wer wie oben beschrieben bisher nur „von Ferne“ auf das wilde Treiben schaut und sich von Scham- und Schuldgefühlen behindert fühlt, möge mir ruhig mal [seine Gedanken mailen](#) – ich lasse mich gerne von Lesern zu neuen Artikeln inspirieren!

Als Sub Grenzen setzen

Immer wieder erscheinen in den einschlägigen Foren Berichte frustrierter und innerlich verletzter FemSubs, die von einem meist noch recht „fremden Dom“ mies und rücksichtslos behandelt wurden. In der Regel handelt es sich NICHT um Vergewaltigungen, sondern um Session-Erlebnisse, in denen Sub es versäumt hat, sich klar zu äußern, Grenzen zu setzen und deutlich (!) den Abbruch zu verlangen, wenn sie sich überfordert fühlt. Mir kommt immer das sprichwörtliche „Kaninchen vor der Schlange“ in den Sinn, wenn ich diese Schilderungen lese, denn allermeist hatte Sub jede Gelegenheit, sich weiteren „Behandlungen“ zu entziehen und zu gehen – tat es aber nicht.

Ich will hier nicht die Top-Seite diskutieren: dass da oft unsensible, rücksichtslose Männer die Unerfahrenheit einer Einsteigerin ausnutzen, ist ohne Frage wahr. Es hilft aber nicht weiter, nur über sie zu lästern, denn es wird sie immer geben. Sub ist im Gegenteil gefordert, sich über das eigene Verhalten Gedanken zu machen: Was ist da falsch gelaufen und wie lassen sich solche Flops verhindern?

Hier mal ein paar Punkte, deren Berücksichtigung sicher helfen würde:

Nicht dem eigenen Kopfkino aufsitzen!

In geilen Fantasien träumt Sub von der vollkommenen Überantwortung an Top: Sub will Machtlosigkeit erleben und der Willkür des dominanten Partners komplett ausgeliefert sein: „Seiner Lust dienen“, „benutzt werden“ und manches mehr erscheint in den feuchten Träumen als Gipfel submissiver Lust. Vom Top, der diese Wünsche erfüllen soll, wird erwartet, dass er seiner Verantwortung gerecht wird und sensibel und rücksichtsvoll die jeweiligen Grenzen auslotet – ganz so, als mache erotische Dominanz (oder der Wille dazu) schon einen vertrauenswürdigen Charakter. Welch ein Irrtum! Und nicht nur hierüber irrt so manche Einsteigersub, sie weiß üblicherweise auch noch nichts davon, wie sehr die feuchten Träume und das reale Erleben auseinander klaffen können. Das zu erforschen, ist ein risikoreiches Unternehmen, das nicht mal eben so mit XYZ erfolgreich zu bestehen ist, wenn nicht noch ein paar andere Voraussetzungen stimmen.

Kenne deinen Top!

Da man Menschen mit passender Neigung nur selten im eigenen Alltag findet, hat sich eine Dating-Kultur entwickelt, in der man nach ein paar Mails und Telefongesprächen sehr schnell zur Sache kommt. Man hat sich virtuell über das Nötigste ausgetauscht, nun braucht es nur noch einen kurzen „Schnuppertest“ beim Kaffee, um auch schon gleich loszulegen. Wer hat schon Lust, hunderte Kilometer zu fahren, um dann bloß ein bisschen zu plaudern und zu flirten, wie vorsichtige Zeitgenossen immer wieder raten?

Neugier und Erlebnisgeilheit führen oft genug dazu, warnende Bauchgefühle zu ignorieren, und manche gehen soweit, sich von Männern fesseln zu lassen, deren realen Namen sie nicht kennen – das ist Hochrisiko! Und zwar nicht, weil die abgedrehten Psychopathen unter SMLern dichter gesäht wären als unter Vanillas, sondern weil es Vertrauen braucht, um eine Session zu einem erfolgreichen „Tanz für zwei“ zu machen. Kein GETRÄUMTES Vertrauen, sondern eines, das auf Fakten beruht: das Gegenüber sollte mit seinen realen Daten und Umständen BEKANNT sein (denn nur so muss er um seinen Ruf fürchten), und die zwischenmenschliche Atmosphäre sollte es erlauben, alles sagen zu können, was Sub auf dem Herzen hat. Ein Top, der vom Start weg „Rollenverhalten abfordert“ (z.B. sofortigen Gehorsam) schafft kein Vertrauen, sondern verhindert, dass es entsteht!

Das viel besprochene **Covern** ist ebenfalls eine Vertrauen schaffende Maßnahme, wenn es mit einem „Neuen“ zur ersten Session kommen soll: zumindest sollte eine Person des Vertrauens wissen, wo man sich befindet – und der neue Partner sollte wissen, dass dem so ist.

Grenzen setzen, Stoppwort vereinbaren

Ja, ich kenne die vielen Diskussionen um den Sinn des Stoppworts: viele Paare verzichten darauf, umso mehr, je vertrauter sie miteinander sind. Für Menschen, die sich noch gar nicht oder kaum

kennen, ist es jedoch in jedem Fall nützlich und dringlich zu empfehlen: es gibt Sub die Sicherheit, den Session-Kontext jederzeit unterbrechen zu können, und auch für Top ist es ausgesprochen hilfreich, zu wissen, dass Sub ein Stoppwort hat. Gibt es nämlich keines, können Äußerungen von Sub im „Eifer des Gefechts“ durchaus unterschiedlich interpretiert werden, wie aus den Berichten immer wieder hervor geht. Wird jedoch das Stoppwort ausgesprochen, besteht kein Zweifel über den Willen zum Abbruch der aktuellen Szene: Sub kündigt für diesen Moment den Konsens und ab jetzt wäre „weiter so“ eine Straftat. Dass ein Stoppwort nicht bedeuten muss, dass man sich gleich trennt, sondern nach einer Pause und neuer Verständigung auch „weiter spielen“ kann, liegt auf der Hand.

Verweigert ein Top die Vereinbarung eines Stoppworts mit verschwurbelten Hinweisen auf „Vertrauen“ und anderen Vorstellungen davon, wie eine „richtige Sub“ sich ihm auszuliefern habe, ist er das Vertrauen nicht wert und ich würde Abstand davon nehmen, mit ihm „zu spielen“. Denn ein verantwortungsvoller Dom weiß um Subs Unsicherheiten und wird sie nicht noch verstärken, sondern alles tun, damit sie Vertrauen fasst.

Neben dem Stoppwort kann auch eine **Tabu-Liste** als Teil des Konsenses vereinbart werden: Was Sub unter keinen Umständen wünscht, muss dann gar nicht erst befürchtet werden. Lernt man sich besser kennen und es entsteht Nähe und Vertrauen, wird vielleicht im Lauf der Zeit das eine oder andere „NoGo“ von der Liste gestrichen. Für Newbies und einander noch fremde Paare ist die Tabu-Liste jedoch sinnvoll und für eine tolle Session förderlich.

Höre auf dein Bauchgefühl und richte dich danach!

Nichts verpflichtet eine Sub dazu, auszuharren und alles zu ertragen, wenn sie bemerkt, dass es sie gar nicht mehr kickt, sondern nur eine Reihe negativer Gefühle erzeugt. Mir geht der Hut hoch, wenn ich immer wieder lese, wie sie schweigend und „auf Besserung hoffend“ alles Mögliche über sich ergehen lassen, um bloß nicht den Session-Verlauf zu stören und eine „gute Sub“ zu sein. Sie warten, dass „das Wunder“ irgendwie noch eintreten möge oder trauen sich einfach nicht, ehrlich zu kommunizieren, wie es ihnen geht, wenn sie sich überfordert fühlen. Ja, ich vermute, dass es sich des öfteren um Frauen handelt, die auch im Alltag nicht gerade Meisterin darin sind, sich abzugrenzen und auch mal NEIN zu sagen – in floppenden SM-Sessions werden sie aufs Äußerste gefordert, dieses Verhalten endlich zu verändern.

Man möge mich nicht falsch verstehen: oft genug hab‘ ich übers „Grenzwandern“ geschrieben, über Konfrontations-Sessions und über das [Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#), in dem es gerade darauf ankommt, Sub zur Weißglut zu treiben und die Palette der dunklen Gefühle spüren zu lassen. Das aber ist nichts für die ersten paar Sessions einander noch fremder Partner! Man muss bereits eine gemeinsame Vertrauensbasis haben, um sich in diese brisanten Dimensionen ohne Schaden wagen zu können. Und dazu gehört vor allem das Gefühl, völlig angstfrei und locker miteinander ÜBER ALLES reden zu können – und ebenso die gewachsene Gewissheit, für den Top nicht nur Spielzeug für eine Session zu sein, sondern jemand, dessen Wohlergehen ihm wirklich wichtig ist.

In den ersten Sessions kommt es darauf an, einander erstmal kennen zu lernen, und je unerfahrener jemand im SM-Bereich ist, desto weniger sollte man gleich in die Vollen gehen. Es gibt keinen Kodex und keine Konvention, die es Sub verbieten würde, authentisch zu handeln und Sessions abubrechen, zu unterbrechen oder sich Fortsetzungen zu verweigern, wenn die gerade gemachten Erfahrungen sich danach anfühlen. **Reden ist hier Gold** und Schweigen führt zu nichts als

schlechten Gefühlen dabei und danach – oft tage- und wochenlang, bis das unangenehme Erlebnis verkraftet ist.

Ich wünsche allen Einsteiger-Subs Kraft, Klarheit und den Mut, sich nach dem eigenen Bauchgefühl zu richten!

Beziehung und BDSM

Was heißt eigentlich „beziehungsfähig“? Der Begriff wird häufig negativ gebraucht, um jemandem „mangelnde Beziehungsfähigkeit“ um die Ohren zu hauen. Unter SM-Aktiven ist der Vorwurf sogar recht beliebt, da die Wünsche und Erwartungen bezüglich der angestrebten Beziehung oft recht unterschiedlich sind.

„Beziehungsfähig“ ist zudem ein Wort, das weiterer Erläuterungen bedarf, um überhaupt etwas auszusagen. Denn „in Beziehung“ stehen auch Menschen, deren Beziehung destruktiv ist oder die sich nur von Ferne kennen. Auch mit meinem Nachbarn, für den ich gelegentlich Pakete annehme, stehe ich in einer Art Beziehung – alleine ist der Begriff also eine „Nullformel“, beliebig mit Spekulationen aufzufüllen, ohne sich wirklich zu verständigen.

Es ist ein großer Unterschied, ob die Fähigkeit zu einer traditionellen Ehe mit Kindern gemeint ist, ob es darum geht, eine spannende Affäre zu gestalten oder eine liebevolle Freundschaft mit oder ohne Erotik. Nicht jede/r ist für alles zu haben – das dann mit „beziehungsunfähig“ zu titulieren, halte ich für falsch: er/sie will einfach etwas ANDERES.

Persönlich mag ich Menschen, die in sich ruhen und auch unabhängig von einer Zweierbeziehung gut mit sich und der Welt zurecht kommen. Die Unterschiede nicht als Fehler oder Angriff verstehen, sondern die Andersheit des Anderen sein lassen können, ohne in mehr oder weniger zwanghafte Umerziehungsbemühungen zu verfallen. Denen emotionale Erpressung also FREMD ist, aktiv und passiv.

...und BDSM?

Dominanz und Unterwerfung, [Schmerz](#) zufügen und erleiden, [demütigende Behandlungen](#) und das [„zur Weißglut treiben“](#) von Sub – wie ist das alles in einer in diesem Sinne „positiven Beziehung“ möglich?

Ich finde es nicht nur „möglich“, sondern sogar nützlich: alle aggressiven und regressiven Tendenzen der Partner können im gemeinsamen DS/SM wunderbar ausgelebt und dadurch „befriedet“ werden. Niemand ist auf Dauer „immer gut drauf“, sondern je nach Stimmungslage geht uns die Welt auf die Nerven, wir haben Stress, Ängste, Ärger oder sind gelangweilt – und in sogenannten „ganz normalen Beziehungen“ ist es oft genug der Partner, der unter diesen Stimmungen und Befindlichkeiten zu leiden hat. Meist nicht in böser Absicht, sondern einfach, weil er da ist, weil er „nah genug“ ist.

Hat man aber ein gemeinsames „Spielfeld“, in dem andere Gesetze gelten, in dem das Gegenüber willig und bereit ist, auch die negativen Gefühle zu spüren, ja, sie mit Absicht vom Zaun zu brechen oder brechen zu lassen, psychisch und physisch – dann hat das neben der Lust, die Neigungen auszuleben, auch den schönen Nebeneffekt, dass sich auf unbewusster Ebene nichts aufstaut und unkontrolliert das Miteinander vergiftet.

Seine **Grenzen** findet dieser „Befriedigungsaspekt“ dort, wo es um handfeste Konflikte auf der Beziehungsebene geht: die können und sollen nicht „mittels BDSM“ unterdrückt, umgangen, oder auf die lange Bank geschoben werden. Da ist miteinander reden angesagt – ganz jenseits BDSM.

Eine perfekte SM-Session?

Die Frage nach der „perfekten Session“ begegnete mir in einem Forum, wobei der Fragende darauf abzielte, wie sich das Bemühen um „technische Perfektion“ wohl auf die Dynamik des Geschehens auswirkt: Ist es nicht recht abtunend, wenn der Aktive sich allzu sehr ums Handwerkliche kümmert?

Ich finde, Perfektion und Dynamik sind keine Gegensätze: erst wenn die Session (oder die Action/Interaktion, für die, die es nicht so nennen wollen) eine Eigendynamik gewinnt, kann sie „perfekt“ werden: einfach einen Plan durchzuspielen ergibt meist keine Sternstunde – und klappt auch nur bei einer sehr sehr passiven Sub.

Perfektion wird offenbar von vielen bloß handwerklich verstanden, andere assoziieren damit Stillstand bzw. das Erreichen eines vorher vorgestellten Ideals, wonach es dann keine Steigerungen mehr geben kann.

Für mich ist „perfekt“ nichts Statisches bzw. fest definiertes. Perfekt ist eine SM-Interaktion dann, wenn sie nicht besser hätte sein können: und zwar nicht angesichts dessen, was sich der Verstand alles an wilden Möglichkeiten und Steigerungen auszudenken vermag, sondern gemessen daran, wie befriedigt die Beteiligten danach sind: körperlich, geistig und in den Gefühlen.

Versackt eine Session im allzu Technischen, kommen Gefühl und Geist zu kurz – das wird also nicht als „perfekt“ empfunden werden. Bosselt z.B. Top ewig lange an einer Bondage, die er noch nicht richtig beherrscht, fühlt sich Sub alsbald unbeachtet, da Tops Aufmerksamkeit dem richtigen Knoten gilt und nicht ihr, bzw. dem, was er ihr mittels der Seile „antun“ will.

Dieses Gefühl macht die Szene zumindest für Sub „unperfekt“ – und auch Top fühlt sich vermutlich nicht gerade als Champion, wenn er bemerkt, dass das Fesselvorhaben nicht ganz so einfach umzusetzen ist wie gedacht. Top hat nun allerdings MEHR Möglichkeiten, den Verlauf ins Positive zu wenden, als nur endlich mal das „Handwerkliche“ zu optimieren (was natürlich immer zu wünschen ist!).

Er kann die Probleme mit dem technischen Handling nämlich auch PSYCHISCH ausgleichen, indem er während des vielleicht noch etwas hingestümperten „Seil-Ikebanas“ mit Sub so kommuniziert, dass sie sein „unperfektes“ Rumseilen als *demütigende Zumutung* empfinden oder sich *ihrer Ungeduld/Geilheit/Schmerzgeilheit schämen* muss. Ein guter Top dominiert die Situation, indem er eine EIGENE INTERPRETATION des Geschehens durchdrückt, die Sub trotz seiner handwerklichen Defizite alt aussehen lässt – und schon ist alles wieder stimmig!

Wird keine der Ebenen (Körper, Geist, Gefühl) vernachlässigt, stehen die Chancen gut, dass die Beteiligten eine subjektiv „perfekte Session“ erleben, auch wenn Top dies oder jenes NICHT durchweg meisterlich im Griff hatte.

Vom Nachdenken über BDSM

Unter SM-Aktiven und Passiven gibt es Menschen, die es nicht gerne sehen, wenn jemand über die „Wurzeln der Neigung“ nachdenkt, bzw. SM-Interaktionen daraufhin anschaut, was sie im Einzelnen wohl für eine psychische Funktion haben mögen. Vordergründig möchten sie „nicht alles zergrübeln“ und einfach nur genießen, was allerdings so manche aggressive Reaktion auf ein vertieftes Nachdenken nicht erklärt.

Denn: Wenn mir etwas nichts bringt, dann ignoriere ich es einfach, zum Beispiel weil es mich langweilt, bzw. keinerlei Kick bietet. Dass Andere daran Freude haben, nehme ich zur Kenntnis, trete aber doch nicht dagegen an!

Für mich scheint offenkundig: wer GEGEN das Nachdenken antritt, hat damit mehr am Hut als er vor sich selber zugibt. Vermutlich möchte er deshalb nicht genauer hinsehen (womit das nachdenken ja immer beginnt), weil er ein Problem mit dem hat, was er da zu sehen bekommt.

Scham und Schuld

Im einfachsten Fall sind es Scham- und Schuldgefühle, die nicht aufgelöst, sondern verdrängt wurden. Vor allem als junger Mensch pflegt man ein rundum positives Selbstbild: alles muss passen, voll in Ordnung sein, jegliche Kritik wirkt als Angriff – da ist es dann nicht leicht, z.B. die Sehnsucht danach, vom Partner mies behandelt zu werden, in dieses Selbstbild zu integrieren. Also ergreift man trotzig die Flucht nach vorne: *Ich bin halt so und das ist gut so!* Jegliches Nachdenken, warum man so ist und was man damit eigentlich erreicht, greift diese auf unsicheren Beinen stehende Sicht der Dinge an und muss also abgewehrt werden: im fremden, aber ebenso im eigenen Denken.

Die Kindheitswurzel

Dann gibt es eine zweite Sorte Menschen, die es vor allem ablehnen, eine Beziehung zwischen ihren Kindheitserlebnissen und ihrer Neigung sehen zu wollen. Bei mir ist diese „Wurzel“ klar erkennbar, doch habe ich nie behauptet, es sei bei jedem so – wie auch alle anderen, mit denen ich solche „Herleitungen“ austauschte, nicht meinen, jeder müsse z.B. als Kind geschlagen worden sein, um später an entsprechenden SM-Praktiken Gefallen zu finden. Die Verbindungen sind oft viel verborgener und komplexer – und auch hier gilt: wer da gar nichts bei sich findet, kann ganz entspannt drüber reden und muss nicht militant all diejenigen angreifen, bei denen diese Bezüge existieren.

Ich vermute, dass speziell die „Kindheitswurzel“ für alle ein Problem darstellt, deren Verhältnis zur Ursprungsfamilie im realen HEUTE noch nicht geklärt ist. „Geklärt“ heißt, dass innerer Frieden herrscht, dass nichts mehr nachhängt, dass alle Vorwürfe und Anklagen, unerfüllte Sehnsüchte und alte Verletzungen keine Rolle mehr spielen – entweder, weil das Leben all diese Wunden geheilt hat oder weil man „damit gearbeitet“ hat und darüber hinaus gewachsen ist. Das ist so lange nicht der Fall, so lange die Eltern (oder ein Elternteil) in der Erinnerung noch immer ausschließlich „die Bösen“ oder „die Guten“ sind – und auch bleiben müssen, damit das aktuelle Selbstbild stimmt.

Den Schatten umarmen

Ich konnte erst dann BDSM ausleben, nachdem sich dieser „innere Frieden“ im realen Leben lange hergestellt hatte. Und zwar dadurch, dass ich in mir selbst all die „bösen Eigenschaften“ vorfand, unter denen ich in der Ausgangsfamilie gelitten hatte. Es war kein Spaziergang, dieses Erkennen an sich heran zu lassen, sondern ergab sich im Zuge vielfältigen Scheiterns und im Rahmen verschiedener echter „Tiefs“ im Leben – was mich dann allerdings unendlich bereichert hat, denn heute bin ich „vollständig“, auch in der eigenen Selbstwahrnehmung: gut und böse, voll ok und voll daneben, voll pervers und spießig stino, extrem einsatzfähig und stinkefaul – je nachdem! :-)

In der C.G. Jung'schen Psychologie nennt man diesen schmerzlichen Erkenntnisprozess die [„Integration des Schattens“](#) – und weil mir diese Sicht der Dinge das reale Erleben sehr gut abzubilden scheint, heißt dieses Blog „in den Schattenwelten“. Denn es soll dabei helfen, angstfrei in den eigenen Orkus hinab zu steigen und mit dem Licht des Erkennens die vermeintlichen Monster oder was immer dort lauert, genau zu beleuchten und sie dadurch „neu zu formatieren“: alles halb so wild!

Schon die alten Volksmärchen haben dieses Vorgehen in verschlüsselter Form tradiert: da gibt es allerlei böse Geister und Dämonen, die vom Helden der Geschichte letztlich immer dadurch besiegt (bzw. in die Schranken verwiesen und *zu Dienern gemacht* werden), dass er „sie bei ihrem NAMEN nennt“! Erkannt ist gebannt, kurz gesagt – und aus meiner Erfahrung stimmt das auch so.

Romantik und die Angst vor dem Verlust

Ein weiterer Grund für die Ablehnung des Nachdenkens ist die Angst, dadurch die Lust und Freude an der Neigung zu verlieren. Viele, vor allem Einsteiger, tendieren dazu, das neu Gefundene zu idealisieren und nun aus ihrer SM-Seite eine neue Identifikation zu zimmern (man denke an die vielen kontroversen [„Lebensstil versus Spiel“-Diskussionen](#)). Das kann ich gut nachfühlen, denn es ging mir eine Zeit lang ebenso – allerdings hab' ich TROTZDEM weiterhin alles verschlungen, was mir im Web zum Thema begegnete. Kein „das ist doch nur...“ konnte meiner Begeisterung und tiefen Berührtheit etwas anhaben, das spielte auf einer anderen, nämlich emotionalen Ebene, die durch des Gedankens Blässe echt nicht angekränkt werden konnte. Allerdings wusste ich auch immer in einer Art „Hintergrundwachheit“: DAS ist nicht DAS GANZE! Was ich gefunden habe, ist ein Teil meiner Selbst, den ich bisher nicht leben ließ – und deshalb fühlt es sich an wie das „letzte Ankommen“. Dass all meine anderen Persönlichkeitsanteile und Charaktereigenschaften nicht etwa in der „neuen Clu“, die jetzt vor allem „glückliche Sub“ war, aufgehen würden, war mir durchweg klar.

Dennoch lebte ich „das Romantische“ intensiv aus, schrieb aber in dieser Zeit keine langen Artikel über BDSM. Das begann erst mit dem Verblässen der ersten Begeisterung und dem Entdecken weiterer, neuer Aspekte des Auslebens: meine Praxis und mein Kopfkino veränderte sich entlang an der Erfahrung mit verschiedenen Partnern – doch bei alledem gab es niemals einen VERLUST zu betrauern! Denn wenn etwas, was früher den großen Kick bedeutete, auf einmal nicht mehr reizt oder sich gar als Selbsttäuschung heraus stellt, dann stellt sich mit dieser Veränderung auch kein Verlustgefühl ein: Wonach man nicht (mehr) verlangt, dessen Verschwinden bedauert man nicht – eigentlich logisch!

Irritierende Normalisierung

„Es reicht, ich werd‘ einfach nicht mehr reinlesen!“ – so denke ich immer mal wieder, wenn ich das größte aller SM-Foren weit und breit durchstöbere und die „Diskussionen“ dort miterlebe. Wobei es nicht drauf ankommt, dass es „das Größte“ ist, die wenigen kleinen Coms, die es noch gibt, wirken auch nicht viel anders, nur leerer und sehr viel langsamer.

Liegt es an mir? Vermutlich ja. Ich bin keine begeisterte Einsteigerin mehr, die fasziniert durch die virtuellen Inseln der dunklen Erotik surft und alles aufsaugt wie ein trockener Schwamm. Die in nahezu jedem neu eröffneten Thema binnen kurzem zu Tage tretenden Aggressivitäten ziehen mein Menschenbild in den Keller und verdüstern mir die Stimmung: Der SM-Kitsch in den allermeisten Geschichten, die immer selben Kopfkino-Versatzstücke, das Posten provozierender oder ganz besonders hirnlöser Themen, um auf das eigene Profil aufmerksam zu machen – und Nonsense-Gespräche bis zum Abwinken, leider nicht nur Montags.

Man könnte die Klage fortsetzen, doch schenke ich mir das. Schließlich erinnere ich mich gut an die Zeit, als mich all das nicht störte, als ich nämlich noch GETRIEBEN war vom Verlangen, endlich all das auszuleben, was meine Fantasien hergaben. Und gleichzeitig wollte ich doch „bei mir bleiben“, den Geist nicht an der Haustür irgend eines „Doms“ abgeben, der mein Kopfkino halbwegs passend realisieren würde, so alle zwei, drei Wochen mal. Um dann den Rest der Zeit als „Märchengestalt in der Ferne“ per Mailwechsel nächtliche Geilheiten zu bedienen, mal in Gestalt gefühlig-romantischer Dominanz & Unterwerfungsfantasien, mal als knallharte SM-Imaginationen, fernab jeglicher Realisierbarkeit.

Die Artikel in diesem Blog zeigen alles in allem, wie meine persönliche Integration aussieht. Ich war nicht bereit, zugunsten der Neigung den mehrdimensionalen Blick auf die Wurzeln und Hintergründe aufzugeben – im Gegenteil, jedes Erleben und jeder Partner im Lauf der Jahre trug dazu bei, mein Verständnis zu ergänzen und zu vertiefen. Die Besessenheiten der Einsteigerzeit erscheinen mir heute als zum Glück vorüber gehende Geistesverwirrungen: kaum vermeidbar, wenn man (endlich!) daran geht, einen lange ignorierten Teil seiner selbst ausleben zu wollen, durchaus lustvoll, aber eben doch ziemlich „verwirrt“.

So zum Beispiel der Eindruck, SM-Beziehungen seien ja so viel intensiver und „tiefer“ als das langweilige „Vanilla“ mit seiner Beschränkung auf „ganz normalen Sex“. Ja, das erscheint zunächst so, wenn man endlich das Ziel lang gehegter Wünsche erreicht, doch im Lauf der Zeit wird ebenso klar: Nicht die NEIGUNG macht die Qualität einer Beziehung aus, sondern all das, was schon immer galt: Offenheit, Ehrlichkeit, gewachsenes (!) Vertrauen und gemeinsame Interessen jenseits der Erotik.

Ach ja, das viel beschworene „Vertrauen“! Wenn ich heute die faszinierten Anfänger-Subs davon schwärmen höre, möchte ich sie am liebsten fragen, ob sie IHM denn auch die Zugangsdaten zu ihrem Online-Banking geben würden. Da ER oft genug nur ein „virtueller Bekannter“ ist, mit dem man sich in gewissen Abständen zu einer Session jenseits des Alltags trifft, markiert das Beispiel ganz gut, was ich meine: Jemandem soweit vertrauen, dass ich mich von ihm mal fesseln und verhauen lasse, dazu gehört nicht wirklich viel. Schließlich befinden sich unter SMIern genauso wenig abgedrehte Psychopathen wie im Rest der Bevölkerung – und auch ein Vanilla-Date kann in eine Katastrophe münden, falls man doch einen davon erwischt. Eine Gefahr, die allerdings durch ein kundiges Abchecken des Gegenübers minimiert werden kann: man sollte schon mehr als den

Nicknamen vom Gegenüber wissen, bevor es zur Sache geht. Was allerorten so großartig als „Vertrauen“ beweihräuchert wird, ist oft genug nichts anderes als Wagemut in Verbindung mit Erlebnisgeilheit: ich will endlich mal Praxis, also vertraue ich!

Im Moment denke ich darüber nach, welche Inhalte rund um BDSM Menschen interessieren könnten, die schon ein paar Jahre „ausleben“ hinter sich haben. Wer da Ideen hat, ist herzlich eingeladen, sie mich wissen zu lassen!

Wie genießbar ist unbewusste Dominanz?

Kannst du dir eine Partnerschaft mit jemandem vorstellen, der zwar dominant ist, dies aber nicht bewusst wahrnimmt? Die Frage tauchte in einem Forum auf und hat mich zu einer Antwort inspiriert, die ich hier einfach mal einstelle:

Ein Gegenüber, das seine Dominanz bzw. Submissivität exzessiv im Alltag lebt, ist nicht erotisch motiviert und hat also keine innere Distanz zu diesen Haltungen bzw. zu diesem Teil seiner selbst. Und nur diese Distanz ist es, die DS reizvoll macht: das beiderseitige Bewusstsein, dass es eben NICHT „das Normale“ ist.

Frühere (Vanilla-)Beziehungen zu „Alltagsdominanten“ waren für mich nichts als beide Seiten aufreibende, niemals entschiedene Machtkämpfe: es gab keine Sieger, aber wir beide verloren Lebensqualität, Lust und Freude. Heute muss ich zwar nicht mehr kämpfen, doch ein „unbewusst Dominanter“ wäre mir im Alltag trotzdem einfach zu nervig und anstrengend. „Dominant“ in der Alltagsbedeutung heißt ja: da ist jemand, dem es vor allem drauf an kommt, SEINS durchzusetzen – und sowas empfinde ich eher als geistig arm, sehr berechenbar und ziemlich langweilig. Das gilt auch, wenn derjenige meint, stets das Beste für Andere zu wollen.

Etwas „erotisieren“ ist für mich immer eine zweiseitige Sache. Wenn es nicht erotisch gemeint ist (und damit meine ich jetzt nicht Sex!), dann ist es nur eine ganz gewöhnliche Kampfhaltung im Kampf aller gegen alle – zum Gähnen, denn ich bin ja nicht der Feind und fühl mich auch nicht im Krieg.

DS ist gerade NICHT der ganz gewöhnliche Beziehungsmachtkampf (auch nicht in seiner „entschiedenen“ Form, z.B. als patriarchalische Ehe), sondern eine Inszenierung – und nur dadurch lustvoll zu genießen.

Oder was meint ihr?

BDSM versus Alltag: Was ist Dominanz ?

In BDSM-Foren herrscht oft eine rechte Begriffsverwirrung, wenn es um Dominanz geht. Die Wortbedeutung, wie sie im Alltag gang und gäbe ist, verliert sich manchmal vollständig, da man aus der Neigung heraus leicht dazu kommt, Dominanz zu feiern und zu glorifizieren. Deshalb hier mal meine persönliche Meinung zur **Dominanz an sich** im Unterschied zur Dominanz, wie sie zwischen Dom und Sub allermeist in Frage steht.

Dominant ist, wer eine Situation nach eigenem Willen zu gestalten vermag. Ob das durch subtile „weibliche“ Signale, durch klare Befehle, durch „die bessere Idee“, durch hohen Einsatz an Arbeitskraft oder Geld geschieht, ist für die Stimmigkeit der Begriffsverwendung egal.

Im DS-Kontext werden gerne Eigenschaften, die für sich genommen nichts mit Dominanz zu tun haben, in den „Dom“ hinein gelegt bzw. hinein gewünscht. Z.B. **Souveränität**: jemand kann ganz souverän still in der Ecke sitzen bleiben, egal was passiert. DOMINANT ist er deshalb aber nicht. Dasselbe gilt für Konsequenz, persönliche Integrität und viele andere schöne Eigenschaften, die einen Menschen attraktiv machen, die aber nicht mit DOMINANZ gleichzusetzen sind.

Es gibt also auch die Dominanz egozentrischer, machtgeiler Idioten, die nichts auf dem Kasten haben, es aber durch ihr Auftreten verstehen, andere zum Schweigen zu bringen und ihr Ding durchzuziehen.

Dominanz ohne entsprechende inhaltliche Substanz (z.B. Können, Wissen, situative Kompetenzen) ist mir regelmäßig unsympathisch. Dominanz mit „nichts dahinter“ überschreitet zudem schnell die Grenze zur Lächerlichkeit.

Dominanz im DS-Kontext

Als Sub GEBE ich meinem Partner die GELEGENHEIT, die Situation zu dominieren, indem ich meine Bereitschaft aktualisiere, ihm zu folgen. Gerne bis hin zur Grenze, an der ich tatsächlich genervt bin: DA beginnt dann die eigentliche **sadomasochistische Interaktion**, denn nun geht es darum, wie er sich dennoch durchsetzt, bzw. wie er auf ein nicht-kooperatives Verhalten reagiert. Als „renitente Sub“ bin ich gleichwohl noch immer psychisch-geistig im „Sub-Space“, wie das manche nennen, denn mir ist klar, dass dieser „Ungehorsam“ einen Verstoß gegen den konsensuell weiter bestehenden Rahmen (das Machtgefälle) darstellt. Dem entsprechend ist es in diesem Rahmen in Ordnung, wenn er auf solches Verhalten „strafend“ oder auch überwältigend reagiert – schließlich ist es das, was uns beiden neigungsbedingt Lust verschafft (jedoch nicht immer eine sexuelle Lust).

Im BDSM-Kontext handelt es sich also um eine „**verliehene Dominanz**“ – mit der es vorbei ist, wenn ich meine Sub-Seite wieder in den Hintergrund verschwinden lasse und wieder „ganz normal“ über die Dinge des Alltags mit meinem Liebsten partnerschaftlich verhandle.

Natürlich gibt es auch Paare, die das „Machtgefälle“ auf die ganze Beziehung ausweiten (*es sind aber weniger, als man denkt, wenn man Foren mitliest. :-)*) Auch in dieser Form von Beziehung handelt es sich immer noch um eine „vereinbarte“ Hierarchie. Wäre dem nicht so, fiel diese Beziehung begrifflich aus BDSM heraus und wäre nichts anderes als z.B. eine Vanilla-Beziehung, in der der Mann das Sagen hat oder „unterm Pantoffel steht“.

Mehr zum Thema:

[Reale Macht?](#)

[Konsens und Metakonsens im BDSM](#)

Wo hört Toleranz in Sachen SM auf ?

Für mich ist das ganz einfach: dort, wo Menschen sich selbst oder einem Anderen bleibende Verletzungen zufügen, die keinen Weg zurück offen lassen. Für mich gehört es zur Menschenwürde, dass die Zukunft eines jeden Individuums OFFEN ist: wenn ich morgen an dieser oder jener Praxis keine Freude mehr habe, dann lasse ich es eben sein – und wenn ich mit einem Partner nicht mehr einverstanden bin, dann verlasse ich ihn. Und zwar auch dann, wenn ich neulich noch ganz anderes

erzählt haben sollte: die Freiheit des UMDENKENS und anders Handelns gehört für mich untrennbar zur menschlichen Freiheit.

Alles, was diese Freiheit negiert und verunmöglichen will, empfinde ich als zutiefst abscheulich. Und diejenigen, die derlei Extreme im Rahmen einer „ist doch alles erlaubt, wenn beide einverstanden sind“-Moral verteidigen, halte ich für Wegbereiter einer absolut düsteren, barbarischen Welt, in der es keine gemeinsamen Werte mehr gibt und jegliche Ethik verschwunden ist.

In jener Realität, in der man sich in die Augen schaut, wenn man über etwas spricht, fühlte ich mich noch nie veranlasst, solche Erklärungen abgeben zu wollen. Das kommt einzig und alleine in den Foren von SM-Communitys vor, die ab und an die Tendenz haben, im Namen einer viel beschworenen „Toleranz“ auch über extremste Praktiken in einer Weise zu reden, als handle es sich um einen Zahnarztbesuch. Die Leute sind füreinander anonym und manche nutzen die Freiheit, mittels Themen, die für die allermeisten weit jenseits der Grenze des Akzeptablen liegen, eine Forums-Gemeinde zu provozieren und sich an den aufgeregten Kommentaren zu ergötzen, die ja (zum Glück!) nicht ausbleiben. Andere klinken sich ein und machen sich einen Spaß daraus, hoch intellektuelle Überlegungen zur Freiheit des Einzelnen und zu Toleranz des Andersdenkenden abzusondern, um zum Beispiel zu rechtfertigen, dass „im Konsens“ auch so etwas wie z.B. eine Klitorisentfernung durchaus in Ordnung ist. Dieselbe Diskussion hab‘ ich auch schon bezüglich des [Kannibalen von Rotenburg](#) erlebt: Wenn sich jemand schlachten und auffressen lassen will, warum soll derjenige verurteilt werden, der das dann netterweise macht?

Ganz einfach: weil er seinem Opfer die Möglichkeit genommen hat, zu erleben, wie dieser kranke Wunsch aus seinem Leben wieder verschwindet. Und ganz genauso bewerte ich auch weniger extreme Fälle, in denen Menschen es nicht fertig bringen, eine Distanz zu ihren abseitigsten Wünschen einzunehmen, sondern im Gegenteil auch noch versuchen, ihr dunkles Streben mittels philosophischer Spitzfindigkeiten zu rechtfertigen.

Manchmal vermute ich hinter solchen Diskussionen auch einen guten Teil „gelebten Sadismus“: Es macht so manchem Freude, andere mit verstörenden Schrecklichkeiten als „ganz normale, akzeptable Praktik“ zu konfrontieren und sich an den intellektuell oft wenig ergiebigen Reaktionen zu ergötzen. Wer da einfach seinem persönlichen Gefühl des Abscheus Ausdruck gibt, wird locker als intoleranter Moralwächser hingestellt – und gerade deshalb scheuen sich dann viele, ihre wahren Empfindungen zu äußern, insbesondere junge Menschen oder SM-Einsteiger, für die es noch sehr viel bedeutet, „dazu zu gehören“ und nicht als Spielverderber aufzufallen.

Das Problem hab‘ ich zum Glück nicht mehr. Für mich ist jemand, der sich selbst oder andere bleibend verstümmeln will, psychisch krank. Verzierungen wie Tattoos und Piercings fallen da nicht darunter, denn mit ihnen sind keine funktionalen Einschränkungen verbunden, sie sind entfernbar bzw. mittels moderner Techniken „ausradierbar“. *(Es ist immer wieder witzig, wenn in einem Forum gleichzeitig Threads laufen, wo im einen über „ewige Kennzeichnung“ geredet wird und im anderen über Erfahrungen mit der Entfernung solcher Zeichnungen).* Will sich aber einer ein Bein amputieren oder sich oder seinem Partner die Genitalien entfernen, ist er für mich ein psychopathologischer Fall, auch wenn er selbst das „ganz normal“ findet.

Würde nämlich all das in der Allgemeinheit als „ganz normal“ angesehen, entfielen auf Dauer der gesellschaftliche Grund zur gegenseitigen Hilfe. Die Tendenz, jegliches Übel, das einem widerfährt, als „selbst verschuldet“ anzusehen, würde massiv gestärkt, von der Toleranz gegenüber einem

bewusst geäußerten Wunsch hin zur Unterstellung eines unbewussten Einverständnisses ist es dann nur ein kleiner Schritt. Und in einer Gesellschaft, die sich vom gemeinsamen Wert eines „guten Lebens“ im Sinne körperlicher Unversehrtheit und einer offenen Zukunft des Individuums verabschiedet, möchte ich wirklich nicht leben!

Und von einem Forum, in dem solche Gespräche aufkommen, hab‘ ich erst mal wieder für eine Zeit lang die Nase voll. (Was grade gar nicht schlecht ist, denn ich hab‘ ja anderweitig einiges vor).

Konsens und Meta-Konsens im BDSM

Bei kaum einem Thema gibt es solche Kontroversen und Missverständnisse wie in Bezug auf den berühmten „Konsens“, der dem gemeinsamen Ausleben der Neigung voraus geht, bzw. dazu gehört wie die Luft zum Atmen. Ohne Konsens kein BDSM: wer als Sub nicht damit einverstanden ist, im gesetzten Rahmen z.B. Schmerz oder Demütigungen zu erleben, der ist ganz klar ein Opfer von Straftaten, wenn solches dennoch geschieht. Denn allein die Einwilligung ist es, die den Unterschied zur Straftat (z.B. Körperverletzung, Nötigung etc.) ausmacht. Wird sie entzogen, muss alle Aktion enden – rein rechtlich ist das so, egal ob man nun „mit oder ohne Stoppwort spielt“.

Damit könnte eigentlich alles sonnenklar sein, wäre da nicht der paradoxe Charakter der Neigung: Oft genug handelt das submissive Kopfkino davon, Spielball der (sexuellen, dominanten und/oder sadistischen) Lust des Tops zu sein: machtlos und ausgeliefert, physisch oder psychisch gezwungen, Dinge zu tun und hinzunehmen, die man (eigentlich...) gar nicht will. Gerade darin liegt für viele der Kick, ebenso wie es für den Aktiven eine geile Vorstellung ist, mit Sub nun „alles machen“, bzw. alles fordern zu können, ob es gerade gefällt oder nicht. Im Zentrum der Neigung gibt es also ein Element des „erwünscht Nicht-Einvernehmlichen“, das erst den eigentlichen Reiz ausmacht: der irrationale, absurde Kern im BDSM, mit dem jedes Paar seinen ganz persönlichen Umgang finden muss.

Neigungsfragebogen und Tabu-Katalog

Manche versuchen, die Kluft zwischen der Notwendigkeit eines Konsens über das gemeinsame „Spielen“ und den gegenläufigen Fantasien und Wünschen mittels eines Neigungsfragebogens zu begegnen. Unglaublich, was es da für detaillierte Listen gibt, in denen man jede hinterletzte Praktik genauestens bewerten kann: *wünsch‘ ich mir, will ich ganz bestimmt nicht, kann ich mir unter Umständen vorstellen usw. usf.* Für mich ist so ein Fragebogen der Abturner schlechthin, stört er doch mit seiner klinischen Detailliertheit massiv die brisant-romantische Atmosphäre der Annäherung und vermittelt zudem den Eindruck, als hätte Top keine Zeit und Lust, Sub selber zu erforschen – und eben auch zu reden, wenn Fragen aufkommen. Hinzu kommt, dass kaum jemand von sich selbst genau weiß, was denn nun von all diesen Praktiken gewünscht, bzw. nicht gewünscht wird. Zwar wird das mit zunehmender Erfahrung besser, doch bleiben ja allermeist weite Felder des noch Unbekannten, die nur dann – vielleicht – realisiert werden, wenn ein Partner genau diesen Kick schätzt und es versteht, die Sache Sub nahe zu bringen.

Da der Fragebogen also immense Nachteile hat, ziehen es viele vor, einfach Fantasien und Kopfkino-Szenen auszutauschen und ein paar „Tabus“ zu benennen: Dinge, die man sich beim besten Willen nicht als lustvoll vorstellen kann und deshalb „im Konsens“ ausschließen möchte.

Sub gibt also eine Art „**beschränkte Generalvollmacht**“, in deren Rahmen Top „machen kann, was er will“.

Damit erscheint nun alles erst mal „in trockenen Tüchern“, der Rahmen ist gesteckt, der Konsens steht und das lustvolle Spiel mit Körper und Psyche kann beginnen.

Fantasie trifft Realität

In der Praxis machen nun die allermeisten früher oder später die Erfahrung, dass nicht alles, was im Kopfkino anturnt, in der Praxis auch entsprechend Lust bereitet. Man kann sich in der Fantasie als „schwer malträtiertes Opfer“ sehen und das einfach nur geil finden, wogegen in der Realität auf einmal Schmerz echter Schmerz ist, die Fesselung evtl. wirklich beängstigt und die Lust an der Sache sich einfach nicht einstellen will, bzw. auch ganz plötzlich verschwinden kann. Was dann? Verschärft wird die Lage oft noch durch einen neuen, nicht besonders vertrauten Partner, dem gegenüber man gerne alles richtig machen möchte – und gleichzeitig kämpft man innerlich mit dem Selbstbild: *hab ich mich geirrt? Bin ich hier vielleicht doch im ganz falschen Film??*

Um das heraus zu finden, hilft nur eines: weiter experimentieren und sich „danach“ mit dem Partner über das Erlebte austauschen. Genau wie Vanilla-Sex klappt auch SM meist nicht gleich beim ersten Mal wie erträumt, sondern bedarf längeren Übens, in dessen Verlauf man auch ein paar Frustrationserlebnisse verkraften können muss. Körper und Geist müssen sich auf die Szenarien einstellen, erst dann besteht die echte Chance, ins „SMige Genießen“ zu gelangen, das zudem von Person zu Person recht unterschiedlich ausfallen kann.

Dieses „**sich aufeinander einspielen**“ bezieht sich nicht nur auf physische Praktiken, sondern viel mehr noch aufs psychische Setting und [die Art der Kommunikation](#): die einen mögen den provozierenden, kontroversen Stil, in dem Dom auch verbal versucht, Sub möglichst weit nach „unten“ zu bringen. Für andere wäre genau das das AUS. Sie wollen oder können eine SM-Session nicht als „zweite Wirklichkeit“ mit anderen Vorgaben akzeptieren – also MUSS auch innerhalb der Session alles hoch harmonisch bleiben (oder aber die GANZE Beziehung ist rein sadomasochistisch und lässt eine „Alltagsnormalität“ gar nicht zu).

Konsens und Stoppwort

Wie steht es nun aber mit dem Konsens in den Momenten, in denen Sub merkt: *halt, das macht mir ja gar keine Lust, das finde ich jetzt einfach nur ätzend* ? Auch Top kann das zustoßen, doch ist der Aktive ja schon von der Rolle her „ermächtigt“, einfach mit allem aufzuhören, was sich als wenig lustvoll erweist.

Das Stoppwort, das viele Paare, insbesondere solche, die sich erst kennen lernen, für diesen Fall vereinbaren, verschafft hier eine (begrenzte!) Sicherheit, in der es leichter fällt, Risiken einzugehen und Dinge auszuprobieren, die auch ein wenig Angst-besetzt sind: wenn ich weiß, dass ich jederzeit die Szene stoppen kann, wage ich mehr als ohne diese Möglichkeit. Das Stoppwort ermöglicht es Sub, Widerstand und Ablehnung auszudrücken, ohne dass Top dies als echtes Abbruchverlangen interpretieren muss – eine gute Hilfe, wenn man sich noch nicht so genau kennt.

So zumindest erscheint das zu Anfang, wenn noch kaum Erfahrungen da sind, auf denen man aufbauen kann. Tritt dann aber der Ernstfall ein und Sub beginnt tatsächlich, über das Stoppwort „nachzudenken“, wird auch die Begrenztheit dieses „Schutzes“ deutlich: Genau dann nämlich,

wenn physisch oder psychisch an Grenzen gegangen wird, treten Gefühle auf, die es verunmöglichen können, das Stoppwort zu benutzen (z.B. Wut, Stolz, Trotz etc.). Gleichzeitig wird auch immer deutlicher, dass ein Stoppwort ja tatsächlich überflüssig ist, denn wenn Sub „wirklich nicht mehr will“, dann reicht allein die erkennbar ernst gemeinte Ansage und Top muss folgen – aus rechtlichen Gründen (siehe oben), meist aber auch aus beziehungs-technischen Gründen. (*Wer will schon einen Absturz riskieren, bzw. Subs Vertrauen verlieren?*)

Auf Sub-Seite stellt sich auch eine weitere Erfahrung ein, die simplen Betrachtungsweisen entgegen steht: Obwohl es in einer Session Phasen und Momente geben kann, in denen sich Sub weit weg wünscht und vielleicht bedauert, sich in diese Lage gebracht zu haben, so schlägt das Pendel doch auch genauso schnell wieder um ins Lustvolle: das **Erotisieren der Zumutungen** gelingt quasi „stotternd“, es ist ein ständiges Oszillieren zwischen Lust und Frust, das den Reiz ausmacht. Oder aber „im nachhinein“ erscheinen gerade die grenzwertigen Szenen als besonders geil und Sub erlebt im ganz persönlichen Kopfkino Sternstunden, die ohne dieses „echte Leiden“ nicht zu haben gewesen wären.

Metakonsens

So kommt es, dass Erfahrenere zunehmend von einem Metakonsens sprechen, der ihr „Spiel“ ermöglicht: Sub ist damit einverstanden, von Top ins Reich der dunklen Gefühle geführt zu werden, also auch Phasen reinen Schmerzes, der Frustration und Wut, der Demütigung und Furcht vor bestimmten Dinge zu erleben, manchmal bis hin zu Tränen und Verzweiflung. Alles „echt“ im Sinne von „wirklich gefühlt“, aber eben komplett entkleidet von der üblichen, normalen Alltagsbedeutung solcher Gefühle, sowie OHNE entsprechende Folgen auf der Beziehungsebene. Sub bleibt selbst während der heftigsten Action und extremster Gefühlswallungen bewusst, dass sie es selber ist, die genau das erleben will, und dass Top derjenige ist, der freundlicherweise dank seiner komplementären Neigung diesen Wunsch erfüllt. (Man sieht hier auch gleich, wie absurd bzw. bloß „Kopfkino-bedingt“ das Geschimpfe auf den „Wunscherfüller-Dom“ ist, denn Subs Wunsch, mit wirklich Unerwünschtem konfrontiert zu werden bzw. „an den Grenzen zu spielen“, entzieht dieser Rede jeglichen Boden).

Der harmonische Stil

Damit kein falscher Eindruck entsteht, sei hier noch deutlich angemerkt: Nicht alle SMLer/innen gehen diesen Weg. Manche erkennen auch, dass ihre Fantasien in der Realität keine Entsprechung finden und/oder dass sie z.B. nur ganz bestimmte Praktiken zur Steigerung des sexuellen Erlebens wirklich lustvoll finden: Schläge können sehr sexy wirken, aber auch zur Verzweiflung treiben, Fesselungen können entspannen, ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln und Lust an „erotischer Ausgeliefertheit“ vermitteln, aber auch in unbequeme Haltungen zwingen und Schmerzen erzeugen. Es gibt viele, die für sich heraus finden, dass sie nur die softe, der explizit erotischen Lust förderliche Variante mögen – womit die Notwendigkeit eines Metakonsens entfällt: was geschieht, ist bis ins Detail einvernehmlich und soll auch gar nicht anders erlebt werden.

NonCon-Fantasien

Weil es jemand in den Kommentaren angesprochen hat: Nahezu das gesamte SM-Kopfkino hat Aspekte der „Nicht-Einvernehmlichkeit“, wie oben ausgeführt. Das kann individuell mehr oder

weniger extrem sein, doch in der Regel wird ja nicht „die einvernehmliche SM-Session“ fantasiert, sondern Szenen, die im Alltag herein brechen und ihren (ambivalent geilen) Schrecken entfalten: Rape-Fantasien, „Fremdbenutzungen“, ausgestellt werden, Entführungen mit Langzeit-Versklavung, Gangbangs, extreme Torturen und Demütigungen – die Fantasie kennt kaum Grenzen und bedarf der kontrollierten Umstände und Absicherungen einer expliziten SM-Session bzw. SM-Beziehung nicht.

Solche Fantasien erzeugen zunächst Schuldgefühle (*Himmel, wie bin ich pervers, dass ich mir SOWAS erträume!*), doch nach und nach setzt sich die Erkenntnis durch, dass diese Filme nicht bzw. nur zum kleinsten Teil Drehbücher fürs reale Erleben sind, sondern eine psychische Träumerei eigener Art: Wichsfantasien, die man als solche genießen kann, die aber nicht bedeuten, dass man das alles wirklich so 1:1 „in echt“ erleben will.

Beschreiben ist auch Erleben

Wer diese Fantasien als allzu verstörend empfindet, dem rate ich, sie aufzuschreiben: ganz detailliert und nichts auslassend. Man schreibt dabei den eigenen Film im Kopf nieder und kann so viel besser in jedem Moment die Szene „anhalten“ und hinein spüren: Was ist es, was da klickt? Nicht analysierend, sondern immer genauer beschreibend nähert man sich so dem irrationalen Kern der eigenen Neigung und wird interessante (Selbst-)Erfahrungen machen.

Das extreme Kopfkino schreibend „auszuleben“ verändert nach einiger Praxis diese Fantasien. Wie sehr und in welche Richtung, muss jeder selber ausprobieren. Kommt gleichzeitig noch reale SM-Praxis hinzu, mit einem Partner, dem man vertraut und mit dem man sich über das eigene Erleben offen austauschen kann, wird man bemerken, wie die „perversen Spitzen“ abflachen und das nicht lebbare Extreme verblasst.

Von der Stimmung einer SM-Com

In welcher? Na, da es nur eine wirklich große gibt, ist das eigentlich klar – und doch ganz unwichtig, denn meine Frage geht nicht in Richtung „Community-Politik“ oder gar Marketing.

Ich frage mich, ob mein Eindruck nur zufällig ist, oder ob es stimmt, dass in SM-Communities eine stärkere Tendenz zu schlechter Stimmung herrscht als anderswo. Man liest ja nur Texte und projiziert automatisch viel in die Personen und Gespräche hinein, kann da also oft ganz schief liegen. Und doch scheint es mir, als sei da mehr Misstrauen, mehr Aggressivität, mehr Angst, dass einem jemand an den Karren fährt, mehr Neid, Missgunst und Nach-vorne-Verteidigung als in anderen Erotik- und Special-Interest-Coms.

Was wäre aber „normal“? Schließlich gibt es im Netz alle möglichen Formen der Interaktion: Vom heftigen Polemisieren über höflich hochgestochenes Pfauenrad-Schlagen unter Arrivierten und Experten, hin zum blöde-Witze machen oder sachlichem Info-Austausch auf vielen Blogs. Warum kommen mir nur SM-Coms so ganz besonders unentspannt und irgendwie „verklemmt“ vor? Spiegel ich mich da nur selber oder ist da was dran?

Spiele

Selbst bin ich länger schon im Reinen mit allen Aspekten meiner Neigung. Deren gefühlte Brisanz hat sich im Lauf der Jahre deutlich entspannt und ist zu einem Repertoire möglicher reizvoller und aufreißender „Spielweisen“ geworden: alles kann, nichts muss. Switchen wird häufiger, denn auf der aktiven Seite gibt es noch viel Unerlebtes, da stehe ich sogar mit den Fantasien noch ziemlich am Anfang. Es reizt, ich bin neugierig, aber nicht getrieben – es ist ein neues, spannendes Spiel.

Ich weiß genau, warum viele SM-ler/innen ein Problem damit haben, wenn man vom „Spielen“ spricht, denn auch ich habe so angefangen: Bloß kein Theater! Ich will mich doch nicht zum Affen machen oder einen Partner haben, der mal eben für zwei Stunden „den Dom gibt“ – nur allzu verständlich, dieses Fühlen, wenn man bis ins Innerste aufgewühlt ist von einem Sehnen, das endlich seine Antwort will: ganz tief, ganz wahr, ganz echt... und sooooo schön!

Wie das Integrieren der „zwei Wirklichkeiten“ dann verläuft, ist individuell verschieden. Viel davon findet ausschließlich im Kopf statt: die Lebenswirklichkeit vieler Paare ist oft ganz gleich, obwohl die einen im gemeinsamen Kosmos des totalen D/s leben, wogegen die anderen „nur“ gelegentlich eine SM-Session zelebrieren, wenn ihnen danach ist.

Ob es daran liegt, dass man so leicht aneinander gerät, weil die Abhängigkeit vom eigenen „Überbau“ in Sachen Neigung ausleben so groß ist? Das Internet als „Beschwörungsmaschine“ der SM-Welt im eigenen Kopf, die dann bittschön auch niemand durch sein anders sehen und anders sein in Frage stellen soll?

Ich weiß es nicht, weiß nur, dass es für mich kein Aufreger mehr ist, wie jemand seine BDSM-Seite nun lebt. Die Bandbreite und Veränderlichkeit des Eigenen hat mich belehrt, dass dies alles seine guten Gründe, seinen individuellen Sinn und seinen Nutzen hat. Und zwar über die pure Lust und Geilheit hinaus, na klar!

Und heute spiele ich – in allem Ernst und aller Heftigkeit, ebenso wie mit Zärtlichkeit und Humor. Ich spiele ja auch meine Arbeit und arbeite daran, mich insgesamt als ein Spiel anzusehen, das die Existenz mit den Elementen spielt. :-)

Community

Schon lange BEVOR ich überhaupt SM-Communities kennen lernte, wusste ich aus dem richtigen Leben, dass Menschen eine Tendenz zu Entgleisungen haben, wenn sie nicht wissen, was sie eigentlich miteinander anfangen sollen. Zufälliges aufeinander treffen und Zeit totschiessen ist die beste Voraussetzung für schlechte Stimmungen. Je mehr gemeinsames Anliegen es gibt, das auch in ein TUN mündet, desto besser ist das Miteinander – so ist jedenfalls meine Erfahrung.

Einige, die hier derzeit landen, können sich denken, warum ich mir solche Gedanken mache. Mal schauen, was dabei heraus kommt. Über Resonanz und Inspirationen freu' ich mich – gerne auch per Mail!

Schuldgefühle wegen SM-Fantasien?

Immer noch erreichen mich gelegentlich E-Mails und private Nachrichten, in denen mir Menschen erzählen, welche Schwierigkeiten sie damit haben, die eigenen Fantasien zu akzeptieren und sich

darüber klar zu werden: Ja, auch ich bin ein SMLer und gerne würde ich dies und jenes mal ausprobieren!

Viele beschränken sich jahrelang aufs Surfen im Internet, lesen Webseiten und Bücher, verfolgen Forendiskussionen und blättern durch Profile – aber kein Mucks, keine Aktivität, kein „erster Schritt“ Richtung Realität folgt dem bloßen Konsumieren virtueller Inhalte.

Warum ist das wohl noch immer so? Viele „gestandene SMLer“ klagen doch länger schon darüber, dass BDSM zur Modeerscheinung geworden sei: Jeder „Vanilla“ meine, wenn er mal ein bisschen Lust auf „Fesseln und Popo klatschen“ habe, wär‘ er schon ordentliches Mitglied bei den „Perversen“ und könne eine dicke Lippe riskieren, was denn nun der „einzig wahre BDSM“ sei.

Diese Klage halte ich für falsch und auch recht überheblich. Es ist doch gut, wenn die scharfe Abgrenzung zwischen „Nomalsex“ und BDSM verschwindet, die sowieso immer schon sehr willkürlich war. Denn viele praktizieren im Rahmen ihrer Erotik durchaus Elemente, die zu SM zu zählen sind, nennen es aber nicht so. **Kreative Erotik** ist ein weites Feld, auf dem zu surfen Freude macht. Experimente in die eine oder andere Richtung fallen dann umso leichter, je weniger soziale Verschubladungen damit verbunden sind: weder Glorifizierung noch Diskriminierung, sondern einfach Lust an der Sache – DAS wäre für mich der Idealfall!

Kitzeln – ist das schon SM?



Während mancher, der auf **Kitzeln und gekitzelt werden** (*engl. tickling*) steht, sich diese Frage stellt, scheiden sich unter SMLer/innen die Geister, ob das vermeintlich harmlose Vergnügen denn „noch“ zu SM zu zählen sei: schließlich macht das jeder mal, der Partner wird eine wenig geneckt und provoziert und im darauf folgenden erotischen „Nahkampf“ wird schon auch mal gekitzelt, was das Zeug hält.

Als ich kürzlich eine Diskussion darüber mitlas, hat mich nicht wenig gewundert, dass manche Menschen, die kein Problem damit haben, sich fesseln und schlagen zu lassen, beim Kitzeln völlig „aus der Rolle fallen“: Da ist Schluss mit lustig und Ende der Fahnenstange in Sachen „submissiver Hingabe“ – **Kitzeln** ist eben nicht jedermans/jederfraus Sache. Vermutlich, weil es tatsächlich schlecht erotisierbar ist, weil es der genitalen Erregung zuwider wirkt – oder was meint Ihr?

Die Frage, ob es sich dabei um **eine sadomasochistische Praktik** handelt, ist eigentlich müßig, doch beantworte ich sie für mich mit einem klaren JA. Kitzeln und gekitzelt werden ist „Freude am Quälen und gequält werden“: jedes Kind spielt gerne damit und viele Erwachsene, die im Leben nicht an BDSM denken, tun es ebenso. Was nur wieder zeigt: wenn man auf die Aktionen selber

schaut und nicht auf die Worte, dann ist Sadomasochismus alles andere als das Vergnügen einer kleinen Minderheit! :-)

Kitzeln in der Session



Gefesselt und wehrlos zu sein ist eine bei vielen „Subs“ sehr erwünschte Situation – natürlich im einvernehmlichen Rahmen, doch will man das Gefühl der Machtlosigkeit definitiv auskosten. Manchen genügt bereits die physische Fesselung, die eine Basis für **erotische Stimulationen** abgibt, gegen die Bottom sich dann nicht wehren kann – mal angenommen, das würde gewollt. Vielen reicht das allerdings nicht, es müssen Dinge passieren, die (vermeintlich...) ungewollt sind: Schmerzen, Unbequemlichkeiten – und eben auch gekitzelt werden.

Obwohl dabei viel gelacht wird, ist Kitzeln nicht etwa „ganz harmlos“, sondern kann eine heftige Quälerei darstellen, die schnell zur Erschöpfung führt. Und gerade das kann man nutzen, bzw. sinnvoll einbauen. Wer ein relativ unbewegliches Büroleben vor dem Monitor lebt, hat es oft schwer, in einer Session nun wirklich „im Körper anzukommen“ und von den Alltagsgedanken und auch jeglicher Grübeleien über das, was jetzt geschieht oder geschehen sollte, Abstand zu nehmen. **Sich körperlich auszuagieren** ist ungemein hilfreich, um zu einem spontanen Dasein und Genießen im Augenblick zu kommen – Kitzeln erreicht das oft schneller und vollständiger als mehr oder weniger kontrollierte Schläge.

Da der Punkt des „nicht mehr Aushaltbaren“ sehr schnell erreicht wird, ist Kitzeln auch eine gute Möglichkeit für Top, Sub selbst eine andere Methode vorschlagen zu lassen, um Tops Lust zu dienen und dafür vom Kitzeln verschont zu werden. Also eine „Weiche“ im Rahmen der psychischen **Interaktion und Kommunikation**, die auf ungebrochen dominante Weise Sub Gelegenheit gibt, auf den weiteren Verlauf der Session Einfluss auszuüben (ob die vorgeschlagenen Alternativen verwirklicht werden, bleibt ja weiterhin Tops Entscheidung).

Auf der Sub-Seite ist ein Phänomen interessant, das sich nach einiger Zeit einstellt: irgendwann (je nach steigendem Erschöpfungsgrad) gelingt die **„totale Entspannung“**, die das Kitzeln ins Leere laufen lässt – allerdings immer nur kurz, wenn Top dann wieder die Stellen wechselt oder mehrere auf einmal kitzelt. Diese Art, sich ganz zu entspannen und damit jegliches Aufspringen auf von außen kommende Reize (physischer und psychischer Art) zu konterkarieren, empfinde ich als eine ungemein nützliche Kompetenz, auf die man dann auch im Alltag bauen kann: Sich aufregen und wehren ist Verspannung und braucht Energie – wie spannend, dass man dem Reiz / der Zumutung AUCH entgegen kann, indem man den Impuls, sich aktiv DAGEGEN zu stemmen, einfach loslässt. (Wegen solcher Aspekte hieß dieses Blog zu Beginn „Vom Yoga in den Schattenwelten“).

Dominanz, Unterwerfung (D/s) und Kitzeln

Kitzeln ist unzweifelhaft eine Methode, heftige Emotionen (inkl. Gegenwehr) bei Sub hervorzurufen. Wer gekitzelt wird, kann sich in der Regel nur kurz beherrschen – und in vielen BDSM-Beziehungen ist es ja gewünscht, dass Top das „Herrschen“ übernimmt, jeweils in dem Rahmen, den das Paar vereinbart. Kitzeln kann demnach eine Praktik sein, die schnell klärt, wie groß der von Sub gesteckte Rahmen tatsächlich ist, denn oft genug geht die Fantasie ja viel weiter als es in der Realität dann umgesetzt werden kann. Ein Sub, der von sich sagt, er werde „alles tun und ertragen“, um Tops Lüsten zu dienen, wird schnell belehrt, dass es sich hierbei um „Kopfkino“ handelt, wenn er schon beim Kitzeln komplett aussteigt!

Kitzeln kann also Gradmesser für Subs emotionale Flexibilität und Bereitschaft sein, sich auf die „Achterbahn der Gefühle“ schicken zu lassen, die auch mal nach „ganz unten“ führen kann – und zwar auf von außen gesehen recht „harmlose“ Art. Damit will ich nicht sagen, dass jeder und jede Kitzeln einbeziehen sollte oder müsste, bewahre! Es ist jedem Paar selbstverständlich überlassen, auf welche Weise es den ureigenen BDSM lebt. Manchmal, aber nur manchmal, kann diese Praktik aber größere Klarheit bringen über die Richtung, in die es miteinander gehen kann: wie weit und wie intensiv auch nicht explizit erotische „Zumutungen“ dazu gehören sollen oder nicht.

Ich bedanke mich bei [Madame La Belle Mere](#), die die Bilder für diesen Artikel zur Verfügung gestellt hat! (Fotograf: Woschofius)

BDSM / Session-Kommunikation: Was sagt Sub?

Dies ist die Fortsetzung des Artikels [„BDSM / Session-Kommunikation: Was reden in einer Session?“](#), der nach ein paar einführenden Überlegungen vor allem die Möglichkeiten „dominanter Ansprache“ untersucht und mit Beispielen unterfüttert hat.



Wie sieht es nun auf der Sub-Seite aus? Ist es für den (vermeintlich) „passiven“ Part etwa angesagt, vor sich hin zu schweigen, nur auf Aufforderung zu sprechen, und sorgsam darauf bedacht zu sein, ja nichts Falsches zu sagen?

Anfänger machen das oft so, was aus der Unsicherheit auf dem neuen Erlebnisfeld auch recht verständlich ist. Sub fühlt sich erstmal nicht frei, zu tun und zu sagen, wonach sie sich gerade fühlt, sondern bemüht sich, „eine gute Sub“ zu sein. Was das jeweils sein soll, wird jedoch oft genug nicht aus den Anweisungen des Gegenübers abgeleitet, sondern aus Vorstellungen, die irgendwo angelesen wurden: von der [„Geschichte der O“](#) bis hin zu den Foren der „Sklavenzentrale“.

Dabei ist die „Geschichte der O“ das Werk einer nicht-mal-SMlerin, die mit extremen Fantasien einen ganz konkreten Mann an sich fesseln wollte – von „Realisierung“ keine Spur! Und in den genannten Foren überwiegen bei weitem diejenigen, die darüber reden, wie sie sich SM VORSTELLEN, da ihnen reale Praxis noch weitgehend fehlt. Kopfkino-Inhalte hier wie dort! Fragt

man aber Paare, die länger zusammen sind, schmunzeln sie in der Regel über die Zeit der „krampfhaft guten Sub“, die nicht mal lachen durfte, weil Dom sonst Angst bekam, nicht Ernst genommen zu werden.

Es hilft, sich klar zu machen, was die wesentlichen Aspekte der Sub-Seite sind:

1. Sub lässt sich führen und gibt eigene Macht ab

Der psychische Vorteil, das Heft des Handelns Top zu überlassen, liegt neben dem Kink der „Machtlosigkeit“ vor allem darin, sich mal nicht um die Folgen des eigenen Tuns und SoSeins kümmern zu müssen. *(Das stimmt natürlich immer nur in einem begrenzten Rahmen, dessen „Weite“ jedes Paar selbst bestimmt, darum soll es hier aber mal nicht gehen.)* Immer wieder ist ja von der Lust des **Loslassens** die Rede, wenn Subs von ihren dominanten Partnern schwärmen. Doch Sub kann nur dann wirklich „loslassen“, wenn sie es wagen darf, eben nicht mehr die **Verantwortung für das psychische Befinden ihres Tops** zu tragen; wenn sie also nicht mehr ins Grübeln kommt, wie dies oder jenes jetzt beim Gegenüber ankommen mag und ob es auch das „richtige Sub-Verhalten“ ist.

Es ist die Aufgabe des Dominanten, Sub zu führen – solange Sub sich selber führt und gemäß dem eigenen Vorschriften-Katalog im Kopf agiert und reagiert, macht sie im Grunde das Top-Geschäft zur eigenen Sache. Und ein Top, der sich auf Klischee-haftes Verhalten verlässt, zeigt ein Führungsdefizit *(aber alle fangen ja mal an und können besser werden!)*.

2. Sub muss vertrauen können – Top aber auch!

Je unsicherer Top ist, desto weniger kann Sub „loslassen“, denn sie kann nicht darauf VERTRAUEN, dass er damit schon umzugehen weiß. Mal ehrlich, was bleibt denn von der viel gerühmten Dominanz, wenn „Dom“ durch Subs Verhalten allzu leicht zu verunsichern ist?

Etliche der **Versatzstücke submissiven Verhaltens**, die in einschlägiger Story-Literatur kolportiert werden – z.B. „Sub schlägt die Augen nieder und schaut Dom nicht unaufgefordert an“ – sind genau besehen HILFEN für unsichere Anfänger-Doms: Es dominiert sich deutlich leichter, wenn man dem Gegenüber nicht in die Augen sehen und nicht mit unberechenbaren Reaktionen zurecht kommen muss. Kritischer Blick, Verwunderung, süffisantes Lächeln, ärgerliche Miene – all das sind Dinge, die „normalerweise“ geeignet sind, einen Partner zu disziplinieren und zu verunsichern. Ein souveräner Top sollte das ertragen können! Klar kann er diese „mögliche Irritation“ mittels eines entsprechenden Befehls mal für eine kurze Phase „ausschalten“, doch über Stunden würde es lächerlich und lebensfremd, wenn Dom nicht mal Subs Blick aushält. *(Unverdächtiger kommt da die Augenbinde, da diese neben der Entlastung vom Blick auch viele sinnliche und Sub verunsichernde Aspekte hat!)*

Je souveräner Top mit Subs authentischem (!) Verhalten umgehen kann, desto größer wird ihr Vertrauen und damit ihre Fähigkeit, sich in die Sub-Seite fallen zu lassen. Andersrum muss aber auch Top lernen, Sub zu vertrauen: dass es nämlich „danach“ keine Vorwürfe gibt *(sondern allenfalls solidarische Manöverkritik)*, und dass Sub auch echte Reaktionen zeigt und kein „Schauspiel“ gibt, das nichts mit ihrer Wahrheit zu tun hat.

3. Sub darf emotional sein – Coolness ist nicht gefragt!

Hat Top es endlich geschafft, Sub soweit „aufzulockern“, dass sie sich traut, bzw. ihr nichts anderes übrig bleibt, als ihre wahren Gefühle und Empfindungen in Worten und Verhalten auch „raus zu lassen“, fangen die Freuden einer Session bzw. einer dominant-submissiven Interaktion überhaupt erst richtig an. Es ist das, was gemeint ist, wenn Subs davon sprechen, dass sie sich als Sub „befreit“ fühlen, obwohl sie doch vom Dominanten geführt, gefordert und auch gepiesackt werden.

Es ist eine wundervolle Befreiung vom „**Zwang zur Coolness**“, der unseren gewöhnlichen Alltag weitgehend dominiert, wo gelebte Emotionalität eher nachteilig ist. Sub aber DARF emotional sein, darf lachen, heulen, wüten, toben, jammern, kichern, provozieren, wehleidig und anlehnungsbedürftig sein. Sub kehrt zurück zum SPONTANEN AUSDRUCK, zur REINEN RESONANZ – ohne sich besorgte Gedanken machen zu müssen, wie das jetzt womöglich bei Top ankommt: er wird es schon sagen, bzw. entsprechend reagieren. Führen, fordern, ansagen, kritisieren und (*wenn's zum Stil des Paares gehört*) auch strafen ist Doms Seite der Medaille – und wenn jeder seins macht, wird es ein wundervoller „Tanz für zwei“.

Aus meiner Sicht gilt: Top ist deshalb Top bzw. Dom, weil er es Sub ermöglicht, sich auch emotional voll los zulassen. Er wird den Überblick bewahren, wird auf Sub acht geben, mit ihren Reaktionen auf seine „Zumutungen“ spielen, und das Ganze auch ab und an an die Grenzen treiben – aber ganz gewiss nicht von Sub erwarten, dass sie sich „zusammen reißt“ und ihre wahren Empfindungen verbirgt. (*Schließlich dienen auch die SM-Praktiken, die mit Schmerzen spielen und so einen emotionalisierenden „Endorphin-Rausch“ erzeugen, dem Loslassen alltagstypischer Rationalität und Coolness!*)

Was also sagt Sub?

Aus dem Gesagten geht es schon hervor: Sub reagiert, wie es ihr gerade zumute ist! Mal ist sie in der Stimmung zum „freudigen Dienen“, mal fühlt sie Widerspruchsgeist und provoziert Top mit entsprechendem Verhalten, sei es mit Worten, Mimik oder Körpersprache bis hin zu offenem Widerstand (*worauf Top ja zum Fesseln schreiten kann – und zwar mit Sinn und Grund, was viele Subs außerordentlich schätzen!*). Die ganze Palette auftauchender Emotionen wird Sub im Zuge häufigerer Praxis immer mehr raus lassen können, was auch für das alltägliche Leben positive Nebeneffekte hat.

Für Sub braucht es also keine „Liste der Möglichkeiten“, wie man sie für die [dominante Ansprache](#) aufstellen kann, denn Subs „Begrenzung“ ist im Rahmen der Session einzig Top, der das Heft des Handelns und Ansagens in der Hand hat (*und damit auch die Last der Wahl, bzw. der Entscheidung, was jetzt geschehen soll, bzw. was für Sub gerade „richtig“ ist*).

Natürlich kann Top einer von vorne herein schon emotional und spontan reagierenden Sub auch aufgeben, sich jetzt mal still zu verhalten und dies oder jenes möglichst reaktionslos „nur hinzunehmen“. Das ist qualitativ etwas ganz Anderes, als wenn Sub versucht, von sich aus einer VORSTELLUNG zu entsprechen, zu der sie von Dom gar keine konkreten Anweisungen im realen Hier & Jetzt der Session bekommen hat. Es ist „**Spiel mit gefordertem unnatürlichen Verhalten**“, genau wie z.B. der Befehl, die Beine nicht zu schließen: für eine begrenzte Zeit spannend und bereichern, als „Dauerzustand“ nichts als ein Zeichen, dass der Wille zum kreativen Miteinander im

jeweiligen Augenblick nicht vorhanden ist und durch ein „Regelwerk“ aus dem SM-Handbuch ersetzt werden soll.

Der gelingende Tanz für zwei

Es kann seine Zeit dauern, bis ein Paar es zustande bringt, sich tatsächlich so frei in die jeweilige Rolle fallen zu lassen bzw. zu begeben. Man muss sich „aufeinander einspielen“, was umso besser gelingt, wenn außerhalb der Dom-Sub-Situationen freimütig und ohne jede Scheu über das eigene Erleben gesprochen werden kann. Dann nämlich kann man gemeinsam wachsen, aus den gemachten Erfahrungen lernen und immer besser, spontaner und vielfältiger als Dom und Sub miteinander umgehen.

Woher soll denn auch sonst das VERTRAUEN kommen, das dafür erforderlich ist? Wer den Austausch über das je eigene Erleben verweigert, will sein Gegenüber als bloßen Schauspieler in der Inszenierung des eigenen Kopfkinos. In „Spielbeziehungen“ kann das eine Zeit lang genügen, wer MEHR will, muss auch MEHR (von sich) geben!

BDSM / Session-Kommunikation: Was reden in einer Session?

Es gibt viele verschiedene Arten, BDSM zu leben: keine ist richtig oder falsch, nur die Beteiligten müssen „miteinander können“. Der folgende Artikel wendet sich vor allem an diejenigen, die rund um das sadomasochistische Spielen mit Schmerz und Unbequemlichkeit (SM) einen psychischen Rahmen von Dominanz und Unterwerfung (DS) benötigen, um in Stimmung zu kommen, bzw. zu bleiben: ein Aspekt, der ohne Reden nicht auskommt, was vielen Einsteigern aber erst mal schwer fällt. (Man sehe mir bitte den Sprachgebrauch nach, der von MaleDom und FemSub ausgeht – geschlechtsneutrale Formulierungen finde ich einfach unschön und sperrig.)

Vom Sinn des Sprechens

SM und mehr noch DS finden vor allem im Kopf statt, darüber sind sich die meisten einig. Das liegt daran, dass eine äußere Handlung auf vielfältige Weise interpretiert werden kann, was sich am **Ruderboot-Beispiel** leicht zeigen lässt:

Ein SM-Paar auf dem See: der Mann rudert, die Frau sitzt nur da und schaut in die Landschaft. **Wer dominiert diese Situation?** Der Mann, weil er mittels der Ruder die Richtung und Geschwindigkeit bestimmt, also die (physische) Kontrolle hat? Oder die Frau, die ihren Sub die Arbeit machen lässt und nur ansagt, wo es lang geht? Allein vom Anblick her lässt sich das nicht entscheiden.

Auch rein physische Ereignisse bedürfen der menschlichen Deutung: Ein Kind fällt hin und schürft sich die Knie auf. Es schaut zur Mutter auf, sieht deren erschrockenen und besorgten Blick und bricht erst dann in Tränen aus. Hätte die Mutter über das kleine Malheur fröhlich gelacht, hätte die Situation eine andere Deutung erfahren und sich nicht als „was furchtbar Schlimmes“ im Gefühl des Kindes verfestigt.

Wir sehen: **die Deutung macht das Ereignis** – womit der Sinn des Sprechens während einer BDSM-Session schon klar umrissen ist.

Hindernisse und Schweige-Sessions

Für viele, insbesondere Einsteiger, ist es jedoch gar nicht so leicht, eine adäquate Form der Rede inmitten eines „Spiels“ zu finden. Je mehr es zur Sache geht, desto mehr wird sich angeschwiegen. Viele Tops vertrauen darauf, dass allein schon der Kontext ausreicht, um Sub in Stimmung zu bringen. Schließlich definieren auch Fesseln eine Situation und dass Top mit Sub tatsächlich tut, was er mag, spreche ja für sich, so hoffen sie.

Und ja: Sub tut ihr Bestes, mobilisiert das eigene **Kopfkino** und interpretiert jede Handlung bereitwillig als Machtausübung, jede zugemutete Unbequemlichkeit als „sadistische Absicht“, jedes Schweigen als „souveränes warten lassen“, solange es nur irgend geht. Selber bleibt Sub dabei ebenfalls recht stumm, um nur ja nicht aus der Rolle („gute Sub“) zu fallen und die Magie des Augenblicks durch unpassende Bemerkungen zu stören.

Die Folge solcher inneren Behinderungen ist, dass Sub in sich hin ziehenden Schweigephasen mit rein physischen Stimulationen leicht den Kontakt zu Top verliert. Wenn die Kopfkino-Ebene nicht genug „Futter“ aus der Wirklichkeit bekommt, driftet Sub irgendwann komplett ins Erleben der physischen Behandlungen ab: das Machtverhältnis, die ganze Dimension des personalen Miteinanders, geht tendenziell verloren zugunsten eines bloß noch autistisch-meditativen Erlebens, was den **Verlust des submissiven Feelings** bedeuten kann.

Wer alleine aus dem Spiel mit dem Schmerz seine Lust zieht, wird mit forciertem Schweigen kein Problem haben, doch alle, die auf die Dominanz des Gegenübers, auf das Erleben eigener Machtlosigkeit und auf Demütigendes abfahren, erleben einen Mangel an *Definition der Situation*. Schließlich fühlt Top nicht selbst, was Sub fühlt – wie kann Sub also sicher sein, WAS GENAU seine Absicht ist? Ein harter Schlag, der eine Spur hinterlässt inmitten einer eher soften Flag-Phase: Absicht oder Versehen? Wenn er dazu schadenfreudig grinst und sagt: „Es soll dir ja nicht nur Spaß machen!“ ist die Sache klar – und viel viel geiler als wenn er nur schweigt!

Wie stumm oder kommunikationsfreudig eine Session verläuft, ist aus meiner Sicht ein guter Indikator dafür, inwieweit die Beteiligten mit der Situation und dem, was sie da tun, im Reinen sind. Wer sich selbst in der dominanten Rolle (noch) ein wenig lächerlich oder unsicher fühlt, wird den Eindruck nicht noch durch dominante Sprüche bestätigen wollen und lieber nichts riskieren, lieber „überlegen schweigen“ und so das Unvermögen möglichst gut bemänteln.

Anfänger-Sub hat ganz ähnliche Probleme und will keinesfalls zu eigeninitiativ erscheinen, auch nicht durch Worte. Die unter Einsteigern verbreitete Erwartung, als „**Marionettensub**“ komplett von Doms Befehlen gesteuert zu werden, überlässt dem Aktiven alle Arbeit und ist auf Dauer wenig befriedigend, ja ermüdend. Und manchmal ist da auch die Angst, Top auszubremsen, wenn Sub offen „negative“ Gefühle zeigt – womit Top allerdings um einen Großteil seiner Lust gebracht wird. Eine stumme, in sich gekehrte Sub dazu zu bewegen, aus sich heraus zu gehen, ist kein leichtes Geschäft! Wenn Top es dann selber nicht wagt, die Kraft der Worte zu nutzen, haben beide Pech. Jeder bleibt dann psychisch-geistig mit sich allein im Reich des eigenen Kopfkinos, obwohl äußerlich die heftigste Action abgehen mag – für ein „Gelegenheitsspiel“ vielleicht mal ok, auf Dauer eher unbefriedigend.

Nachdem **der Sinn des Redens** und der **Unsinn forcierten Schweigens** hoffentlich ausreichend dargestellt ist, hier nun ein paar konkrete Ermunterungen zu mehr verbaler Kommunikation.

Teil 1: Dominante Ansprache – was sagt Top?

- **Klare Befehle:** Zu Beginn einer Session liegt es am dominanten Partner, die Sache in Gang zu bringen. Konkrete Befehle und Aufgaben lassen Sub ihre Stellung spüren, zeigen, dass es los geht und WAS GENAU erwartet wird. Das können „dienende Aktionen“ sein, das Heranschaffen bestimmter Gegenstände, oder auch ein bestimmtes Verhalten, das Subs Aufmerksamkeit erfordert. Die Spielarten sind zu verschieden, um hier alle Möglichkeiten zu erfassen, doch kommt es in diesem Zusammenhang einzig darauf an, dass Dom GENAU ANSAGT, was jetzt Sache ist.
- **Kommentierung:** gehen wir davon aus, dass Sub die Befehle befolgt, denn Sub will ja ebenfalls, dass es los geht. Top beobachtet Sub nun dabei und kommentiert die Gefühle, die dieses Gehorchen auslöst – egal, ob Sub begeistert oder genervt wirkt. „So ist es brav, ich sehe, du machst das richtig gerne!“, „Aha, das mag sie nicht wirklich...“ (in der dritten Person vom Gegenüber zu sprechen, hat etwas Demütigendes und zeigt Sub erneut ihren „unterlegenen“ Status). Jede Kommentierung lässt Sub die Situation deutlicher spüren, zeigt ihr, dass Top die Fäden in der Hand hat und sie „durchschaut“. Zudem aktualisieren solche Bemerkungen die **SM-typische Ambivalenz** in Subs Gefühlen: Es stimmt, sie mag das, aber irgendwie ist es ihr auch peinlich, dass das so ist. So bewirkt die Kommentierung eine Beschämung, die schweigend locker vermieden werden könnte.
- **Falsche Kommentierung:** Sind die Gefühle nicht zu erkennen, weil Sub ein Pokerface zeigt, spekuliert Top einfach drauflos und kommentiert eben das, was er vermutet – oder das Gegenteil! Auch eine falsche Kommentierung hat ihre Wirkung, kitzelt z.B. Widerspruch heraus bzw. den Wunsch danach, was man Sub nun gewiss ansehen wird. Und wieder kann Dom kommentieren: „So, und jetzt traut sie sich nicht, zu widersprechen!“ Oder direkt fragend: „Möchtest du etwa widersprechen?“, was die Möglichkeit eröffnet, weiteres Schweigen als Ungehorsam anzusehen und Sub in die nächste Bredouille zu bringen.
- **Provokation:** Im Unterschied zur Spekulation, bei der Dom nicht wirklich weiß, was Sache ist, geht die Provokation weiter und behauptet absichtlich das Falsche, bzw. etwas, das Sub nicht gefallen wird – z.B. dass sie geil ist, wenn sie sich derlei nicht anmerken lässt bzw. es tatsächlich (noch) nicht ist. Spielmaterial für Provokationen können Subs Stärken, aber auch Subs Schwächen sein: eine Person, die auf ihren Intellekt stolz ist, als besonders bescheuert hinzustellen, ist „**Spiel mit Stärke**“. Eine übergewichtige Person wegen ihrer Leibesfülle zu hänseln, ist „**Spiel mit Schwäche**“ – natürlich nur im Fall, dass die Person selbst damit ein Problem hat. Ich rate, zunächst nur mit Stärken zu spielen. Das Herumreiten auf Schwächen ist emotional für viele nur in einer vertrauten Partnerschaft verkraftbar, für manche gar nicht. Es gehört zu den Dingen, über die man sich besser mal „auf gleicher Augenhöhe“ austauschen sollte, spätestens dann, wenn ein Gefühl echter Verletztheit über die Session hinaus anhält.
- **Lob und Kritik:** Mit (auch unberechtigter) Kritik an Subs Verhalten bzw. der Art der Aufgabenerfüllung kann Sub ganz schön in Stress versetzt bzw. Stress verstärkt werden. Lob beruhigt und vermittelt das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, bzw. lässt Sub stolz auf ihre Leistungen sein.

- **Fragen stellen, Sub fordern:** Gerade Subs, die dazu neigen, alles schweigend über sich ergehen zu lassen, kann Top wunderbar heraus fordern und in innere Zwickmühlen bringen, indem er einfach Fragen stellt, je konkreter, desto besser. Fragen wie „na, wie gefällt dir das?“, „Soll ich damit etwa aufhören?“ „Was meinst du, hast du jetzt verdient?“ locken Subs aus der Reserve und arbeiten der Vorstellung entgegen, „Marionettensub“ sein zu sollen, die in jeder Hinsicht passiv und still bleibt, während Dom sie „bespielt“. Und süffisante Fragen nach Subs WÜNSCHEN können ja so gemein sein!! (Ob Top sie erfüllt, ist wie immer seine Angelegenheit).
- **Situationen verstärken:** Worte erschaffen Realität, bzw. verstärken sie. So kommt es immer gut, wenn Dom die wesentlichen Aspekte, die den Kick einer Session-Situation ausmachen, auch verbal verstärkt. Sub ist gefesselt und kann nicht flüchten: „Ja, wehr dich nur, es wird dir nichts nützen!“ Sub reagiert auf Schläge mit ‚Aua‘: „Was denn? Ich bin doch erst beim aufwärmen...“. Top tröpfelt Wachs auf die gefesselte Sub: „Das mache ich jetzt, solange es mir Spaß macht – und grade find ich es richtig geil, wie du dich windest...“
- **Ankündigen:** Eine sehr machtvollere Art, Subs Kopfkino anzustoßen, ist das Ankündigen dessen, was demnächst geschehen wird. Einerseits zeigt es die aktuelle Machtverteilung und lässt Sub die (viele besonders kickende) Machtlosigkeit und Ausgeliefertheit spüren, andererseits sind Subs Vorstellungen oft drastischer als die Realität – sie wird in „ängstlich-geile“ Furcht bzw. Vorfremde versetzt, wobei auch der Aspekt der „Beschämung“ wieder eine Rolle spielt (denn „in Wahrheit“ könnte Sub der Sache ja durch ein einfaches, den Rahmen sprengendes „Nein“ bzw. Stoppwort entgehen). Die Ankündigung kann sich auf Praktiken, aber auch auf Subs Erleben beziehen („Heut‘ will ich deine Tränen sehen“). Im letzteren Fall wuchert Subs Fantasie besonders stark ins Extreme, da es nichts Konkretes gibt, auf das sie sich innerlich einstellen kann.
- Manchmal kann das Ankündigen auch der nochmaligen **Verschärfung einer Situation** dienen, die bereits recht grenzwertig ist. Z.B. wenn Sub darauf hofft, eine heftige Flag-Szene sei nun gleich vorbei, Top dann aber sagt: „Nach den nächsten drei Dutzend mach ich mal eine Pause...“. Ob er das dann auch so umsetzt, ist eine andere Frage, auf jeden Fall hat die Ankündigung ihre psychische Wirkung!

Auch **im Vorfeld einer Session** kommen Ankündigungen gut, denn sie versetzen Sub schon gleich in entsprechend „subbige“ Stimmung. Forderungen bezüglich der Vorbereitung und Begrüßung, kurz vor Doms Eintreffen oder am Tag zuvor gesendet (SMS, Mail), sind mögliche Varianten „aus der Ferne“.

- **Motive aussprechen:** Natürlich weiß Sub, dass Dom tut, was ihm gefällt und dass er daraus seine Lust zieht. Dennoch kann es in bestimmten Situationen äußerst anregend sein, wenn der Aktive auch ausspricht, was Sub nur ahnt: Dass es ihm Spaß macht, sich an ihrem „Leid“ zu ergötzen, dass er ihre Reaktionen genießt und das, was gerade nervt, auch gerne weiter und noch einmal macht. Dies zu hören, transportiert evtl. wieder die o.g. Beschämung, verstärkt aber auch die Intimität und das submissive Abfahren auf „totale Hingabe“ und „benutzt werden“, das viele besonders kickt.

Abschließend weise ich noch mal darauf hin, dass alle hier angesprochenen Zumutungen und „Quälereien“ sich auf einen **SM-Kontext der Freiwilligkeit** beziehen. Wer nicht verstehen kann, dass Menschen auf diese Art „Spiel“ stehen, findet in diesem Blog [weitere Artikel](#), die vielleicht nachvollziehbar machen, was den Reiz und die Lust der „dunklen Erotik“ ausmacht.

Von der Sub-Seite, die es in Sachen Verbalisierung leichter hat, handelt [Teil 2](#) – demnächst in diesem Theater.

Blogroll

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen, die auf Clu's BDSM-Blog linken und mich dadurch MOTIVIEREN, immer mal wieder was zu schreiben! :-))

- [TOXYD – der BDSM-Blog](#)
- [Dare or not](#)
- [Domenique von Sternenberg](#)
- [Jesters Insel im Netz](#)
- [Missis Hirnsalat](#)
- [NachtwaerZ – Forum für erotische Kunst, Fotografie & Lifestyle](#)
- [Painlady – Erotik und BDSM](#)
- [PEARL – Faszination Erotische Literatur](#)
- [Sensual Erotic Arts](#)
- [Schlagzeilen](#)
- [SM-Stammtisch Stuttgart](#)
- [The Art of Pain \(SM-Blog\)](#)
- [Stolz und Sklavin](#)
- [Unzensiertes und Ungeniertes vom Miststück](#)

Wenn Schmerz zur Massage wird



Jemand, der mit dem Joggen anfängt, kann bekanntlich furchtbar unter der Anstrengung und ungewohnten Bewegung leiden, doch wenige Monate später ist die morgendliche Jogging-Runde zum Lusterlebnis geworden: Man kann danach süchtig werden, sagen viele, die gerne laufen.

Der Körper passt sich im Lauf der Zeit an, lernt, aus der neuen Anforderung das Beste zu machen und schüttet hilfreiche Hormone aus, die die ehemals schmerzliche Anstrengung angenehm machen.

„Fliegen“ ist manchmal nicht genug

Nicht viel anders ist es mit den Formen masochistischer Lust: Es ist LERNBAR, eine Flag-Session zu genießen. Mit zunehmender Übung und einem kompetenten Top hebt sich die Schmerzschwelle: Was früher nur weh tat, wird zur angenehmen Massage – und wenn das auf dem Level hoher Intensität passiert, machen die ausgeschütteten Endorphine das ganze zu einem beeindruckenden Rauscherlebnis. Manche nennen es „Fliegen“.

Eigentlich wunderbar – oder nicht? Die einen laufen Marathon, die anderen haben Freude am Gehauen werden, wo ist das Problem?

Aus vielen Forendiskussionen und aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es eben nicht ganz unproblematisch ist, wenn das ehemals schmerzliche und entsprechend aufwühlende Erleben zur „interessanten Körperarbeit“ verkommt. Masochismus hat viele Facetten, nicht nur die eine, die den Schmerz in physische Lust verwandelt und das dann einfach genießt.

Die Sehnsucht nach dem Grenzwertigen

Es gibt auch die Sehnsucht nach dem Schmerz, der im Empfinden Schmerz bleibt, denn ihn zu konfrontieren, ist eine Herausforderung, die die Tür zu anderen Erfahrungswelten öffnet, jenseits der Landschaft der einfachen Lüste. Sich dem aussetzen, was man üblicherweise vermeidet, ist ein **Abenteuer**, das bestanden werden will – sei es, weil es in der persönlichen Geschichte dafür Gründe gibt, sei es, weil man sein sogenanntes „normales Leben“ so erfolgreich befriedet hat, dass eine Sehnsucht nach dem Drastischen, nach heftigen Gefühlswallungen entsteht, die die Psyche die eben auch mal wieder erleben will.

Was man auf der Sub/Maso-Seite PSYCHISCH von einer Session will, kann sich also drastisch unterscheiden:

- 1.) einfach lustvoll den Rausch genießen (der am besten immer weiter gehen soll...)
- 2.) ODER eine „Achterbahn der Gefühle“ mit hoher PSYCHISCHER Beteiligung und dem Durchlaufen verschiedener „negativer“ Gefühle (Ärger, Wut, Trotz, Selbstmitleid, Heulen etc.), die in einer Katharsis enden, mindestens aber in großer Erschöpfung.

Meine Erfahrung sagt, dass man nicht BEIDES auf einmal haben kann. Wenn sich aufgrund häufiger Praxis und Gewöhnung die Fähigkeit erweitert hat, Schmerz in Lust zu verwandeln, bzw. nur noch als Massage-Reiz zu spüren, ist natürlich die „Achterbahn der Gefühle“ nicht mehr so einfach zu haben. Erst recht nicht, je mehr man mit sich, mit der eigenen Neigung und mit dem konkreten Partner „im Reinen ist“, also weder die Beziehung noch das Selbstbild Konfliktpotenzial beisteuern.

Höher, schneller, weiter?

Für viele öffnet sich an dieser Stelle der Weg ins „höher, schneller, weiter“. Um noch irgendwie „in die Bredouille zu kommen“ wird nach immer intensiveren Spielweisen gesucht, an die sich der Körper noch nicht gewöhnt hat, vielleicht auch gar nicht gewöhnen kann. Manche sprechen davon, dass sie das geradezu „suchtartig“ erleben und tatsächlich fürchten, den Blick für das richtige bzw. noch unschädliche Maß zu verlieren. Eine ungute Entwicklung!

Kann man sie vermeiden? Ich denke, ja! Doch nur, indem man das eigene Erleben und Verlangen unvoreingenommen reflektiert und mit dem Partner darüber redet. Beziehungen, die keine Ebene „gleicher Augenhöhe“ mehr zulassen, wird das schwer fallen, zumindest dann, wenn ein freies Reden über Subs Bedürfnisse und Doms Vorgehensweisen, seine physischen und psychischen „Session-Techniken“ gar nicht drin ist. Man will ja nicht „spielen“, es soll alles „ganz echt“ sein, was für nicht wenige eine Diskussion der Session-Praktiken ausschließt.

Doch es kommt nun mal in hohem Maße auf Top an, ob und inwieweit Sub dem „höher, schneller, weiter“ verfällt, wenn ein bestimmter Level an Behandlungsintensität nicht mehr dieselben Effekte vermittelt wie zu Beginn. Üblicherweise ÜBT ja auch Top, ein immer „besserer“ Quälgeist zu werden, was quasi automatisch auf Sub-Seite zur optimalen Anpassung führt – also ‚rein in den bloßen „Lustschmerz“, der zwar ein schönes Rauscherlebnis vermittelt, aber nicht mehr BRISANT ist.

Um dann doch wieder die auch gefühlt „harte Tour“ zu erleben, muss Sub um ihre Bedürfnisse wissen und mit dem Partner reden. Denn dafür muss Top es darauf anlegen, Sub eben NICHT ins „rauschhafte Fliegen“ zu katapultieren, sondern „auf die Palme“ zu bringen – indem er eben so „behandelt“, dass Sub immer wieder aus der Versenkung ins reine Fühlen aufgestört und genervt wird. Dazu braucht es dann ein Rahmenszenario, das auch psychisch mehr fordernd und konfliktlastig gestaltet ist, als wenn es „nur“ ums „harmonische Fliegen“ gehen soll.

Zum Schluss will ich nicht unerwähnt lassen, dass alles eine Frage der Dosis ist! Konfliktreiche, aufwühlende, psychisch und physisch an die Grenzen führende Sessions sind für die meisten nichts für jedes Wochenende. Soft-SM, Sex-SM, Sessions mit zwinkerndem Auge und kundig ins lustvolle Genießen getriebene Flag-Szenen machen Freude und sind sehr befriedigend.

Aber manchmal, immer nur manchmal, haben Subs richtig dolle Quälereien gern...

Zu diesen Thema lies auch:

[SM und Endorphine](#)

[Vom Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#)

Am Ende des „Wegs“?

Immer wieder begegne ich der „Weg-Metapher“, vornehmlich in Äußerungen von Submissiven: „Es ist ein schwerer Weg, den ich gehe, es wird hart werden!“, „mein Herr begleitet mich sehr einfühlsam auf meinem Weg“, „ich bin auf dem Weg, eine perfekte Sklavin zu werden“ – usw. usf.

Mir persönlich hat diese Art „Weg-Verständnis“ nie viel gesagt. Ich habe mir nie gewünscht, dass mein Partner mich in irgend einer Weise „ziel-orientiert“ verändern möge – und von selber kam auch keiner auf die Idee. Schließlich findet man sich, weil einem der Andere gefällt, wie er ist. Muss man denn erst „einen Weg gehen“, um sich miteinander glücklich zu fühlen? Wohl kaum, man würde von vorne herein einen anderen Partner wählen, oder nicht?

Natürlich gibt es Entwicklung: ich nenne das „aufeinander einspielen“. Anders als ein „Weg“, der ja meist zu einem bestimmten Ziel führen soll, ist Entwicklung jedoch ein Geschehen mit offenem Ende. Und immer eines, an dem beide Seite gleichermaßen Anteil haben. Die Idee, dass allein der Dominante bestimmt, WOHIN die Reise gehen soll, schlage ich der verbreiteten romantischen D/S-Lyrik zu. In einer Beziehung müssen immer beide auf ihre Kosten kommen, und wenn Sub nun mal absolut keine Böcke hat, z.B. zur allgemein „verleihbaren und benutzbaren Dreiloch-Stute“ zu werden, dann wird das auch nichts.

Weg von den Basics, hin zum eigenen „Weg“: Wenn schon „Weg“, dann ist es für mich ein Weg der Selbsterfahrung, meine Sub-Seite auszuleben. Also auszuexperimentieren, wie es mir ergeht, wenn

ich versuche, mich dem Willen (und auch der Willkür) meines Partner unterzuordnen. Natürlich bringe ich mich dabei auch selber ein, indem ich – außerhalb der Sessions – Fantasien und Wünsche äußere. Die unter dem Begriff „Topping from the Bottom“ verhandelte Problematik ist keine, die sich in Partnerschaften lange hält: Wer hat schon als Top Lust, immer nur das eigene Programm, die eigenen Ideen zu verwirklichen? Sobald man geschnallt hat, wie man es vermeidet, den Eindruck des „Topping on demand“ aufkommen zu lassen, ist das Thema vom Tisch.

Der wahre Kick auf der Sub-Seite ist ja auch NICHT das Dominieren, das Gängeln des Tops, sondern das Dominieren der eigenen Reaktionen: die Macht ausloten, die man hat, durch Anpassung, Entspannung, Umdefinieren, Passivität, bloßes Beobachten, etc. das, was normalerweise nervt, in Lust zu verwandeln oder zumindest erträglich zu machen. Je mehr diese Fähigkeit sich entwickelt, desto souveräner wird Sub auch im Alltag: niemand schafft es dann noch, durch Drücken bestimmter Knöpfe, durch Provokationen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Lobhudelei und ähnliches, das Denken und Handeln zu manipulieren. Denn Sub ist es gewöhnt, derlei Interventionen und die eigenen emotionalen Reaktionen darauf sofort zu erkennen und zu neutralisieren.

Da ich an die „unbewusste Absicht“ glaube, gehe ich davon aus, dass viele genau deshalb auf der Subseite spielen: um letztlich MÄCHTIGER zu werden, unabhängig von jedem eigenen Gefühlswirrwarr, dass durch irgend jemanden oder irgend etwas ausgelöst werden kann und den klaren Geist verwirrt.

SM-technisch ist der Lernerfolg auf diesem „Weg“ dann durchaus auch kontraproduktiv. Denn irgendwann klappt es einfach nicht mehr, Sub in diese oder jene emotionale Bredouille zu bringen, mit der man früher so schön spielen konnte. Man kann ein Ego nicht demütigen oder zum Kampf heraus fordern, das gar nicht mehr darauf besteht, immer auf dem Thron der eigenen fehlerfreien Großartigkeit zu sitzen. Innere Gelassenheit ist nicht mehr mittels „mentaler Spielchen“ irritierbar – in gewisser Weise ist das für mich „das Ende des Wegs“.

Von SM und Liebe, Wunschzettel und Standardprogramm

Immer wieder taucht in den Foren und SM-Communities die Frage auf, wie sich denn Liebe in einer BDSM-Beziehung auswirkt: Kann der dominant-sadistische Partner noch wirklich „böse & gemein“ sein, wenn er Sub doch liebt und ihr Wohlergehen ihm wichtig ist ?

Ein anderer Dauerbrenner ist das sogenannte „**Topping from the Bottom**“, das auch oft unter dem Stichwort „**Wunschzettelsub**“ verhackstückt wird: Dom hat schließlich das Sagen, Sub hat zu folgen. Da passt es einfach nicht, bzw. wirkt geradezu Lust-tötend, wenn Sub einen „Wunschzettel“ mit womöglich auch noch sehr konkreten Vorstellungen rüber reicht, die Dom dann quasi „abarbeitet“.

Beide Themen kann man auch mal aus einem anderen Blickwinkel ansehen als aus der Sicht eingeschliffener SM-Traditionen, die oft nur dazu führen, dass sich die Diskutierenden immer weiter ins Paradox verstricken. Denn es ist ja gerade das bekannte **SM-Paradox**, das solche „Probleme“ überhaupt erst aufwirft: In einer SM-Beziehung ist es liebevolle Zuwendung, wenn Dom auf kreative Weise „böse & gemein“ ist – und dazu gehört es nun mal, Dinge zu tun und zu

fordern, die für Sub im jeweiligen Augenblick nicht unbedingt willkommen sind. Gerade das ist ja die „Aufgabe“, die den Kick bringt: Kann ich als Sub die Zumutung erotisieren? Wer dominiert, hat die Freiheit, einzig dem aktuellen Eigeninteresse zu folgen, trägt aber andererseits die Verantwortung, dass auch Sub auf ihre Kosten kommt – sonst wird sie nämlich auf Dauer nicht die Seine bleiben!

Ich finde dieses Dilemma spannend und ausgesprochen lehrreich, denn es verdichtet ein **allgemein menschliches Problem** auf dem Spielfeld SM-Beziehung: Wie weit gestatte ich mir, Egoist zu sein? Wie und wann nehme ich auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht? Die Entscheidung wird in der Praxis mal so und mal so fallen. Wer allzu einseitig wird, verfehlt den Geist der SM-Beziehung und kommt auch im Alltag in dieser Frage nicht weiter.

Ich vermute, dass dieses „Dilemma“ von vielen Dominanten in **unbewusster Absicht** gesucht wird, um das zu üben und zu erfahren, was mit dem Verstand alleine letztlich nicht gelöst werden kann, sondern mit Gefühl und Intuition in jedem Augenblick neu entschieden werden muss.

Kein Wunschzettel ist auch ein Programm

Auch das krampfhaft Bemühen, niemals Subs aktuelle Wünsche zu erfüllen oder abgesprochene Szenarien „durchzuspielen“, bedeutet entgegen dem ersten Eindruck nicht etwa volle Freiheit. Es ist nämlich auch nur ein Programm, was sich allerdings erst so richtig zeigt, wenn ein Paar länger zusammen ist.

Jahr um Jahr in jeder Session der Regisseur sein, Sub immer wieder neu „kreativ zu bespielen“ kann für Top auch zum Stress ausarten und zur Last werden. Immer „überraschend“ und „unberechenbar“ agieren zu müssen, schließt eine ganze Reihe Szenarien aus, die nur klappen können, wenn sie zumindest in den Grundzügen abgesprochen werden – sei es, um darüber einen „Meta-Konsens“ zu gewinnen, oder auch ganz praktisch, um mal bestimmte, ganz neue „Rollenspiele“ zu erleben, nach denen es beide vielleicht plötzlich gelüftet. Und: in einem gemeinsam ausgesprochenen Szenario kann Top immer noch jederzeit vom Plan abweichen – das wirkt unter Umständen weit überraschender, als ein immer ähnliches „Überraschungsprogramm“, das auf jegliche Vorbereitung verzichtet.

Neigung verändert sich

Meine persönliche Erfahrung auf der Sub-Seite zeigt mir, dass sich gerade die Sehnsüchte abschleifen, die zu Beginn ganz besonders viel Kopfkino anstoßen und extrem kicken: Machtlosigkeit, Ausgeliefertheit, einzig der Willkür des geliebten Tops anheim gegeben sein – hach, wie spannend und geil! Im Lauf der Praxis, insbesondere, wenn sie häufig genug ist, um keinen Mangel zu spüren, lernt Sub die eigene Psyche und ihr Vermögen, Zumutungen zu erotisieren jedoch sehr gut kennen.

Was zu Beginn im Nebel lockender Ungewissheit lag, wird zunehmend bekannt und die BEWERTUNG der Praktiken und Zumutungen normalisiert sich: Ich weiß mittlerweile recht gut, was ich erotisieren kann und was nicht – und wenn das alles in allem dem entspricht, was auch der Geliebte toll bzw. eher nicht toll findet, entfällt jeglicher Grund, noch Richtung „höher, schneller, weiter“ zu streben und partout neue Zumutungen zu testen. Das würde ja glatt in Arbeit ausarten... :-))

Wie also weiterhin „spannend bleiben“? Bisher hat es immer wieder geholfen, weitere Klischees und Traditionen, die das Dom- bzw. Sub-Verhalten in bestimmte Formen fassen wollen, aufzugeben. Damit will ich nichts gegen Rituale sagen, die können viel Freude machen, wenn sie vom jeweiligen Paar selbst vereinbart und mit Sinn gefüllt werden. Die Wirkung des Meinungs-Mainstreams ist aber auch nicht zu unterschätzen: Man tut oft unbewusst die Dinge recht lange so und nicht anders, weil man es immer wieder so gelesen hat. Das hab‘ ich zum Beispiel neulich gemerkt, als ich zum ersten Mal ein bestimmtes Szenario für eine Session vorschlug – huch, darf denn Sub sowas machen? Klar darf sie – nämlich dann, wenn Top es seinerseits super findet, dass ihm nicht immer alles alleine einfallen muss. Und ihm kein Zacken aus der dominanten Krone bricht, wenn er mal was tut, was Sub erwartet. Wär es nicht sogar recht undominant, darauf zu verzichten, wenn er doch selber Lust drauf hat?

Nicht für Einsteiger

Dieser Artikel wird die Gefühle vieler Einsteiger nicht treffen, das ist mir bewusst. Hätte man mir in den ersten Jahre als „bekennende SMLerin“ prophezeit, dass ich eines Tages auch mal an einem Session-Drehbuch mitschreibe, hätt‘ ich mir an die Stirn getippt. Schließlich wollte ich alles „ganz echt“ haben und nie, nie, niemals auch nur den Hauch von THEATER bemerken müssen. In der Rückschau kann ich nun sehen: Nie war soviel Theater in meinem BDSM wie damals, als ich mich noch dauernd bemühte, eine „gute Sub“ zu sein.

So kann sich das Erleben und die Sicht der Dinge doch ganz erheblich verändern. Die Lust, das Standardprogramm und verschiedenste Konventionen einfach mal in die Tonne zu treten, kommt allerdings erst so richtig auf, wenn man mal alles, was heftig kickt, ein paar Jahre lang intensiv ausgelebt hat. Dann zählen keine Traditionen mehr, sondern nur noch das, was zusammen Freude macht.

Distanz und Nähe in SM-Beziehungen

Können erotisch dominante Menschen keine Nähe zulassen? Ist zunehmende Nähe ein Problem für eine SM-Beziehung? Wie kann, wenn man sich liebt, noch die nötige Distanz aufgebaut werden, um Sub gelegentlich „wie ein Objekt“ zu behandeln und phasenweise so „zu quälen und zu demütigen“, wie es für viele zu einer gelingenden Session gehört?

Immer wieder werden diese Fragen in den SM-Foren und Communities diskutiert, doch sind es Fragen, die nicht allein SM-Beziehungen betreffen. Auch „ganz normale Beziehungen“ haben oft ein Problem mit Distanz und Nähe, denn es gilt:



Zuviel Nähe tötet die Erotik, zuviel Distanz auch.

Sobald ich jemanden nur noch als „Teil von mir“ wahrnehme, kann ich ihn nicht mehr begehren, denn er gehört ja schon zu mir. Bleibt er mir dagegen konsequent fern, kann ich zwar begehren, doch erkenne ich alsbald den Irrtum: wer Nähe nicht erträgt, ist ein ungeeignetes Gegenüber, denn es gibt keine Annäherung, die ja das Ziel der Sehnsucht ist: miteinander „spielen“ ist unmöglich.

Es ist nicht wirklich schwer, sowohl Nähe als auch Distanz zuzulassen, dazu bedarf es einfach der Ehrlichkeit zu sich selbst: Es gibt die Freuden der Nähe UND die Tatsache der Distanz zum Anderen. Jeder ist ein eigenständiges Individuum und hat eigene Interessen, die mit denen des Geliebten/Partners/Spielgefährten nicht immer deckungsgleich sind.

Beide Zustände kann man bei sich selbst beobachten, wie auch ihren Wechsel: In vollkommener Distanz entsteht der Wunsch nach Nähe, in intensiver Nähe entsteht die Lust auf Distanz.

Das eine ist nicht der VERRAT am Anderen, sondern beides ist das natürliche Schwingen zwischen den Polen, wie es etwa im Ying-Yang-Zeichen symbolisiert ist.

Störungen

Menschen, die nur Nähe wollen, wie auch solche, die in Distanz bleiben, weil sie Nähe nicht ertragen, haben ein Problem mit dem Wechsel. Sie fühlen sich verlassen bzw. nicht angenommen, wenn der Partner auf Distanz geht, oder aber sie vermeiden Nähe, weil sie sich dann unfrei und gefangen fühlen. Warum? Beides ist tendenziell in uns angelegt, wir brauchen einerseits Nähe und Bindung, andererseits Freiraum, um „zu uns selbst zu kommen“ und den eigenen Weg zu finden. Wer nun in der Kindheit allzu sehr auf einen der beiden Pole geprägt wurde, hat es später schwer, die rechte Balance zu finden. Man kann ein Kind mit Nähe schier ersticken, es mit „Nähe nur bei Wohlverhalten“ emotional erpressen, ihm Nähe aus eigener Unfähigkeit vorenthalten und legt so den Grundstein für seine spätere Beziehungsproblematik.

SM-Beziehungen sind für manche Menschen „Spielfelder“, um in einem durch Vereinbarungen abgesicherten Rahmen das jeweils verträgliche Maß an Distanz, bzw. Nähe auszuprobieren: Wer als Dom nur im Befehls-Modus mit Sub interagiert und keinerlei Kommunikation auf gleicher Augenhöhe toleriert, versucht, das Unberechenbare (und potenziell Überwältigende) berechenbar zu machen, um so die eigene Angst vor personaler Nähe in den Griff zu bekommen. Und auch Sub, die auf den „immer distanzierten Dom“ abfährt, vermeidet Nähe, die durch verlässliche Regeln und Rituale ersetzt wird. *(Das gilt genauso für die umgekehrte Geschlechterkonstellation, der Einfachheit halber vermeide ich hier sprachlich unschöne geschlechtsneutrale Beschreibungen).*

Eine SM-Beziehung braucht es nicht einmal, um auf diese Weise zu interagieren: Der **Macho**, der Frau nur als „Fickstück“ und Dummchen neben sich duldet und die Frau, die das mit sich machen lässt, leben in derselben Struktur, allerdings weniger frei gewählt, da es beide als „ganz normal“ ansehen, was sie da treiben. Auch Menschen, die sich immer in weit entfernte oder gebundene Personen verlieben, vermeiden Nähe, selbst wenn sie von sich selber glauben, dass sie nichts heftiger ersehnen.

Distanz zulassen

Wenn KEINE spezifischen Absonderlichkeiten vorliegen, entwickeln sich Beziehungen von anfänglicher Distanz hin zu immer mehr Nähe: Man kennt sich, man liebt sich, man hat bestimmte Erwartungen, die auch allermeist eintreffen. Wie soll da noch Distanz, Unsicherheit, Unberechenbarkeit erlebt werden?

Meiner Erfahrung nach ist das schlecht möglich, ohne auf der ganz normalen Beziehungsebene ein Bewusstsein für den natürlichen Wechsel der Bedürfnisse zu entwickeln: Ja, man kommt sich näher – aber dennoch bin ich weiterhin ein Individuum, das vom Partner auch mal SATT ist und gerne

wieder eigene Wege geht. Viele negieren diesen Aspekt in Liebesbeziehungen, empfinden ihn sogar als Gefahr und potenziell beziehungs-schädlich. Das Gegenteil ist richtig: Nur wo ich mich entfernen darf, bzw. gelegentlich die Entfernung des Geliebten spüre, kann ich mich auch wieder nach Nähe sehnen.

Raus aus der Rolle, rein ins Theater!

Und nun zur Session, die viele ja nicht gerne so nennen, weil das so nach Inszenierung klingt und „nicht echt genug“ erscheint: Das zwanghafte Vermeiden aller „theaterhaften“ Aspekte bei gleichzeitig bemüht durchgehaltenem Rollenverhalten hat mich eher BEHINDERT als dass es mich in Richtung gelingender Sessions voran gebracht hätte! Auf „bloße Rollenspieler“ sah ich herab, während ich mich doch schwer darum bemühte, „eine gute Sub“ zu sein. Welch Gipfel der Unbewusstheit, denn was tat ich denn anderes, als ein möglichst gutes Schauspiel zu liefern, wenn mein Gegenüber diesen bestimmten Ton anschlug? Klar ist meine Neigung „echt“, aber sie ist nicht ständiger Teil meines Alltags, sondern aktualisiert sich im erotischen Kontext, der erst einmal inszeniert sein will: Kaum eine Sub hat einen Schalter, der von jetzt auf gleich „in Subspace schaltet“. Es braucht das von beiden Seiten mit Begeisterung oder zumindest gutem Willen betriebene „Intro“ – ein Zusammenspiel, in dem sich die Beteiligten in die jeweilige Rolle einfühlen und die anderen Dimensionen zunehmend ausblenden.

Als Einsteigerin konnte ich das noch nicht so sehen: ich erwartete, dass Dom „den ganzen Job macht“, blieb weitgehend passiv und erwartete Befehle („*brave Sub*“) ODER war abweisend und renitent, in der Hoffnung, er werde den Widerstand schon irgendwie „dominant brechen“ („*dominier‘ mich doch, wenn du kannst!*“). Es sollte alles „ganz natürlich“ geschehen und ich brauchte einige Session-Flops bzw. unbefriedigende Verläufe, bevor ich begriff, dass ich erstmal „mitspielen“ muss, damit eine fließende Session entsteht, in der dann nicht mehr viel nachgedacht wird, sondern spontan agiert werden kann.

Ich musste also mein falsches Verständnis von „Theater“ abbauen und nicht mehr versuchen, es krampfhaft zu vermeiden, bevor ich wirklich erfüllende Sessions mit einem zunehmend vertrauten Partner erleben konnte. Mit diesem geänderten Verständnis ist es dann auch kein Problem mehr, die nötige Distanz aufzubauen, um in den **kontroversen Session-Stil** zu gelangen: zu Anfang ist die Stimmung eher humorig, dann wird es immer ernster und heftiger – und plötzlich ist ER sehr „weit entfernt“, ist so „böse & gemein“, wie ich es mir im Kopfkino träume.

Und doch ist es ein „Spiel“ – ein Spiel mit dem eigenen Bewusstsein und seiner Schöpfungskraft in Bezug auf das, was ich erleben will.

Regeln für Sub binden auch Dom

Viele SM-Paare geben sich Regelwerke, etwa in Gestalt eines Vertrages, der „Rechte und Pflichten“ beider Seiten enthält oder auch in Form von Verhaltensregeln, die der dominante Partner erlässt und die Sub akzeptiert. Je nach Ausgestaltung der Beziehung gelten diese Regeln „immer“ oder nur während der Session-Zeiten. Ihr Sinn ist es, die Hierarchie zwischen Dom und Sub zu bestätigen und im Miteinander erfahrbar zu machen. Mir liegt es ferne, darüber zu befinden, ob Regeln „gut“ oder „richtig“ sind – für mich sind sie „Spielmaterial“, eine Methode unter mehreren, das DS-Verhältnis zur beiderseitigen Lust zu strukturieren. Die folgenden Überlegungen sind demnach kein

Plädoyer dafür oder dagegen, sondern eine Analyse der Erfahrungen, die man mit Regelwerken machen kann.

Die helle und die dunkle Seite der Medaille

Sind die Regeln mal vereinbart, könnte ja alles wunderbar und einfach sein, denkt sich Dom, denkt sich auch Sub. Doch was zu Beginn so romantisch und „domantisch geil“ erschien, erweist sich in der Praxis gelegentlich als recht sperrig. Denn wie alles im Leben hat auch ein Regelwerk eine helle und eine dunkle Seite, die jeweils einzeln nicht zu haben sind:

Einerseits genießt Dom das Gefühl der Macht und den durch die Regeln vielleicht auch intendierten Lust- bzw. Bequemlichkeitsgewinn. Sub genießt die Unterwerfung, das Sich-Überantworten, das Dienen, das Besitz/Eigentum/Sklavin sein (oder wie auch immer es für Sub heißt) und schätzt den Halt, den Regeln in unklaren Situationen bieten. Das ist die HELLE Seite, das GENIESSEN der Neigung, das durch die Regeln unterstützt wird.

ABER: Wer als Dom Regeln erlässt, muss sie auch kennen, muss sich an sie erinnern und schuldet Achtsamkeit bezüglich der Einhaltung, wie auch Konsequenzen bei Nichteinhaltung. Und wer als Sub Regeln annimmt, schuldet die Einhaltung, die Akzeptanz der Konsequenzen bei Nichteinhaltung und muss sie natürlich auch im Kopf behalten. Das ist die DUNKLE Seite der Medaille: Regeln können lästig sein, für BEIDE Seiten!

Oft ergibt sich aus dieser Situation ein Hin- und Her springen zwischen Regelwerk und Willkür. Dom empfindet es zunehmend als Last und Zumutung, stets auf die Einhaltung der Regeln zu achten und quasi „auf Kommando“ mit Konsequenzen reagieren zu müssen, wenn Sub die Regeln übertritt. Sub ist sauer, wenn Dom den Verstoß nicht beachtet, denn was soll das ganze Bemühen, wenn es nicht einmal GESEHEN und Verstöße nicht „bestraft“ werden?? Bei anderen Gelegenheiten hat Sub vielleicht mal gar keine Lust, auf diese Regeln zu achten, es erscheint auf einmal ziemlich blödsinnig, z.B. „die Schenkel nicht zu schließen“, wenn man gerade ganz andere Dinge im Kopf hat.

Im Spiegel der dunklen Seite

Der Verstand kann sich an diesem Zwiespalt lange abarbeiten, doch gibt es keine „intelligente Lösung“ des vermeintlichen Widerspruchs. Man erkennt recht schnell, dass der Hase der „dunklen Seite“ im Pfeffer der eigenen dunklen Seiten liegt. Man erblickt – als Dom wie als Sub – ganz unverstellt die weniger schönen Aspekte der eigenen Person: wie lästig, so eine Achtsamkeit! Wer will denn dauernd „Regeln beachten“ bzw. Konsequenzen ausdenken und durchziehen?? Der innere Schweinehund zeigt dem schönen Anspruch den Vogel: Warum nicht einfach alles über den Haufen werfen? Reicht doch, dass Doms Wille Gesetz ist, in jedem Augenblick neu – wozu also Regeln?

Als Dom/Domme kann man sich jetzt dabei zusehen, wie man Ausreden erfindet, um die „helle Seite“ zu behalten und die dunkle nicht annehmen zu müssen: Ich bin doch kein Konsequenz-Automat! Kann Sub denn nicht einfach mal DIENEN? Statt dessen dieser ständige Aufmerksamkeitshunger, dieses Kokettieren rund um Verstöße!! Doch nichts hilft, es gibt kein Entkommen, die Betrachtung der Angelegenheit lässt nur zwei Alternativen zu: sich aufraffen und dem eigenen Regelwerk engagiert verpflichten, oder auf Regeln verzichten und Willkür wieder auf den Thron heben – mit allen Gewinnen und Verlusten, die das für Dom UND Sub bringt.

Wachstumsdruck...

Vor dieser Entscheidung kann man sich nicht drücken, ohne an Selbstachtung zu verlieren. Also wird entschieden, pro oder kontra Regeln. Im Pro-Fall wird Dom vermutlich die Anzahl der Regeln reduzieren, man hat ja gelernt, will sich nicht gleich zuviel zumuten. Dom übt jetzt verschärft Selbstdisziplin und ACHTET mehr auf die Einhaltung, ebenso wie Sub, wenn sie sich ihrerseits entschieden hat, die Regeln wieder richtig ernst zu nehmen.

Fällt die Entscheidung GEGEN Regeln, fällt man zurück in Willkür und Beliebigkeit, genießt ein wenig, was es da zu genießen gibt und beginnt bald wieder, über neue Regeln nachzudenken. Willkür bedeutet ja nicht nur Freiheit, Kreativität, grenzenlose Möglichkeiten aus dem Augenblick heraus, sondern auch Sprunghaftigkeit, Sinnlosigkeit, Zusammenhanglosigkeit und Langeweile. Wenn's dann wieder genug nervt (oder Sub zu sehr rummäkelt), schafft Dom evtl. den nächsten Anlauf und erlässt neue Regeln, um dem Miteinander wieder mehr Struktur und Brisanz zu geben. Und „das Spiel“ beginnt erneut, bis auch die neuen Regeln wieder Verschleißerscheinungen zeigen.

Dieses Hin und her könnte man wie eine Yoga-Übung ansehen: Man geht in die Anspannung einer bestimmten Haltung hinein (= beachtet die Regeln), geht dabei bis zur Schmerzgrenze, dann lässt man wieder los (weg mit Regeln!) und genießt das gute Gefühl der Entspannung. Bis man sich zu langweilen beginnt und zu einer neuen Herausforderung bereit ist. Nun wird die Übung wiederholt – vielleicht in einer etwas anders gestalteten Variante.

Spannung alleine halten wir nicht ewig aus, Entspannung wird irgendwann öde. Anstatt mit diesen Tatsachen unzufrieden zu sein, könnten wir sie akzeptieren und beide Seiten der Medaille „Regelwerk“ nutzen: Die helle genießen wir (so gut es eben gelingt), auf der dunklen Seite lernen und WACHSEN wir, kommen in Schwierigkeiten und sind gefordert, unser ganzes Vermögen einzusetzen, um sie zu „lösen“: Geist, Gefühl und Körper. Mit zunehmender Klarheit und wachsender Fähigkeit, zu den eigenen Entscheidungen zu stehen und entsprechend zu handeln, wächst das Potenzial unserer Möglichkeiten – nicht nur auf dem Abenteuerspielplatz BDSM, sondern auch im Alltag!

Es wäre doch auch öde, wenn das ganze schöne Spiel „nur Sex“ wäre! :-)

Ein Bondage-Workshop mit dem Menschenfessler

Das erotische Fesseln hat viele Anhänger: nicht nur SM-Freunde schätzen die Lust an der physischen Macht und Machtlosigkeit. Leider bleiben die meisten bei den bequemen Handmanschetten und anderen einfachen Methoden der Fixierung stehen, denn der Umgang mit den Seilen erscheint zu kompliziert. Man will ja nicht „Kunst machen“, sondern Spaß haben – aber geht das überhaupt?

In einen Workshop bei einem der „großen Bondage-Meister“ hätte ich mich trotz meiner Freude am fesseln und gefesselt werden nie getraut – nicht nur aus finanziellen Gründen, sondern auch, weil mir der Anspruch zu hoch ist und das Drumrum oft irgendwie „verstiegen“ wirkt. Weder brauch' ich japanische Namen noch ZEN-mäßiges Ambiente, ich will ja nur fesseln lernen und nicht gleich erleuchtet werden.

Ein Paar-Workshop für spezielle Wünsche

Zum Glück lernte ich in einem Forum dann mal zufällig **ProMeToys** (bürgerlich: Andreas Hartung) kennen, der einen ganz lockeren Stil rund um die [Vermittlung des Fessel-Know-hows](#) pflegt. Einige Male erlebte ich, wie gut er Einsteigern die Grundtechniken vermitteln kann, doch nun stand mir der Sinn nach „Höherem“: ich wollte auch mal aufgehängt werden und an den Seilen in der Luft schweben! So auf gut Glück am heimischen Deckenhaken wollten mein Liebster und ich das dann lieber doch nicht probieren, gehört es doch zu den Techniken, bei denen man eine Menge falsch machen und sich auch auf unschöne Art weh tun kann. Also haben wir Andreas nach einem „**Workshop für Paare**“ gefragt – und ja, das macht er gerne! Schon zwei Wochen später fanden wir uns in Henris Bar ein, eine gemütliche Kneipe mit Spielbereichen für SMLer, sehr unauffällig in einem Souterrain in Berlin Kreuzberg gelegen.

Der neue Bondage-Rahmen dort ist groß genug, um mehrer „Opfer“ gleichzeitig aufzuhängen und beeindruckt mit vertrauenerweckender Stabilität und riesigen Haken. Nachdem auch Gina, das „Demonstrations-Model“ angekommen war, konnte es dann losgehen: eine **komplexe Oberkörperfesselung**, die alles oberhalb der Gürtellinie fest verpackt und so einen stabilen, eng anliegenden „Kasten“ für die folgende Aufhängung ergibt. Andreas fesselte Gina, der Meine fesselte mich, wobei Andreas fortlaufend darauf achtete, dass auch alles stimmt und die Schlaufe nicht durch die falsche Wicklung gezogen wird, weil das sonst später zu sehr drückt. Ich bin immer begeistert, wenn jemand im Stande ist, genau und gut zu erklären, warum er etwas so und nicht anders macht – dann kann man es sich nämlich viel leichter merken, als wenn man es bloß „auswendig lernt“ ohne Wissen um das warum.

In der Luft schweben

Gut, das Werk war schließlich vollendet und nun ging es an die Aufhängung: eine „**Seiten-Suspension**“, da diese für Anfänger deutlich angenehmer ist, wie Andreas anmerkte. Nach dem Flaschenzug-Prinzip brachte mein Top linksseitig Seile an der Fesselung an, die mich wie einen Korb umschloss, was den Druck gut verteilte. Das rechte Bein wurde in derselben Art gebunden und schließlich hoch gezogen – ich schwebte! Aber autsch, mein Gewicht ist deutlich höher als das der schlanken Gina, die das Ganze mit einem Lächeln wegsteckte, doch war Andreas sofort zur Stelle und half dabei, mir einen dritten Seilgurt um die Hüften zu schlingen, so dass ich nun an drei statt an zwei Punkten aufgehängt war – gemütlich würde ich das zwar immer noch nicht nennen, aber es tat nicht mehr weh und war sehr interessant zu fühlen!

Eigentlich hätte ich das Schweben noch gut ein bisschen länger ausgehalten, doch ging es jetzt ans abhängen und Fesseln lösen: erst jetzt spürte ich, wie sehr mich die Aktion angestrengt hatte! Ich freute mich über die Rauchpause, in der wir alle vier am Tresen über dies und das plauderten und ich gar nicht mehr verstehen konnte, warum ich bezüglich SM-Locations Schwellenängste gehabt hatte.

Nach der Pause dann **die Wiederholung**, dieses mal wurde ich auf der anderen Seite aufgehängt und wieder schwebte ich kurz in der Luft, baumelte hin und her und hegte so meine Zweifel, ob diese Hänge-Suspensions Teil unserer SM-Praxis werden würden. Es strengte mich auf eine Weise an, die eigentlich keinen Raum mehr zum „spielen“ ließ – nun ja, aller Anfang ist schwer! Dennoch freute ich mich, es endlich mal erlebt zu haben und technisch gesehen ist das „Aufhängen“ sowieso der unproblematischste Teil: das Einüben der komplexen „Kastenfesselung“ ist schon ganz für sich sehr

nützlich, denn sie ergibt eine gute Basis für viele Arten, damit zu spielen – etwa die Stellung „auf einem Bein“, in der der Oberkörper gehalten und ein Bein hochgezogen wird, Sub aber mit dem anderen Fuß am Boden bleibt.

Wir werden zuhause weiter experimentieren, aber auch dem Menschenfessler treu bleiben: Jede Woche bietet Andreas einen Fesselworkshop in unterschiedlichen Berliner SM-Locations an – eine gute Gelegenheit, all diese Räumlichkeiten mal kennen zu lernen. Der intime (und sehr erschwingliche!) „Paar-Workshop“ kann einzeln gebucht werden und ist ein guter Einstieg für alle, die erst mal die volle Aufmerksamkeit des Lehrenden für sich alleine haben wollen. Wenn wir wieder „spezielle Wünsche“ haben, wissen wir, an wen wir uns wenden!

Und hier geht's zur [Fesseltrieb-Website](#): Andreas veranstaltet neben den [Workshops](#) auch das **BeBoP (Berliner Bondage-Palaver)** und verkauft [wunderschöne Seile](#).

Antwort auf Nachfragen: BDSM ist....

...*„ein Übungsfeld für die Zumutungen, Schmerzen, Demütigungen und Machtlosigkeiten, die in der letzten Phase des Lebens drohen“* schrieb ich in einer [Auflistung freier Assoziationen](#) zum Thema BDSM, die hier lange schon als „programmatischer“ Text meiner Sicht der Dinge verlinkt ist.

Wie ich nun höre, wirft dieser Satz Fragen auf. Was ja nicht wirklich wundert, denn wer denkt schon an Alter, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, wenn es um eine „erotische Spielart“ geht?

Verständlicher wird die Aussage sicher, wenn ich hinzufüge, dass er sich auf das Erleben der Sub-Seite bezieht: In BDSM-Sessions und Inszenierungen – egal, ob sie nun auf erotische Stunden beschränkt sind oder in den Alltag hinein ragen – konfrontiert Sub sich freiwillig (!) mit negativen Gefühlen verschiedenster Art, die durch die Zumutungen, Forderungen und Behandlungsweisen des dominanten Partners evoziert werden.

Es ist offensichtlich Teil der Neigung, mit solchen Gefühlen in einem sicheren Rahmen „spielen“ zu wollen, worin ich ein sinnvolles Drängen des Unbewussten zu erkennen meine: Ganz abgesehen von den individuell verschiedenen Wurzeln der Neigung kriert dieses Verlangen ein „Übungsfeld“, wie wir es im Alltag nicht finden, in dem wir uns stets bemühen, im Rahmen des Möglichen die Außenwelt so zu verändern, dass keine negativen Gefühle auftreten:

- Wenn etwas schmerzt, bekämpfen wir die Ursache, gehen zum Arzt oder nehmen eine Tablette;
- Wenn ein Job nur noch frustriert und belastet, suchen wir einen neuen;
- Wenn ein Partner zu egoistisch ist und keine Rücksichten nimmt, trennen wir uns;
- Produkte, die uns enttäuschen, reklamieren wir und geben sie zurück;
- Parteien, die unseren Interessen nicht dienen, wählen wir ab

Wer zu alledem nicht fähig ist, gilt nicht als „alltagstauglich“, ist kein mündiger, selbstbewusster Bürger und benötigt vermutlich eine Therapie. Das ist die Normalität, in der wir leben, und wir können glücklich sein, dass wir in den entwickelten Industrie-Nationen heute ein so freies und selbstbestimmtes Leben führen können. Das soziale Netz schützt uns zudem vor der früheren Macht der Familien und Clans, die Wohlverhalten und Gehorsam erzwingen konnten, da es nahezu unmöglich war, sich anderweitig eine Existenz aufzubauen.

All das ist wunderbar und in keinster Weise zu kritisieren. Nur hat es eben zur Folge, dass es unsere psychische „Frustrationstoleranz“ nicht gerade steigert, sondern eher vermindert. Dich stört etwas? Du leidest? Dann schau, woran es liegt und **ÄNDERE** es! Also richten wir unsere Energien nach außen und ändern die Welt, nicht etwa nach innen, um die Möglichkeiten eines besseren „Ertragens“ zu erforschen.

Stress-Training

Genau das geschieht nun im BDSM-Szenario: der Rahmen vermittelt die nötige „**Vorstellung von Machtlosigkeit**“, indem die Befehlsgewalt dem dominanten Part zukommt und Sub (im Rahmen vereinbarter Grenzen und Tabus) zu gehorchen hat. Dom versucht nun, Sub zu stressen: physische Schmerzen, Unbequemlichkeiten oder psychische Zumutungen (Schamspiele, Demütigungen etc.) fordern Subs „Leidensbereitschaft“ heraus. Und Sub reagiert darauf nicht mit „**Kampf oder Flucht**“ wie es alltagstypisch wäre, sondern bemüht sich, den Forderungen zu entsprechen, zu gehorchen und das Zugemutete zu ertragen, im besten Fall mittels der Neigung zu erotisieren. Ein wenig spielerische Renitenz, wie sie häufig vorkommt, belebt das Geschehen und macht es für Dom spannend, ändert aber nichts an der Grundkonstellation.

Für Sub eröffnet sich so ein „**Übungsfeld der Selbsterfahrung**, in dem nicht Macht über die Außenwelt erprobt, sondern Selbstbeherrschung gelernt wird. Das Zugemutete nicht abzulehnen, sondern die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie man sich damit arrangieren, ja womöglich noch Lust daraus ziehen kann, ergibt einen kaum überschätzbaren Erkenntnisgewinn bezüglich der eigenen Möglichkeiten, mit Leiden umzugehen. Allein schon der physische Schmerz verliert einen großen Teil seines Schreckens, wenn die Psyche ihn nicht durch Widerstand und Ablehnung zusätzlich verschärft – ein Phänomen, das Schmerzforscher lange schon erkannt haben, es am eigenen Leibe zu erfahren, ist äußerst beeindruckend!

Widerstand und Ablehnung ist allerdings nicht mal eben „einfach so“ abzulegen – deshalb ist die Vorstellung der Machtlosigkeit und Ausgeliefertheit für viele so wichtig, denn nur durch (vermeintlichen) Zwang erreicht Sub die Ebene der **Hingabe an das, was ist**: Wenn äußerer Widerstand zwecklos erscheint, bleibt nichts anderes übrig als dem Drachen im Inneren zu begegnen. Wo er dann – immer wieder konfrontiert – seine Zahnlosigkeit offenbart: die unglaubliche Erkenntnis, dass mein Leiden zum allergrößten Teil aus eigenen Bewertungen und Erwartungen entsteht, verschafft eine **innere Freiheit**, wie sie durch äußere Kämpfe um Veränderungen niemals gewonnen werden kann.

Innere Freiheit

Wer diese Erfahrungen als Sub über längere Zeit bewusst erlebt und reflektiert, wird bemerken, dass BDSM-Szenarien ihre aufwühlende Brisanz verlieren: Der früher so gefürchtete „Drache“ wird quasi zum Schoßhund, mit dem man immer mal wieder ein wenig spielt, weil es als „sportliche Herausforderung“ einfach Spaß macht. Gleichzeitig verschwindet die Notwendigkeit der „Vorstellung von Machtlosigkeit“, die ja immer nur eine frei gewählte Illusion darstellte, um den Zustand der „Schizophrenie“ zu erreichen, der für diese Art Auseinandersetzung mit der eigenen Leidensfähigkeit erforderlich ist. So zu tun, als sei ich machtlos, ist nicht mehr nötig, wenn dieses Szenario seinen Sinn erfüllt hat.

Manche mögen die **Brisanzverluste im BDSM** bedauern, die ich hier beschreibe. Ihnen gegenüber steht aber ein ungeheurer Gewinn im „realen Leben“: Wer nicht mehr Spielball der eigenen Emotionen ist, nicht mehr automatisch mit „Kampf oder Flucht“ bzw. Feindseligkeiten und Aggressionen auf die Zumutungen des Lebens reagiert, dem eröffnet sich ein weites Feld gelassener Lebensgestaltung, in dem die Energien bewusst im Sinne eigener Werte gelenkt werden können. Nicht zuletzt bedeutet es eine **Emanzipation vom „Leiden-müssen“**, wenn Dinge geschehen, die ich nicht ändern kann, wie etwa die Schmerzen, Demütigungen und Machtlosigkeiten, die in der letzten Phase des Lebens vielen von uns das Leben zur Hölle machen.

Artikel, die ebenfalls dieses Thema umkreisen und vertiefen:

- [Vom Kick der Demütigung](#)
- [BDSM als Yoga: Vom Ende der Machtlosigkeit](#)
- [Leiden ist aktives Tun](#)

Story: Zehn Schuss – von Joerg Gum

Ich freue mich, diese sensible Story mit den leisen Tönen hier veröffentlichen zu dürfen und danke Jörg Gum für den schönen Beitrag!

* * *

Jahrmarkt, eine bunte Mischung aus knallbunten Lichtern, Geruch nach Zuckerwatte, abgerissene überall herum liegende Enden von Losen, Geschrei, Gekreis, billige Rummelmusik. Ein billiges Vergnügen und ein Dukatengrab ersten Ranges in einem.

Mit einem zielsicheren, hintergründigen und ganz und gar nicht harmlosen Lächeln lenkt sie mich auf direktem Wege in Richtung Schießbude. „Mein Sklave, ich suche schon den ganzen Abend nach einer Bewährungsprobe für dich. Bzw. nach einer Strafe, die dich erwartet, wenn du versagst.“ Ich nicke nur stumm. Ihre sadistische Phantasie ist schier grenzenlos. Und sie versteht es meisterhaft, mich glauben zu machen, mein Schicksal liege ganz allein in meinen Händen. Obwohl sie, diese so liebenswert gefährliche Schlange, die ganze Zeit natürlich die Kontrolle über die Situation ausübt und die Fäden zieht. Der Rummelplatz scheint ihr offensichtlich auch nur ein Betätigungsfeld dazu zu sein, mir neue Erfahrungshorizonte zu vermitteln. Ich stöhne innerlich.

„Was schaust du so? Komm schon, hab keine Angst.“ Sie lächelt mich an und ihrem Lächeln bin ich seit jeher schon immer erlegen. „Wann bin ich eigentlich nicht fair zu dir gewesen? Lies mir vor, was dort auf der Tafel steht“, fordert sie mich auf. „Zehn Schuß, zehn Treffer: eine Flasche Wein“, bete ich getreu herunter. „Du hast es erfasst, Jörg. Weißt du, so einen richtig guten Rotwein würde ich gern wieder mal trinken. 3.50 Euro für zehn Schuß sind nun wirklich nur ein Witz. Du schießt einfach zehn Mal und wir haben die Flasche. Zur Belohnung lass ich dich mittrinken. Das ist doch ein Angebot, hm?“ Wieder ihr Lächeln, für das ich sie am liebsten küssen würde. Aber der Comment zwischen uns verbietet es mir. „Mein Wilhelm Tell“, sagt sie mit einem Leuchten in ihren Augen unendlich zärtlich und lieb. Diese Mischung aus Raffinesse im Hintergrund und einer ach so unschuldigen lieben Fassade ist einfach unwiderstehlich.

„Ja, Frau Geßlerin“, entgegne ich also. Und was sollte ich auch anderes dazu sagen, als dieser offensichtlich gefährlichen Situation mit einer gewissen Schlagfertigkeit zu begegnen. Ich weiß ja

von vornherein, dass das Aufbäumen vergebens ist. Sie zieht die Fäden. Und so kommt es auch: „Allerdings, mein Sklave“, schließt sie mit einem Lächeln an, „wirst du natürlich bestraft werden, wenn du versagst.“ Natürlich. Und mit diesen Worten flüstert sie mir meine Strafe ins Ohr.

Ich erschauere sofort und in mir bricht Panik aus. Dies kann nicht ihr Ernst sein! Alles, nur dies nicht! Das werde ich nicht aushalten! „Das kannst du nicht mit mir machen!“ sage ich mit schreckgeweiteten Augen, „du weißt, dass ich dabei umkommen werde!“ Doch sie lacht nur, und das mit einer richtig lockeren und unschuldigen Miene: „Ach was, stell dich nicht so an. Ich habe das auch schon durch und auch du wirst es überleben, du kleiner Angsthase.“ Jetzt wird sie dazu mütterlich und zeigt noch ihren Beschützerinstinkt. Das hat mir gerade noch gefehlt. Und mit den dazu passenden Worten streichelt sie mir über die Wangen und erklärt fürsorglich: „Mutti wird auch aufpassen, dass dir nicht passiert und zuschauen. Und wenn es gar zu toll wird, wird Mama den Leuten sagen, dass sie aufhören sollen.“ Ihr Spott ist wahrhaft großartig und mir bleibt nichts anderes übrig, als mich in mein Schicksal zu fügen. Immerhin besteht die Aussicht, dieser Strafe ja zu entkommen.

„Was ist?“ fragt sie nun, jetzt aber mit einer deutlichen Spur Ungeduld in ihrer Stimme. „Bekomme ich nun die zehn Treffer, oder nicht?“. „Ja Herrin!“ entgegne ich mit belegter Stimme und wir bezahlen zehn Schuß.

„Da, die bewegliche Hasenreihe. Die sieht so niedlich aus. Und die ist für dich doch ganz einfach“, dirigiert sie mich. Jetzt geht es zur Sache und ihre Sprache nimmt nun einen ganz routinierten fast geschäftlich-planenden Ton an. Mir erscheint er freilich durch und durch eiskalt.

Ja, die Hasenreihe. Das sind etwa zwanzig kleine Klappbleche mit Kaninchenkontur, die sich direkt vor mir befinden. Und der schlechte Witz dabei ist, dass sich dieses Ensemble oszillatorisch in horizontaler Richtung bewegt. Hin und her also. Auf deutsch gesagt bewegliche Ziele. Nicht allzu schwer, aber natürlich alles andere als leicht. „Du, das kann nicht dein Ernst sein“, gebe ich zu bedenken, doch ich weiß, dass mein Einwurf einfach nicht zählt. „Die Hasenreihe oder du wirst sofort bestraft“, sagt sie mir diesmal nun eiskalt ins Gesicht.

Keine Widerrede heißt das nun. Also nehme ich das Gewehr und lade durch...

Im Prinzip ist die Sache einfach und vollkommen klar. Man muss wie ein Biathlet seine innere Unruhe in einem Meer an Meditation ertränken, man muss Kimme und Korn einwandfrei einjustieren und zielen. Die Karnickelbleche sind breit genug, also muss man nicht ständig mit dem Lauf hin und her wackeln. Das fällt mir sofort auf, während ich das erste Ziel anpeile. Ich lächle etwas, wenn auch mulmig. Druckpunkt suchen, Finger langsam krümmen, ja, so ist es richtig. Und – Schuß. Treffer!

„Toll, schön“, freut sie sich neben mir und ihre Freude ist durchaus echt. Das sehe ich ihr gleich an. Zwischen uns geht es fair zu. Nie würde sie sich darüber freuen, wenn mir was daneben geht. Sie hat andere Mittel, gemein zu sein, als sich in Schadenfreude zu üben.

Nummer Zwo. Das gleiche Spiel. Der Hase daneben. Zielen, Druckpunkt, Schuß. Treffer! Nummer Drei. Der nächste in der Reihe. Das gleiche Spiel, Treffer. Nummer vier, Nummer fünf. Langsam bekomme ich Routine. Und es ist auch überhaupt nicht schwer. In mir kommt sowas wie Stolz hoch und ich wage es, ihr zu sagen, dass ich auch schon beim Bund ein ganz guter Schütze gewesen wäre.

„Ja, das glaube ich dir gern. Und gestern abend hast du übrigens auch damit angegeben“, erwidert sie maliziös. „Aber konzentriere dich lieber. Du weißt, was auf dem Spiel steht, oder?“ Ja, ich weiß es sehr genau und halte lieber meine Klappe. Hinterher werde ich triumphieren und sie wird sich etwas anderes ausdenken müssen. Wie gesagt, zwischen uns geht es fair zu.

Nummer sechs. Anlegen...

Da läuft der Schießbudenbesitzer durch meine Zielrichtung. „Tschuldigung“, mummelt der und ich knurre in mich hinein. Ausgerechnet jetzt. Also nochmal. Zielen, visieren, Druckpunkt. Langsam den Finger krümmen... „Treffer!“

Ich grinse. Nummer sieben und Nummer acht fallen mit einem „Plink“ hintenüber und auch Nummer Neun stirbt. Nun gilt es. Ich nehme Nummer zehn ins Visier. Aus den Augenwinkel sehe ich sie, wie sie immer noch lächelt. Aber der Triumph liegt nur noch einen Schuß entfernt. Ich werde davon kommen. Das Häschen liegt nun zwar nicht mehr genau in der direkten Linie, sondern ich muss jetzt etwas schräg anlegen. Das macht die Sache etwas komplizierter, doch immerhin noch lösbar. Ich ziele und ehe ich mich versehe, rauscht die Kugel aus dem Lauf und durchbohrt irgendwo die Dekoration, fügt sich ein zu tausenden anderen fehlgeleiteten Brüdern, die dort hinten in der Wand bereits stecken.

Aus und vorbei. Und mit einem Lächeln fasst sie mich am Arm, beachtet den Schießbudenmann nicht weiter, sondern zieht mich zielstrebig mit sich weg. Sie hat was sie will und nun führt sie mich zum „Twister“, einer Höllenmaschine, einer Ausgeburt des blanken menschlichen Wahnsinns.

Und während sich der Sicherheitsbügel über mich senkt, sehe ich sie lächelnd an der Absperrung stehen, wie sie mir fröhlich zuwinkt und mir eine Gute Reise wünscht. Ich werde sie nie wieder sehen. Denn ich werde sterben durch den Willen dieser grausamen Frau.

Flexible SM-Möbel, die nicht auffallen

Mein multifunktionaler Spielraum: Einblicke und Entstehungsgeschichte

Für SM-Sessions habe ich gerne **viel Platz**. Weder genügt das typische Wohnzimmer (Couch, Sessel, Couchtisch, TV, Schrankwand) meinen „speziellen Nutzungen“, noch mag ich das übliche „Schlafzimmer“ mit Doppelbett, Schrank und kaum Platz drumrum. Eine Session soll nicht zwangsläufig auf dem Bett stattfinden, sondern aus dem ganz normalen „gemütlichen zusammen sitzen“ heraus starten können – und alles, was dann folgt, darf nicht mehr als ein paar Handgriffe der Vorbereitung erfordern.

Raum greifende, massive SM-Möbel, die den Raum schon optisch klar definieren, kommen also nicht in Betracht: ich will auch mal Besuch haben, der nicht gleich mit den Besonderheiten meines erotischen Lebens konfrontiert werden muss. Es dürfen also keine massiven Objekte herum stehen, die nur einem einzigen Zweck dienen und ansonsten nur Platz wegnehmen – Platz, den ich als „Freiraum“ gerne um mich habe, z.B. für Yoga-Übungen.

Der Spielraum: Fixierung an der Decke

Meine zwei geräumigen, jeweils ca. 26 m² großen Zimmer sind mit einer schönen großen Altbautür verbunden. Der vordere Raum ist ein Homebüro, der hintere Raum das Wohn-, Schlaf- und Spielzimmer“. Um hier möglichst viel freien Platz zu gewinnen, ist das Bett eine breite Matratze an der Wand, die lediglich auf einem Lattenrost liegt – so ist der Wechsel aufs Bett ganz beiläufig möglich, und es kann auch nicht wackeln und quietschen (=der Grund, warum ich das frühere Holzbett abgeschafft habe). Ein bodennahes Bett wirkt zudem sehr gemütlich.

Auf weichem Grund „nach oben“ gefesselt

Die erste wichtige Anschaffung für dieses Zimmer war ein **dicker, weicher Berberteppich**, der fast den ganzen Raum ausfüllt. Eine großes, mega-gemütliches Sofa steht an der Wand, das Tischchen davor kann schnell aus dem Weg geräumt werden, so dass in der Mitte des Zimmers mehrere Quadratmeter **freier Spielraum** entsteht.

Was macht man da? Na klar, erstmal müssen da noch Deckenhaken her, damit Sub mit den Armen nach oben frei im Raum stehend gefesselt werden kann:



Das hier rechts im Bild ist nun schon **die fortgeschrittene Version**, angefangen hat es mit nur einem Haken und einer Kette. Zwei Haken ermöglichen den Einsatz der Stange und damit eine sehr viel weniger „stressige“ Haltung, wenn es z.B. um eine längere Flag-Session geht. Wenn Sub nämlich die Stange umfassen kann, schlafen die Arme nicht so schnell ein. Kommt Besuch, geht das „Reck“ locker als Sportgerät durch (um den Rücken mal auszuhängen, das viele Sitzen!!), sie ist aber auch mitsamt den Ketten schnell entfernt.

Achtung: diese selbst gebastelte kurze Spreizstange aus Holz ist nicht geeignet, das ganze Körpergewicht zu tragen! Dafür müsste sie aus Stahl sein oder müsste Stahlmanschetten an den Enden bekommen! Man kann sich schon mal reinhängen, aber einer Dauerbelastung hält das Holz nicht stand.

Der Gegenpart: Das Bondage-Brett – Fixierung auf dem Boden

Frei im Raum stehend, kann Sub sich weiträumig bewegen, wenn lediglich die Arme nach oben gefesselt sind. Manchmal erscheint es allerdings zweckmäßig, das „bewegliche Ziel“ etwas besser zu fixieren, z.B. um in einer Flag-Szene leichter zu treffen (und natürlich, um das Gefühl des Gefesselt-Seins zu verstärken). Viele nutzen dafür eine übliche Spreizstange, an deren Enden die Fußmanschetten eingeklinkt werden. Eine weitere Möglichkeit ist **das Bondagebrett**:



Dieses hier entstand aus einer **gebrauchten Arbeitsplatte**, die ich mit je sechs Schraubösen auf den Seiten und einer Öse auf der Längsseite versehen habe. Das Brett ist 140 x 60 cm groß, ca. 3 cm dick und vielfältig einsetzbar. Es ersetzt die Spreizstange (Sub kann auf dem Brett stehend an den Fußgelenken fixiert werden), ist aber auch für **Fesselungen im Liegen** sehr dienlich: Fesselungen, die mittels der vielen Ösen eher eng und fest oder lockerer angelegt werden können – mit viel Seil oder eben nur mit den Haken der Manschetten. Die Öse auf der Längsseite ist **Haltepunkt für das Halsband**, so dass Sub den Oberkörper nicht anheben kann. Eine nette Lage für sinnliche Spiele: von Streicheln über Hauen bis zu Klammern und Wachs. Und nach der Session verschwindet das Teil hinter einem Schrank, der in einer anderen Zimmerecke steht.

Die Sprossenwand



Die nächste Anschaffung „zur besonderen Verwendung“ war eine **Sprossenwand**. Ich hab‘ lange recherchiert, bis ich mich zu dieser hier entschlossen hatte: 260 cm hoch, 16 Sprossen (griff-ergonomisch oval geformt) für ca. 240 Euronen. Die gibt dem Zimmer einen „Fitness-Übungsraum-Touch“, der noch verstärkt wird, wenn da nicht (wie auf dem Bild) eine Spreizstange in der Ecke lehnt, sondern z.B. ein Fitness-Schwingstab.

Der **rosa Hocker** davor ist natürlich auch ein „SM-Möbel“: optimal geeignet, um Sub (ausgehend von kniender Stellung) bequem bäuchlings drüber zu legen. Da schmerzen keine harten Kanten und nichts lenkt von der Behandlung ab, für die die Stellung gedacht ist!

An der Sprossenwand kann man sehr enge **Ganzkörper-Fesselungen** realisieren, doch auch die bloße Fixierung der Handgelenke auf verschiedenen Höhen bietet vielfältige Möglichkeiten, es für Sub recht unbequem zu machen. Ein bodennaher Haken an der gegenüberliegenden Wand ergänzt das Ganze so, dass [Streckfesselungen](#) „quer über den Raum“ unaufwändig machbar sind – und das ganze Zimmer geht doch immer noch als „normal bis sportlich“ durch, wenn Besuch kommt!

Die Kür: das hochflexible SM-Möbel



Von einem alten Schreibtisch war **ein verstellbarer Bock** übrig geblieben. Der hatte schon mal einen Einsatz als „**spanisches Pferd**“, erwies sich aber wegen seiner zu schmalen Kante für diesen Zweck als ungeeignet und war darüber hinaus zu instabil, um „eine ganze Sub“ ohne Kippgefahr zu tragen.

Jetzt aber hat er wieder einen Sinn bekommen, indem er – zusammen mit den bereits beschriebenen Elementen Sprossenwand und Bondagebrett – zu einem hoch flexibel einsetzbaren, in zwei Minuten auf- und abbaubarem **Multifunktionsmöbel** wird:



In dieser Version ist die Platte recht genau waagrecht eingehangen, bzw. die Bockhöhe entsprechend gestellt. Sub liegt z.B. **bäuchlings** auf der Platte und wird am Brett bzw. an der Sprossenwand fixiert.



Für die Fesselung der Fußgelenke bieten sich die Beine des Bocks an, die eine Spreizstange überflüssig machen. Sub kann aber auch **rücklings** auf die Platte gelegt werden, entweder mit dem Kopf Richtung Wand, aber auch umgekehrt, mit dem Kopf über die Kante der Platte hinaus nach hinten/unten hängend (eine für Deep Throat gut geeignete Haltung). *(Die Beine – und evtl. der Unterleib – müssen in diesem Fall so an die Sprossenwand gefesselt werden, dass kein weiteres nach hinten abrutschen ermöglicht wird!)* Ein **Abrutschen des Bretts** von der Sprosse verhindern angeschraubte Leisten auf der Unterseite des Bondage-Bretts (siehe Bild).

Hier noch eine andere Variante: die Platte ist **SCHRÄG** eingehangen – und der zur **Kniebank** umfunktionierte Nachttisch davor deutet weitere Möglichkeiten der Nutzung an:



Mit der Schräge darf man es nicht übertreiben, denn allein das Gewicht von Sub hält das Brett auf dem Bock. Will man es schräger haben oder sehr „bewegungsintensiv“ darauf spielen, empfiehlt sich, die Auflage des Bretts auch auf dieser Seite speziell abzusichern. *(Das steht noch auf meiner*

*To-Do-Liste. Ebenso wie das **runde Loch im Brett**, durch das sich mit Seil oder Kette Subs Halsband eng am Brett befestigen lässt).*

Perfektionierungen

Es hat nicht an mangelndem Geld gelegen, dass ich mir keine fertigen SM-Möbel kaufte, sondern einfach daran, dass sie wegen ihrer Größe, ihrem Design und ihrer ganzen Machart durchweg ZU DOMINANT den Raum beherrschen. Es soll nicht aussehen wie in einem Studio: ich will nicht alles in ROT oder SCHWARZ und auch keine massigen Vierkanthölzer oder fetten Stahlrohre im Zimmer haben! Und wenn ich nicht spiele, soll das alles unproblematisch verschwinden.

Das ist mit diesen **einfachen Selbstbau-Teilen** nun verwirklicht. Aber natürlich könnte alles etwas schöner und passender hergestellt werden:

- Das Brett luxuriös gepolstert,
- ein anderer Bock, stabil auf 4 Beinen stehend und dennoch höhenverstellbar – auch separat nutzbar, etwa als „spanisches Pferd“, wie auch als schlichter „Strafbock“ zum drüber beugen;
- am Brett (oder am Bock?) könnten noch auf irgend eine Art abnehmbare Halterungen angebracht werden, die Sub bei Bedarf in eine „Gyn-Stuhl-Situation“ bringen.

Es ist also noch nicht perfekt. Vielleicht baue ich selber weiter, vielleicht findet sich auch mal ein begnadeter Handwerker oder Designer, der die Bock-Brett-Gynstuhl-Kniebank-Elemente „aus einem Guss“ herstellt – jeweils einzeln nutzbar oder zusammen. Er könnte die erforderliche Sprossenwand mitvertreiben oder noch etwas eigenes als Wand-Auflage dazu entwerfen. (...und darf dann unter diesem Artikel werben – gegen entsprechenden Rabatt! :-)

Von der Lust am Schmerz

Als ich vor Jahren meine erste, mit viel Voraus-Fantasie und wilden Vorstellungen erwartete [Flag-Session](#) erlebte, war es mit der „Lust am Schmerz“ noch nicht weit her. Kopfkino und Wirklichkeit klafften spürbar auseinander. Während des Erlebens kreisten meine Gedanken fast ausschließlich um „psychische Aspekte“, nämlich die Verrücktheit, mir „sowas“ antun zu lassen in einer Situation inszenierter Machtlosigkeit. Ich erlebte meinen beinharten Stolz, der mir aufgab, in keiner Weise Schwäche zu zeigen, und das für mich spektakuläre Zerbröseln dieser Haltung in körperlicher Erschöpfung.

Verwirrungen im Kopf: das BDSM-Paradox

Ganz versunken in mich selbst war ich zur Kommunikation mit dem Top weder willens noch in der Lage. An ein aktives „Mitspielen“ der Szene war nicht zu denken, denn ich wollte ja alles möglichst „echt und real“. Die eingenommene Rolle der „bestraften Sub“ tatsächlich auszufüllen und mich entsprechend zu verhalten, brachte ich nicht fertig (*war doch klar, dass er mich nicht wirklich „bestrafen“ wollte!*), obwohl ich den vermeintlichen Zwang genau dieses Rahmens benötigte, um ins „Sub-Gefühl“ zu kommen. Einfach das ,raus zu lassen, was in mir abging, ging aber auch nicht, denn das hätte ja den Rahmen des Szenarios, nach dem ich mich so gesehnt hatte, gesprengt und meinen Partner in seinen Aktivitäten gebremst – zumindest fürchtete ich das, denn wir hatten beide nicht viel praktische Erfahrung. Und dann war da noch mein Stolz...

Diese Session hat mir sehr viel gebracht, doch eines konnte ich damals nicht ansatzweise spüren: die **Lust am Schmerz**. Dem entsprechend schätzte ich mich selbst in der Folge als „submissiv, aber kaum masochistisch“ ein, denn meine Fantasien kreisten nach wie vor um Machtlosigkeit und Ausgeliefertheit. Ich wollte **überwältigt und unterworfen** werden, während mein Verstand sich im BDSM-Paradox verhedderte: wollen, was ich eigentlich nicht will, Szenarios kreieren, die „ganz echt und ernst gemeint“ wirken sollten, während sie doch dem wachen Geist keinen Augenblick Stand hielten – was auch richtig war und immer richtig bleibt, denn wer will schon „im Ernst“ so behandelt werden? (*Das wäre ja dann nichts anderes als der Alltag einer „destruktiven Beziehung“, in der der Mann gewalttätig wird*).

Mittlerweile ist viel Zeit vergangen, in unzähligen Sessions veränderte sich mein Erleben drastisch und meine Sicht der Dinge änderte sich mit. Heute „genieße“ ich eine Flag-Session (die hier mal beispielhaft für alle „Schmerz-Spiele“ stehen soll) von Anfang bis Ende und habe kein Problem mehr damit, mit dem „bösen Dom“ spontan zu kommunizieren. Auch grübele ich nicht mehr über [Grundsatzfragen zur Situation](#), sondern versinke im sinnlichen Erleben und in den Emotionen, die dieses Erleben und das Verhalten meines Gegenübers auslöst.

Für die literarische Darstellung ist eine solche Session nicht ergiebig, denn es gibt **keine inneren Konflikte** mehr, die einen solchen Text über die Ebene der „Wichsfantasie“ hinaus heben könnten. Ich belasse es also beim sachlichen Essay-Stil, um die Varianten des Genießens darzustellen, die mir mittlerweile vertraut sind:

1. Flag-Massage / Aufwärmen

Wie eine intensive Massage wirkt das **Aufwärmen** mittels Schlägen, die die Schmerzgrenze nur selten überschreiten, ausgeführt mit Händen, Klatsche, Flogger oder SM-Gerte. Die Schmerzschwelle hebt sich nach einiger Zeit an (meist nach dem „kurzen Überschreiten“) und die (sexuelle) Lust geht locker mit oder kommt durch die Behandlung und die spannende Situation erst so richtig auf. Endorphine werden ausgeschüttet, psychisch bin ich dadurch **locker, lustig und euphorisch** gestimmt, was sich schnell zu einem rauschhaften Erleben auswachsen kann. Obwohl Schläge an den passenden Stellen jetzt die Geilheit steigern, bräuchte ich für einen Orgasmus zusätzliche genitale Stimulation, wonach es mich aber regelmäßig nicht verlangt. Auf „bloße Geilheit“ will ich lieber nicht abfahren, denn ein Abbruch der Schläge zugunsten erotischer Stimulationen erscheint als Verlust bzw. Einbruch von Intensität. (*Natürlich kann man von diesem Massage-Level locker in Standard-Sex übergehen, viele Paare belassen es dabei.*)

2. Lustschmerz

Heftigere Schläge lassen die sexuelle Erregung in den Hintergrund treten oder ganz verschwinden. Die Schmerzschwelle geht weiter hoch, das „Rauschhafte“ an der ganzen Sache trägt jetzt das Erleben. Ich genieße die „Welle“ nach den Schlägen, die durch den Körper pulst, verschiedene Instrumente vermitteln immer neue und andere Sensationen, auf die sich der Körper einstellt. Es gelingt, das „Schöne am Schmerz“ zu genießen, obwohl der Schmerzcharakter erhalten bleibt. Jeder Schlag ist eine neue Herausforderung, dieses „Erotisierungspotenzial“ zu erweitern und ich staune immer wieder, in welchem Maße das gelingt.

3. Grenzwandern

Die sogenannte „harte Gangart“ wird eingeschlagen, wenn noch einmal heftigere Schläge die Grenze zum „Unerträglichen“ berühren. *(Für alle Fälle sei nochmal gesagt: Sowas macht man selbstverständlich nur im Konsens bzw. Meta-Konsens!)* Wenn dem Spiel mit der Grenze ein „ordentlicher Vorlauf“ aus Aufwärmen und Genießen des Lustschmerz-Levels voraus geht, ist das „Überschreiten“ allerdings gar nicht mehr so leicht, da die Schmerzschwelle bereits sehr hoch liegt und die Genuss-Chancen für Sub auch bei härterer Behandlung entsprechend groß sind.

Dennoch ist es sinnvoll, Sub erst in diese recht „belastbare“ Verfassung zu bringen, um dann mit ihrer Grenze zu spielen: der Mut und die Experimentierlust auf beiden Seiten ist größer, Sub ist physisch weniger verletzbar (gut aufgewärmt drohen kaum nachhaltige Spuren) und psychisch „aufgekratzt“ bzw. komplett ,raus aus dem Alltagsbewusstsein – eine gute Grundlage für intensivste Erlebnisse. Auch besteht kaum Gefahr, dass Grenzüberschreitungen zum Absturz führen, denn das vorherige „lange Genießen“ wird DANACH im positiven Erinnerungsvermögen jene Eindrücke ausgleichen, die vielleicht nicht integrierbar wären, wenn sie auf „unvorbereitetem Feld“ zugemutet würden.

Der Aktive muss sich auf diesem Level richtig anstrengen, gleichzeitig Krafteinsatz und hohe Aufmerksamkeit aufbringen, kleine Erholungspausen an den richtigen Stellen einräumen und „passend kommunizieren“, je nachdem, welche Richtung die Sache nehmen soll.

Denn auf dieser Ebene gibt es zwei Varianten, wie die Session weiter verlaufen kann, die vom psychischen Rahmen des Geschehens abhängen, also der Art der Kommunikation:

Selbsterfahrung durch Schmerzerleben an der Grenze

Im ersten Fall ist die Stimmung harmonisch und sozusagen „solidarisch“: beide sind hoch konzentriert auf das Erleben selbst, quasi „versunken ins Tun“. Es wird kaum geredet, nur gefühlt. „Streichelpausen“ zwischen den Schlagserien geben psychischen Halt und körperliche Erholung. Sub ist ganz nach innen gewendet und „spielt mit dem Schmerz“, bleibt weitest möglich entspannt (was den Schmerz deutlich vermindert) und lässt alle Reaktionen und Emotionen ungefiltert durch: Stöhnen, Lachen, Schmerzlaute, Tränen... – eine sehr meditative, auf Selbsterfahrung zentrierte Angelegenheit, trotz heftiger Action. Es endet in beiderseitiger Erschöpfung, Entspannung und Zärtlichkeit.

Durch Kontroverse zur Katharsis

Im zweiten Fall ist die Session-Stimmung kontrovers, Top fordert Sub heraus und provoziert, ist also eher der „böse und gemeine Dom“, der Sub in die Bredouille bringen will. Sub ist entsprechend frech und renitent, fühlt sich stark, will keinesfalls „Schwächeln“ und ganz gewiss nicht „um Gnade bitten“. Also [ein psychischer Machtkampf](#), ausgetragen mit Peitsche oder Rohrstock, eingebettet in entsprechende Kommunikation, die ganz wesentlich dazu beiträgt, Subs Erleben in genau jene Abgründe zu katapultieren, von denen sie gelegentlich so intensiv träumt.

Das Ende dieser „zweiten Variante“ ist, wenn es denn gelingt, eine Art **Katharsis**: das Umschlagen der „dunklen Gefühle“, die durch die harte Gangart evoziert werden (Wut, Ärger, Trotz, Furcht, Verzweiflung, etc.) ins Weiche, ins Aufgeben jedes Widerstandes, in Hingabe und Loslassen, wo dann auch mal Tränen fließen können. Nach dem „Umschlag“ besteht keine Notwendigkeit zur Fortsetzung mehr, die Session endet in großer Zärtlichkeit und fürsorglicher Zuwendung durch Top.

In der Luft hängen – und wieder runter kommen

Wenn es nicht gelingt, Sub über jene Grenze zu bringen, die den Umschlag der Gefühle bewirkt – zum Beispiel, weil Top angesichts heftiger Reaktionen doch Hemmungen verspürt, mehr vom selben zuzumuten – dann hängt Sub nach dem Ende der Zumutungen mit ihren aufgeputschten dunklen Gefühlen in der Luft und muss sehen, wie sie davon wieder herunter kommt. Reflektierte Subs werden den Flop nicht dem Partner anlasten und einfach ein wenig ins sich gekehrt beobachten, wie die Feelings binnen zehn Minuten wieder verschwinden. Andere werden den unbefriedigenden Verlauf Top anlasten, Groll in sich hinein fressen (=die dunklen Gefühle festhalten) oder gar ins Grübeln kommen, ob BDSM wirklich das Richtige für sie ist.

Mir hat es sehr geholfen, in solchen Situationen **meine aufgestauten Emotionen auszuagieren**, indem ich die Aggressionen ganz handgreiflich an meinem Partner ausließ – was in eine heftige Rauferei überging, mich psychisch komplett erleichterte und schließlich in Geilheit oder Zärtlichkeit überging (*wie bin ich froh, nie mit einem Partner einen [DS-Verhaltenskodex](#) gelebt zu haben, der solche spontanen Reaktionen verbietet! Ich bin mir nahezu sicher, dass viele „Abstürze“ der Verwirrung geschuldet sind, die aus dem Auseinanderklaffen des hoch gehaltenen Kodexes und den Erfordernissen der Situation entstehen*).

Erfahrung verändert

Mein persönliches Empfinden hat sich durch gelungene und geflopte Sessions vom heftigen Sehnen nach Katharsis-Erlebnissen weg entwickelt. Es ist kaum mehr möglich, mich „zur Verzweiflung zu treiben“ und es taucht auch nur noch selten die Lust aufs „Grenzwertige“ auf. Das ist auch kein Wunder, denn in den Sessions habe ich gelernt, alle Emotionen und Gefühle sofort auszudrücken, alle Bedenken und Verhaltensvorgaben loszulassen und mich nicht mehr „innerlich zusammen zu reißen“. Stolz ist kein unüberschreitbares Hindernis mehr, das ich gerne in irgend einer heftigen Behandlung „zerschlagen“ lassen müsste, sondern eine psychische Ressource, die ich zugunsten der „spielerischen Kontroverse“ aktualisieren, aber auch wieder fallen lassen kann. Das versetzt mich in die Lage, um das Ende bitten zu können, wenn’s genug ist, woran früher gar nicht zu denken war – sogar so rechtzeitig, dass noch genug Zeit für Dom bleibt, mir die „Wunscherfüllung“ auch noch ein wenig zu verweigern.

Verwandte Artikel:

[Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top](#)

Vom Kick der Demütigung im BDSM

Wenn in einer SM-Community das Thema „Demütigung“ zur Debatte steht, scheiden sich die Geister: Einige lehnen sämtliche Praktiken, die „erniedrigend“ wirken könnten, für sich ab. Andere bestreiten deren demütigenden Charakter, denn es geschehe schließlich alles im Konsens. Viele geben aber auch zu, auf Demütigungen abzufahren und dadurch erregt zu werden, doch lese ich selten etwas darüber, warum dem eigentlich so ist.

In der Gesellschaft ist die Praxis, den Partner im erotischen Kontext zu demütigen, noch weit mehr tabuisiert als das Zufügen und Genießen körperlicher Schmerzen. Und doch spielen auch „Stinos“ mit Demütigung, z.B. im „Dirty Talk“, oder wenn sich die Frau mal ganz besonders „nuttig“ gibt, bzw. so behandelt wird („geile Schlampe!“).

Im SM-Bereich sind demütigende Praktiken nicht immer so aufs Sexuelle bezogen – zum Beispiel:

- die beliebte „Tellerchen-Szene“, in der Sub unterm Tisch essen muss, ohne die Hände zu benutzen, während der dominante Partner stilvoll speist,
- das „Benutzen“ des Sub als Möbelstück oder Kerzenhalter,
- das Verrichten lassen „niedriger Tätigkeiten“, wie etwa putzen (nackt oder ein wenig lächerlich kostümiert)
- das „Vorführen“ der Sub auf SM-Partys oder in Sessions zu mehreren

bis hin zu verbalen Erniedrigungen, Ohrfeigen, Anspucken oder zeitweiliges Ignorieren. Männliche Subs schätzen auch die „Zwangsverweiblichung“ als demütigende Behandlung (Eine Entsprechung fürs weibliche Geschlecht existiert bezeichnenderweise nicht).

Datenschlag behandelt das Thema im Artikel [„Die Psychologie des Sadomasochismus“](#) unter „psychische Empfindungen“:

„**Psychischer Schmerz** wird durch Gefühle der Erniedrigung, Degradierung, Ungewissheit, Besorgnis, Machtlosigkeit, Sorge und Furcht hervorgerufen. In der SM-Subkultur ist **der häufigste psychische Schmerz die Erniedrigung**, aber es gibt allgemein erniedrigendes Verhalten. Diese Empfindungen können durch verbale Äußerungen oder Handlungen erzeugt werden. Den Submissiven verbal zurechtweisen oder vom Submissiven niedrige oder peinliche Handlungen verlangen oder ihn in einer verletzlichen Situation allein lassen usw.“

Einfach pervers?

Warum aber finden so viele diesen „häufigsten psychischen Schmerz“ geil? Warum will man etwas erleben, das man gleichzeitig für den eigenen Alltag komplett ablehnt?

Wo immer ich diese Frage stelle, fühlen sich nicht wenige aufgefordert, mir zu sagen, für wie müßig und überflüssig sie solches „Grübeln“ halten. Trotzig-offensiv wird verlautbart: *Ich bin eben pervers und das ist gut so!* Gleichzeitig wird mir unterstellt, ich hätte PROBLEME mit meiner

sadomasochistischen Identität und solle daran arbeiten, mich zu akzeptieren, wie ich nun einmal bin.

Was für ein beschränkter Standpunkt! Ich habe keine „**sadomasochistische Identität**“ (mal abgesehen vom leider nötigen Pseudonym, das ich hier nutze), sondern bin ein Mensch mit Eigenschaften und Sehnsüchten, die sich im Lauf der Erfahrungen verändern. Für mich ein klarer Beweis, dass es eben kein „angeborenes SM-Gen“ gibt, das zwangsläufig ein paar exotische Vorlieben mit sich bringt. Alles, was ich erlebe, hat seine **Gründe und Bedingungen** – ob es nun das perverse Vergnügen an fettem Eisbein mit Sauerkraut ist oder die abgründige Lust an erotischer „Erniedrigung“.

Das GANZE Erleben

Im Artikel [„Von Spiel mit der Scham“](#), der schon ein wenig an der Oberfläche dieses Themas kratzt, kam ich zum Schluss, die Neigung und ihre spezifischen Sehnsüchte als **unbewusstes Streben nach Vollständigkeit**, nach Unabhängigkeit von äußerer Bestätigung, nach Ganzheit und innerem Frieden anzusehen.

Das klingt vermutlich für manche schwer esoterisch, ist aber ganz praktisch gemeint: Ein GANZER Mensch kann ALLE Gefühle und Empfindungen fühlen, die es gibt: Freude und Leid, Glück und Traurigkeit, Mut, Scham, Angst, Trotz, Wut, Mitgefühl und vieles mehr. Ist jemand ganz „bei sich“ und hat keine inneren Mauern gegen so manche Gefühle errichtet, reagiert er spontan auf die Zumutungen des Lebens, fühlt die Gefühle und drückt sie ebenso spontan aus. Nichts wird unterdrückt und aufgestaut, die Emotionen und Gefühle gehen so schnell vorüber, wie sie aufgekommen sind.

Der Gemütspanzer

Nicht so, wenn man sich innerlich gegen bestimmte Gefühle „gerüstet“, bzw. abgeschottet hat! Viele Männer können zum Beispiel **nicht weinen** und auch vielen Frauen fällt es schwer. Im SM ist so manches Verlangen nach Grenzerfahrungen im Reich der Schmerzen auch durch die Sehnsucht begründet, endlich mal in eine Verfassung zu kommen, in der WEINEN wieder möglich ist. Bei mir hat es etliche [Experimente](#) auf dem „masochistischen Spielfeld“ gebraucht, bis ich es schaffte, meine Weichheit und Verletzlichkeit wieder zuzulassen und auch mal in Tränen auszubrechen – bis dahin war ich die „Indianerin, die keinen Schmerz kennt“.

Ich entdeckte damals zu meiner Verwunderung, dass es eine eigene Entscheidung ist (quasi [ein aktives, innerseelisches Tun](#)), nicht an der **inneren Härte** festzukleben, sondern sich auch wirklich berühren zu lassen. Es war ein Irrtum gewesen, zu meinen, man werde durch die Aktionen des Tops irgendwie „überwältigt“ – nein, meine Sturheit musste ich selber umschiffen lernen und es war eine wundervolle Entdeckung, endlich mal wieder weinen zu können! Das bedeutete nämlich auch das Wieder-zulassen-können einer ganzen Menge weicher Gefühle und Befindlichkeiten, die ich mir durch die Entwicklung zur „Indianerin“ abgeschnitten hatte: Schwachheit, kindliche Spontaneität, Zärtlichkeit, Schüchternheit, echtes Mitgefühl. Ich bin sensibler geworden, seit ich wieder weinen kann.

Nicht viel anders verhält es sich mit der Demütigung: Die Neigung verlangt danach, doch erkennen wir nur die „miese Seite“ dieser Gefühle, und es irritiert durchaus, sich im erotischen Kontext davon erregen zu lassen. Was aber ist „die andere Seite“ der Demütigung?

Wer durch nichts und niemanden gedemütigt werden kann, weil er sich einen **dicken Gemütspanzer** zugelegt hat, wird das nicht wissen, vielleicht aber die Sehnsucht spüren, es zu erfahren. Und wie könnte das besser gehen als im kontrollierten Rahmen einer BDSM-Beziehung, in der die Partner sich gut kennen, entsprechend vertrauen und genau wissen, dass – jenseits der physischen und psychischen „Praktiken“ – das Verhältnis von Liebe und Achtung geprägt ist???

Aufklärung und Auflösung

Die Aufklärung, woher so ein „Gemütspanzer“ kommt, kann nur jeder für sich leisten. Einerseits erzieht und konditioniert uns die Gesellschaft dazu, möglichst stark und unverletzlich zu erscheinen. Schon das allein ergibt ein psychisches Ungleichgewicht, eine gewisse chronische Verspannung im Gefühlsleben, die gar nicht mehr gespürt wird, doch untergründig durchaus Wirkungen entfaltet. Bei vielen – auch bei mir – gibt es [Erlebnisse in der Kindheit](#), die es nötig machten, sich gegen Schmerz und Demütigung komplett innerlich abzuschotten, um irgendwie weiter zu leben und nicht zu verzweifeln. Das müssen nicht immer die ganz großen Skandalgeschichten sein (wie etwa expliziter Kindesmissbrauch), es reichen auch weniger spektakuläre Formen des Erziehungsversagens, die ein Kind psychisch „teil-vereisen“ lassen können. Auch Einwirkungen von außerhalb des familiären Umfelds und spätere Erlebnisse können diese Wirkungen haben, bzw. verstärken.

Je nachdem, wie virulent die alten Wunden noch sind, ist es wichtig oder gar nicht mehr wichtig, nach den auslösenden Erlebnissen zu fragen. Aus meiner Erfahrung kommen „einschlägige“ Erinnerungen ins Bewusstsein, sobald der Panzer sich auflöst – da muss man gar nicht viel „grübeln“! Sehr viel wichtiger und nützlicher als die „Aufklärung“ ist tatsächlich die „Auflösung“ der Blockaden – und manchen ist es gegeben, sie im Rahmen faszinierender BDSM-Szenarios zu erleben.

Vom Spiel mit der Scham

Schamspiele sind im Rahmen von BDSM-Szenarien beliebte Praxis: Sub soll etwas tun, das ihr die **Schamröte** ins Gesicht treibt. Was das im einzelnen ist, ist von Person zu Person verschieden, doch gibt es ja recht allgemein verbreitete gesellschaftliche „Tabus“, die sich nutzen lassen. Spiele mit Entblößung, mit Sich-präsentieren-müssen, Dirty-Talk, ungewohnte geile Handlungen, die eine „anständiger Mensch“ gar nicht kennen darf, und vieles mehr.

Für mich geht es auf Sub-Seite bei Schamspielen vor allem um einen einzigen Punkt: eine innere Haltung finden, die das „**automatische Schämen**“ (dem man zunächst mal erziehungsbedingt ausgeliefert ist) aushebelt und Subs Willen unterstellt. Also: **Sich beherrschen lernen** – im Rahmen eines gewissen *erotischen Wettkampfs*, in dem Sub siegt, sobald sie über Doms Zumutung nur noch müde lächelt.

Lustverlust?

Schafft es Sub, immer mehr einschlägige Situationen souverän zu bestehen, stellt sich die Frage, was denn aus der „Lust am Schamspiel“ wird. Und JA, aus dem Blickwinkel der Neigung betrachtet, ist der Kick bald raus, sobald Sub nicht mehr wirklich zu irritieren ist. So manches Paar nutzt dann die Öffentlichkeit, um das **Spiel auf Level 2** unter verschärften Bedingungen fortzusetzen, doch auch da ist es möglich, sich als Sub darüber klar zu werden, dass man **erfolgreiche Unterhalterin des Publikums** und nicht etwa beschämtes Opfer dominanter Zumutungen ist („Vergiss nicht, mit dem Hut rumzugehen!“).

Wie auch bei anderen **verschwindenden Kicks** ist das fürs SM-Erleben zwar eher abträglich, doch verschwindet mit der Brisanz auch das Sehnen nach solchen Spektakeln. Dem „Verlust“ steht ein Gewinn an Selbstbewusstsein gegenüber, der fürs reale Leben weit mehr einbringt als er im SM an möglicher Lust kostet.

Ein solcher Verlauf passt zu meiner **These**: Die Neigung in ihren jeweiligen Ausprägungen und spezifischen Sehnsüchten IST ein unbewusstes **Streben nach Vollständigkeit**, nach Unabhängigkeit von äußerer Bestätigung, nach Ganzheit und innerem Frieden.

Tipps für Tops: Vom Durchbrechen der Routine

Es geht nicht nur BDSM-Paaren so: nach einiger Zeit hat man heraus gefunden, was beim Partner gut ankommt, welche Praktiken verlässlich Begeisterung auslösen, und auch, zu welchen Zeiten man seine erotischen Events veranstaltet und wann besser nicht.

Auch Paare, die ein Machtgefälle inszenieren, sind dagegen nicht gefeit, denn Dom ist ja doch bemüht, auch Sub auf ihre Kosten kommen zu lassen und neigt dazu – vor allem, wenn die Beziehung nicht mehr ganz frisch und entsprechend abenteuerlich ist – das Gefällige dem evtl. Stressigen vorzuziehen. Der rundum „böse“ **Dom**, der niemals Wünsche erfüllt und Sub ausschließlich zu „seiner Lust“ benutzt, ist eine Gestalt aus dem Kopfkino, jedoch nicht wirklich realitätstauglich! Zudem ist „seine Lust“ ja oft genug auch „ihre Lust“, sonst wären die beiden nicht länger als für ein paar Kennenlern-Sessions zusammen geblieben.

Man richtet sich also in der gemeinsamen „**Komfortzone**“ wohlig ein, in der Risiken nicht mehr zu fürchten sind und der beiderseitige Genuss garantiert scheint. „**Genuss**“ ist hier immer auch im BDSM-Sinne zu verstehen und schließt (neigungshalber erwünschtes) Schmerzerleben, Unbequemlichkeiten und psychische DS-Interaktionen, die Top und Sub gerne miteinander erleben, ein.

Raus aus der Komfortzone!

Es könnte also alles bestens sein, gäbe es da nicht einen **Stolperstein**, der dem erotischen Erleben quasi „eingebaut“ ist: Komfort alleine reicht auf Dauer nicht, es braucht den Reiz des Neuen, des Abenteuerlichen, der **Herausforderung**. Sofern die Beziehung über das bloß Erotische hinaus geht, man sich also richtig liebt und einen Alltag teilt, kann sich die sexuelle „Gemütlichkeit“ lange

hinziehen. Aber Achtung: untergründig entsteht ein Vakuum in Bezug auf **brisante, fordernde Erotik**, das ganz plötzlich aufbrechen und Folgen haben kann, wenn einer der beiden plötzlich jemanden trifft, dessen Interesse und Verlockung ungemein SPANNEND wirkt – einfach deshalb, weil diese Spannung im Beziehungsleben kaum oder gar nicht mehr erlebt wird.

Was also kann man tun, um nicht in dieses Fahrwasser hinein zu geraten, bzw. auch wieder heraus zu finden? Natürlich wird das von Paar zu Paar verschieden sein, doch soll mich das nicht abhalten, mal ein paar **Anregungen für Tops** aufzulisten. Da es bei vielen Paaren fürs Genießen erforderlich ist, dass „Dom etwas mit Sub macht / von ihr fordert“, sind es Tipps für den dominanten Part der Beziehung (tja, Dominanz macht halt Arbeit und bedeutet: Initiative ergreifen! :-)

- Wenn die Routine ganz bestimmte Zeiten für Sessions umfasst, unterbrich‘ diese Gewohnheit. Überfalle Sub auch mal zu **ungewöhnlicher Zeit**, es muss ja nicht gleich die Mega-Session zelebriert werden!
- Ändere den **Ort des Geschehens**: mal draußen, wenn sonst nur das gemütliche Spielzimmer der Schauplatz ist. Eine Wohnung bietet auch MEHR als das Wohn- oder Schlafzimmer, da gibt es noch das Bad, die Dusche, die Küche...
- Wenn die Routine darin besteht, vom Alltag abgegrenzte Sessions zu inszenieren, überrasche Sub mit **Ankündigungen und Forderungen**, sich auf bestimmte Weise vorzubereiten: etwas schreiben (das in der Session dann verlesen werden muss), etwas einkaufen, vorher eine bestimmte Zeit „keusch“ bleiben, Gerätschaften bereit legen und Dom in bestimmter Weise empfangen...
- Wenn der „Nahkampf“ (physische Aktionen) die gewohnte Haupt-Äktschn darstellt, halte mal **Abstand** und kommandiere Sub herum: sich ausziehen, sich zeigen, sich präsentieren, ohne dass Top sie berührt, kann sehr anregend sein!
- Wenn Distanz, Befehl & Gehorsam die Hauptpraxis ausmachen, **rücke Sub auf die Pelle!** Dränge sie körperlich an die Wand und lasse sie sich in dieser bedrängten Stellung ausziehen. Lass dich körperlich verwöhnen, auch Dom darf sich was gönnen!
- Wenn du Sub immer nur gefesselt schlägst, lasse sie frei und **fordere Gehorsam!** Ist sie gewohnt, Befehlen zu gehorchen, fessle sie und lasse sie „physisches Ausgeliefert-sein“ spüren!
- Vergiss die kleinen Dinge mit großer Wirkung nicht: **die Augenbinde** ist nicht nur was für Anfänger! Unter Sinnesentzug werden gewohnte „Behandlungen“ wieder neu und „erschreckend“.
- Wenn du allermeist EINE TECHNIK bzw. EINE BEHANDLUNGSWEISE anwendest, fordere Sub mal mit **Kombinationen**: Fesselung UND Klammern UND Schläge... umgekehrt kann es toll sein, eine einzige Zumutung an die Grenze zu spielen, z.B. die **Fesselung in einer unbequemen Stellung** – so lange, bis Sub wirklich nichts mehr anderes im Kopf hat, als daraus befreit zu werden.
- Wenn DS- und SM eure Hauptspielweisen sind, experimentiere mit **sinnlichem Genießen**: Verpacken, mumifizieren, blind halten und füttern... auch mal ganz ohne „was Böses“, so dass Sub sich wirklich fallen lassen kann.

Wer weitere Vorschläge hat, ist herzlich eingeladen, sie per Kommentar anzufügen!

Und was, wenn die Aktion fehl geht und Sub „not amused“ ist? Na, hey, das muss sie verkraften, schließlich ist sie freiwillig Sub! Im Übrigen wird eine liebende Sub die Bemühung um das **Brechen der Routine** erkennen und anerkennen, sich also bemühen, Doms Neuerungen zu

erotisieren und sich nicht beschweren, wenn es nicht gleich gelingt. Risiko und Abenteuer gibt es nicht umsonst, dafür muss man bereit sein, die Komfortzone auch mal zu verlassen – nicht für immer, aber gelegentlich. Denn jede noch so wohlschmeckende Suppe braucht eine Brise Salz!

Fesseln mal anders: Bondage mit Stuhl



„Auf den Stuhl fesseln“ kann man das echt nicht nennen, was der mittlerweile nicht mehr nur Berlinern bekannte Bondage-Lehrer **ProMeToys** mit seinem Model **Tweety Monroe** hier angestellt hat! Als ich das Bild sah, war ich fasziniert – es sieht geradezu „klassisch“ aus, und doch bin ich auf dieses Motiv noch nirgends gestoßen. Ich fragte neugierig nach, wie das Bild entstanden ist.

ProMeToys: „Die Idee hatte ich schon lange im Kopf, doch fehlte bisher der richtige Stuhl – der muss nämlich sehr stabil und von der richtigen Form sein. Als ich den Stuhl im [Peitschenhandel](#) sah, hab‘ ich nur noch ein paar Monate auf den richtigen Moment gewartet. Gefesselte Menschen auf liegenden Stühlen hatte ich schon ein paar gesehen, allerdings kaum Bilder von „gekippten“ & gefesselten Menschen auf normal stehenden Stühlen.“

Clu: Wie fordernd ist denn die Stellung für die Gefesselte?? Lässt sich das gut aushalten?

ProMeToys: „Tweety schätzt diese Fesselung als *recht bequem* ein. Ich denke, solange der Knick im Bauch (d.h. an der Sitzkante) flach genug ist, sodass die Stuhlkante nicht in den Magen-Darmbereich drückt, und die Person sich am Boden auf den Schultern abstützen kann, ist die Fesselung wirklich bequem.“

Na, mal sehen, ob ich das mit einem meiner Stühle ausprobieren kann, bzw. ob mein Liebster Lust hat, mich mal in diese spannende Lage zu bringen!



Wer **Lust auf kreative Fesselungen** hat, findet auf [Fesseltrieb.de](#) Anschluss: ProMeToys ist Veranstalter des Fessel-Events „**BeBop**“, eine Veranstaltung, die regelmäßig in wechselnden Räumlichkeiten stattfindet. (Man lernt dabei auch manche Berliner SM-Location kennen, ohne sich gleich alleine oder als Paar ins Ungewisse stürzen zu müssen!). Daneben gibt's auch richtige „Fesselstunden“ für lernbegierige Fessler, damit die Hände nicht

einrosten oder neue Fesseltechniken gelernt werden können. Und [hochwertige Seile zu günstigen Preisen](#) muss man ebenfalls nicht lange suchen...

Dominanz und Unterwerfung als kreative Utopie

Dies ist ein Gast-Beitrag von Jördsón, einem Leser der „Schattenwelten“, dessen substanzielle Kommentare mich auf die Idee gebracht haben, ihn um eine Art Interview zu seinem Verständnis von »Dominanz und Unterwerfung« zu bitten. Heraus gekommen ist ein spannendes Selbstzeugnis über eine sehr individuelle Art, DS zu leben.

1. Wie alles begann

Clu: Wie hast du eigentlich deine „besondere Erotik“ entdeckt? Was war „anders“ in deinem Erleben, was hat dich auf die Idee gebracht, du könntest „anders“ sein? Und: Hast du es immer lustvoll oder auch mal leidvoll erlebt, „so zu sein“?

Jördsón: Meine bewusste BDSM-Neigung entwickelte sich recht früh: mit dem Einsetzen der Pubertät (so im Alter von 12 bis 14). Im Nachhinein stellte ich allerdings fest, dass es vor dieser Zeit bereits Ansätze gegeben hatte, die von mir aber gar nicht entsprechend wahrgenommen worden waren.

Sexuelles Empfinden jedoch habe ich von Anfang an mit Phantasien körperlicher Qual wie z.B. Drill bis zur Erschöpfung verbunden. In den ersten Jahren durchaus mit switchenden Gefühlen, nicht zuletzt, da ich mir meiner Empfindungen sehr unsicher war und sie „wegmachen“, bzw. mich selbst dafür bestrafen wollte. Zu sagen, es wäre „immer nur lustvoll“ gewesen, hieße also, die Tatsachen ziemlich auf den Kopf zu stellen. Zunächst war es für mich – und zwar über mehrere Jahre – eine ausschließlich unangenehme Erfahrung. Ich fühlte mich anders, seltsam, schuldig, hilflos gegenüber meinem Bedürfnis. Dies sollte sich erst mit Anfang 20 legen.

Außerdem fielen bei mir drei Aspekte nahezu zeitgleich ineinander: der Beginn der Pubertät, der Beginn BDSM-typischer Gedanken und Handlungen, sowie ein verstärkter Impuls kreativ-literarisch tätig zu sein. So ist für mich BDSM bis heute auch von einem künstlerischen Lebensentwurf nicht zu trennen. Die Sprache, die ich für mich benutze, ist weniger szenetypisch (Begrifflichkeiten wie 24/7, TPE, Dom oder Sub habe ich mir erst später – ein bisschen wie eine Fremdsprache – angeeignet), sondern nach wie vor poetisch angehaucht. (Ich spreche z.B. bis heute am liebsten von einer „Muse“.) Dementsprechend verbinde ich seit dem Überwinden der frühen Unsicherheiten und Schuldgefühle auch die wärmsten und harmonischsten Gedanken wie Gefühle mit BDSM.

Und noch etwas finde ich bemerkenswert: mit dem Überwinden der Schuldgefühle verschwand zugleich meine bis dahin vorhandene masochistische Ader vollständig. (Als „devot“ hätte ich mich auch zuvor nicht ansatzweise bezeichnet).

2. Was bedeutet die Neigung?

Clu: Wie interpretierst du deine Neigung? Siehst du Auslöser in der Kindheit? Glaubst du, sie wurzelt in einer angeborenen Veranlagung? Oder in „Alltagskompensation“, „Kontrollsucht“ oder ähnlichen Herleitungen?

Jördsón: Die Frage nach der Grundlage der eigenen Neigung (was ist überhaupt eine „Neigung“?) ist ja eine der eher kontroverseren Fragen im BDSM. Da heißt es einerseits, BDSM sei etwas völlig Normales, keineswegs etwas Deviantes, gar Krankes. Andererseits wird gern ein Kodex hochgehalten, was denn dieser normale, gesunde BDSM sei. Und dann gehen D/sler und S/Mler aufeinander los (oder auch nur die Anhänger einer etwas mildereren bzw. der eher härteren Gangart) und werfen sich gegenseitig vor, eben doch deviant und krank und – mit einem Wort – „pervers“ zu sein.

Ich eigne mich schon aus dem einfachen Grund nicht für eine solche Kontroverse, da ich BDSM zwar nicht als eine Krankheit, wohl aber als Ausdruck einer gewissen Störung sowie als gleichzeitige Form der (Selbst-)Therapie ansehe. Gewiss schließe ich hierbei zu einem gewissen Teil von mir auf andere, aber an die These, dass ein emotional stabiler, gesunder, in jeder Hinsicht in sich ruhender Mensch dominante, devote, sadistische oder masochistische Bedürfnisse entwickelt, glaube ich einfach nicht. Es widerspricht meiner Logik, meiner Erfahrung und meiner Intuition.

Das heißt aber nun keineswegs, dass ich BDSMler per se (oder mich selbst) für krank hielte! Den Aspekt einer zumindest rudimentären Störung kann ich jedoch nicht so einfach wegdefinieren. Ich sehe es ähnlich einer Erkältung oder einer Allergie: wenn der Juckreiz sehr stark wird, dann niest man. Setze ich nun das Niesen dem Ausleben von BDSM gleich, so vermute ich wohl, dass es einen störenden Auslöser für diese Handlung gibt, doch die Handlung selbst sehe ich unter den gegebenen Umständen überwiegend positiv.

So erkenne ich bei mir selbst zwei Grundlagen der BDSM-Tendenz und Ausrichtung: Zum Einen genau einen solch „niesenden“ Ansatz, der sich bei mir in der frühen Erfahrung der doch nach wie vor recht autoritären Struktur unserer vorgeblich so liberalen Gesellschaft zeigte. Aus der Rebellion gegen diese Strukturen und vor allem aus einem „narrativen Nacherleben“ (so möchte ich es mal nennen) entstand dann mein erster BDSM-Impuls.

Anfänglich bin ich kein großer Anhänger der Psychoanalyse, doch in diesem Punkt bin ich stark von Alice Miller beeinflusst und ihrem Satz, dass man das, was man nicht erzählen dürfe, durch seine Art zu leben ausdrücken müsse. So sehe ich meine BDSM-Neigung primär als eine solche „Erzählung“ erfahrener, aber von außen als „normal“ dargestellter struktureller, gesellschaftlicher Gewalt.

Zum Zweiten sehe ich jedoch ebenso klar einen höchst kreativen Aspekt. Als Dichter und Literat (der ich nun mal auch bin) ist es mir stets eine Freude, Gestalten, Geschichten, Zusammenhänge, ganze Welten und ihre Strukturen zu erschaffen (oder sie manchmal auch bloß in einem träumerischen Moment in einer einzigen holistischen Wahrnehmung vor dem inneren Auge entstehen zu lassen). Dieser Ansatz hat etwas sehr Dominantes. Bis heute ist demgemäß auch mein BDSM-Ansatz ein eher poetischer: ich will Schönheit und Harmonie erschaffen, oder – etwas bescheidener – befördern und freilegen.

Wenn auch dieser zweite Aspekt deutlich über das reine „narrative Nacherleben“ im obigen Sinne hinausgeht und kreative, gestalterische Aspekte in den Vordergrund stellt, so bin ich mir dennoch ziemlich sicher, dass der gestalterische Impuls sich nicht in diese dominante Form entwickelt hätte, hätte nicht jener Umstand einer mich als Kind überwältigenden Herrschaftsautorität der Gesellschaft am Anfang gestanden.

Allerdings (und das halte ich für sehr wichtig!) glaube ich, dass sich die BDSM-Struktur, einmal vorhanden, auch dann nicht zwangsläufig auflöst, wenn ihre auslösenden Faktoren überwunden sind. Es ist also beileibe nichts, was „geheilt“ werden müsste, ja nur „geheilt“ werden könnte. In der Verbindung mit Kreativität hat sich mein BDSM mittlerweile zu einer recht eigenständigen Ausdrucksform entwickelt, unabhängig von den ursprünglichen Auslösern.

Um also die Eingangsfrage nochmals kurz zu beantworten: ich sehe meine Neigung in diesem Sinne als gesellschafts- (und also in gewisser Weise kindheits-) und kreativitätsbedingt an.

3. Dominanz und Emanzipation

Clu: Hattest du als Mann AUCH ein Problem mit deiner Neigung in Bezug auf den Emanzipationsgedanken (der Frau)? Wenn ja, wie hast du das Dilemma gelöst?

Jördsón: Nein, eigentlich hatte ich dieses Problem nicht! Ich war schon immer etwas frühreif und hatte mich mit Politik bereits vor der Pubertät (also vor meiner BDSM-Zeit) beschäftigt. Da ich aus einem, gesellschaftlich gesehen, gedanklich eher progressiven Elternhaus stamme und deutlich ältere Schwestern habe, war ich schon früh mit den politischen Themen der späten 70er und frühen 80er vertraut: Umweltbewegung, Emanzipation, Feminismus, Frauenquote – das war schon alles angelegt und (zumeist zustimmend) in mir verarbeitet, bevor die BDSM-Neigung sich „breit machte“.

Für mich als primär D/sler ist das ausschlaggebende Kriterium, dass jemand freiwillig seine Freiheit aufgibt bzw. zurückstellt. Um dies jedoch tun zu können, muss diese Freiheit zunächst in vollem Umfang von dem betreffenden Menschen verwirklicht und so gesichert sein, dass der Kampfmodus um ihren Erhalt abgeschaltet werden (idealerweise in Vergessenheit geraten) kann.

Mein BDSM legte also von Beginn an eine schon vollbrachte Emanzipation zu Grunde. Es gab dann eher hin und wieder das Problem, dass ich an Partnerinnen geriet, die in ihrer Emanzipation noch nicht so gefestigt waren, wie ich es stillschweigend voraussetze. Mit diesen war es dann nicht selten, dass ein „falscher Kampf“ um Emanzipation einsetzte, da meine Dominanz (sobald sie eine gewisse Stärke erreichte / überschritt) fälschlich als anti-emanzipatorisch angesehen wurde und nicht, wie naiv von mir impliziert: als Bestätigung und Vertiefung dieser Emanzipation. Dies habe ich zumeist als Generationsproblem erfahren, grobe Struktur: sozialisiert vor 1968 oder danach. Und einen wirklich funktionierenden Lösungsansatz habe ich bislang hierfür leider nicht gefunden.

4. Vom Sinn der Sache

Clu: Welchen Sinn hat BDSM für DICH neben der Tatsache, dass du es einfach so genießt?

Jördsón: Nun, wie ich bereits beschrieben habe, sehe ich in meiner Form des BDSM einen biographisch-narrativen, einen gewissen (selbst-)therapeutischen sowie einen kreativen Ansatz. Selbstverständlich ist der reine Umstand, eine Stimmung des Wohlbefindens und der Harmonie zu

erzeugen, für sich genommen bereits ein sinnstiftendes Element. Im Sinne sowohl einer Harmonie mit mir selbst (bzw. meiner Partnerin mit sich selbst) als auch der – im Idealfall – harmonischen Passgenauigkeit meiner Dominanz mit der Devotion meines Gegenübers.

Grundsätzlich bin ich jedoch kein Hedonist, und ich betreibe BDSM nicht „um Spaß zu haben“. Der Begriff des Genusses trifft seine Grundlage da schon wesentlich besser.

Mein eigentliches Anliegen ist hingegen ein kreatives. Ich möchte meine „Muse“ formen, sie prägen, ihre Entwicklung beeinflussen und forcieren. Für mich liegt im BDSM (insbesondere im D/s-Bereich) ein utopisch-visionäres Element. Dieses Utopisch-Visionäre interessiert und fasziniert mich wesentlich mehr als die „typischen“ BDSM-Rituale und -Spiele.

Clu: Hat sich dein Erleben, dein Verständnis, dein Verlangen in Bezug auf DS im Lauf der Zeit auch verändert – wenn ja, wie?

Jördsón: Nun, genau dieses utopisch-visionäre Element ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Es war mir zwar von Anfang an bewusst, doch liegt in diesem Bereich manchmal noch eine Art Selbsthemmung vor. Nicht, da ich etwas an ihm fürchte, wohl aber spüre ich seine Kraft, rasch weiterzuwachsen, je mehr Raum ich ihm gebe. Und ich möchte die Steuerungskontrolle darüber im Moment nicht verlieren.

5. Eine Muse formen – die Utopie

Clu: Kannst du das noch ein wenig konkreter machen? Was meinst du mit „eine Muse formen“?

Jördsón: Ich bin von drei gedanklichen Aspekten stark beeinflusst:

- dem altrömischen Servitium, in dem der Sklave nichts weiter als eine Sache im Besitz seines Herrn war,
- vom wesentlich späteren europäischen Hochadel und dem Verhältnis des Monarchen zu seinen (gleichfalls adligen) Höflingen und
- vom Verhältnis in einer spirituellen Beziehung (in etwa: Mönch zu Prior oder Schüler zu Guru; in der Extremform: Devotee zu Gott).

Diese drei Aspekte suche ich letztlich zu verbinden und heraus kommt die Formulierung von etwas Viertem: der „Muse“. Dies im Detail auszuführen, wäre nun zu kompliziert, aber es ist klar, dass bereits dem Umsetzungsversuch solcher Grundgedanken etwas Utopisches innewohnt. Nehme ich nun noch meinen Impuls, gesellschaftlich etwas zu verändern, zumindest Anstöße zu liefern (nicht umsonst war ich früher ja mal in einer Gruppe tätig, die sich NAO [Neue Gesellschaft Aufbauorganisation] nannte), so werden vielleicht erste Ansätze und Konturen erkennbar.

Verbunden mit meinem oben zur Politik bereits Gesagten heißt dies nun natürlich nicht, dass ich von einer BDSM-Gesellschaft oder ähnlichem träume, gewiss nicht! Wohl aber schwebt mir vor, mein gelebtes BDSM nicht nur neben einem „normalen“ gesellschaftlichen Leben (z.B. als Ventil, als „Freizeitvergnügen“) zu leben, sondern es in möglichst konstruktiver Art auch zur Gesellschaftsveränderung einzusetzen. Warum sollte ich zum Beispiel einer „Muse“ nur private, häufig lustbetonte Handlungen abfordern? Warum nicht die vorhandene Machtstruktur auch über die Beziehung hinaus gesellschaftlich einbringen? Das könnte sich ja auf viele Weisen äußern: durch befohlenes oder von dominanter Seite aus gesteuertes gesellschaftliches Engagement, durch Nutzung der devoten Potenziale für eigene, den privaten Beziehungsrahmen übersteigende Projekte. Ich weiß, das sprengt den üblichen BDSM-Rahmen, aber für mich beginnt hier ein ganz neues und

fast noch spannenderes Feld. Was lässt sich aus einer Dom/dev-Struktur machen, wenn sie beidseitig wirklich tiefgehend internalisiert ist? Dann macht es ja keinen Sinn, die „ewig gleichen“ Spiele und Rituale zu wiederholen. Und da zieht es mich persönlich zur Verbindung mit kreativen und utopischen Ansätzen.

Clu: Was ist dann für dich das besonders Befriedigende im Ausleben der Neigung? Und: Gibt's auch etwas Beängstigendes?

Auf der etwas einfacheren Ebene betrachtet, ist es für mich besonders befriedigend gestaltend tätig zu sein – von einer einfachen Tagesplanung oder Befehlsgebung bis hin zu den genannten utopisch-visionären Höhenflügen. Diese Befriedigung kann ich strukturell aus keiner anderen (es sei denn der poetischen) Tätigkeit gewinnen, da alle anderen ähnlichen Positionen immer in übergreifende Zwänge eingebunden sind (z.B. in die des Kapitalismus), so dass ich mich selbst in exponierter Stellung stets nur als Rädchen im Getriebe, also letztlich als „Sub“ empfinden könnte. Auch der sadistische Aspekt spielt hier eine Rolle: die Bereitschaft eines Menschen, für mich, für mein Wohlbefinden zu leiden. Dies verbindet, wie ich finde, auf einer sehr tiefen und sehr befriedigenden Ebene miteinander.

Ob es für mich auch etwas Beängstigendes am BDSM gibt? Für mich und meine Herangehensweise nicht mehr. Mittlerweile assoziiere ich diesen und speziell D/s mit Poesie, Kreativität, Heilung, Spiritualität und Visionskraft. Darin liegt für mich in einer gewissen Weise Verlockung und Verheißung, aber doch in einer rational so fassbaren Art, dass davon keine „romantische Sehnsucht“ (von welcher ich überhaupt kein Freund bin!) auszugehen weiß. Wohl ist mir klar, dass ohne die notwendige Reflexionskraft und -tat mancherlei Gefahren lauern, aber gerade auf dem Gebiet der Reflexion und der Selbstbeobachtung fühle ich mich eigentlich recht firm.

Das eigentlich Bedrohliche liegt für mich eher in normierten, vorgefertigten Erwartungen, in einem Mangel an Reflexion und im sprichwörtlichen „normalen Trott“.

6. Vom BDSM-Paradox

Clu: Wie gehst du mit dem Paradox um? Dom hat ja nicht WIRKLICH die Macht, solange Sub nicht psychisch abhängig ist, bzw. nicht mehr Macht als ein Vanilla-Mann, der bei einer verliebten Frau ein gewisses emotionales Erpressungspotenzial hat.

Jördsón: Bevor ich jetzt zu einer meiner gefürchteten etymologischen Grundsatzdiskussionen aushole, mache ich es mal kurz: so sehe ich das gar nicht! Ich unterscheide zwischen Macht und Herrschaft. Herrschaft hieße, Zwang in beliebiger Weise ausüben zu können, hieße also, reale Gewalt auszuüben. Danach habe ich nun wahrlich überhaupt kein Bedürfnis! Der Herrschaft kann ich weder poetische Aspekte abgewinnen, noch sie positiv mit Emanzipation verbinden, geschweige sie mit der von mir so geschätzten Harmonie in Einklang setzen. Bleibt also die Macht!

Macht unterscheidet sich von Herrschaft für mich u.a. dadurch, dass sie ohne Zwangsmittel auskommt und auf Übereinkunft der Beteiligten beruht. Einzig in diesem Sinne übe ich innerhalb einer dominant-devoten Beziehung Macht aus. Etwa indem ich (sei es durch sanftes, sei es durch ausgeprägt „dommiges“ Verhalten) eine Atmosphäre (mit)kreiere, die von den Beteiligten als angenehm, als erhaltenswert eingestuft wird. Außerdem kommt mir selbstverständlich die Macht zu, eine Beziehung, wann immer es mir richtig erscheint, zu beenden.

Die Macht, die mir nicht zukommt, ist die Macht, den Erhalt einer Beziehung zu erzwingen – dies würde Herrschaft implizieren, da es keine gemeinsam gefasste Grundlage mehr gäbe. Und Herrschaft ist nun mal nichts, womit ich mich wohlfühlen könnte.

Es bleibt also (wie bei jedem Verzicht auf Herrschaft) eine gewisse Unsicherheitskomponente, ein Vertrauensbedürfnis. In diesem Zusammenhang bin ich durchaus ein Anhänger von Vertrags- bzw. Ehrkonzepten. Es wird ja häufig und intensiv vom Vertrauen gesprochen, dass eine Devote zu ihrem Dom haben muss – das ist unbenommen wahr! Ein ebenso wichtiges Vertrauen ist jedoch in meiner Sicht das des Doms zu seiner Ergebenen. BDSM heißt in meinem Verständnis erhöhte Verantwortlichkeit, erhöhte Achtsamkeit für beide Seiten. Einseitigkeiten in einem dieser Bereiche funktionieren meiner Erfahrung nach nicht.

7. Freundschaft und Achtsamkeit

Clu: Und das klappt dann einfach so? Oder braucht es psychische Ressourcen, die mit der DS-Beziehung allein nicht beschrieben sind?

Jördsón: Ein wichtiges und hilfreiches Steuerungselement ist für mich die Freundschaft (am besten in der Version der Herzensfreundschaft), die ich parallel zu allem BDSM und in jeder Beziehung als die eigentliche Grundlage ansehe. Ohne Freundschaft geht gar nichts! Diese Lektion habe ich durch einige konkrete Erfahrungen sehr praktisch verinnerlichen müssen. Und innerhalb dieser Freundschaft ist für mich sowohl Vertrauen, als auch ein grundlegender Respekt voreinander notwendig. Der von mir benutzte Ehrbegriff heißt hier soviel wie, dass es für jeden ein Versprechen vor sich selbst ist, bestimmte Regeln der Achtsamkeit und des Umgangs miteinander einzuhalten. Diese Selbststeuerung fordere ich von jedem, der mein Freund sein möchte und biete sie auch – ganz unabhängig von Beziehungen und BDSM. Meine größere Sorge ist so gesehen weniger das erfragte Paradoxon, sondern vielmehr die Frage, als wie tragfähig sich diese grundlegende Freundschaft und Achtsamkeit erweist. Denn diese ist für mich der entscheidende Knackpunkt, evtl. Klippen zu umschiffen oder zu überstehen.

Da mein Konstrukt „absolute dominante Macht“ ohnehin nur beziehungsintern kennt, als beziehungsbildend und -erhaltend jedoch die gemeinsam geübte Achtsamkeit (eine Freundin von mir nannte dies, in Anspielung auf Orwell, mal „Doppel-Denk“) voraussetzt, ergibt sich für mich kein Paradoxon. Sollte mit der Frage allerdings auf Aspekte abgezielt werden, die ich im Bereich „reines Spiel“ oder „Wunschzetteldevotion“ verorten würde, so sind diese ohnehin nichts für mich. Eine solche Beziehung käme für mich entweder von vornherein gar nicht in Frage oder es wäre – sollte sich dies erst im Nachhinein herausstellen – für mich ein Grund, sie von mir aus zu beenden. Gar nicht mal so sehr der „devoten Anspruchshaltung“ wegen, je nach Ausprägung ließe sich diese vermutlich gut mit „Doppel-Denk“ verbinden. Wohl aber, da mir so der utopisch-visionäre, der geistig-führende Anteil abhanden käme und somit einer jener beiden mich zutiefst befriedigenden Punkte.

Sollte dies alles die Frage nach dem Paradoxon allerdings immer noch nicht beantworten (schließlich ist „Doppel-Denk“ ja vielleicht vom Grundsatz her paradox), so noch ein abschließender Satz: mit einem guten Freund bin ich mal zu der Einsicht gelangt, dass, wo immer wir ein Paradoxon finden, wir genau an jener Stelle weitergehen wollen, da ein Paradoxon zumeist eine tiefere Weisheit beinhaltet. Und das sehe ich heute noch ganz genauso!

Clu: Lieber Jördsón, ich danke dir für das interessante Interview!

Am Ende der Reise?

Vielleicht wundern sich ein paar Leser/innen, warum hier schon länger kein neuer Artikel erschienen ist. Das liegt daran, dass sich etwas in mir verändert hat: BDSM ist nicht mehr problematisch, nicht mehr schillernd, faszinierend, ambivalente Gefühle erregend und intellektuelle Auseinandersetzung fordernd. Es fühlt sich an, als sei ich mit diesem Thema durch!

Gut fünf Jahre hab' ich geforscht, viel geschrieben, meine Erlebnisse reflektiert, die [Wurzeln der Neigung](#) erkundet und die jeweiligen Fantasien mit der Realität abgeglichen. Dabei änderte sich nach und nach mein Verlangen und das, was ich darüber denke. Der irrationale Kern der Neigung, dieses [„Wünschen, was man eigentlich nicht wünscht“](#) erwies sich als schlichte Verknotung der Psyche, als alte, quasi noch immer juckende Narbe uralter Verwundungen, die im Zuge bewusst gelebter Praxis komplett geheilt ist. Gut so!

Ent-Täuschung

Ein Beispiel für diese Veränderung: Das Sehnen nach [Machtlosigkeit](#) war eine krasse, neigungsbedingte **Selbsttäuschung!** Niemals war ich wirklich machtlos oder wollte es sein. Wenn es auch spannend ist, nicht zu wissen, was der Partner als nächstes tun wird, so hört der Spass daran doch auf, wenn es außerhalb dessen liegt, was ich erotisieren (oder auf [andere Art](#) für mich nutzen) kann. Mag sein, dass ich dennoch Gründe sehe, auch dann zu kooperieren: z.B. weil ich ihn mag und glücklich sehen möchte. Das aber ist dann nichts „SM-iges“, sondern das ganz gewöhnliche Geben & Nehmen in einer Partnerschaft. (Auch Vanillas haben mal Sex, bloß weil der Partner es will.)

Die Auseinandersetzung mit BDSM hat mich gleichwohl sehr bereichert. Ich bin mehr ich selbst als je zuvor. Die [Schattenbereiche meiner Psyche](#) sind mir wohl vertraut und kein Problem mehr, sie haben jetzt ihre Spielfelder, sind im wahrsten Sinn des Wortes „befriedet“.

Hinter der Grenze ist: nichts!

Das Sehnen nach besonders intensiven und heftigen Erfahrungen, das Verlangen, [Grenzen zu erkunden](#) und zu erweitern, ist weitgehend verschwunden. Denn ich habe ausprobiert, was hinter so mancher Grenze liegt und erfahren: nichts, bzw. nur eine neue Grenze. Man kann sich auf jedem neuen Intensitäts-Level einrichten, sich anpassen – und schon ist es nicht mehr „grenzwertig“, nicht mehr weiter aufwühlend, sondern im Grunde banalisiert. Es steht dann einfach nicht mehr dafür, den Körper mit irgendwelchen Exzessen zu malträtieren... ICH bin es ja, die für ihn verantwortlich ist und meine Yoga-Praxis gab mir früh das Bewusstsein, für ihn zu sorgen und ihn nicht ohne Not zu beschädigen.

Not? Da ist keine mehr! Kein „dunkles Sehnen“ nach Grenzen, Abgründen und Dingen, die ich „eigentlich“ fürchte. Übrig bleibt die Erweiterung des erotischen Spielfeldes: ich finde weiterhin eine gelegentliche Flag-Session toll, schätze die Sinnlichkeit der Fesselkünste und mag nicht nur das zärtliche, sondern auch das aggressive miteinander Umgehen. Wenn mein Liebster sich was ausdenkt, womit er mich in irgend eine Bredouille bringen kann, ist mir das eine willkommene Gelegenheit, meine Anpassungsfähigkeit und Flexibilität zu testen – aber er kann sich auch sehr sicher sein, dass ich die Dinge stoppe, wenn sie mir zu sehr gegen den Strich gehen!

Manchmal frag' ich mich bei der (recht spärlich gewordenen) Lektüre von Foren-Beiträgen, ob ich wohl die Einzige bin, bei der die Brisanz des Themas nach einigen Jahren geschwunden ist.

Zumindest wird darüber nicht geschrieben, was ja auch verständlich ist: warum sich zu Dingen äußern, die geklärt sind?

Ein anderer Eindruck, den ich mitnehme: Viele scheinen die Brisanz ihres BDSM krampfhaft aufrecht zu erhalten, indem sie „Szene-Gänger“ werden und Dritte, bzw. das Publikum in ihre Spiele einbeziehen – eine Art „höher, schneller, weiter“ mit sozialen Mitteln. Klar bleibt DS „brisanter“, wenn es als Event vor oder mit Dritten gelebt wird. Im Beziehungsalltag untergräbt die lebendige Erfahrung der Realität auf Dauer dann doch die Vorstellungen des Kopfkinos, so dass das Miteinander als „Dom“ und „Sub“ im besten Falle spielerischer wird, wenn nicht ganz verschwindet. Zumindest bei denjenigen, die nicht handfeste psychische Gründe haben, um in einer Beziehung nur „unten“ bzw. „oben“ sein zu wollen.

Zu Letzteren gehörte ich nie. Einen Mann, der mir nur dominant begegnen kann, würde ich als schwach ansehen, da er offensichtlich das Podest nötig hat und „auf gleicher Augenhöhe“ verloren wäre. Ebenso suspekt sind mir Subs, männlich wie weiblich, die die Verantwortung für ihr Leben am liebsten komplett abgeben wollen, aber auch solche, die in „submissiver Dominanz“ ihre Neigung „bespielt haben“ wollen, ohne den anderen Beziehungsdimensionen ebenfalls Raum zu geben.

Alles in allem reizt mich zur Zeit die Entwicklung eines neuen Projekts im Rahmen meiner Arbeit mehr als irgend ein Aspekt von BDSM. Ich fühl mich zunehmend „stino“, auch wenn ich viele Praktiken nach wie vor schätze und durchaus geil finde. Doch länger schon könnte ich es auch lassen und mir würde nichts fehlen. Ob das nur eine weniger erotische Phase ist oder definitiv das Ende meiner „Reise durch die Schattenwelten“ ist, wird die Zukunft zeigen. Ich bin da sehr gelassen, da meine Identität nicht an der Neigung hängt, und auch, weil ich immer Partner hatte und habe, mit denen mich nicht NUR BDSM verbindet, sondern auch die Liebe und andere Dinge, die zusammen Spass machen.

Dominanz und Unterwerfung: Vom Nutzen konsensueller Hierarchie

Wer sich als Neuling dem SM-Bereich nähert und in den einschlägigen Foren und Webseiten stöbert, findet diese Welt voller „Sklavinnen“, „Herren“, „Doms“ und „Subs“. Klare Rollenverteilungen beherrschen die Szene, zumindest auf den ersten Blick. Und es gibt eine Art „DS-Ideologie“ (DS = Dominanz/Submission), nämlich die Rede von der Macht des dominanten Parts über den Submissiven, von der alleinigen Herrschaft über das erotische oder auch das ganze Leben. Manche Subs bezeichnen sich als „Besitz“ bzw. „Eigentum“ ihres Herrn bzw. ihrer Herrin und werden nicht müde, die Freuden des Dienens und des Beherrscht-werdens in den höchsten und oft recht romantischen Tönen zu feiern.

Was bedeutet das alles? Wie kommt es, dass gestandene Erwachsene sich einem anderen unterwerfen, ihre Selbstbestimmung abgeben und sich der Willkür ihres Partner komplett ausliefern?? Und was sind das für Leute, die fortwährend „das Sagen haben“ wollen? Sind die alle verrückt oder beziehungsgestört, kompensieren sie etwas, das ihnen im Alltag fehlt, oder ist das Ganze eine Art Aufarbeitung prägender kindlicher Erlebnisse?

Szene-Gespräche

Diese Fragen bewegen nicht nur den interessierten Neuling, sie tauchen in verschiedenen Formen auch immer wieder in Szene-Diskussionen auf. Regelmäßig reißen dann Fronten auf zwischen denjenigen, die aufgrund eigenen Erlebens die „Kindheitsthese“ oder das „Kompensationsmodell“ vertreten, und den anderen, die es als „angeborene Veranlagung“ ansehen, etwa der Homosexualität vergleichbar. Groß ist auch die Gruppe derjenigen, die diese Diskussionen ablehnt, um sich „nicht pathologisieren zu lassen“, was als Reaktion auf gesellschaftliche Diskriminierung verständlich ist, die Suche nach der Wahrheit allerdings nicht befördert.

Und der Dissens geht noch weiter: was unter „dominant“ bzw. „submissiv“ zu verstehen sei, scheidet die Geister. Die einen sehen diese Eigenschaften als dominierende Persönlichkeitsanteile, die sich im gesamten Lebensvollzug äußern, andere betrachten sie als Aspekte der Gesamtpersönlichkeit, die „neigungshalber“ auf dem Feld der Erotik und Liebesbeziehungen ausgelebt werden. Begriffe wie „alltagsdominant“ und „naturdevot“ entstammen der ersteren Gruppe, für die die Gelegenheitsdominanten bzw. Submissiven dann folgerichtig „nur Spieler“ sind, oft durchaus abwertend gemeint.

Allen gemeinsam ist der Bezug auf absolute Freiwilligkeit: Erst der Submissive ermöglicht durch seine Unterwerfung und Hingabe dem Partner das Ausleben seiner Dominanz. Der Rahmen und die Bereiche, auf die sich das Machtgefälle bezieht, werden frei vereinbart. Sub kann selbstverständlich jederzeit das Arrangement kündigen, das ist auch denjenigen klar, die eine Paar-Ideologie unwiderruflichen „Eigentums“ pflegen. Echte Sklaverei ist zum Glück abgeschafft, das wissen alle und 99,9 % finden das auch gut so.

Schaut man länger hin und lernt praktizierende BDSMler im Alltag kennen, relativiert sich in der Regel der erste Eindruck vom „totalen Machtgefälle“. Allermeist wird die Hierarchie ausschließlich im Reich der Erotik ausgelebt – wobei „Erotik“ weit zu verstehen ist, nicht als bloßer sexueller Akt. DS ist geradezu eine Methode, das erotische Feld in den Alltag auszudehnen und diesen so zu erotisieren: Wenn der Dominante jederzeit das Recht hat, auf Sub zuzugreifen und irgend etwas seiner Lust Dienliches zu verlangen, kann das ganz schön spannend sein!

Was bringt DS?

Womit ich – endlich – beim eigentlichen Thema dieses Artikels angekommen bin, nämlich der Frage nach dem tieferen SINN eines konsensuellen Machtgefälles. Wer nur auf die Szene hört und sich allenfalls mit den Wurzeln der Neigung beschäftigt, schaut oft gar nicht mehr aufs ganz normale Beziehungsleben, das ja oft mehr ein „Beziehungselend“ ist. Dabei kommt das intensive Erleben, das in Beziehungen mit DS-Elementen so tief berührt, zu großen Teilen aus der Vermeidung und Umschiffung dieses von vielen in vergangenen Beziehungen ausschweifend erlittenen Elends – ganz unpathologisch also, als eine Art radikaler Befreiungsschlag.

Die Etablierung einer klaren Hierarchie aus freier Willensentscheidung beider Beteiligten beendet nämlich erst einmal den üblichen Machtkampf, der das Liebesleben vieler Paare bestimmt: Wer hat recht? Wer sagt, was anliegt? Wer bestimmt, wann es zur sexuellen Begegnung kommt? Vom offenen Streit bis hin zu subtilen Formen emotionaler Erpressung bildet diese Auseinandersetzung ja weithin den Beziehungsalltag, sobald die rosa Wolke der ersten Verliebtheit nicht mehr trägt. Jeder Partner führt innerlich eine Art „Beziehungskonto“, auf dem Ego-bestätigende Handlungen

des Partners als Plus erscheinen, eigene „Dienste“ und eigenes Nachgeben als Minus zu Buche schlagen. Männer müssen sich oft durch Wohlverhalten den Sex erst verdienen, die Atmosphäre muss stimmen, Balzverhalten wird erwartet. Oft ist nicht die richtige Zeit, nicht der passende Ort, die erotischen Praktiken verkümmern zu Wiederholung des immer Gleichen, weil man ja weiß, worauf der Partner steht – und alles andere wäre eine durch nichts gerechtfertigte „Zumutung“. Die Verpflichtung zur Monogamie, der die meisten Paare anhängen, beinhaltet den Druck, „irgendwie“ miteinander ein befriedigendes Sex-Leben erreichen zu müssen oder in frustrierender Askese zu leben. Was für ein Machtpotenzial für denjenigen Partner, der sexuell weniger bedürftig ist!

Jenseits des Machtkampfs

Die NUTZUNG sexueller Bedürftigkeit für erotik-fremde Zwecke ist also ein beziehungszerstörendes, gleichwohl verbreitetes Verhalten. Mittels einer klaren Hierarchie wird dem jeglicher Boden entzogen: Wann immer „Dom“ will, ist „Sub“ zu Diensten – eine drastische und radikale Änderung der Rahmenbedingungen! Da beiden Seiten die Freiwilligkeit, ja Erwünschtheit dieses Arrangements jederzeit bewusst ist, verfallen die Partner gar nicht erst in die Routinen und Gewohnheiten des üblichen Machtkampfes, sondern gewinnen einen Freiraum, im neuen, so grundsätzlich anderen Rahmen Erfahrungen mit sich selbst und dem (herrschenden bzw. sich unterwerfenden) Partner zu machen.

Ein Beispiel aus dem „normalen Leben“: Wenn Chef A dem Angestellten B eine schwierige Arbeit aufträgt, wird B beim Ausführen der Anweisung ganz andere Dinge erleben, je nachdem, ob er innerlich gegen den Chef, dessen Autorität und Berechtigung, diese Arbeit anzuweisen, kämpft oder nicht. Von innerer Kündigung, schlampiger und unengagierter Abwicklung, bis hin zur bewussten Sabotage ist im ersten Fall alles möglich, doch wird der Angestellte sich ganz gewiss nicht kreativ und motiviert in die Aufgabenstellung versenken und sich darin selbst verwirklichen.

Der Machtkampf verunmöglicht die Selbsterfahrung in der Sache – und genau das ist in DS-Arrangements anders. Hier konzentriert sich Sub auf die Aufgabe und versucht, zu gehorchen, was immer „der Herr“ (oder „die Herrin“) auch verlangt. Der Blick wendet sich nach innen, hin zum eigenen Erleben mit der ungewohnten Zumutung: Kann ich das? Was denke, fühle und empfinde ich dabei? Wie weit reicht meine Fähigkeit, zu leisten, was Dom wünscht, bzw. zu ertragen, was er/sie verordnet? Wo ist die Grenze? WAS bedeutet „Grenze“? Wie gehe ich mit inneren Widerständen um? Woher kommen sie, was bedeuten sie im Einzelnen? Kann ich meine Gefühle und Empfindungen zeigen oder verstumme ich? Warum? Fragen über Fragen – und sie werden nicht „grübelnd“ gelöst, sondern beantworten sich in der Selbstbeobachtung, die ganz von selber und ohne Verordnung einsetzt.

Sub erlebt ein spannendes Match zwischen Körper, Geist und Gefühl, lernt, wie diese Ebenen aufeinander wirken bzw. miteinander verschränkt sind. Mit zunehmender Erfahrung ereignen sich Entwicklungen und Veränderungen: die oft [schablonenhaften Vorstellungen](#) vom „richtigen BDSM“ verlieren sich, etwa die Idee, dass Sub immer passiv und still Doms Befehlen gehorchen sollte, was der natürlichen Gefühlslage angesichts so mancher Herausforderung doch gar nicht entspricht. Sub lernt, dass es möglich ist, spontan Gefühle zu zeigen, auch OHNE den Konsens über das Machtgefälle grundsätzlich in Frage zu stellen – Dom lernt, mit der gelegentlich „renitenten“ Sub umzugehen, ohne sich gleich als Dominanter in Frage gestellt zu sehen.

Macht und Verantwortung

Denn auch für den dominanten Partner ändert sich das gesamte Erleben, wenn er nicht mehr um die Macht kämpfen muss, sondern von vorne herein das Sagen hat. Auf zwei Ebenen eröffnet sich ein neues Feld. Einerseits das der freien Selbsterfahrung: Was will ich eigentlich, wenn ich „alles haben“ kann? Was ist denn im einzelnen „meine Lust“? Worin besteht der Kick dieser oder jener Zumutung an Sub? Fantasie und Kreativität bekommen einen ausgedehnten Abenteuerspielplatz, auf dem jede Menge Experimente möglich sind. Das innere Bangen, ob das jeweilige Ansinnen beim Partner „ankommt“, ist durch das vereinbarte Machtgefälle zumindest insoweit befriedet, dass es nicht grundsätzlich um die „Berechtigung“ geht: Dom hat (im Prinzip) immer recht und darf „alles“ verlangen – DAS ist das befreiende Arrangement, auf dessen Bestand Dom vertrauen kann.

Gleichwohl bleibt ein Teil dieses brisanten Gefühls erhalten: Wie weit kann ich gehen? Wie weit wird Sub folgen? Wo sind die Grenzen und wie erkenne ich sie? Das ist das zweite „neue Erlebensfeld“, das sich erst durch Abwesenheit des üblichen Machtkampfes, bei dem es nur um die eigene Durchsetzung bzw. Unterbutterung geht, eröffnet: Intensive Zuwendung, genaue Beobachtung, Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Verhalten von Sub und kleinste Anzeichen des Befindens (=Fürsorge!). Wenn ich das Sagen habe, trage ich auch Verantwortung und muss darauf achten, nicht zu weit zu gehen.

...und Kommunikation

Womit ein drittes „Wachstumsfeld“ angesprochen ist, das DS-Beziehungen (bzw. Beziehungen „mit DS-Dimension“) eröffnen: intensive und ehrliche Kommunikation mit dem submissiven Partner ist erforderlich, um das Spiel an den Grenzen erfolgreich spielen zu können. Denn alleine aus den Reaktionen lässt sich nicht immer entnehmen, ob Sub bereits am Ende ihrer Möglichkeiten angekommen ist, egal wie aufmerksam Dom schaut. Es ist ja gerade das „Verschieben der Grenze“, das viele Subs erleben wollen, wozu dann auch das Ertragen (und Ausdrücken!) negativer Emotionen und Widerstände gehört. Hier hilft also nur das miteinander Reden, der offene Austausch über das je eigene Erleben und die daraus erwachsenden Wünsche und Ängste. Dies zu tun, bzw. dafür eine Form zu finden, die das Erleben nicht stört, und den Dominierenden nicht zum bloßen Umsetzer von Subs Kopfkino-Szenarien degradiert, ist für Einsteiger (bzw. mit einem neuen Partner) oft nicht leicht, für eine auf längere Dauer angelegte Beziehung jedoch unverzichtbar. Unterm Strich müssen beide Seiten im gemeinsamen Arrangement Erfüllung finden, sonst gibt's die Abstimmung mit den Füßen und ständiger Partnerwechsel auf der Suche nach dem „richtigen BDSM“ ist die Folge.

Gelingt allerdings das grundstürzende Experiment „Dominanz und Unterwerfung“, wird ein innerlich beeindruckend friedliches miteinander Umgehen möglich, das in „ganz normalen Beziehungen“, in denen täglich der Machtkampf tobt, oft schmerzlich vermisst wird. Reizvolle Herausforderungen, spannende Abenteuer, jede Menge Selbsterkenntnis, persönliches Wachstum und ein Zugewinn an Kompetenz (und Gelassenheit!) im Umgang mit den allgegenwärtigen Machtkämpfen des Alltags sind der Lohn der Mühe, eine außergewöhnliche Erotik zu wagen und deshalb in manchen Kreisen als „pervers“ zu gelten.

- $BD = \text{Bondage} = \text{Fesselspiele}$

- $BDSM = BD + DS + SM$

- Dom, Top = Mann in dominanter Position

- Dommé, Top = Frau in dominanter Position

Angst in Fesseln

Inspiriert durch ein Gespräch mit einem Leser hab‘ ich den Artikel [„Eine Streckfesselung“](#) überarbeitet und um ein Kapitel verlängert.

Inhaltsverzeichnis

Vom Yoga der dunklen Erotik: Alle Beiträge in diesem Blog handeln **von einvernehmlichem SM**: physische und psychische Praktiken, die zur beiderseitigen Lust im erotischen Kontext inszeniert und erlebt werden.

- 07.08.12: [Ist ER zu schwach?](#)
- 05.12.11: [Wieviel dominanter Egoismus ist ok?](#)
- 26.09.11: [Gastbeitrag: SM und Intellekt](#)
- 03.04.11: [Seil-Bondage: Anleitungen im Web](#)
- 27.01.11: [Schadet Nachdenken der Lust am Spielen?](#)
- 05.12.10: [Kann man Lustschmerz lernen?](#)
- 13.10.10: [BDSM als Therapie?](#)
- 26.09.10: [BDSM-Definitionen: Wer ist schon wirklich DEVOT ?](#)
- 14.06.10: [Dominanz erlernen?](#)
- 31.03.10: [Dominanz und Unterwerfung: Die begeisterte Sub](#)
- 05.03.10: [Sich wandelnde Motive zur “Lust am Schmerz”](#)
- 18.02.10: [Angst vor Switchern?](#)
- 13.12.09: [Demütigung im BDSM – eine Interpretation](#)
- 02.12.09: [Eine Frau erforscht ihre submissive Seite: Blue](#)
- 01.12.09: [SM-Klischees](#)
- 13.09.09: [SM ohne Sex ?](#)
- 28.07.09: [BDSM und das Thema NÄHE](#)
- 01.03.09: [Vom Vertrauen im BDSM](#)
- 31.12.08: [Vom Verschwinden eines Kicks](#)
- 28.12.08: [Story: split-screen](#)
- 26.12.08: [BDSM: Vom Spielen](#)
- 11.12.08: [Ein schlechtes Gewissen wegen SM-Fantasien?](#)
- 20.11.08: [Als Sub Grenzen setzen](#)
- 10.11.08: [Beziehung und BDSM](#)
- 26.10.08: [Eine perfekte SM-Session?](#)
- 23.10.08: [Vom Nachdenken über BDSM](#)
- 19.10.08: [Irritierende Normalisierung](#)
- 17.09.08: [Wie genießbar ist unbewusste Dominanz?](#)
- 13.08.08: [BDSM versus Alltag: Was ist Dominanz ?](#)
- 24.07.08: [Wo hört Toleranz in Sachen SM auf ?](#)
- 21.07.08: [Konsens und Meta-Konsens im BDSM](#)
- 30.06.08: [Von der Stimmung einer SM-Com](#)
- 18.06.08: [Schuldgefühle wegen SM-Fantasien?](#)
- 07.06.08: [Kitzeln – ist das schon SM?](#)
- 14.05.08: [BDSM / Session-Kommunikation: Was sagt Sub?](#)

- 04.05.08: [BDSM / Session-Kommunikation: Was reden in einer Session?](#)
- 09.04.08: [Wenn Schmerz zur Massage wird](#)
- 03.04.08: [Am Ende des “Wegs”?](#)
- 01.02.08: [Von SM und Liebe, Wunschzettel und Standardprogramm](#)
- 20.01.08: [Distanz und Nähe in SM-Beziehungen](#)
- 01.01.08: [Regeln für Sub binden auch Dom](#)
- 08.12.07: [Ein Bondage-Workshop mit dem Menschenfessler](#)
- 23.11.07: [Antwort auf Nachfragen: BDSM ist....](#)
- 17.11.07: [Story: Zehn Schuss – von Joerg Gum](#)
- 18.10.07: [Flexible SM-Möbel, die nicht auffallen](#)
- 29.09.07: [Von der Lust am Schmerz](#)
- 20.09.07: [Der Kannibale von Rotenburg im Buch](#)
- 13.09.07: [Vom Kick der Demütigung im BDSM](#)
- 10.09.07: [Vom Spiel mit der Scham](#)
- 06.09.07: [Tipps für Tops: Vom Durchbrechen der Routine](#)
- 21.08.07: [Fesseln mal anders: Bondage mit Stuhl](#)
- 06.08.07: [Dominanz und Unterwerfung als kreative Utopie](#)
- 16.07.07: [Am Ende der Reise?](#)
- 17.04.07: [Dominanz und Unterwerfung: Vom Nutzen konsensueller Hierarchie](#)
- 09.03.07: [Angst in Fesseln](#)
- 28.02.07: [Vom BDSM-Paradox als KOAN](#)
- 12.02.07: [Zuviel BDSM?](#)
- 06.01.07: [Standardprogramm](#)
- 31.12.06: [Vom Erleben an der Grenze](#)
- 28.11.06: [BDSM als Yoga: Vom Ende der Machtlosigkeit](#)
- 22.11.06: [Geistige Fesseln: vom Standardprogramm im Kopf](#)
- 20.10.06: [Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top](#)
- 03.10.06: [Was begehrt das Begehren?](#)
- 05.09.06: [Erlebnisebenen einer Session: der Körper](#)
- 01.08.06: [BDSM – Vom Spiel mit den Schattenseiten der Psyche](#)
- 16.06.06: [SM und Endorphine](#)
- 15.06.06: [Warum Unterwerfung??](#)
- 10.06.06: [Die dunklen Seiten der Neigung](#)
- 30.05.06: [Gewisse Stunden und das Echte](#)
- 17.05.06: [Zur Halbwertszeit von SM-Beziehungen](#)
- 12.05.06: [Was ist Kopfkino?](#)
- 11.05.06: [Switchen – Einstellung oder Laune?](#)
- 19.04.06: [Stockhetero eine Frau dominieren?](#)
- 14.04.06: [Auszeit von der Sklavenzentrale](#)
- 18.03.06: [Neigung und Denken, Kopfkino und Wirklichkeit](#)
- 21.01.06: [Morgenstunde](#)
- 08.01.06: [Reale Macht?](#)
- 01.01.06: [Das erste Mal: Eine Begegnung mit der Peitsche](#)
- 20.12.05: [Wann beendet man eine fordernde Szene?](#)
- 11.12.05: [Sisalseil – Lustschmerz zum Angewöhnen](#)
- 09.12.05: [Keine Lust in der dunklen Zeit](#)

- 01.12.05: [Einfach leiden](#)
- 30.11.05: [Ohne Nähe kein Gelingen: vom Absturz](#)
- 28.11.05: [IMMER in der Rolle oder nur während der Session?](#)
- 26.11.05: [BDSM und Kommerz](#)
- 24.11.05: [Leiden ist aktives Tun](#)
- 15.11.05: [Seitenwechsel – vom Switchen](#)
- 13.11.05: [Lust auf erotische Dominanz](#)
- 09.11.05: [Mehr als eine Beziehung ?](#)
- 08.11.05: [Was BRINGT Bondage???](#)
- 07.11.05: [Wie dominant darf MANN sein?](#)
- 05.11.05: [Selbst die Göttin sein](#)
- 03.11.05: [Bastonade](#)
- 02.11.05: [Die dominante Seite entdecken: Wie es begann](#)
- 28.10.05: [Bondage nicht "sadomaso" ?](#)
- 19.10.05: [Von den Wurzeln der Neigung](#)
- 13.10.05: [Vom Yoga der dunklen Erotik](#)
- 05.10.05: [Angst in Fesseln – eine Streckfesselung](#)
- 05.10.05: [Demütigung – wer mag denn sowas?](#)

Vom BDSM-Paradox als KOAN

Ja, es ist ver-rückt, Dinge zu wünschen, die man „eigentlich“ gar nicht will: die verstörenden Sehnsüchte nach dominant-sadistischen Zumutungen, die Selbstzweifel angesichts des Wunsches „solche Dinge zu tun“ kostet viele Einsteiger eine lange Zeit innerer Auseinandersetzung, bevor sie sich die „Lizenz zum Experimentieren“ erteilen. Dieser Artikel spürt den Irrungen und Wirrungen nach, die das BDSM-Paradox mit sich bringen kann.

Zum Einstieg sei kurz erinnert, wie die Frage nach dem „Wünschen des Unerwünschten“ außerhalb der BDSM-Szene gesehen wurde und wird:

Eine Frau, die lustvolle Vergewaltigungsfantasien hat, will nicht etwa tatsächlich vergewaltigt werden. In der Fantasie genießt sie die Überwältigung, die Machtlosigkeit, den Sex mit dem Fremden, das Unberechenbare und auch Gewalttätige, doch ist sie in jedem Moment Herrin der Situation, denn SIE ist es, die die Fantasie steuert. Sie erschafft den Mann in der Täter-Rolle gemäß ihren persönlichen Kicks; sie setzt Zeit, Ablauf und Ende der Handlung – sie ist Regisseurin des eigenen Kopfkinos, nicht etwa Opfer, obwohl sie sich in die Rolle eines Opfers träumt. Es verbietet sich also, aus der Fantasie des Kopfkinos auf eine etwa erwünschte Realität rückzuschließen. Das Argument tatsächlicher Vergewaltiger und anderer Frauenfeinde („die wollen es ja nicht anders“) hat mit der Wirklichkeit nichts zu tun, sondern ist Ausdruck ihres Frauenhasses und ihrer gestörten Psyche.

Soweit, so bekannt, so sonnenklar – wer würde denn auch dieser Sicht der Dinge heute nicht zustimmen? Der entsprechende Disput wurde in den 70ern und 80ern im Rahmen der Frauenbewegung geführt, da es Frauen gab, die sich aufgrund solcher Fantasien ausgesprochen mies und „unfeministisch“ fühlten. Heute ist die „Erkenntnislage“ in dieser Frage weitgehend entspannt, Erotik-Ratgeber ermuntern dazu, die Fantasien einfach zu genießen und durchaus auch

mal „Spiele mit Macht“ in der eigenen erotischen Praxis zu wagen – unter „Stinos“ ist also alles im grünen Bereich.

Spiel, Theater und „das Echte“

Für Menschen, die sich dem Ausleben solcher und anderer „dunklen“ Fantasien öffnen und nach und nach ein Selbstverständnis als BDSMer/innen gewinnen, schwimmt allerdings dieser „Standardkonsens“ zur Einordnung bzw. Deutung der eigenen Wünsche gelegentlich auf irritierende Art:

Einerseits ist er für jegliches BDSM-Selbstverständnis konstituierend: Niemand will eine Beziehung zum „echten Vergewaltiger“ (um im Beispiel zu bleiben), sondern man sucht Kontakt zu einem Gegenüber, das ebenfalls „auf Rape-Play steht“. Was geschieht, geschieht bewusst im Konsens zur beiderseitigen Lust im Sinne der Neigung. Evtl. gelingt dann die Inszenierung einer „Vergewaltigung als ob“, die die geträumten Gefühle tatsächlich real erleben lässt, ODER es stellt sich heraus, dass sogar die inszenierte Wirklichkeit schon zu real ist, um noch genossen werden zu können – was wiederum aufs Selbstverständnis und auch die Fantasien selbst zurück wirkt.

Andrerseits gibt es im Fall gelingender Inszenierungen und mehr noch in der Phase des Sehns, aber – mangels Partner – noch-nicht-Lebens, die Möglichkeit, sich im Paradox der Neigung hoffnungslos zu verstricken. Die endlich zugelassenen Wesensanteile gewinnen gewaltig an Strahlkraft und so mancher setzt dann die „Neigungswirklichkeit“ für das Ganze, um zumindest für sich selbst eine konsistente Realität zu bewahren. Mit einem Paradox zu leben, das den Verstand beleidigt, bzw. ihm seine Grenze im Irrationalen aufzeigt, ist ja auch nicht unbedingt leicht – der Hang zur (vermeintlich) einfachen Lösung also verständlich.

Um das Beispiel Vergewaltigung/Rape-Play noch weiter zu bemühen: Manche reden nun (*innerhalb* der SM-Welt!) so, als ginge es ihnen darum, tatsächlich vergewaltigt zu werden bzw. zu vergewaltigen. So ein Selbstbild (oft mühsam und gegen viele Widerstände akzeptiert, nun aber trotzig verteidigt) speist sich also aus der Neigung, nicht mehr aus dem allzu nüchternen Blick aufs Ganze: alles, was daran erinnert, dass es sich um Inszenierungen handelt, wird möglichst ausgeblendet, evtl. sogar wütend bekämpft. Die Neigungswirklichkeit bildet eine mehr und mehr abgeschottete Immanenz, die nicht mehr transzendiert werden soll, damit nichts das Genießen stört. Dabei können die Vorstellungen leicht so extrem und absurd werden, dass es immer unwahrscheinlicher wird, dafür einen Partner zu finden: jeder, der mit Relativierungen und mehreren Wirklichkeiten lebt, wird ja als „bloßer Theaterspieler“ (bzw. Mode-SMer, Rollenspieler, Pseudo etc.) erscheinen und ist damit ungeeignet, nicht „echt“ genug. Man will das Absolute und nichts bloß Relatives: total (natur-)dominant, wahre Sklavin, vollständiges Eigentum, bedingungslos hingegen, absolut unterworfen bzw. beherrschend etc. usw.

Wer ein x-beliebiges BDSM-Forum aufsucht, findet leicht die Fronten, die sich entlang an der unterschiedlichen Einstellung gegenüber dem BDSM-Paradox bilden. („Spielen“, „DS und Liebe“, „24/7 – geht das?“, „das Tier in mir/das andere ich“, „psychisches Edgeplay“ usw.) Meiner Erfahrung nach sind sehr extreme Positionen besonders bei „virtuellen SMLern“ verbreitet, deren Denken noch kaum durch den Versuch einer lebhaften Praxis in längeren Beziehungen angekränkt wurde. Denn diese erfordert Kompromisse und Relativierungen: Subs stimmen eben mit den Füßen ab, wenn ihre Sehnsüchte auf Dauer keine Erfüllung finden, Doms wollen nicht auf ihre dominante Rolle reduziert werden. Der Alltag einer Beziehung umfasst MEHR als das Reich des Erotischen (wozu für mich auch BDSM gehört, auch dann, wenn er „ohne Sex“ auskommt) – eine Wahrheit,

die in reinen „Spielbeziehungen“ mit bloß sporadischen Treffen allerdings ausgeblendet werden kann.

Bei Paaren, die mehr sind als Spielbeziehung, findet sich denn auch IMMER eine Relativierung der „Neigungs-Wahrheit“: Etwa die Rede vom liebenden und verantwortlich handelnden Dom, der selbstverständlich darauf achtet, dass auch „sein Eigentum“ nicht zu kurz kommt und sich in den verschiedensten Lebensbereichen zur Blüte entfalten kann (=die romantisch-domantische Lösung). Oder eben die verbreitete Einsicht, dass die Neigung nur einen Aspekt des Ganzen darstellt, dass gemeinsames Erleben immer „ein Tanz für zwei“ ist und nie bloßer Durchmarsch der Kopfkino-Vorstellungen nur einer Seite. Was wiederum bedeutet, dass die DS-Ebene mit ihrer „lustvollen Hierarchie“ etwas ist, dass gelegentlich aktualisiert wird, jedoch nicht durchweg das Miteinander bestimmt.

BDSM als KOAN

Was aber ist nach alledem Wahrheit – und was Lüge, Illusion, Theater??? Nun, das wechselt, je nach der eigenen Positionierung im oben erläuterten Spannungsfeld. Die bewusste Inszenierung des „Spielers“ wird dem DS-Extremisten als „bloßes Theater“ erscheinen, wogegen umgekehrt die totalen Ansprüche und absoluten Aussagen als „bloßes Kopfkino“ und Realitätsverlust abgetan werden. Man kann auch beide Haltungen nacheinander durchleben, denn Neigung entwickelt sich, genau wie die Integration ins Ganze, die jeder leisten muss, der BDSM praktiziert – der also Dinge wünscht und tut, die „man nicht tut“, die man aber auch selbst „im normalen Leben“ der Gesellschaft nicht will. Wie unerträglich widersprüchlich!

Ist es wirklich so unerträglich?? Je länger ich mich mit dem BDSM-Paradox auseinander setze, desto deutlicher zeigt sich mir sein Charakter als KOAN, als eine Art Initiation in ein komplexeres und auch plastischeres Bewusstsein:

Wollen, was man – eigentlich – nicht will, ergibt eine Suchbewegung des Geistes nach der „Auflösung“, die jedoch nicht in den Praktiken selbst oder in den jeweils gewählten „Rationalisierungen“ zu finden ist. Es geht darum, das „entweder-oder“ durch ein „sowohl-als auch“ zu ersetzen: Einerseits inszeniere ich und bin mir dessen voll bewusst, andererseits ist das Erleben in der Inszenierung auf der Gefühlsebene ebenso „echt“ wie jeglicher Alltag, der – genauer betrachtet – auch immer Inszenierung ist, gestützt auf Gewohnheit, Tradition und Routine.

Über das BDSM-Erleben lerne ich jenseits bloßen Bücher-Wissens, dass ich immer schon meine Realitäten selber schaffe: wenn ich z.B. aufhöre, als Arbeitnehmer zu denken, verhalte ich mich auch nicht mehr so und hege keine Erwartungen, dass mir jemand „Arbeit gibt“ oder „einen Arbeitsplatz schafft“, um mal ein Beispiel ohne BDSM-Kontext zu nennen. Statt dessen werde ich „etwas unternehmen“, um mir ein Einkommen zu erwerben.

Selbsttäuschung setzt da ein, wo ich meinen Anteil an der laufenden Inszenierung oder die Inszenierung als solche leugne, bzw. nicht erkenne. Das wirkt sich dann auch beziehungs-schädlich aus, denn etwas, das ich leugne, kann ich nicht verhandeln. Dann geht es einzig darum, ob die jeweiligen Kopfkinos sich passgenau entsprechen – und das ist nun mal sehr selten und nie auf Dauer der Fall. Und: Wer will schon bloß Darsteller im Kopfkino des Anderen sein??

Und die Lösung?

Für das Paradox an sich gibt es keine „Lösung“ aus dem Verstand, das hab‘ ich für mich erkannt. Es gibt nur verschiedene Interpretationen, die sich im Lauf der Erfahrungen und der Reflexion darüber

ändern. Was es aber gibt, ist die Lösung im Leben: manches Kopfkino verschwindet, wenn es oft genug inszeniert wurde – die Neigung verändert sich entsprechend. Was zu Anfang unsäglich klickte, ist auf einmal ohne jeden Reiz. Aber keine Sorge: WENN das geschieht, bedauert man es nicht, denn es hat seinen Zweck erfüllt. Man wird deshalb nicht gleich wieder zum „Vanilla“, genau wie ja auch der ZEN-Weg nicht zu Ende ist, sobald ein einziges KOAN gelöst wurde.

„Das Ziel der Koan-Praxis ist die Erkenntnis der Nichtzweiheit. Die Illusion, dass die Dinge unterschieden sind und dass das Ich eine eigene, vom Rest abgegrenzte Existenz hätte, soll sich in der Übung mit dem Koan auflösen.“ (Wikipedia: [Koan](#))

BDSM ist ein Abenteuerspielplatz, auf dem wir das wunderbar auserperimentieren können.

Zuviel BDSM?

Einsteiger fühlen sich gelegentlich überwältigt von den vielen neuen, gleichermaßen faszinierenden und verwirrenden Eindrücken aus der BDSM-Welt. Wer den Schritt gemacht hat, sich innerlich zu den dunklen Sehnsüchten zu bekennen und nun den eigenen Platz, die eigene Lust im Reich der „anderen Erotik“ sucht, hat es wahrlich nicht leicht. Potenzielle Partner und erste Gespielen vertreten IHRE Sicht auf BDSM und wie man es zu leben habe. Hinzu kommen die vielen Foren und Webseiten, auf denen sich schier alles findet, was an Haltungen und Ideologien so denkbar ist. Und gerade das Geschriebene weist einen hohen Anteil „Virtualität“ auf, sprich: da schreiben Menschen aus ihrem Kopfkino, was sie sich wünschen und erträumen, ohne dazu zu sagen, dass ihr Leben in der Praxis doch ein wenig anders aussieht. Gar nicht leicht für „Neue“, sich da zu orientieren!

Mentale Verstrickungen

Die Frage, ob es ein „Zuviel“ an BDSM gibt, begegnete mir neulich in einem großen Forum der Szene. Die Angst, von dieser Leidenschaft „aufgefressen“ zu werden und den Bezug zum „ganz normalen Leben“ zu verlieren, ist gar nicht so selten. Wer das eigene Erleben wenig reflektiert und sich stark an anderen, z.B. den ersten „Spielpartnern“ orientiert, muss ein gesundes Selbstbewusstsein und ein Gespür für das, was einem gut tut und was nicht, erst entwickeln. Gar nicht so einfach, wenn man auf der Sub-Seite steht und sich vor allem darum bemüht, diese Rolle „gut“ auszufüllen!

Das Gefühl des Überdrusses setzt dann ein, wenn die aktuelle Praxis mehr verstört und belastet als beglückt. Aus meiner Sicht hat das nicht unbedingt etwas mit „Lustlosigkeit“ zu tun. Es handelt sich vielmehr um das geistige Festkleben in Denkschubladen, wie BDSM zu sein habe und erlebt werden müsse. Zerrissen zwischen Kopfkino und äußeren Einflüssen will man alles richtig machen, anstatt mit klarem Blick zu erforschen, was einem in der Realität Lust bereitet. Wobei ich unter „Lust“ nicht allein die sexuelle Lust verstehe, sondern all das, was rund um die BDSM-Praxis genossen werden kann – also auch den Schmerz, die psychischen Demütigungsspiele und manches mehr.

Ein Beispiel:

Wenn ich mich als Sub immer nur passiv abwartend verhalte und alle Initiative Top überlasse, weil ich mir anderes gar nicht vorstellen kann, dann hab‘ ich genau darauf bald keine Lust mehr. Niemand ist ausschließlich passiv und kein Top dieser Welt trifft im Feld der vielen Möglichkeiten

immer genau das, was Sub ersehnt. Kompliziert wird die Lage durch das BDSM-Paradox: Sub träumt ja gerade davon, dass ihr Dinge zugemutet werden, die sie (vermeintlich...) NICHT wünscht. Sub will Machtlosigkeit und Dominanz des Partners spüren, möchte gefordert und „gezwungen“, aber auch gehalten, gefördert, getröstet werden. Aus dieser „Botschaft der Neigung“ entsteht das Szenario von Herr und „Sklavin“, der Traum von der totalen Hingabe und vollständiger Auslieferung, am liebsten 24/7. Es soll in diesem Arrangement geschehen, was Dom wünscht und wann er es wünscht – und Sub soll sich mit dem Wünschen zurück halten, sonst ist sie eine „Wunschzettelsub“!

Dies ist ein Stück Neigungsideologie, das als solche sehr verbreitet ist und manche Sub in schwere Selbstzweifel versetzt. Je nachdem, wie ihr erster Dom es anstellt, das in die Praxis umsetzen zu wollen, ist es leicht oder schier unmöglich, das Neigungserleben ins „normale Leben“ zu integrieren. Sub kann sich auch selbst behindern, indem einer Vorstellung nachgeeifert wird, die einfach nicht alltagstauglich ist. Top wird oft genug zum romantisch verbrämten Super-Dom, Pappi und Guru stilisiert, der ihr den Himmel auf Erden bereiten soll. Klappt das nicht wie gewünscht, ist evtl. gleich der nächste dran. Klar, dass diese Suche schnell „zu viel“ werden kann!

Auch der dominante Partner kann sich in den eigenen Vorstellungen, „was es heißt, ein Dom zu sein“ verfangen und seines Lebens nicht mehr froh werden. Getrieben von Subs Erlebnisgeilheit versucht er, den Ansprüchen zu genügen, anstatt auf sich selbst zu achten und wirklich das zu erforschen, was die eigene Lust ausmacht – erst von da aus lässt sich die Schnittmenge mit Subs Vorlieben finden, die in einer glücklichen Beziehung den gemeinsamen Bestand ausmacht, von dem aus das Spiel des „Grenzen erweitern“ erst wirklich beglückend ist.

Wahrheit und Spiel: Bloß kein Theater!

Dass es so viele Facetten im BDSM gibt wie Paare, die ihre Neigungen ausleben, vermittelt sich Einsteigern erst nach und nach – und nur denjenigen, die mit wachen Augen durch die Welt gehen und sich gerne mit anderen austauschen. Die erste Phase innerer Auseinandersetzung mit der Praxis ist aus meiner Erfahrung oft zentriert um die Begriffe „Wahrheit, Echtheit, Realität“ – DANACH wird gesucht und der verbreitete Sprachgebrauch vom „Spiel“ wird entrüstet abgelehnt. Auch mir ist es zunächst so gegangen, obwohl ich wirklich nicht auf den Kopf gefallen bin:

Zu Beginn meiner aktiven Zeit erschien mir alles als voll daneben, was mich irgendwie an „theaterhaft“ erinnerte – es sollte alles total ECHT und ERNSTHAFT und TIEF sein. Hochmütig schaute ich auf die „Spieler“ herab und merkte nicht einmal, dass ich mich selber auf dem Gipfel meines persönlichen „BDSM-Theaters“ befand. Ich lebte einen Aspekt meiner Persönlichkeit aus, den ich lange nicht hatte leben lassen und der deshalb gewaltige Intensität und Strahlkraft gewann, als ich mich ihm hingab: Wow, ich bin sein „Eigentum“, er macht mit mir, was er will, ich SCHENKE mich ihm voll und ganz – wie wunderbar!! Ich hielt diesen Aspekt für DAS GANZE, dem ich mein Leben mit Freude unterordnen wollte. Eine Zeit lang war es wie ein Rausch, der meine Selbstwahrnehmung und geistige Klarheit vernebelte. Irgendwie war mir das auch bewusst, denn in dieser Zeit schrieb ich nicht öffentlich über BDSM, obwohl ich sonst immer gern über alles schreibe, was mir wichtig ist.

Der Rausch ließ dann nach einem knappen Jahr wieder nach: ich kam ,runter von Wolke 7. Spürte wieder all meine anderen Seiten, zum Beispiel meine gewöhnliche „Alltagsdominanz“, meine Kreativität, die nicht mehr bereit war, demütig und anspruchslos zu warten, ob Dom das Ersehnte nun endlich mal durchzieht. Und am Schnellsten hatte ich gemerkt, dass ich nicht wirklich daran

interessiert bin, mein gesamtes Leben dem Reich des Erotischen bzw. der Beziehung zu einem Mann (egal wie sehr geliebt, verehrt, begehrt...) zu unterstellen – also nix 24/7! Zumindest nicht so, wie es sich die Anfängerin denkt, sondern allenfalls so, wie es die meisten Paare real praktizieren, nämlich als prinzipiell jederzeit mögliche „Aktualisierung“ der Hierarchie bei ansonsten bestehender „gleicher Augenhöhe“ (wobei Dom tunlichst darauf achtet, Sub nicht allzu drastisch in ihrem Alltag zu stören).

Erst nach Abklingen des ersten „domantischen Rausches“, fand ich zu meinem eigenen authentischen BDSM – immer wieder neu ausexperimentiert mit meinem Partner, der genau wie ich nicht an Schubladen festhält. Ich erlebe Nähe, Distanz, Tiefe, Intensität – und hab‘ kein Problem mehr damit, diese Ebene als „Spielen“ zu bezeichnen. Die spielerische Seite des Lebens ist die SCHÖNSTE Seite, die es gibt – und wer wüsste nicht, dass zum Beispiel Kinder voll und ganz in ihrem Spiel aufgehen können?? Da sagt niemand, ihre Gefühle seien „nicht echt“ oder irgendwie „unernsthaft“.

Echtes THEATER war gewesen, was ich ZUVOR gelebt hatte, als ich mich selbst auf einen kleinen Teil meines Erlebens reduzierte und als vermeintliches „Eigentum“ alles tat, um „eine gute Sub zu sein“.

Das „zuviel“ wahrnehmen

Noch einmal zurück zur Frage nach dem ZUVIEL: Es gibt durchaus Phasen, da fühl ich mich insgesamt recht Erotik-fern, dann sind eben mal andere Dinge dran. Das zu akzeptieren und mich auch danach zu richten, musste ich in der BDSM-Praxis erst lernen. Schließlich ist meine Sub-Seite in der Lage, aus fast jeder „Zumutung“ Lust zu ziehen, auch wenn ich erstmal wenig oder gar keine Lust auf Action habe. Und das klappt ja dann meist auch... wie also stelle ich fest, wann ich mich wirklich überfordere? WIEVIEL und WIE OFT ist genug bzw. zuviel? (Ich spreche jetzt von Sessions! Wenn ich mich meiner Arbeit und meinen anderen Spielfeldern zuwende, bin ich eh auf einem andern Stern).

Mittlerweile kann ich das besser einschätzen: wenn das Kopfkino komplett verschwindet und ich vor allem erinnere, wie ANSTRENGEND das alles ist, dann weiß ich, dass es Zeit ist, die gemeinsame Freizeit mal wieder anders zu füllen. Das geht natürlich nur, wenn der Partner mehr ist als ein bloßer „Spielgefährte“. Sonst findet man sich leicht in der peinlichen Situation vor, zu entdecken, dass es außer „dem einen“ gar keine Gemeinsamkeiten gibt.

Standardprogramm

High Heels, Halterlose, Halsband – Sub sitzt mit leicht gespreizten Schenkeln auf den Fersen, die Handflächen nach oben zeigend oder die Arme hinter dem Nacken verschränkt. Dom trägt Lederhose, was denn sonst. Subs Hintern in Großaufnahme, leicht gerötet oder auch mit Striemen. Die Bilder daneben zeigen geklammerte Nippel, Wachs auf rasierter Möse, Dom mit Peitsche, Gerte, Rohrstock vor gefesselter Sub. Dann Sub auf allen Vieren, die Gerte quer im Mund. Wenn männlich, auch mal Stiefel küssend. Und gerne Arschplug, bei weiblicher Sub Klammern an den Schamlippen, evtl. Gewichte. Kleine Vakuumpumpe an geschwellenem Nippel. Beringte Mösen, gefesselte Schwänze, männliche Subs auch mal mit Keuschheitsgerät. Und immer wieder rote Ärsche, High Heels, Halterlose, Halsband.

Jaana, wir leben SM, die „ganz besondere“ Erotik!

Vom Erleben an der Grenze

„Im Yoga sagt man doch, man soll seinen Körper achtsam behandeln. Tue ich das, wenn ich meine masochistische Neigung auslebe? Es tut weh, wenn mir jemand Schmerz zufügt, aber ich mag es – mag aber mein Körper das auch?“

Die Frage, von einer Frau gestellt, die genau wie ich Yoga, aber auch SM praktiziert, hat mich im ersten Moment verblüfft. So „über den Kopf“ hatte ich nie versucht, einer Yoga-Moral zu folgen und mich also durch sie auch nicht in meinem Neigungserleben behindert gefühlt. Und doch trifft die Frage ins Schwarze, denn mit ihr steigt man mitten hinein in die Problematik der Grenzwanderungen, die viele SM-Freundinnen und Freunde gerne unternehmen.

Es ist nämlich gar nicht so leicht, als Passive den Punkt auszumachen, an dem die „Grenze des Erträglichen“ erreicht ist. Wer mit Schmerzen jenseits des „geilen Lustschmerzes“ experimentiert, kann ja diesen Schmerz nicht mehr – wie man es im Alltag tut – als Alarmsignal und Stoppschild benützen. Zudem geht auch ein Schmerz, den man einen Moment lang als schier unerträglich empfindet, schnell vorbei. Die Wirkung eines Rohrstockschlags entfaltet sich im Nachhall, dann setzt sogleich die Entspannung ein, der Aktive macht eine kleine Pause und schon ist der Gedanke „genug! Das halte ich nicht aus!“ wieder vorbei. Wie kann ich da eine Grenze erkennen, an der wirklich Schluss sein muss?

Um zu erkennen, dass ICH den Schlusspunkt setze und auch setzen MUSS, musste ich erst mal meine romantische „Schmachtsubphase“ überwunden haben. So nenne ich die Zeit meiner Anfänge, als ich noch glaubte, es gehe einzig darum, meinen geliebten und bis ins fast Übermenschliche idealisierten Partner machen zu lassen und mich dabei an meiner „Machtlosigkeit“ zu berauschen. Ich schwelgte in extremem Kopfkino, fühlte mich als sein „Eigentum“, wollte, dass er „meine Grenzen erweiterte“ und was dergleichen typische Erwartungen sind. Zum Glück war er ein verführter Vanilla, der mir im Grunde gar nicht weh tun wollte. Er stand mehr auf „Sex-SM“ und hatte kein Verlangen nach brisanten Grenzerfahrungen, nach denen es mich so sehr gelüstete.

Als ich zwei Jahre später dann einen Partner mit sadistischer Ader gefunden hatte und die geistigen Vernebelungen des „romantischen DS“ von mir wichen, begegnete ich der Frage nach der Grenze in aller Schärfe. Mit ihm konnte ich endlich erleben, wovon ich lange nur geträumt hatte, doch stieß ich dabei auf Probleme, die ich so nicht erwartet hatte. In den Sessions lebte ich meinen Trotz aus, war recht „renitent“ oder versank schweigend in mich selbst, ganz konzentriert auf das sinnliche Erleben. Wenn es heftig wurde, dachte ich zwar übers Stoppwort nach, doch meine trotzig (oder auch submissiv-geilen) Emotionen verhinderten, dass ich es ernsthaft in Betracht zog: eine Indianerin kennt keinen Schmerz! Und nein, nie im Leben würde ich um Schonung betteln... ich hielt aus, bis er die Grenze SEINER Lust erreichte und war dann irgendwie enttäuscht, dass er einfach aufhörte. Mit hoch geputschten Gefühlen musste ich zusehen, wie ich wieder ‚runter kam – irgend etwas stimmte nicht, aber was? Als immer noch Anfängerin wusste ich nichts von der Dynamik einer Session und dass ich als Sub dabei nicht komplett passiv bleiben darf, wenn es einen „Flow“ geben soll, einen gelungenen Tanz für zwei durch Lust und Schmerz, Wut und Hingabe, Trotz und Zärtlichkeit.

Von der Katharsis zur reinen Resonanz

Aber ich beobachtete genau, beobachtete mich selbst, kreiste immer wieder, wenn es heftig wurde um die Frage: Soll ich das jetzt stoppen? Wo ist die Grenze? Bis wohin ist es sinnvoll, abzuwarten,

dass etwas eintritt, von dem ich nicht mal genau weiß, was es ist?

Da ich ihn immer weiter provozierte, kamen Sessions, in denen „es“ endlich eintrat. Ich war so erschöpft, dass ich den Schmerzen nichts mehr entgegen zu setzen hatte und brach endlich mal in Tränen aus. Im Alltag weine ich nie und mir war gar nicht bewusst gewesen, wie sehr mir dieses Gefühlsspektrum gefehlt hatte! Ich erlebte „Durchbrüche“ in die innere und äußere Weichheit und ich lernte, dass es an mir liegt, an meinem eigenen Denken und Verhalten, ob ich diese Ebene nur schwer (als „Durchbruch“) erreiche, oder ob ich sanft und organisch hinein gleite, indem ich innere Widerstände los lasse und „reine Resonanz“ werde. Ich erkannte, dass es verschiedene Ziele einer Session gibt: im Reich des Lustschmerzes geht es in Richtung Geilheit und Orgasmus, doch das, was ich praktizierte, endete in Katharsis.

Höher, schneller, weiter?

Nun ist es aber unmöglich, jede Woche eine solche Katharsis zu erleben. Da ich nicht mehr so sehr in den Trotz hinein ging, mich nicht mehr verhärtete, sondern weitestmöglich entspannte, standen wir wieder ohne Hinweis auf den Schlusspunkt da! Mein plötzliches weich werden und in Tränen ausbrechen, wo ihn vorher noch die „stolze Sub“ herausfordernd beschimpft oder verstockt in sich hinein geschwiegen hatte, war klar wahrnehmbar gewesen. Es war für ihn der Punkt, die Peitsche beiseite zu legen und mich sanft und zärtlich „aufzufangen“, wie man das gerne nennt. Das aber kam nun gar nicht mehr vor: mal schluchzte ich auf, ein paar Tränen flossen, dann beruhigte ich mich wieder. Ich lachte ihn aus, versank in Schweigen, zeigte meinen Schmerz, beschimpfte ihn und grinste ihn dann doch wieder an oder machte eine trockene Bemerkung.

Auch ich war ohne Kompass, hatte keine Prüfsteine oder Kriterien, wann es eigentlich GENUG sein sollte. WO macht man Schluss, wenn es nicht der Schmerz ist, an dem wir uns orientieren??? Wenn eine „Katharsis“ gar nicht mehr drin ist, weil ich innerlich zu weich und flexibel geworden bin? (sie also gar nicht mehr „nötig“ ist). Sollten wir etwa einen Gang höher schalten?? Höher, schneller, weiter – vor mir tat sich ein Abgrund auf, der allerdings gar nichts Verlockendes mehr hatte.

Mitgefühl mit dem Physischen

Als ich merkte, dass es da eine Abstumpfung, einen Sog Richtung „höher schneller weiter“ gibt, wurde ich mir des Mitgefühls gewahr, das ich für meinen Körper empfinde. Ich will ihm nichts wirklich Schlimmes antun, will ihn nicht bleibend beschädigen und auch nicht endlos dafür missbrauchen, psychischen Spektakeln nachzujagen, die gar kein MEHR an Lust oder Erkenntnis mehr bringen, sondern immer nur „mehr vom selben“. (Mein Partner will das auch nicht, aber wie soll er wissen, ab wann es kritisch wird, wenn ich es nicht mal weiß?).

Ich FÜHLTE also Achtsamkeit und Erbarmen mit meinem Körper. Es war kein moralisch motiviertes Denken, sondern ein Gefühl ähnlich dem, wie man auch ein Baby schützen will. Dieses Gefühl wurde mir nun zur „Linie“ im Umgang mit SM-Quälereien: ich vermeide Dinge, die bleibende Schäden hinterlassen und stressige Haltungen, bei denen ich wegen Falschbelastung um meine Wirbelsäule fürchten muss. Dank Yoga verfüge ich über ein intensives Körperbewusstsein, sowohl was die Wirkungen von Doms Zumutungen angeht, als auch bezüglich der ausgeschütteten Chemie (Adrenalin, Endorphine). Er gestaltet die Sessions so, dass ich erst „im Körper ankommen“ kann, sprich: er verordnet oder unternimmt Dinge, die mich anstrengen, die ein Eintauchen in intensive Sinnlichkeit erzwingen, auf dass mein Alltagsleben als Vor-dem-Monitor-Hockerin von mir abfällt.

Achtsamkeit und Intuition

Wenn ich eine Situation auf einmal als grenzwertig erlebe, mir also unsicher bin, ob DAS jetzt noch ok ist oder vielleicht doch zuviel, bin ich sehr achtsam und wach. Bevor ich durch zu langes Zuwarten und Aushalten womöglich Beschädigungen riskiere, bremsen ich Dom lieber ein wenig aus, indem ich deutlich meine Leiden zeige, betteln, verhandle oder Alternativen anbiete, auch wenn mein Neigungs-Ich lieber ausharren und „dran bleiben“ würde. Mittels Verhaltensweisen also, die ich in meiner Anfangszeit aus Stolz nicht über mich gebracht hätte, was er auch weiß und sehr schätzt. Es ist gut für den Aktiven, zu wissen, dass Sub ihn eine drohende physische Überforderung nicht erst wissen lässt, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Das heißt aber auch, dass ich mich schon mitteilen muss, noch bevor ich selbst ganz sicher weiß: JETZT ist es zuviel!

Durch Achtsamkeit, Nachdenken und viel Kommunikation (in und außerhalb der Session) lassen sich durchaus schadensfreie und Risiko-arme „Behandlungen“ finden, die dennoch so intensiv sind, dass meine masochistische Ader voll auf ihre Kosten kommt und auch Dom seine Lust an der Sache ausgiebig genießen kann. Im Grunde sind SM-Szenen den Yoga-Übungen nicht unähnlich: man sucht die eigenen Grenzen auf, verweilt dort ein wenig und erlebt, wie sie sich dadurch erweitern. Nur eben mit dem brisanten Unterschied, dass die Orientierungsfunktion des Schmerzes beim SM nicht zur Verfügung steht, da das Schmerzerleben ja „Lust-besetzt“ ist – sei es nun physisch oder psychisch. In der Yoga-Übung gehe ich bis zur Schmerzgrenze und verharre genau DAVOR – im SM gehe ich mindestens einen Schritt weiter. Wie merke ich also, wann „aus Vernunftgründen“ Schluss sein muss?

Mit dem rationalen Verstand lässt sich kaum in allen Fällen eine Grenze definieren, die so konkret ist, dass ich sie im Erleben an irgend welchen Zeichen erkennen könnte. Aber es kommt der Moment, da weiß ich einfach: jetzt ist es Zeit, etwas zu sagen, einen Gang herunter zu schalten, eine Pause zu machen, sonst KÖNNTE die Sache schief gehen. Wobei es ganz klar ist, dass dieses Gefühl, diese Intuition dann nicht von der Sub kommt, die gerne mehr und weiter will (oder sich auch mal vor dem nächsten Schlag fürchtet), sondern von der wachen Beobachterin hinter all diesem Erleben, die immer auch darauf schaut, dass der Körper nicht mutwillig Schaden nimmt.

BDSM als Yoga: Vom Ende der Machtlosigkeit

Yoga ist nicht nur Gymnastik, wie viele glauben, sondern eine Übungsmethode zur Erforschung der Frage „wer bin ich?“. Wer sich auf diese Praxis einlässt, lernt beobachtend den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Psyche kennen: Wie das Denken die Gefühle beeinflusst und umgekehrt, wie die Körperspannung und Haltung auf beides einwirkt, welchen Anteil die „Bewertungen im Kopf“ am Empfinden von Schmerzen haben, und vieles mehr.

Wer lange Yoga gemacht hat, kann gar nicht anders, als auch BDSM-Erlebnisse genau so zu betrachten: Einerseits bin ich die Person, die im Geschehen aufgeht, die agiert und reagiert, wie es die Gefühle gerade nahe legen – andererseits bin ich immer auch die Beobachterin, die all das registriert, ohne es zu bewerten.

Das bedeutet, dass ich mich in gewisser Weise von dem, was mir z.B. als Sub zustößt, nicht vollständig „betroffen“ fühle. Ich bin – da kann ich mir nichts mehr vormachen – keinesfalls „machtlos“ in Bezug auf die Wirkungen der Handlungen meines dominanten Partners. Mir ist ja vollkommen vertraut, dass das, was ich fühle, von dem abhängt, was ich denke – ich brauche also nur zu unterlassen, auf bestimmte Weise zu denken, dann verschwindet auch das damit erzeugte Gefühl oder taucht gar nicht erst auf.

Um einem Missverständnis vorzubeugen: Was ich hier beschreibe, ist nicht das Unvermögen, „den Kopf abzuschalten“. Das kenne ich aus alten Zeiten gut. Man meint damit ein ständiges inneres Grübeln: *Was ist das jetzt? Was halte ich davon? Was wird von mir erwartet?* – usw. usf. . Wer so gedanklich verstrickt ist, wird nicht authentisch fühlen können, doch gerade das wird im Lauf der Yogapraxis komplett abgebaut. Was bleibt ist „reines Gewahrsein“ dessen, was ist: *Aha, da ist Schmerz! Aha, da ist Anspannung, Wut, Traurigkeit...* man sieht es und bewertet es nicht, sondern lässt es so sein, wie es eben gerade ist.

Und doch: dieses Hinschauen auf das, was ist, bleibt nicht folgenlos. In einer BDSM-Session ist das schnell zu bemerken. Denn ich WÄHLE ja den Blickwinkel, bzw. den Fokus meiner Aufmerksamkeit aus. Einerseits ist da z.B. die Ebene der menschlichen Kommunikation: Mein dominanter Partner spricht mich an, fordert und provoziert mich, verlangt, dass ich dies oder jenes tue, sage oder unterlasse. Wenn ich ganz auf diese Kommunikation konzentriert bin, dominieren die „höheren Gefühle“, ich fühle, reagiere und kommuniziere entsprechend: ärgere mich zum Beispiel, wenn er es darauf anlegt. Aber es mag auch vorkommen, dass ich darauf gar nicht einsteige, sondern mich auf die Körperempfindungen konzentriere, die seine physischen Zumutungen und Behandlungen gerade auslösen. Dann ist der Körper meine „ganze Welt“ und Dom kann sich auf den Kopf stellen und bekommt von mir keine „sinnvolle“ Reaktion mehr. MEHR Zumutung, MEHR Schmerz etc. hat dann nicht die Wirkung, mich aus dieser Versenkung zu holen, im Gegenteil. Mit großer Wahrscheinlichkeit erreicht er seine Grenzen eher als ich die meinen, denn er müsste mich vermutlich „schwer beschädigen“, bevor mich der Lebenserhaltungstrieb dazu zwingt, wieder aufzutauchen und „alles zu tun“, was er gerade verlangt.

Dass dem so ist, hab ich schon im Lauf der ersten beiden Jahre BDSM-Praxis festgestellt. Es kann ja auch nicht anders sein, denn wie sonst hätten die berühmten Märtyrer der Geschichte ihre Leiden ertragen und dem jeweiligen Quäler den Stinkefinger gezeigt? Oder man denke an die Sterbeesänge der Indianer, die sich zu Tode martern ließen und nicht allzu viele Reaktionen zeigten – zumindest wenn man Karl May glauben darf, der zur Literatur meiner Jugendzeit gehörte.

Was heißt das jetzt für das BDSM-Erleben als Sub?? Ich fühle mich da angekommen, wohin man unbewusst strebt, indem man seine Sub-Seite auslebt. Das Verlangen nach Schmerz, nach Demütigung, nach Machtlosigkeit und Ausgeliefertheit ist der Versuch, Antwort auf Fragen zu finden wie

- Wie kann ich Schmerz ertragen, ohne zu verzweifeln?
- Wie kann ich das Leiden transzendieren?
- Wie kann ich Machtlosigkeit hinnehmen, ohne in Hass zu verfallen?

Dass diese Fragen so wichtig werden, dass sie ein triebhaftes Verlangen nach „Übungsszenarien“ mobilisieren, erklärt sich aus der individuellen Lebensgeschichte eines Menschen mit solcher „Neigung“. Was mich angeht, ist mir ihr Herkommen klar: als Kind wurde ich heftig gedemütigt und gelegentlich geschlagen. Ich war dem schutzlos ausgeliefert, sowohl meinem Vater als auch einer „Kinderbande“ gegenüber, in deren Hackordnung ich als „Zugezogene“ und Jüngste den letzten Platz einnahm. Und ich bin tatsächlich verzweifelt, konnte dem nichts aus eigener Kraft entgegen setzen, was mich vor den üblen Gefühlen (Wut, Angst, Hass, Verachtung), die so in mir ausgelöst wurden, hätte retten können.

Und heute?? Schon im Yoga erkannte ich die Macht, die ich selbst über meine Gefühle habe und die mir niemand nehmen kann. In den später dazu kommenden BDSM-Erfahrungen bestätigte sich das:

Niemand kann mich mehr demütigen, wenn ich nicht selbst entscheide, das Gefühl der Demütigung spüren zu wollen. Da ich als Erwachsene mit 50plus über ein gesundes Selbstbewusstsein verfüge, gibt es gar keinen inneren „Widerhaken“ mehr, keine Andock-Stelle, an der jemand VON AUSSEN ansetzen könnte. Ich bin mit mir selbst befreundet und finde mich voll ok – meine paar Ecken und Kanten sind kein Grund, groß an mir herum zu kritzeln. Da geht also nichts mehr von wegen: *Du bist NICHT ok!*

So musste ich also feststellen, dass so manches, was mich früher in der Fantasie kickte, in der Realität keine dem entsprechenden Gefühle mehr erregt. Ein gutes Beispiel ist die „Tellerchen-Nummer“, die ja quasi Bestandteil des „DS-Standardprogramms“ ist: Dom lässt Sub irgend etwas vom Boden oder einem Tellerchen essen, was als „schwere Demütigung“ mit Selbstüberwindung angesehen wird. Als mein Liebster das (endlich mal!) ausprobierte, empfand ich nichts als reine Belustigung! Bye bye Kopfkino....

Was mich wundert ist die Tatsache, dass in den vielen Foren nie über solche Veränderungen des Erlebens gesprochen wird. Die meisten scheinen ein recht statisches Verständnis von sich selbst zu haben, so in der Art: Ich muss mich ein für alle Mal finden, dann weiß ich, wer ich bin – und werde dann für den Rest des Lebens z.B. die immer selben Freuden und Leiden einer Sub genießen!

Dass es so nicht ganz stimmt, zeigt sich in der Realität durch häufigen Partnerwechsel, durch Einbeziehung Dritter, durch „Spielen in der Öffentlichkeit“ und andere Methoden, den Kick zu retten, der durch die Praxis natürlicherweise schwächer wird und auch mal ganz verschwindet.

Schließlich finden die oben genannten Fragen im bewussten Erleben ihre ANTWORT – was soll's dann noch, immer weiter zu fragen?

Geistige Fesseln: vom Standardprogramm im Kopf

Immer wieder staune ich darüber, wie behindernd das „Standard-Programm“ im Kopf doch sein kann – und das sogar wenn man von sich glaubt, es lange schon auf dem Müllhaufen der persönlichen BDSM-Geschichte entsorgt zu haben!

Was ich damit meine? Nun, das Konglomerat aus Regeln und Verhaltensweisen, aus Erwartungen und Pflichten, das in unzähligen Foren und Webseiten, in Büchern und Gesprächen tausendfach kolportiert wird: Dom sagt an, Sub gehorcht, Dom ist aktiv, Sub ist weitgehend passiv, agiert nur auf Befehl. Sub fordert nicht und kritisiert nicht, das könnte ja als „Topping from the Bottom“ ankommen und Dom zum bloßen „Wunscherfüller“ degradieren. Dom macht das Programm, Dom inszeniert die Session, von Dom gehen alle Aktivitäten aus, Sub verzehrt sich allenfalls in Sehnsucht und Verlangen, zeigt aber nie ihre Enttäuschung, wenn nicht geschieht, was sie sich ersehnt – schließlich soll doch ER voll und ganz Herr der Lage sein und nicht etwa von Sub in Bewegung versetzt werden.

Ein Feld für die Neigung

Dieses „Standardprogramm“ wurzelt im Wunsch, der Neigung ein Feld fürs Ausleben zu erschaffen und ist von daher ganz in Ordnung. Wie soll man Dominanz und Unterwerfung erleben, wenn Dom nicht fordert und Sub nicht gehorcht – zumindest „in der Regel“? Wieviel „DS“ ein Paar praktiziert,

wie weit es in den Alltag hinein reicht, unterscheidet sich: die einen wollen es möglichst umfassend und total, die anderen beschränken „Doms Macht“ auf die Session und den Weg dahin. Letztlich kommt es einzig darauf an, welche Dosis ein Individuum braucht, um das Submissive bzw. Dominante zu genießen, und darauf, den passenden Partner dafür zu finden, der ähnlich tickt.

Nun, ich hab' lange schon einen wundervollen Partner, mit dem alles möglich ist, was uns auch immer einfallen mag. Seit gut zwei Jahren leben wir SM in der Art des „phasenweise aktualisierten Machtverhältnisses“: theoretisch darf Dom alles zu jeder Zeit, praktisch wissen wir, dass wir hauptsächlich am Wochenende genug Zeit dafür haben. Normalerweise kommunizieren wir auf gleicher Augenhöhe, reden gern und viel über unser Erleben und spinnen auch gemeinsam neue Möglichkeiten aus. Kleine Gesten und spontane Zugriffe erinnern mich gelegentlich auch im Alltag, dass es eine andere Ebene gibt – alles ist wunderbar, wie es ist! Die anfänglichen Verhaltensprobleme sind lange keine mehr: ich versuche nicht mehr, eine „gute Sub“ zu sein, indem ich z.B. niemals Unmut oder Ärger zeige, und ich verberge nicht mehr, wenn mir was gar nicht gefällt. Wenn mir danach ist, provoziere ich ihn – soll er doch sehen, wie er damit umgeht, ich bin gespannt darauf! Meine „Aufgabe“ als Sub ist es, auszuprobieren, wie weit es mir gelingt, seine Zumutungen und Anforderungen zu erotisieren – sein Job ist es, sich durch meine Reaktionen nicht aus dem Konzept bringen zu lassen und „sein Ding zu machen“.

Andere Wege in den Sub-Space

Und doch gibt es immer wieder Momente, da bemerke ich, dass ich keineswegs frei vom „Programm-Verhalten“ bin – und zwar in Augenblicken, wenn „ganz spontan“ etwas anderes passiert und erstaunlich positive Folgen hat. So saßen wir neulich Samstagnachmittag auf dem Sofa, hatten beide eine anstrengende Woche hinter uns und ich hatte beiläufig erwähnt, dass ich gerade die Tage bekomme. Zu meinem Erschrecken deutete er daraufhin an, dass ihm heut' nicht unbedingt nach Äktschn zumute sei – und ich hätte doch SO GERNE eine spannende Samstag-Session erlebt!

Ohne darüber nachzudenken zeigte ich meine Enttäuschung – kein Gedanke an „brave Sub nimmt hin und fordert nicht“ hatte Zeit, sich dazwischen zu schieben. Zu meiner Freude motivierte ihn das, ich spürte, wie er in seine Dom-Seite (der heiß begehrte „Gönner“) glitt und die Atmosphäre schnell erotisch knisterte. Die „bettelnde Sub“ hatte offenbar auch ihren Reiz... na so was! Auch ich fühlte mich gleich sehr viel „dienstbereiter“, da ja drohte, dass gar nichts geschehen würde. Mein Wille, seiner Lust zu dienen, wurde deutlicher als zu anderen Gelegenheiten, in denen er „fordernd“ beginnt und ich eher die Renitente gebe. Meine submissive Seite war ausgesprochen leistungswillig und „Hingabe-geil“, so dass ich im Verlauf der nun folgenden wundervollen Session erstaunlich leicht aus dem Sub-Bewusstsein heraus kommunizieren konnte. Ihn zum Beispiel heftig anbetteln, mit einer allzu nervigen Zumutung doch bitte bitte aufzuhören – und dafür auch gleich Alternativen anbieten, an denen er evtl. genauso Gefallen finden könnte. Normalerweise bringt er mich fast nie dazu, um etwas zu bitten, denn ich bin eine „stolze Sub“, die zur Not ihren Unmut zeigt, aber nie um Erleichterung bettelt. Und „Alternativen anbieten“ kommt auch eher nicht in Betracht, denn mal angenommen, er folgt meinen Vorschlägen, erlebe ich ihn ja vielleicht nicht mehr als dominant, sondern als initiativlosen Wunscherfüller.

Alles Quatsch, wie sich gezeigt hat! Das sind die geistigen Fesseln des Standardprogramms im Kopf! Es geht nicht darum, den VORSTELLUNGEN von einer Rolle (und dem dazu passenden Verhalten) zu genügen, sondern aus dem Augenblick heraus genau das zu tun und auszudrücken,

wonach einem zu Mute ist! Und in diesem Fall war ich so submissiv wie selten, gerade in meiner „fordernden“ Art, die auch mal die Initiative ergreift, das „Programm“ zu verändern.

Und ja, Dom hatte ein Einsehen und ist meinem Vorschlag gefolgt – allerdings auf eine Art und Weise, dass ich mir schon bald wünschte, etwas anderes vorgeschlagen zu haben! :-)) Dabei amüsierte er sich noch darüber, dass ich doch nur kriege, wonach ich verlangte – ein klasse Dom! Ich schmolz dahin und es wurde noch eine lange und supergeile Session, in der auch manches geschah, was wir SO noch nie erlebt hatten.

Die Regie komplett Dom zu überlassen und keine eigenen Initiativen zu starten, ist ein Fehler, das erkenne ich mehr und mehr. Es degradiert den Top zum Arbeits-Dom, zum unermüdlichen Programm-Macher und Umsetzer, während Sub sich passiv zurück lehnt und konsumentenhaft „bespielen“ lässt. Gehorchen, ertragen, genießen, loslassen – das alles ist ja wunderbar, doch als einzige Verhaltensweise für Dom auf Dauer recht anstrengend und nicht immer verlockend. Warum soll er nicht zum Beispiel Sub mal Vorschläge machen lassen, wie sie seiner Lust dienen könnte?? (drei Vorschläge für die sexuelle, drei weitere für die sadistische Lust, Bedenkzeit solange, bis der Kaffee fertig ist) Daraus kann ein ganz eigenständiges „Demütigungs-Spiel“ entstehen, das Sub dazu zwingt, als Bittstellerin „solche Dinge“ als eigene Wünsche zu vertreten – früher hätte ich das nicht zustande gebracht, heute finde ich es reizvoll und erregend.

Was für ein langer Weg es doch ist, sich vom Standardprogramm im Kopf zu befreien! Und jedes mal öffnen sich Türen zu weiteren Landschaften der Lust, wenn wieder ein Stück davon erkannt und abgelegt ist.

Die Lust am Schmerz braucht den kundigen Top

Damit Sub Lust an schmerzlichen Behandlungen erlebt, muss sie nicht „besonders maso“ sein. Klar gibt es diejenigen, die von vorne herein wissen, dass sie auf Schmerz stehen. Sie benötigen oft keinerlei „Unterwerfungskomponente“ im Miteinander mit dem Partner und in den Szenarios ihrer Sessions können Schläge durchaus „als Belohnung“ verabreicht werden.

Nach all den Jahren Foren mitlesen kann ich sagen: das ist eine kleine Minderheit in der BDSM-Szene, wie sie sich im Netz zeigt: Glückliche Masochisten, die kein Problem mit dem Schmerz haben, im Gegenteil! Die Mehrheit besteht jedoch eher aus „Menschen wie du und ich“, die Schmerzen erstmal fürchten, trotz der ambivalenten Lust des Verlangens, sie (z.B. als „Strafe“) heraus zu fordern. Oft lese ich sogar den Satz: „Schmerzen selber geben mir nichts, ich ziehe meine Lust aus der Unterwerfung und der Befriedigung des Tops, für den ich es voller Hingabe ertrage“.

Und ja, es ist möglich, ein sinnlich gesehen unangenehmes Erlebnis „über den Kopf“ zu erotisieren – und sei es im Nachhinein, wenn das Kopfkino dann ungestört auf die erlebte „Machtlosigkeit“ abfährt. Als submissiv geneigte Person brauche ich solche Erlebnisse sogar gelegentlich, denn dadurch bleibt der Aktive „spannend und gefährlich“ – zumindest in der zweiten Welt unserer BDSM-Wirklichkeit. Sub muss sich auch ein bisschen fürchten können, was er wohl jetzt wieder vor hat. (Wenn Dom immer nur Angenehmes tut, verliert sich dieses „neigungstechnisch“ so wichtige Gefühl und das Zusammensein nähert sich wieder der „Vanilla-Erotik“ an.)

Es ist also GELEGENTLICH toll, wenn auch mal Dinge geschehen, die Sub nicht gleich erotisieren kann, sondern „nur erträgt“. Allerdings wird eine intensive und erfüllende Praxis auf Dauer nicht NUR aus derlei Erlebnissen bestehen können! „Ich ertrage es für ihn“ ist eine Aussage, die mich immer wieder mal reizt, nachzufragen, welches konkrete Erleben eigentlich dahinter steht. Schließlich zehren wir alle von unseren eigenen Erfahrungen, wenn wir uns über BDSM-Praktiken und Formen des Genießens äußern. Und dabei wurde mir des öfteren der Blick auf eine Praxis eröffnet, bei der ich nur sagen kann: na klar, SO ist es ganz unmöglich, Schmerz zu erotisieren, WÄHREND er erlebt wird!

Kurz gesagt ist es unmöglich, z.B. Schläge sinnlich zu genießen, wenn Top es nicht beherrscht oder nicht willens ist, seine „Quälereien“ so zu gestalten, dass Subs Lust folgen kann. Hinstellen oder über ein Möbel beugen, dann ein paar mitzuzählende Schläge mit dem Rohrstock ertragen, die gleich Striemen hinterlassen – das macht keine Sub zu einer Liebhaberin dieser Praxis (es sei denn über den beschriebenen „psychischen Umweg“).

Die Peitsche lieben lernen

„Du wirst die Peitsche LIEBEN lernen, bevor ich dir weh tue!“ – das ist schon eher die Haltung, mit der Top die Türen zum siebten Flag-Himmel öffnen kann, doch dafür muss er sein „Handwerk“ auch verstehen: sanft beginnen, mehr streicheln als schlagen, dann langsames Steigern der Intensität, Einbeziehen des ganzen Körpers (mit Ausnahme gefährlicher Stellen!), Abwechseln der Instrumente (Hand, weicher Flogger, Klatsche, härterer Flogger..) und immer wieder kleine Pausen mit erotischen Stimulationen. Binnen Kurzem hebt sich so die Schmerzschwelle auf Subs Seite: was eben noch richtig weh getan hätte, wird jetzt als angenehmer Massagereiz erlebt, wird zum reinen Genuss, der Sub die „Lust auf mehr“ kennen lernen lässt. Ein gelegentlicher Schlag über der Grenze zum Schmerz macht die Sache brisant und verhindert, dass Sub in träumerische Trance verfällt.

So behandelt, gerät ihr ganzer Körper in Wallung, die ausgeschütteten Endorphine stimmen euphorisch, das sinnliche Körperempfinden ist intensiv und voller Kraft, auch psychisch fühlt sich Sub stark und vielleicht ein bisschen albern – ein wunderbares Erlebnis! Je nach Intensität kann es „sehr geil“ sein, doch ist Geilheit nicht die einzige Form des physischen Genießens, die hier möglich ist. Auch jenseits rein sexueller Lust kann der Körper Freude und Lust empfinden, wenn die vielfältigen Stimulationen den Kopf ausschalten und vom vernünftigen Denken des Alltags wegführen. Schmerz ist auf einmal nichts Falsches und zu meidendes mehr, sondern eine Herausforderung und Gelegenheit, sich ganz dem sinnlichen Erleben hinzugeben: viele schwärmen geradezu von der Schmerzschwelle, die nach einem heftigeren Schlag bis zum Scheitel und den Zehenspritzen durch den Körper geht – und wieder wird Sub feststellen, dass es lange nicht mehr so weh tut, wie es „eigentlich“ tun müsste. So vorbereitet, sind dann auch Rohrstockschläge ganz anders zu verkraften als auf kaltem Hintern. Die Haut und das Bindegewebe sind warm, gerötet, gut durchblutet, was nun auch dazu führt, dass kaum noch Spuren zurück bleiben.

Ein in dieser Art lustvolles Flag-Erlebnis braucht Zeit: Das ist nicht in zehn Minuten mal eben so abzuhandeln: eine Stunde sollte es mindestens dauern, die aber oft nicht reichen wird, denn für Sub vergeht die Zeit „wie im Flug“.

Da ich zu Beginn meiner BDSM-Praxis keinerlei „Lust am Schmerz“ empfand, heute aber solche Sessions unendlich genieße, sag ich aus dieser Erfahrung heraus: DAS kann jede/r Sub lernen – doch es gehört der richtige Dom dazu! Der darf ruhig Anfänger sein (er hat ja Gelegenheit zum üben!), doch sollte er nicht glauben, es genüge, für Sub nur Erlebnisse zu kreieren, die „im

nachhinein“ per Kopfkino erotisierbar sind. Das psychische Rahmenszenario der Neigung erfordert es zwar bei vielen, dass Doms Behandlungen als „böse Zumutung“, als Herausforderung oder „Strafe“ erlebt werden, doch ändert das nichts daran, dass „die Sache selbst“ sinnlich genossen werden will – und KANN, wenn es richtig gemacht wird.

Ist Sub nach einiger Zeit dank solcher Sessions in der Lage, Schmerzen weitgehend zu integrieren und zu harmonisieren, stehen diese Fähigkeiten auch „im normalen Leben“ zur Verfügung. Und auf dem Level von Intensität und ganzleiblicher Präsenz, der so erreichbar ist, lässt sich, wenn gewünscht, auch die härtere Gangart inszenieren – mit einer Sub, die sozusagen „die Grundausbildung“ hinter sich hat und in der Lage ist, vielerlei Reizen, Stimulationen und „bösen und gemeinen Zumutungen“ innerlich kreativ zu begegnen.

Was begehrt das Begehren?



Sex ist nicht Liebe – und Liebe ist nicht Sex. Es kann zwischen zwei Menschen Begehren sein, ohne dass sie sich lieben müssen. Das ist eine Frage der „Trigger“, der zufälligen Auslöserreize, die eben mal Funken schlagen. Ob das, was darauf folgt, zu einer Liebe führt, muss sich erst zeigen. Es hängt davon ab, wie die beiden auf anderen Ebenen zueinander passen – ob sie einander weitgehender „beantworten“ als nur im Bett.

Liebe begehrt nicht, sondern verströmt sich aus dem Überfluss. Liebe ist nicht das Gefühl der Verliebtheit, das mit einem neuen „Begehrten“ verbunden ist – das verschwindet nach der „Hochzeit“, die unterschiedlich lange dauern kann.

Was das Begehren begehrt? Lacan meinte: „das Begehren begehrt das Begehren des Anderen“ – und weist damit auf die Absurdität des Verlangens hin: man will gefallen, begehrt werden, das Sehnen in den Augen des Geliebten sehen – quasi als käme man erst dadurch richtig auf die Welt. Dabei ist man doch immer schon bei sich, hat sich jeden Tag. Im Begehren ist der Andere also eine Art „Spiegel des Narziss“ – der ja im Mythos in verliebter Schau des eigenen Anblicks versteinerte.

Wir Menschen müssen nicht versteinern, sondern können uns im erotischen Akt (sei es Vanilla-Sex oder BDSMige Performance) vereinigen, den Tanz für zwei bis zur Ekstase tanzen – und dann ist es ,rum... bis zum nächsten mal.

Das Begehren ist nichts, was wir im Griff haben, sondern etwas, von dem wir ergriffen werden. Deshalb verehrten frühere Gesellschaften es als Gottheiten. Sich dem Begehren überlassen war ein Akt der Demut oder auch des Gottes- bzw. Göttinnendienstes – zur Feier der Fruchtbarkeit in agrarischen Zeiten auch kollektiv in Gestalt von Orgien gefeiert.

Ich glaube, das Christentum hat damit Schluss gemacht. Seither soll man genau SAGEN können, was man begehrt, wenn man begehrt – und soll es gefälligst im Griff haben!

Erlebensebenen einer Session: der Körper

Dominanz ist die Kunst, Subs Erleben zu gestalten: psychisch, geistig und körperlich. Das ist eine hohe Anforderung, die dem Aktiven einiges abverlangt. Es reicht nicht, eine Reihe von „Praktiken“ am willigen Partner zu vollziehen, um ein erotisches Gipfelerlebnis zu kreieren – sonst würden Menschen mit einer masochistischen Ader ja schon beim Zahnarzt glücklich werden.

Manchmal träume ich davon, einen „Session-Baukasten“ zu schreiben, der „alles Mögliche“ umfasst: konkret genug, um zu inspirieren, aber auch abstrakt genug, um zu verstehen, was die einzelnen Aktionen bewirken, so dass man „aus dem Nichts“ bzw. aus eigenen Ideen eine stimmige Session komponieren kann. Leider ist dieses Vorhaben immer, wenn ich es genauer anschau, noch ein paar Nummern zu groß für mich und meine beschränkte Schreibzeit. Also kann ich immer nur einzelne Aspekte besprechen, die mir gerade ins Auge fallen.

Heute also:

Der Körper – das Physische

Der Körper ist ein Abenteuerspielplatz: jeder Reiz wird gespürt und empfunden, erlitten oder genossen, doch keinesfalls immer auf die gleiche Art. Tagesform und Vorerfahrungen spielen eine Rolle, aber auch der „Kontext“, also die Bedeutung, die der jeweiligen „Behandlung“ von Seiten des Aktiven gegeben wird. Wird zum Beispiel etwas als „ganz schlimme Bestrafung“ angekündigt, wird es mit Sicherheit schmerzlicher gespürt als wenn Top es mit der Bemerkung einleitet: „jetzt kommt was richtig Schönes, ich bin gespannt, wie es dich berührt!“

In welchem großen Ausmaß der psychische Rahmen das Schmerzempfinden beeinflusst, ist eine der großen Erkenntnisse, die Sub so am eigenen Leib erfahren und erkennen kann: 80% eines Schmerzes ist der Widerstand gegen ihn – gut, zu wissen, auch fürs ganz normale Leben!

Ein weiterer wichtiger Aspekt körperlicher „Behandlungen“: sie erzwingen und binden Subs Aufmerksamkeit. Jeder Mensch hat nur seine je eigenen „100% Aufmerksamkeit“ – meist sind die auf mehrere Dinge verteilt, bzw. einigermaßen zerstreut: eigene Gedanken im Kopf, ein diffuses Körpergefühl, eine Arbeit, die man gerade erledigt, die Rede eines Mitmenschen, der grade was erzählt – selten konzentrieren wir uns ganz auf EINE Sache.

Tops „Arbeit“ in einer Session kann man also auch als **Aufmerksamkeitsmanagement** sehen: Worauf Sub sich konzentriert, wird im besten Fall von Top bestimmt – und Sub kann dann interessante Erfahrungen damit machen, inwiefern und wie lange das funktioniert und WIE es möglich ist, sich dem zu entziehen: unfreiwillig heraus zu fallen oder mit Absicht „innerlich zu fliehen“.

Weniger ist mehr

Leider verschießen viele Tops ihr Pulver schon gleich nach dem Motto „viel hilft viel“. Augenbinde, Klammern, Knebel, Schläge, Wachs, Dildos und Plugs – so manche Anfängerin wird gleich mit einem „Gesamtprogramm“ beglückt, das eher überreizt und verschreckt als dass es Lust auf mehr macht. Und „Anfänger“ ist man nicht nur ganz zu Anfang, am Beginn des eigenen Auslebens, sondern immer wieder, wenn man mit einem neuen Partner zusammen kommt.

Ich plädiere dafür, jedes „beeindruckende Instrument“ erst mal für sich auskosten zu lassen: Blind sein ist an sich schon ein tolles Erlebnis, auch noch ganz ohne zusätzlichen Stress. Es braucht Zeit,

sich an die Abwesenheit des Sehens zu gewöhnen und die Verstärkung der ANDEREN Sinne zu erleben. Nicht wissen, was kommt, was Top tun wird, wie man berührt werden wird, ergibt eine Unsicherheit, mit der sich wundervoll spielen lässt. Wie schade, wenn Sub gar keine Zeit gelassen wird, das voll auszukosten!

Natürlich wird es mit zunehmender gemeinsamer Erfahrung eines Paares dazu kommen, die verschiedensten „Zumutungen“ zu kombinieren. Auch dabei ist es ratsam, im Auge zu behalten, was noch weiter wirkt, während man als Top etwas Neues hinzufügt. Meine Sub-Seite liebt es, sich ganz auf das einzulassen, was gerade „Hauptsache“ ist. Wenn aber zum Beispiel meine Stellung es nötig macht, dass ich mich aufs Gleichgewicht konzentriere, während Top schon ganz darin versunken ist, das Schlaggefühl der neuen Peitsche auszutesten, dann fallen unsere Erlebniswelten tendenziell auseinander. Ebenso, wenn ich noch Klammern trage und immer daran denken muss, wie schmerzlich es sein wird, wenn er sie wieder abzieht, während Top sie längst vergessen hat und dabei ist, meine Zehen mit dünnen Schnürchen einzeln zu fesseln.

Ich sag nicht, dass man NICHT kombinieren soll, sondern weise darauf hin, dass es wichtig ist, alles im Bewusstsein zu behalten, was Sub gerade erlebt und erträgt, um es kundig und mit ABSICHT zu benutzen. Im Zweifel schadet es nicht, einfach mal nachzufragen. Eine harmlose Haarklammer, die grade Richtung Ohr abrutscht, kann unter Umständen mehr nerven als das, was Top in dem Moment „mit Sub anstellen“ will. Und es ist nicht etwa undominant, sich dafür zu interessieren, was Sub erlebt, schließlich will Top das doch gerne selbst steuern.

Wie an diesen Betrachtungen klar wird, lässt sich „Körperliches“ nicht getrennt vom psychischen Erleben sinnvoll beschreiben. Aufmerksamkeit ist eine psychische Ressource: wer sie im Blick behält, wird sehr viel kreativer spielen können als jemand, der nur den „handwerklichen Aspekt“ bewusst handhabt.

Höher, schneller, weiter?

Oft wird eine Entwicklung der Praktiken in Richtung „höher, schneller, weiter“ beklagt, die aus meiner Sicht großteils deshalb so erlebt wird, weil es eben das Einfachste ist, die Intensität eines Reizes zu erhöhen, wenn Sub sich an einen bestimmten Level gewöhnt hat. Die innere Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Reiz und dem Schmerz, den er erzeugt, scheint abgeschlossen und Sub driftet mit der Aufmerksamkeit tendenziell ab, weil die Sache nicht mehr so richtig beeindruckt. Also werden statt Klammern nun Nadeln ausprobiert, das härtere Schlagwerkzeug kommt länger und intensiver zum Einsatz – aber ist es das wirklich?? Wäre es nicht auch eine Möglichkeit, das Setting zu verändern, mit dem „psychischen Rahmen“ zu spielen, oder auch mal Pause mit bestimmten Praktiken zu machen – schließlich wollen wir nicht ABSTUMPFEN, sondern im Gegenteil Intensität erleben.

Ein Artikel über das körperliche Erleben soll nicht ohne den Hinweis enden, dass auch SPUREN nicht unbedingt Rückschlüsse darauf zulassen, wie sehr Sub leidet. Haut und Bindegewebe sind so unterschiedlich verfasst, dass zum Beispiel bei der einen Person Striemen bleiben, wenn noch kaum etwas gespürt wird, wogegen eine andere schon ans Stoppwort denkt, obwohl grade mal eine leichte Rötung eingetreten ist.

Psyche ist eben (fast) alles!

BDSM – Vom Spiel mit den Schattenseiten der Psyche

“Es war heftig”, sagte er und wirkte dabei ein wenig bedrückt. Ich wollte es jetzt genauer wissen: Was hatte ihm missfallen an der Session, die er gesehen hatte? “Das Spielerische und Liebevolle kam irgendwie gar nicht rüber!”. Mein Gegenüber, kein BDSMer, hatte die Berliner Xplore besucht, das dreitägige Spektakel zur “Kunst der Lust”, und war zum ersten Mal Zeuge einiger SM- und Bondage-Performances geworden, bei denen es offenbar richtig zur Sache ging: kein zärtlich-sanftes miteinander umgehen, kein “Rollenspiel” mit spürbar doppeltem Boden, kein Lächeln mehr in den Gesichtern, sondern echter Schmerz, echtes Leiden und die Lust an der Macht, es zuzufügen. Es hatte ihn berührt, ja verstört. SO hatte er sich die “sinnliche Magie” nicht vorgestellt, da nutzte es auch nichts, dass die Freiwilligkeit aller Inszenierungen im öffentlichen Raum der Veranstaltung außer Frage stand.

Mit dieser inneren Ablehnung der “härteren Gangart” steht er nicht alleine. Selbst unter Menschen, die sich als BDSMer verstehen, gibt es nicht wenige, die nur eine “weichgespülte” Version dessen praktizieren und akzeptieren, was als “SM” in den letzten Jahren erotische Mode geworden ist: Wer bei passender Gelegenheit nicht ein paar weiche Baumwollseile zur Hand hat und mit dem Wildlederflogger einen hingebungsvoll hingestreckten Hintern sanft stimulieren kann, ist ja geradezu hinterm Mond! Das Wort “Sadomasochismus” steht im Verständnis wohlgesonnener kreativen Erotiker für “Lustschmerz” – und alles, was nicht nach Lust aussieht, wirkt ausgesprochen verstörend, erscheint dann doch als irgendwie “krank”.

Das ANDERE ist nicht dasselbe!

Es gibt vielfältige Formen der Praxis im weiten Feld des BDSM und ganz gewiss keinen “Standard”, an dem sich irgend jemand auszurichten hätte, um “dazu zu gehören”. Darum soll es hier auch gar nicht gehen, sondern um den “heißen Kern der Neigung”, der viele umtreibt, für die SM kein bloßes Sammelsurium kreativer Techniken zur Steigerung sexueller Lust ist, sondern ein tiefes Bedürfnis der Psyche, sich mit dem üblicherweise Vermiedenen und Abgelehnten zu konfrontieren: Schmerz, der wirklich Schmerz ist, Machtlosigkeit, die möglichst “echt” gespürt werden will, Lust an der Macht und am Ausleben sadistisch-aggressiver Impulse. Nach “so etwas” zu verlangen, es dann auch im Leben zu inszenieren, erfordert eine großformatigere (und oft von Scham und Schuld geprägte) Phase innerer Auseinandersetzung als wenn man nur mal “spielerisch” ein bisschen mit Fesseln und Peitsche hantiert, um auszuprobieren, was daran wohl klickt.

Das “Andere” an der dunklen Lust vermittelt sich denjenigen, die sie nicht selber fühlen, denn auch als ziemlich schreckliches, liebloses und gewalttätiges Tun und Erleiden, drastisch und schockierend zugleich. Da sie aus eigenem Erleben nur die spezifisch sexuelle Lust kennen, stellen sie sich die sadomasochistische “Lust am Schmerz” als ebensolche vor und können es dann nicht fassen, wenn sie sehen, dass ein Passiver wirklich außer sich gerät vor Schmerz, dass hier tatsächlich gelitten wird und dass der Aktive nicht etwa zärtlich tröstet, sondern noch eins drauf setzt und sich an den Leiden des Unterworfenen schamlos ergötzt. Psychischer Schmerz, Demütigungen verschiedenster Art, die dem Passiven einiges an Selbstüberwindung abverlangen, bleiben schon gleich ganz außerhalb des Reichs des Verstehbaren – ein Grund, warum in vielen sogenannten “SM-Pornos”, die für die Allgemeinheit konsumierbar bleiben müssen, die “Opfer”

stets lächeln, niemals leiden und durch fortwährend geiles Stöhnen den harmlosen Charakter des Geschehens deutlich machen (müssen).

BDSM ist allerdings *nicht* immer harmlos, sprich: von Leiden frei – im Gegenteil!

Brisantes Spiel an der Grenze

Für das, was BDSM-Praktizierende miteinander anstellen, hat sich mangels einer sinnvollen Alternative der Begriff “spielen” eingebürgert, gerade WEIL Sex eben nicht immer dazu gehört bzw. nicht im Vordergrund des Erlebens steht. Da es aber oft (und gewollt!) alles andere als “spielerisch leicht” ist, was da passiert, bekommen viele Bauchgrimmen, wenn vom “Spielen” gesprochen wird: dem Wort fehlt die Tiefe, die Intensität, das Grenzwertige und Herausfordernde vermittelt sich darin nicht. Ich sage dazu immer: Auch in Rom gab es “Brot und Spiele” und für diejenigen in der Arena war es keinesfalls “spielerisch leicht”, was da auf sie zukam.

Gibt es eine Möglichkeit, denen, die die Neigung nicht teilen, verständlich zu machen, um was es hier geht? Lässt sich vermitteln, dass der bloße Blick von außen zwangsläufig täuscht? Ja, in einer “kontroversen” (gleichwohl konsensuellen!) Session gibt es echten Schmerz, echtes Leid und echte Lust daran, dieses zuzufügen – aber LIEBLOS ist das dennoch nicht! Die “Spielenden” erlauben einander, in die dunklen Seiten ihrer Psyche einzusteigen und diese auszuleben. Sie geben sich ihrem *So-Sein* hin und zeigen sich in all ihrer Abgründigkeit, ohne Furcht, vom Partner deshalb abgelehnt zu werden, sondern in liebevollem Vertrauen darauf, dass alles sein darf, was ist, ohne dass es das “danach” irgendwie negativ beeinflusst.

Auf dem Weg Richtung Katharsis

Als *Sub* lasse ich mich von *Top* immer mal wieder an die Grenze des mir Erträglichen führen, weil ich mich dort erleben und erfahren will. Er muss den Mut und das Vertrauen aufbringen, meinen dunkelsten Gefühlen (Trotz, Stolz, Wut, Hass, Widerstand, Trauer, Verzweiflung, Selbstmitleid, heulendes Elend) zu begegnen und sich von ihnen nicht abschrecken und ausbremsen zu lassen: ein vorzeitiges Ende der “Quälereien” ist nicht das, was ich dann brauche, denn das lässt mich ohne Erlösung auf all den aufgeputschten heftigen Gefühlen sitzen, von denen ich dann erst langsam wieder herunter kommen muss. Er muss genügend Intuition haben, zu wissen, wie intensiv und wie lange das Geschehen noch eskalieren muss, damit ich die **Katharsis** erreiche, die das Ziel dieser Art Session ist: *Ende des Kämpfens, Ende allen Widerstands, totales Loslassen in vollkommener Hingabe an alles, was geschieht, fließende Tränen, manchmal heftiges Weinen – und damit verbunden das Umschlagen der eben noch üblen Gefühle in ein ekstatisches Dasein in reiner Resonanz, ein Öffnen sämtlicher Schleusen, zerbröckeln aller inneren Mauern und dieses heiße, jetzt aus dem Herzen strömende Fließen, das sich der Beschreibung mit Worten weitgehend entzieht.* (Leider bin ich keine Dichterin!) Dann fühle ich große Dankbarkeit und Liebe für den, der mir dieses Erleben ermöglicht hat, und der mich nun auch fürsorglich aus jeglicher gestressten Lage befreit und mein “herunter kommen” vom Gipfel der dunklen Lust zärtlich begleitet.

Kathartische Sessions in Reinform sind nicht jedes BDSMers bevorzugte Praxis und auch bei denen, die auf solches “Grenzen berühren und Gipfel stürmen” stehen, ist es nichts, was man jede Woche zelebrieren könnte oder wollte. Öffentlich bekommt man eher selten etwas davon zu sehen, denn ein solches völliges Aus-sich-heraus-treten erleben die meisten lieber im geschützten Raum privater Zweisamkeit. Und doch ist es etwas, das für mich den Kern der Neigung ausmacht, wenn auch oft “Mischformen” praktiziert werden: etwa mittels langen “Mitziehens” der sexuellen Lust durch Abwechslung schmerzlicher und lustvoller Stimulation (Sex-SM), oder durch das

Kombinieren mit Techniken des “masochistische Fliegens”, wobei Sub in einen gehörigen Endorphin-Rausch versetzt wird, der auch ohne jegliche psychisch-kontroverse Interaktion zwischen Top und Sub genossen werden kann.

Diese eigenständig praktizierbaren Session-Stile sind für die Allgemeinheit eher tolerierbar und rufen nicht die krasse Ablehnung hervor, die “kathartischer DS/SM” verständlicherweise von Seiten derjenigen erfährt, die das “dunkle Sehnen nach dem (fast) Unerträglichem” nicht kennen. Vielleicht hilft aber der Hinweis, dass das Verlangen, um das es hier geht, auch im Reich des sogenannten “Normalen” sehr wohl existiert und auch Ausdruck findet: im Extremsport wird oft mehr gelitten als in harten SM-Sessions. Das Leben eines Freeclimbers in der Steilwand hängt an seinen Fuß- und Fingerspitzen, er muss (und will!) seine Angst und jeglichen Schmerz ignorieren und befindet sich in einer Lage, die weit gefährlicher ist als alles, was sich BDSMer in ihren heftigsten “Spielen” zumuten. Viele Extremsportarten benötigen ein gehöriges Quantum an Masochismus, um überhaupt praktiziert werden zu können – und wer sich mit dem “als ob” begnügt, schaut auf der sicheren Wohnzimmercouch schon mal Horror- und Action-Filme, um sich dem wohligen Gruseln im Angesicht des Schrecklichen hinzugeben.

Die spirituelle Dimension

Viele von uns suchen immer wieder intensiv berührende Grenzerfahrungen. Es handelt sich dabei um ein grundmenschliches spirituelles Bedürfnis: dem Drachen begegnen, sich selbst im Unbekannten, in der Konfrontation mit dem Gefürchteten (und gleichzeitig ersehnten!) erfahren; das “Ich”, für dessen Bestand und gute Performance wir soviel tun, dass es uns letztlich zum Gefängnis wird, für Momente transzendieren und eingehen in einen Zustand vollständiger Losgelöstheit. Es gibt viele Wege nach ShangriLa und die psychischen und physischen “Engführungen” im Reich des BDSM sind für viele weit besser zugänglich als explizit spirituell definierte Praktiken.

Wir haben uns die Neigung nicht gesucht, sie ist uns zugestoßen, zugewachsen, manche meinen gar “angeboren” (womit sie m.E. falsch liegen). Sie fordert uns heraus, uns mit all ihren Aspekten zu befassen, sie nicht zu negieren, sondern kreativ zu integrieren. Dabei können wir einerseits zu ihren [Wurzeln in der persönlichen Geschichte](#) vorstoßen, andererseits eine Menge über das Funktionieren der psychophysischen “Maschinerie” lernen, mit der wir normalerweise so identifiziert sind, dass wir sie für “uns selbst” halten. Wenn wir unser übliches Alltagsverhalten, nämlich das [Leiden](#) zu meiden und Freude zu suchen, im Ausleben der Neigung auf der Sub-Seite eines SM-Szenarios ins Gegenteil verkehren, machen wir erstaunliche Erfahrungen! Auf einmal wird es möglich, zu erkennen: nicht das Geschehen selbst, sondern der Widerstand dagegen ist es, der den Großteil des gefühlten Leids ausmacht.

Dies ist ein Erkennen mit heilsamen Folgen für das gesamte persönliche Leben. Eckhart Tolle, ein spiritueller Lehrer unserer Zeit, beschreibt es (natürlich AUSSERHALB jeglichen erotisch-bdsmigen Zusammenhangs!) so:

“In Situationen, die scheinbar aussichtslos sind, wie zum Beispiel eine schwere körperliche Behinderung, Krankheit oder ein tiefgreifender Verlust, verstärkt sich zunächst der normale Widerstand gegen den gegenwärtigen Moment – und somit das Leid – um ein Vielfaches. Das Jetzt wird fast unerträglich. Es innerlich zuzulassen, das “so-sein” des Jetzt zu akzeptieren, scheint unmöglich und sinnlos. Doch dann, wenn der Mensch die Last des “leidenden Selbst” nicht mehr tragen kann, kann es geschehen, dass plötzlich innerlich etwas kippt. Das tief verwurzelte Nein zum

gegenwärtigen Moment löst sich auf, und damit auch das leidende Selbst. Und wenn das Jetzt zugelassen wird so wie es ist, dann öffnet sich die Tür zu einem tiefen, inneren Frieden und einer Intelligenz, die jenseits des Denkens liegt. In diesem Bewusstseins-Shift wird das falsche Selbst, das aus Gedankenformen besteht, als Illusion – eine Art Traumbild – erkannt.”

So manche/r Sub wird das aus eigener Erfahrung kennen – und das wundert auch nicht: Unterwerfung unter einen fremden Willen, schmerzliche physische Praktiken, Demütigungen zum Abbau des persönlichen Stolzes gehörten zu vielen spirituellen Wegen der Menschheitsgeschichte. Wer die psychischen Altlasten abgebaut und alte Wunden geheilt hat, die einst vielleicht zur Entwicklung der “dunklen Neigungen” führten, wird daher BDSM meist nicht aufgeben, sondern den Weg weiter gehen. Finden sich auf ihm doch gar wundersame Schätze, die umso mehr erfreuen, da wir sie gar nicht gesucht haben!

SM und Endorphine

vom masochistischen „Fliegen“

Lange glaubte ich, zum Masochismus müsste man „veranlagt“ sein und beneidete die so Geborenen um ihre Fähigkeit, Schmerzen zu genießen. Selbst war ich nicht dazu im Stande. Wenn es weh tat, tat es weh und es gab nur die Möglichkeit, die Situation mittels „Lust an der Machtlosigkeit“ zu erotisieren.



Schmerzliche Behandlungen lernte ich mittels dieses submissiven „Start-Kicks“ dann auf zwei Weisen zu „genießen“:

- Entweder, indem sich mittels gleichzeitiger erotischer Stimulation und nur langsam sich steigender schmerzlicher Reize die Schmerzschwelle hebt – dann sind auch heftigere Schläge nur ein intensiver Massagereiz, oft sogar selbst erregend.
- Oder durch intensive und kontroverse Auseinandersetzung mit Top, der zwar auch zuerst „aufwärmt“ (weil er eben ein Könnner ist!) , es dann aber drauf anlegt, mich mittels der schmerzhaften Behandlung wütend zu machen – was nur gelingt, wenn uns *beiden* der Sinn nach der härteren Gangart steht.

Die erste Form des Genießens ist **die Lustschmerz-Ebene** (viele praktizieren nur sie). Sie bleibt im Raum der Geilheit und endet gewöhnlich auch in einem **Orgasmus**.

Bei letzterem Verlauf ist „Erotisieren“ ein etwas unpassendes Wort, doch das Problem ist BDSM-typisch, indem man immer mal wieder vom „Ersehnen des Gefürchteten/Gehassten“ sprechen muss. Auf eine abgründige Art „genieße“ ich das **Spiel mit den Schattenanteilen der Psyche (Shadow-Play)**, raste gerne aus, erlebe die ganze Palette der dunklen Gefühle: Wut, Hass, Trotz, Stolz, Wehleidigkeit etc. – die aber am Ende umschlagen ins Weiche: Tränen, Entspannung, Glückseligkeit, Zärtlichkeit. Eine Art **Katharsis**.

Nun, die „Bewegtheit der dritten Art“, **das masochistische Fliegen**, war mir unzugänglich. Ich hatte keine Ahnung, dass es hier etwas zu lernen gibt, dass das Genießen davon abhängt, dass ganz bestimmte Schmerzen auf bestimmte Weise zugefügt werden. In Foren fragte ich die Masos aus und bekam schließlich einen Tipp, der mich der Sache ein Stück näher brachte: Eine Frau erzählte, dass sie mittels Nadelungen sehr schnell ins „Fliegen“ käme..

Aha! Jetzt begann ich zu ahnen, um welche Art Feeling es gehen könnte auf dem Weg ins Maso-Paradies. Nadeln kommen für mich zwar nicht in Frage (zu konzentrationsbedürftig und klinisch für unseren eher „fetzig“ Session-Stil), doch ich erforschte die Sache mittels Klammern: viele Klammern... und ja! Das war es! Jetzt spürte ich die Berausung, schon nach wenigen Klammern wachsen die Schmerzpunkte zu einem Schmerzfeld zusammen, das keine Spitzen aufweist (wenn Top sie nicht zum Wachbleiben immer mal wieder setzt). Eine Art euphorische Trance stellt sich ein, ein Rausch mittels körpereigener Substanzen: **Endorphine und Adrenalin**.

Ich freute mich, das „Geheimnis des Fliegens“ gelöst zu haben, war aber auch ein wenig enttäuscht von der Banalität. Rausche kenne ich zur Genüge, das alleine rechtfertigt für mich keine Session, ist allenfalls als „Zutat“ ganz nett. Da das Gefühl an sich nicht geil ist, die Dröhnung in Kopf und Bauch nicht unbedingt sexuell anturmt, hat so eine Endorphin-Session für sich kein Ziel, keinen Spannungsbogen, keinen psychischen „Impact“. Man kommt einfach irgendwann wieder herunter – bei mir auch mal begleitet von leichten Übelkeitsempfindungen (und einem schönen Drang zum Weinen!). Auf's Aggressiv-kontroverse kann ich dabei erst recht nicht richtig einsteigen, es sind eher meditativ gestimmte Session-Phasen, kooperativ und harmonisch.

Natürlich geht es nicht nur mit Klammern – auch bei einer rhythmischen Flagellation werden Endorphine ausgeschüttet, doch muss ein Paar dafür sehr eingespielt sein, damit Sub nicht aus der Trance gerissen wird. Und Flag verleitet ja eher zu vielfältigen Techniken, Ryhtmen, Instrumenten – da bleib ich viel zu wach und auf „hab Acht“, um abzufliegen, bzw. ich bemerke es nicht als zentrales Geschehen.

Wegen der leichten Übelkeit hab' ich noch ein paar Recherchen über die Wirkungen von Endorphinen unternommen, schrieb auch einen Schmerzexperten an, den ich zur Sache befragte. Das letzte Erlebnis war eine wundervolle Sisal-Seil-Bondage, verschärft durch in der Fesselung anstrengenden Sex – vom Seil hab ich ihm erzählt und ihm ansonsten glaubhaft vermittelt, dass ich sie sonst noch alle in der Birne habe. Er gab mir den Rat, es mit den Praktiken in der Häufigkeit nicht zu übertreiben, da sonst eine Gewöhnung, eine Abstumpfung einsetze – und ob ich das denn wolle?

Nein, das will ich ganz sicher nicht. Ich bin ihm dankbar, dass er mir diesen Aspekt bewusst gemacht hat. Nicht nur Klammersessions, sondern jede Art Freude, Glück, Wohlgefühl, Exstase ist ja AUCH eine Endorphinausschüttung – da möchte ich lieber sensibel und empfänglich bleiben, anstatt abzustumpfen und immer schärfere Reize zu benötigen.

Womit wir beim Sucht-Aspekt angekommen sind, der aber das Endorphin-Thema übersteigt und ein andermal besprochen wird.

(demnächst hier :-)

Zur Frage nach dem „schneller, höher, weiter“ gibst grade eine Diskussion im Domantik-Forum:

[* SM – Geht es immer weiter?](#) Wenn du magst, komm dazu!

Warum Unterwerfung??

In diesem Beitrag spreche ich von Mann und Frau als Dom und Sub, da mir diese Konstellation am nächsten liegt und sich die geschilderte Beziehungsdynamik auch nur hier so darstellt. Männliche Subs (MaleSubs) werden sich jedoch ebenfalls in einigem wieder finden und mögen mir den Verzicht auf sperrige „mehrgeschlechtliche“ Formulierungen verzeihen!

Es gibt nicht wenige Menschen mit SM-Fantasien, die vor allem mit einem Aspekt der „dunklen Neigungen“ ein Problem haben: Dominanz und Unterwerfung. Wer im Netz die einschlägigen Seiten aufsucht, die Foren und Chats erkundet, sieht mit Staunen, dass es von Herren und Sklavinnen, „Doms“ und „Subs“ nur so wimmelt. Gestandene Frauen und Männer sehen sich als „Eigentum“ eines anderen Menschen; man liest von Gehorsam, Erziehung und Strafe, und mancher mag sich fragen, ob die alle noch ganz richtig ticken. Schließlich ist die Sklaverei lange abgeschafft, um die Gleichberechtigung der Frau wurden heftige und glücklicherweise erfolgreiche Kämpfe geführt. Die Überwindung des Feudalismus und die Einführung der bürgerlichen Rechte kostete unzählige Leben, doch zweifelt eigentlich niemand daran, dass die Eindämmung der willkürlichen Macht des Menschen über den Menschen eine Sache ist, für die kaum ein Preis zu hoch erscheint. Was also bewegt so viele dazu, sich im SM-Kontext anderen zu unterwerfen?

Die eigenen Fantasien, die oft genug Szenarien mit Machtgefälle zeigen, verursachen vielen Interessierten Bauschmerzen, erzeugen Schuldgefühle und kratzen an der Selbstachtung. Manche verzichten lieber auf das Ausleben ihrer Neigungen, als einen solchen „Verrat“ an den eigenen Überzeugungen vom „richtigen Leben“ zu begehen.

Ist es aber wirklich ein „Verrat“? Ein freiwillig im Konsens der Beteiligten aus erotischen Beweggründen etabliertes Machtgefälle ist mit realer Unterdrückung nicht zu vergleichen: Sub kann jederzeit gehen, kann das Einverständnis in die Hierarchie zurück ziehen oder auch einzelne Akte des Gehorsams verweigern. Meist wird der Rahmen des „Spiels“ (denn ein solches ist es, auch wenn die Beteiligten es manchmal sehr ernst nehmen) genau abgesteckt, Tabus werden besprochen und respektiert. Viele haben ein Stoppwort, das Sub aussprechen kann, um Szenen zu beenden, die aus welchen Gründen auch immer nicht mehr erträglich erscheinen – und schlussendlich ist DS (=Dominanz und Submission) eine Spielvariante, die BEIDEN Partnern das Ausleben ihrer Neigung erst ermöglicht. Denn wie sollte Sub sich sonst „machtlos und ausgeliefert“ fühlen, wenn stets „auf gleicher Augenhöhe“ agiert wird?

Dominanz: in Verruf, aber verständlich

Die meisten Menschen können sich leicht vorstellen, dass es Spaß macht und Lust bringt, in einer Beziehung bzw. einer erotischen Begegnung das Sagen zu haben. Zwar ist dieser Wunsch weitgehend tabuisiert, doch wird kaum jemand leugnen, dass man die Macht, zu bestimmen, wo es lang geht, doch ganz gerne hätte: Beziehungen sind ein Geben und Nehmen, bedeuten ständiges Aushandeln von Kompromissen, was gar nicht erforderlich wäre, wäre da nicht das Streben des Individuums, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse auch durchzusetzen. Der Alltag vieler ganz „normaler“, jeglichem BDSM ferne stehender Paare ist ein fortwährender, nervenzehrender Machtkampf, der gelegentlich zum „Rosenkrieg“ ausartet und manchmal in ganz reale Gewalt und Unterdrückung umschlägt. Auch am Arbeitsplatz sind wir es gewohnt, „unseren Mann zu stehen“, was nichts anderes meint als die Kraft, die eigenen Interessen gegen andere durchzusetzen. Offene Dominanz ist zwar in Verruf, gleichwohl aber jedem verständlich. Und kaum ein Mann würde abstreiten, dass es in seinen Träumen (genau wie im Porno) von „willigen Sklavinnen“ nur so wimmelt, die auf ein Fingerschnippen genau das tun, was er sich als nächstes wünscht – „tabulos“ versteht sich!

Wie aber sieht es auf der sich unterwerfenden Seite aus? Was gewinnt Sub, indem sie „ihrem Herrn“ zu Willen ist, sexuell zur Verfügung steht, Befehlen gehorcht und allerlei mit sich anstellen lässt, was ihr keine direkte Lust verschafft?

Im Bewusstsein steht oft nur die Sehnsucht, die eigenen Fantasien endlich in lebendiger Wirklichkeit zu erleben. Dieses „abgründige Sehnen“ verbindet sich bei vielen, insbesondere jungen Subs gern mit einem übersteigerten romantischen Beziehungsideal: Dom ist der Märchenprinz, der die Prinzessin errettet, sie als sein Eigentum schützt und verteidigt und ihr im Leben Halt gibt. Um ihn zu verpflichten und zu binden, macht sie sich selbst zum „Geschenk“ – im Grunde ein „domantischer“ Wiederaufguss der patriarchalischen Ehe im BDSM-Kontext. Da dieser Aspekt sich nicht wirklich von der romantischen Verliebtheit „ganz normaler Paare“ unterscheidet, lasse ich ihn hier beiseite und komme auf die Erfahrungen zu sprechen, die Sub auf der fälschlich „passiv“ genannten Seite in der Umsetzung ihrer Träume tatsächlich macht. Was bringt die Unterwerfung unter einen fremden Willen, das (zumindest vordergründige) Zurückstellen eigener Wünsche, das „dienen und gehorchen“?

Ausgleich und Vervollständigung

Gerade weil im Alltag eher Stärke und Durchsetzungskraft, Coolness und Konzentration gefragt sind, kann es die reine Erholung sein, sich in der Beziehung gegenteilig zu verhalten. Folgen und Gehorchen, den Geliebten bestimmen lassen, was als nächstes zu geschehen hat, befreit davon, dies stets selbst entscheiden und begründen zu müssen. Sub gibt Verantwortung ab, lässt sich fallen in das, was Dom ansagt, und kann sich nach innen konzentrieren. Es ist an ihm, Regie zu führen, Sub braucht bloß folgen, genießen, ertragen und muss nicht über „richtig und falsch“ befinden, solange die Hierarchie besteht. Es steht ihr frei, in sehr emotionale Zustände zu versinken, die jedem aus der Kinderzeit bekannt sind: das „verlorene Paradies“ spontaner Reaktionen und vielfältigen Fühlens öffnet sich wieder, das wir hinter uns lassen mussten, um erwachsen zu werden. Sub darf unvernünftig sein, darf heftige Emotionen und im Alltag eher unterdrückte Gefühle zeigen, wie wunderbar! Oft ist mit den ersten Erfahrungen ein euphorisches Gefühl des „Heimkommens“ verbunden, das sich durch das wieder finden der anderen „Hälfte des Himmels“ erklärt: Hingabe, Bewunderung, Freude am Geben, Vertrauen, Geborgenheit – wo können wir diese „weichen“ Seinsaspekte heute so intensiv genießen?

Ende des Geschlechterkriegs

Ein weiterer Aspekt, der eine Beziehung mit DS-Elementen auszeichnet, ist das Ende der üblichen „Kampfhandlungen“ zwischen den Partnern. Durch die Etablierung der Hierarchie willigt Sub darin ein, der Lust des Geliebten zu dienen, wie und wo immer er sie auch einfordert. Mal davon abgesehen, welche Beschränkungen dieses Arrangement im Alltag eines Paares im einzelnen erfährt, verändert sich dadurch der Umgang miteinander in Bezug auf Sexuelles grundsätzlich: Normalerweise übt Frau mittels Hingabe oder Verweigerung subtilen Druck auf den Mann aus, der ihn zum Wohlverhalten bewegen soll, welches durch sie definiert wird. Er ist derjenige, der etwas von ihr will, sie hat keinen vergleichbar starken Trieb und jederzeit die Wahl, einen anderen Mann mit ihrer Gunst zu beschenken. Mag die Beziehung auf bewusster Ebene auch „gleichberechtigt“ sein, so besteht doch in der Regel ein reales Machtgefälle: dem Mann macht es sehr viel aus, wenn seine Liebste sich ihm verweigert, sie kann gut eine Zeit lang „ohne“ leben und hat es – anders als er – auch leicht, andere Partner zu finden, wenn der eigene zu „sperrig“ wird. Und das lässt sie ihn durchaus spüren, wenn mal die erste Verliebtheit vorüber ist.

DS dreht diese Situation um: Mann geht als Dom ins Paradies ein und kann jederzeit über die Frau und ihren Körper verfügen. Zumindest ist dies das, wovon beide ausgehen, wonach sie sich richten, worauf sich der Konsens bezieht. Und plötzlich ist alles auf neue Weise spannend: Wann und wie

wird er ihre „Dienste“ einfordern? Wird sie es in dieser oder jener Situation schaffen, von ihren aktuellen Empfindungen, die evtl. gerade nicht auf Sex gerichtet sind, abzusehen und seiner Lust mit Freude dienen??? Die übliche Beziehungswelt mit ihren „Kämpfchen“ ist aus den Angeln gehoben, was eine neue Intensität und große Nähe schaffen kann. Dom ist dabei sehr bewusst, was für ein „Geschenk“ er durch ihre Hingabe bekommt und wird seinerseits darauf achten, dass Sub dies nicht etwa ständig als Leiden erfährt, sondern auch ihrerseits auf ihre Kosten kommt. Zwar nimmt er sich gelegentlich sein „Recht“, Sub „einfach zu benutzen“, doch kann sie dieses „benutzt werden“ in der Regel erotisieren – ein nie zuvor gekannter Friede zieht ins Beziehungsleben ein.

Selbsterfahrung und inneres Wachstum

Durch die Bereitschaft, sich Doms Willen und Forderungen zu überlassen, eröffnet sich für Sub ein Reich neuer, spannender und lehrreicher Erfahrungen mit sich selbst. Normalerweise ist die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet, damit beschäftigt, die je eigenen Wünsche und Vorhaben umzusetzen und die Anderen dazu zu bewegen, dem nicht entgegen zu stehen. Im DS-Arrangement ist es genau umgekehrt: Sub stellt die Befehle und Forderungen ihres „Herrn“ nicht in Frage, stellt keine eigenen Wünsche dagegen, sondern bemüht sich, ihnen nachzukommen und das auch möglichst zu genießen. Hier wird BDSM zum Yoga, zur Übung in Selbstwahrnehmung und Hingabe an das, was ist, bzw. sein soll. Sub überwindet den eigenen inneren Widerstand auf verschiedenste Weisen, lernt, zunächst wenig Lustvolles doch noch zu genießen und kann staunend die Dynamik der eigenen Gefühlswelt beobachten: Keine negative Emotion bleibt lange, wie sie ist, wenn man nicht an ihr festhält und über die „Zumutung“ innerlich schimpft und klagt. Dieses Schimpfen und Klagen ist durch die Freiwilligkeit des Arrangements vom Verstand her einfach nicht aufrecht zu erhalten: Als Sub ertrage ich meinen Dom, weil ich das selbst so gewählt habe – wie könnte ich ihm also lange böse sein, wenn er tut, was er möchte? Genau das ist es doch, wonach die Neigung sich sehnt!

Und siehe da: die negative Emotion verschwindet, ganz von selbst, ganz ohne Kampf. Das Bewusstsein bestimmt das Sein – Sub kann zusehen, wie das tatsächlich funktioniert und ist um eine Erfahrung, eine Kompetenz reicher, die im kämpferischen Leben nach außen kaum mehr zugänglich ist.

Die Erotisierung des Zugemuteten geschieht über den für Submissive geilen Gedanken: *Ja, er kann das mit mir machen! Ja, er darf das verlangen – ich bin ihm ausgeliefert, muss seiner Willkür gehorchen.* Es sind „Neigungsgedanken“, die auf dem Umweg über das Genießen des Machtverhältnisses auch das jeweils „zu Ertragende“ ins Gewand der Lust kleiden. Wow, was für ein Erfolg! Was für ein Zuwachs an persönlicher Macht im Umgang mit sich selbst und mit den Einflüssen von Seiten der Welt! (Eigentlich sollte Dom neidisch werden...)

Wer einmal gemerkt hat, wie sehr die eigene innere Haltung zu einer auf den ersten Blick widrigen und unerwünschten Sache den Grad des Leidens an eben jener Sache mitbestimmt, wendet diese Erkenntnis auch im Leben an, wo immer es sich anbietet. Manchmal ist es ja sehr sinnvoll, in der Welt um etwas zu kämpfen, das nicht nach den eigenen Vorstellungen funktioniert, doch oft können wir nicht viel ausrichten, das beginnt ja schon mit dem Wetter und endet eines Tages „machtlos und ausgeliefert“ auf dem Sterbebett. Wie wunderbar, anstatt des „Außen“ das Innere anpassen zu können, nicht automatisch in kämpferischen oder resignierend-leidvollen Haltungen gefangen zu sein, sondern die Wahl zu haben, auch aus weniger Angenehmem das Beste zu machen!

Die dunklen Seiten der Neigung

Da es gesellschaftlich noch immer anrühlich ist, sich zu SM zu bekennen, neigen (fast) alle, die es leben, dazu, stets nur die positiven, bereichernden und beglückenden Seiten der je eigenen Neigung zu rühmen und zu loben. Gar nicht wenige sind dabei auch noch überzeugt, „etwas Besseres“ zu sein als die „Normalen“, die man sich nur noch als gelangweilte, in erotischer Routine erstarrte Menschen vorstellt, die es halt nicht besser wissen, bzw. nicht anders können.

Lange sah ich die Dinge ähnlich einseitig: die „dunkle Erotik“ ist ja so spannend, vielfältig und faszinierend! Wer sich lange im „Kopfkino“ aufgehalten hat und dann endlich damit beginnt, den Abenteuerspielplatz BDSM aktiv zu erforschen, hat allen Grund, hin und weg zu sein. Endlich ist man FREI von einengenden Vorstellungen, weg von der Sklaverei des normierten sexuellen Aktes (Vorspiel, Vereinigung, Orgasmus, Nachspiel), angekommen im Reich der Freiheit, wo alles möglich scheint, was Lust und Freude macht – wie wunderbar! In meinem Text [„BDSM ist...“](#) fasste ich einst meine Begeisterung in Worte – und stehe noch immer hinter jedem einzelnen Satz!

Ja, das alles ist wahr, aber es ist nicht die GANZE Wahrheit. Den Leidensaspekt mancher Neigung nicht mehr zu erkennen, ist auch eine Art Verblendung, bzw. ist Wirkung der „rosa Brille“, mit der alles Neue und Beglückende zunächst gesehen wird. Viele bleiben bei dieser Sicht der Dinge und behalten ihre Irritationen für sich. Schließlich will man den gewonnenen Freiraum verteidigen und nicht durch Irritierendes und Verstörendes in Frage stellen, will keine Angriffsflächen bieten und Vorurteilen nicht noch Futter bieten (=krank, irre, abgedreht, pervers etc.).

Und da ist ja auch noch das Selbstbild: Wer „immer bei den Guten“ sein will, auch wenn er bei den „lieben Bösen“ mitspielt, wird nur die hellen Seiten sehen wollen – und nicht das, was bei genauem Hinsehen weniger schön, weniger frei (!) und weniger „gesund“ erscheint. All das wird kaum je in Foren diskutiert, taucht jedoch in privaten Gesprächen auf, wenn das Vertrauen da ist und die richtigen Fragen gestellt werden.

Ich interessiere mich für die problematische Seite des Lebens mit BDSM und freue mich immer, wenn darüber ein offenes Gespräch zustande kommt. Persönlich erlebe ich es als Gewinn an Freiheit und Gelassenheit, die Abgründigkeit mancher eigenen Neigung als solche zu erkennen – nicht beurteilt anhand gesellschaftlicher Vorstellungen von der „richtigen Erotik“, sondern einzig gemessen am eigenen Erleben: Was nicht nur froh und glücklich macht, sondern drängt, aufwühlt, von innen heraus ein bestimmtes Verhalten geradezu aufzwingt und im Vollzug nur für kurze Zeit befriedigt, ist mir durchaus Anlaß, es auch mal kritisch zu betrachten: bin das ICH? Wenn nein, was ist es dann?

Wer hier mitliest, sei also gewarnt: es kommt auch mal „schwere Kost“. :-))

[Demnächst](#) in diesem Theater.

Gewisse Stunden und das Echte

SIE fühlt sich submissiv – in gewissen Stunden: nämlich dann, wenn ER sein Recht einfordert, sie zu seiner Lust zu benutzen, was wiederum ihr eine Lust ist. Wenn er sie mit diesem ganz bestimmten Blick ansieht, dem sie sich nicht entziehen kann, nicht entziehen will. Wenn er ihr mit knappen Worten Befehle gibt, sie fordert, ihr Dinge sagt, die sie erröten lassen – wenn er mit ihr all

das tut, was er will, auch wenn es ihr mal nicht gefällt. Es gefällt ihr, dass es so ist, denn sie ist submissiv – in gewissen Stunden.

In den anderen Stunden ist sie anders: nämlich gar nicht submissiv. Da managt sie ihren Laden, sagt, wo es lang geht, steht ihre Frau – niemand kommt auf die Idee, ihr die Butter vom Brot zu nehmen. Klar doch, sie ist eine rundum kompetente und selbstbewusste Frau, die im Leben gut zu Recht kommt.

Applaus von allen Seiten!

So ist es – so soll es sein!

Ein Idiot, der glaubt, eine Sub sei ein armes Würstchen, das stets der Führung und Leitung bedürfe und nicht ohne Vaterfigur leben könne!

*

ER fühlt sich dominant – in gewissen Stunden: nämlich dann, wenn er sein Recht einfordert, sie zu seiner Lust zu benutzen, was wiederum ihr eine Lust ist. Wenn sie ihn mit diesem bestimmten Blick ansieht, der ihm sagt: mach mit mir, was du willst, ich gehöre dir! Wenn er ihr dann mit knappen Worten Befehle gibt, sie fordert, ihr Dinge sagt, die sie erröten lassen – wenn er mit ihr all das tut, was er will, auch wenn es ihr mal nicht gefällt. Er genießt es, dass es so ist, denn er ist dominant – in gewissen Stunden.

In den anderen Stunden ist er anders: nämlich nicht besonders dominant. Da lässt er gern fünf grade sein und schiebt eher eine ruhige Kugel – in der Ruhe liegt die Kraft! Er sagt, was er denkt, wenn er gefragt wird, ansonsten bleibt er lieber im Hintergrund. Macht, Status, Karriere – das interessiert ihn nicht so. Er braucht seine Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Kopfschütteln von allen Seiten!

Das gibt es nicht, darf es nicht geben!

Ein Idiot, der glaubt, man könne zu „gewissen Stunden“ dominant sein! Das ist doch NICHT ECHT, ist nur aufgesetztes dominantes „Gehabe“! MANN gibt doch seine Dominanz nicht an der Tür ab oder zieht sie an wie einen Mantel für besondere Gelegenheiten. Mann HAT es oder eben nicht – da gibt es nix zu deuteln! Alles andere ist THEATER, ist „bloß gespielt“ – und wer sowas ernst nimmt, ist selber nicht echt.

(inspiriert durch so manche ins widersprüchlich Absurde führende Diskussion zum Thema „Dominanz“, wie man sie in SM-Foren immer mal wieder liest)

Kontakt / Impressum

Verantwortlich für diese Website:

Clu Maria Schneider

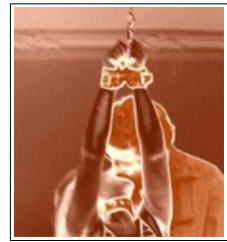
E-Mail:

clu.maria@gmx.de

Das dies ein rein privates Blog ist, braucht es nach § 5 Telemediengesetz (TMG) kein ausführliches Impressum.

Zur Halbwertszeit von SM-Beziehungen

Sind SM-Beziehungen weniger stabil als „normale“? Es scheint so: die ewige Suche nach der Umsetzung der je eigenen Fantasien (Kopfkino) treibt viele in den schnellen Partnerwechsel. Das Netz scheint es möglich zu machen, schon mit dem nächsten Mausklick die Partnerin/den Partner zu finden, der endlich alle Wünsche und Träume wahr macht. Bis sich auch mit dem neuen Gegenüber heraus stellt, dass „es doch nicht so passt“. Geduld, langsamens Kennen-lernen, um eine Beziehung kämpfen scheint für viele nicht attraktiv – warum ist das so?



Als Hauptgrund (der auch immer wieder genannt wird, wenn das Thema irgendwo besprochen wird) gilt, dass viele bei der Partnerwahl fast ausschließlich ein Pendant für ihre „Neigung“ suchen: der Mensch, die Persönlichkeit, das sonstige „zueinander-passen“ tritt in den Hintergrund, bzw. wird als Kriterium vernachlässigt. Man will endlich „das Richtige“ erleben, mit wem ist zweitrangig, Hauptsache „Äktschn“!

Ich finde es verständlich und legitim, dass Menschen Partner suchen, die ihre Neigungen teilen. Wer allerdings glaubt, das reiche schon aus, sitzt einem Irrtum auf, der zwangsläufig zum Bäumchen-wechsle-dich-Spiel führt.

Erfüllung kommt von innen

Ein selten erwähnter Aspekt, der zu exzessiver Suche nach dem „Optimalen“ führt, ist aus meiner Sicht die Tatsache, dass Menschen Glück und Erfüllung und alles Gute zunehmend von AUSSEN erwarten: der Partner soll „der Richtige“ sein, dann bin ich aller Sorgen ledig.

Das ist reine Romantik, Utopie. Schon deshalb, weil ich mich ja fortwährend weiter entwickle: braucht es dann nicht dauernd einen neuen „richtigen“ Partner?

Was aus meiner Sicht vielen fehlt, ist die Introspektion, die Selbsterforschung – und darauf aufbauend auch ein „mit sich experimentieren“ und lernen – bis hin zum „sich selbst beherrschen“. Nicht im Sinne von Unterdrückung, sondern um Freiheit zu gewinnen.

Als schlichtes Beispiel mögen „die lästigen Alltagsgedanken“ dienen, die oft als Grund für das Verblässen so mancher Faszination der ersten Tage erwähnt werden. In der ersten Zeit ist die Neuheit der Partner füreinander, das Erleben der BDSM-Dimension des Erotischen ein so großer Reiz, dass die KONZENTRATION auf das Gegenüber, auf das Miteinander leicht ist und „wie von selber“ geht. Das lässt aber mit tödlicher Sicherheit nach, wenn etwas eben nicht mehr „neu“ ist. Folgt daraus, lebenslänglich „der Nächste bitte!“, um überhaupt noch zu den Gefühlen zu kommen, nach denen gestrebt wird? Wäre es nicht viel BESSER, zu lernen, wie man den Kopf frei macht, wie man die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und die Aufmerksamkeit dann frei auf das Gewünschte lenken kann?

Das geht, dafür gibt es gar nicht wenige Übungstraditionen westlicher und östlicher Art. Macht zwar Arbeit, kostet Zeit und Engagement, aber was man gewinnt, ist nicht nur für erotische Beziehungen gut, sondern auch für andere Ebenen ungeheuer nützlich.

Der Seele auf die Schliche kommen

Ebenso förderlich ist es, die Kick-Punkte ambivalenter Lust, wie sie für BDSM typisch sind, introspektiv zu erforschen, der eigenen Seele also auf die Schliche zu kommen. (Damit meine ich

kein äußerlich wissenschaftliches Forschen in Büchern und Schriften, sondern Selbstbeobachtung) Denn oft handelt es sich dabei ja um Sehnsüchte und Strebungen, die in verschiedener Weise „das Unmögliche wollen“, bzw. es werden Dinge ersehnt, die man „eigentlich“ nicht will, gegen die man im Alltag sogar antreten würde. Man hat die Erwartung, der richtige Partner (und das „richtige“ Verhalten als Dom und Sub) würde automatisch ans Ziel der Wünsche führen – dem ist aber in der Regel nicht so.

In der ersten Zeit mag es so scheinen, da der Andere noch nicht so vertraut ist und als „Darsteller“ fürs eigene Kopfkino optimal funktioniert. Mit zunehmender Bekanntheit und Konkretisierung der anderen Person (=ganz normaler Mensch mit Ecken und Kanten...) verblasst diese „Illusion des Neigungsparadieses“. Daran ist aber nicht der Partner „schuld“, sondern es ist das Wesen des ambivalenten, BDSMigen Verlangens und Strebens, dass es dafür keine endgültige Erfüllung gibt – es ist ja nur TEIL unseres Seins, nicht das Ganze, es hat seine Gründe und sein Herkommen, sowie seine FUNKTION in Bezug auf das GANZE, das wir sind. Und es entwickelt sich weiter, bleibt nicht immer gleich.

Wer diesen Dingen ganz persönlich auf den (ureigenen!) Grund geht, weiß um die „Unmöglichkeit“ einer letztlichen Erfüllung – und ist also im Stande, Beziehungen zu haben, die den jeweiligen Neigungskosmos nicht negieren, aber relativieren. Man erwartet dann nicht mehr, dass die Erfüllung vom Partner auf dem Tablett serviert wird, sondern tauscht sich über den Stand des je eigenen Sehns und Erkennens aus; man kultiviert das Genießen in einem fortlaufenden Prozess des Miteinander-Experimentierens als eine gemeinsame Abenteuerreise ins Herz des Wesentlichen.

Wer das mal mit einem Partner über eine Zeit erlebt, lässt diesen Partner nicht mehr so leicht los!

Was ist Kopfkino?

Im Kopfkino zeigt die Psyche Filme von dem, was im Leben fehlt. Es kommt dabei aber nicht auf die konkreten Bilder an, sondern auf die Gefühle, die mittels dieser Bilder erlebt werden. Es sind Gefühle, die aus verschiedensten Gründen im bewussten Alltag erfolgreich gemieden werden (man ist ja so cool!) – und/oder bei manchen auch Gefühle, die in früheren Jahren allzu leidvoll und intensiv erlitten wurden und DESHALB auf die Giftliste der persönlichen Lebensdisziplin gekommen sind.

Was in die Schattenwelt der Psyche verdrängt wird, meldet sich dann mittels „Kopfkino“ wieder. Erotisch aufgeladen, ans Erotische geknüpft, weil ja auch das spontan Sexuelle in der Regel „zivilisiert“ und domestiziert wurde, sprich: meistens verboten ist, nur zu besonderen Gelegenheiten mit vielerlei Voraussetzungen erlaubt.

Was das Kopfkino zeigt, mag Jahrzehnte lang als Sehnen erlebt werden, doch es für „den Weg“, für das Ganze, das „Eigentliche“ zu halten, ist ein Irrtum. Einer, dem erstmal aufzusitzen, kaum vermeidbar ist – es ist ja so faszinierend, erfüllend, sich dieser Dimension zu öffnen: ein bisschen wie heimkommen...

So fühlt es sich eben an, wenn wir *einen Teil unseres Wesens* wieder finden, ihn wieder fühlen und leben lassen. Ich empfand es als „wieder ganz werden“, als heilen und wachsen – und indem es geschah, dauerte es gar nicht mehr so lange, bis ich bemerkte, dass es DOCH nicht ALLES ist. Sondern alles bisher Bekannte (z.B. die dominante Seite, aber auch vieles Andere) seinen Wert behält und EBENSO erotisch kreativ gelebt werden kann, wie das, was ich – im Streben nach

Umsetzung des Kopfkinos – in den ersten Jahren Praxis für „meinen BDSM/meine Erotik/meine Bestimmung hielt und lebte.

Heute erlebe ich kein Kopfkino mehr wie früher – nur geile Ideen, was mein Liebster und ich demnächst auch noch mal machen könnten. Durchaus lustvoll, aber nicht „eigendynamisch drängend“ wie das frühere „dunkle Sehnen“, das immer auch etwas leidvolles hatte.

Echt: ich vermisse es nicht! Bye Kopfkino!

Switchen – Einstellung oder Laune?

In einem großen SM-Forum berichtete eine Frau davon, dass ihr bisher rein dominanter Partner zunehmend submissive Züge und Verhaltensweisen zeigt. Sie selbst ist „Switcherin“, lebt also erotisch sowohl ihre dominante, als auch ihre Sub-Seite – wenn auch bisher nicht beides mit diesem Partner, für den sie ausschließlich „Sub“ ist.

Ich halte das, was hier beschrieben wird, für den natürlichen Prozess der Resonanz. Man entwickelt sich tendenziell komplementär, was genau so weit geht, wie es der Einzelne zulässt bzw. zulassen kann.

Das wiederum ist u.a. vom Selbstbild abhängig, das das Switchen behindern oder befördern kann. Wer meint, er müsse z.B. „immer Dom“ sein, um als solcher respektiert zu werden und das nötige Charisma entfalten zu können, wird eher wenig experimentierfreudig sein – obwohl natürlich auch in ihm eine Sub-Seite existiert.

MEIN Menschenbild sieht so aus: Jede/r ist das Ganze, jede/r trägt beide Seiten in sich – Seiten, die eigentlich eher Pole einer Spannweite des Erlebens und Fühlens sind, zwischen denen man sich bewegen kann.

Diese Bewegung ist bei voneinander faszinierten Partnern ein Tanz für zwei: mein submissives Verhalten lockt seine Dominanz hervor, trete ich ihm dominant näher, zeigt er mir seine „subbige“ Seite – wenn es grad passt, kann auch sein, er ist gerade eher dominant drauf, dann kämpfen wir ein bisschen, bis es sich entscheidet. Ein tolles Spiel um die Macht!

In einer Partnerschaft mit einem Switcher vermittelt sich dem Rollenstabilen dessen „andere Seite“ auch dann, wenn noch gar nicht explizit gewechselt wird. Allein, dass der Switcher um die andere Seite aus eigenem Erleben WEISS (und der Partner weiß, dass er weiß!), ändert die psychische Lage zwischen beiden. Das Kopfkino der von beiden zu Beginn praktizierten (eigentlich „fest“ gedachten) Rollenkonstellation ist nicht das EINZIG mögliche im gemeinsamen Bewusstsein des Paares – man stellt sich schon mal vor, wie Subby so als Dommé ist...

Switchen ist für mich nicht Einstellung oder Laune, sondern das, was geschieht, wenn man in einer Partnerschaft irgendwann loslässt, keine Meinung mehr darüber pflegt, wie und was man gerade sein sollte, sondern einfach zulässt, was ist, was gerade werden will.

Es ist dann nicht schwer, zu bemerken: ALLE Gefühle wollen gelebt und gespürt werden, nicht nur das jeweilige Spektrum der einen oder anderen Seiten. Wir streben nach Ausgleich, wenn wir in ein Extrem, eine Einseitigkeit tief hinein gegangen sind – dann wirkt das andere verführerisch und reizvoll.

Find ich jedenfalls ganz „normal“.

Stockhetero eine Frau dominieren?

Der Gedanke an eine „eigene“ weibliche Sub tauchte einst im Rahmen einer Beziehung auf, in der ich zum ersten Mal meine submissiven Träume verwirklichte. Ich hatte einen Geliebten, der einfach nicht nach meiner Pfeiffe tanzen wollte, zu seiner Dominanz verführt: Sein eigendynamisches und nicht durch die üblichen „Pressionen“ steuerbares Verhalten hatte mich inspiriert, es einmal *ganz anders* zu versuchen: nachgeben anstatt zu kämpfen, mich unterwerfen anstatt auf meinem Stolz zu bestehen – ich „schenkte“ mich ihm und er nahm das Geschenk nach kurzer Bedenkzeit begeistert an. Was folgte, war eine rauschhafte DS-Beziehung, in der ich ihm „aus der Ferne“ vollen Zugriff auf meinen Alltag einräumte – Besuche waren selten, doch die „gefühlte Nähe“ unglaublich intensiv.

Seiner Lust dienen

Wie viele Anfängerinnen war ich gefangen im Kopfkino meiner lange aufgestauten Fantasien und glaubte, nichts anderes mehr zu wollen als „seiner Lust zu dienen“. Was seine Lust sein sollte, das stellte ich mir gerne recht extrem vor, wollte kommandiert, kontrolliert und gefordert werden, Demütigungen und Schmerzen erleben, halt das ganze Programm, das ich mir auf Webseiten in erregten Lesestunden angelesen hatte.

Nun war mein frisch gebackener „Traumdom“ aber eben noch „Vanilla“ gewesen (= ein sogenannter „Normaler“) und hatte auch jetzt keinen echten Draht dazu, mir „böse und gemeine“ Dinge anzutun. Zwar reizte der Tabubruch in dieser oder jener Praxis, er benutzte schon mal die von mir gekaufte Peitsche, brachte auch mal ein Hundehalsband mit Leine mit – aber so richtig „böse“ war das alles nicht. Er fuhr durchaus darauf ab, „die Macht zu haben“, doch tatsächlich nutzte er sie, wie er sie immer schon genutzt hatte: so, wie ER es mochte, nicht so, wie ich es mir in meinem „dunklen Drang“ erträumte.

Und so entstand auf einmal die Fantasie von einer „zweiten Sub“: Ich sollte sie suchen und finden, mir unterwerfen und sie dann IHM in einer „Sternstunde zu dritt“ zum Geschenk machen. Wir träumten gemeinsam von der Session, in der ich sie ihm präsentieren würde – und ich machte mir ganz reale Gedanken, wie die Fantasie wohl verwirklicht werden könnte. Zwar war ich immer schon stockhetero und spürte auch jetzt kein Verlangen nach „explizitem Sex“ mit einer Frau – aber sie dominieren, sie ein bisschen quälen, mit ihr spielen, das konnte mich durchaus reizen! Zum ersten Mal fühlte ich mich in die dominante Rolle ein, die ich mir damals in Bezug auf einen Mann noch überhaupt nicht vorstellen konnte: ER war mein geliebter Gebieter, undenkbar, ihn zu meinen Füßen zu sehen! Aber eine Frau... mein feministisches Gewissen meldete sich, aber davon ließ ich mich nicht beeindrucken. Schließlich war ich ja im Selbstverständnis „sein Besitz“ geworden und hatte das auch verkraftet – ja, ich feierte es in meiner Neigungs-vernebelten Stimmung geradezu, als sei es eine besondere Leistung.

Sperrige Kontaktversuche

Auf meine Kontaktanzeige bei Domantik, die ich in der „Sprache der Macht“ verfasste, meldeten sich dann auch tatsächlich einige Frauen. In den Dialogen, die nun entstanden, spürte ich, wie WEIT ich davon entfernt war, einer Frau erotisch näher treten zu können. Meine Art, über BDSM zu sprechen, mich zu zeigen und vom Gegenüber Offenheit zu verlangen, klappt bei Männern gut, bei Frauen erwies sie sich als recht sperrig. Eine hielt mich für einen Mann, eine andere wollte mich erst besuchen, bevor sie bereit wäre, über intime Dinge zu sprechen – wogegen ich erstmal einen

interessanten und tiefer schürfenden Dialog brauche, bevor ich Lust bekomme, jemanden „von Angesicht“ zu treffen. Wieder andere waren mir einfach „zu abgefahren“ in ihrem Kopfkino, ich merkte in diesen Gesprächen, dass ich mit Menschen nichts anfangen kann, die den Bezug zur Realität vermissen lassen und keinerlei innere Distanz zu eigenen Neigung pflegen. Zwar war ich grade selber „Eigentum des Gebieters“ und schwelgte häufig in extremen Fantasien, doch blieb ich mir gleichzeitig stets der Tatsache bewusst, dass mein Geliebter und ich uns eine „psychische Zweitrealität“ geschaffen hatten, die die Alltagswelt nicht etwa aus den Angeln hob, sondern im Gegenteil der achtsamen Pflege bedurfte, um nicht an ihr zu zerschellen.

Insgesamt gewann ich in diesen wenigen Kontaktversuchen den Eindruck, Frauen seien schwierig und tendenziell zickig, militant romantisch und wenig bereit, mit echtem Erkenntnisinteresse in sich selbst hinein zu sehen. Mich daran nicht zu stören, sondern einfach eine, die mir äußerlich gefiele, zu verführen, um zum geträumten „Dreier“ zu kommen, war mir unmöglich. Es wäre mir als eine Art Missbrauch erschienen: Eine, mit der ich „auf gleicher Augenhöhe“ nicht richtig reden kann, kann ich auch nicht dominieren. Eigentlich gut so, doch bedeutete diese Klärung auch das Ende meiner Bemühungen, eine „eigene Sub“ zu suchen. Ich bin halt nicht lesbisch, dachte ich mir, also was soll's! Schließlich wollte ich es hauptsächlich, weil ER es wollte – doch niemals hätte er gewollt, dass ich mich seinetwegen ernsthaft verbiege und Dinge tue, die mir im Wesen widersprechen.

Den eigenen Weg finden

Seitdem sind ein paar Jahre ins Land gegangen und von meinem damaligen Denken und Erleben trennen mich heute Welten. Es waren naive erste Schritte in den Schattenwelten, noch sehr beeinflusst vom „Standardprogramm“, das sich über die Medien der Szene vermittelt, und geradezu überwältigt von den Gefühlen, die mich überschwemmt, seit ich mich auf „Unterwerfung“ eingelassen hatte. Im Lauf der Zeit und zunehmender Erfahrung mit neuen Partnern relativierte sich mein Verständnis und erweiterte sich zugleich: Ich entdeckte auch meine dominante Seite – nun aber in Bezug auf einen Mann, sogar auf denselben, für den ich „üblicherweise“ Sub bin.

In der Praxis vieler Sessions lernte ich auch nach und nach, die verschiedenartigen Erlebnisweisen bzw. Formen des Genießens zu unterscheiden: sexueller SM, kathartischer SM und „masochistisches Fliegen“ sind je eigene Qualitäten, die man einzeln ausbauen und zur Perfektion entwickeln kann, wenn sie auch oft „gemischt“ praktiziert werden und bei vielen keine Reflexion darüber stattfindet, WAS sie eigentlich erleben bzw. erleben wollen. Mir sind sie heute vertraut und ich fühle zu jedem Zeitpunkt, welche Form gerade zu meiner Gesamtstimmung passt – und selbstverständlich tausche ich mich mit meinem Partner darüber aus. Im Abstand zu den Sessions in spannenden Nachgesprächen, inmitten der „Äktschn“ spürt er es mittlerweile ganz von selbst, wie ich gerade drauf bin und geht darauf ein – ODER versucht eben, mich tätig „umzustimmen“, was klappen kann oder auch nicht. „Fließende Sessions“ sind etwas wunderbares, aber erzwingen kann man sie nicht, auch wenn Sub noch so „brav und gehorsam“ ist, wenn der Funke nicht überspringt, bringt es auch Top nichts. Dass es immer öfter gelingt, macht mich glücklich und zeigt zudem auf, dass das von vielen gescheute „Reflektieren über BDSM“ dem Erleben nicht abträglich ist – im Gegenteil, es bereichert, öffnet, und erweitert den Spielraum der Möglichkeiten.

Neue Fantasien

Und plötzlich kommt er wieder auf, der Gedanke an eine „eigene Sub“. Auf einmal schaue ich die jüngeren Frauen in der U-Bahn mit anderen Augen an, stelle mir vor, die eine, die mir gefällt,

kunstvoll zu fesseln und mancherlei mit ihr anzustellen. Dabei würde ich weit weniger Seil benötigen als bei meinem Liebsten, der ein Trum von Mann ist. :-) Ich könnte austesten, wie es ist, sie auch körperlich zu dominieren, was nicht wirklich funktioniert, wenn jemand deutlich schwerer und stärker ist als ich selbst. Sie müsste also eher klein und zierlich sein, dazu mit Humor gesegnet, mit einem spritzigen Intellekt, „open minded“ im besten Sinne, bereit zu Abenteuern, ohne deshalb oberflächlich zu sein. Von dem Gedanken geht ein völlig anderer Reiz aus als von der Idee, mal einen (neuen) MaleSub kennen zu lernen, aber immer noch empfinde ich mich nicht als lesbisch oder bi. Vermutlich bin ich inspiriert von der wunderbaren Triade, die mein Liebster und ich über drei lange Urlaubswochen mit einem „fernen Freund“ verlebten: zwei Männer und eine Frau, alle drei Switcher, keine Eifersucht, jede Menge Experimentierfreude – es waren die erotisch ergiebigsten drei Wochen meines Lebens!

Warum also nicht auch mal eine Frau?? Keine Ahnung, ob aus diesen Träumen einmal Wirklichkeit werden wird. Ich kann mir keine Sub „aus dem Katalog bestellen“, bzw. mittels Neigungsabgleich per Kontaktanzeige suchen, es muss sich beiläufig ergeben und das ist nicht sehr wahrscheinlich, da ich nur „virtuell“ eine Szenegängerin bin.

Darüber schreiben war allerdings öfter schon der erste Schritt, aus Träumen Wirklichkeit zu erschaffen. Vielleicht schreib ich einfach mal eine Story, ein bisschen literarisiertes Kopfkino zum Thema „Hetero-Frau und weibliche Sub“ – demnächst in diesem Theater? Schau'n wir mal...

Auszeit von der Sklavenzentrale

Für etliche Neulinge im Reich der dunklen Erotik ist vielleicht schon der Name dieser größten aller BDSM-Communities abschreckend – er war es jedenfalls für mich, jahrelang. MagicZyks, einer der SZ-Macher, schrieb anlässlich des arithmetischen Jubiläums der SZ selbst vom Erfolg „trotz des etwas rüden Namens „Sklavenzentrale“, der ja aus unseren Anfängen stammt“.



Als ich dann aber im Dezember 2005 mal intensiver durch die dortigen Foren stöberte, war ich angenehm überrascht: Ein breites Neigungs- und Meinungsspektrum, schneller und intensiver Meinungsaustausch, zwar viele Nonsens-Postings (wie fast überall), aber auch sehr engagierte, interessante Gespräche, in denen die Menschen sich mit viel Herzblut beteiligten. Ich war begeistert und trat bei, wurde sogar Premium-Mitglied, weil die Aktiven dort einen wirklich guten Service bieten, der die 6 Euro pro Monat mehr als wert ist.

Und ich schmiss mich ins Getümmel! Nicht „suchend“, sondern schreibend. Binnen guten drei Monaten kam ich auf über 180 Seiten Text – neulich hab' ich mal alles zusammen gestellt und in Winword gezählt. Anders als in anderen, weniger gut besuchten Foren, findet in der SZ jedes Thema schnell Resonanz – für mich, die ich nicht gerade durch große Geduld glänze, ein Paradies! Wenn ich einen neuen Gedanken verfolge oder eine Frage habe, will ich nicht wochenlang warten müssen, bis da mal ein paar substanzielle Postings kommen – und die SZ ist in dieser Hinsicht unschlagbar. Dauernd um die 1000 Leute online, da passiert schon was, da wird sich nicht angeschwiegen!

Vorteil ist Nachteil

Doch wie alles Schöne hat dieser Vorteil auch einen Nachteil: so schnell wie ein Thema aufkommt, ist es auch schon wieder in der Versenkung verschwunden. Viele nutzen die schnellen Foren, um

sich die Langeweile zu vertreiben, posten massenhaft „geistreichen Unsinn“ und vergrätzen damit viele, die sich lieber ernsthaft austauschen würden. Oft wird so auch ein anfänglich spannender Thread zerredet und zerpflückt, „Trolle“ treiben ihr Unwesen, Scherzkekse ziehen ernst Gemeintes ins Lächerliche, und natürlich gibts persönliche Animositäten und Fraktionen, die sich nicht grün sind.

Mich hat das alles nicht abgeschreckt, ja, ich war gern und lange dort, steuerte etwa einmal pro Woche ein Thema bei und kümmerte mich dann darum, das Gespräch zu moderieren, damit es nicht ganz aus dem Ruder läuft. Es ist mir sogar gelegentlich gelungen, die Leute dazu zu verführen, von sich zu sprechen, von ihren Gefühlen und Erfahrungen, nicht bloß von ihren Meinungen über dies und das. Die Tendenz, sich hinter abstrakten Fragestellungen zu verbergen, finde ich nämlich frustrierend: Viele Fragen können ja nicht einmal verstanden werden ohne das Wissen ums konkrete Erleben, das die Frage motiviert. Dazu bedürfte es nämlich der Einigkeit über die Bedeutung der Begriffe und die ist im BDSM-Bereich eher gering. Hinzu kommen die verschiedenen mentalen Zustände, aus denen heraus sich die Schreibenden äußern: die einen reflektieren auf rationaler Ebene ihr Erleben, die anderen „befinden sich im Spiel“. Schreibend erschaffen sie ihre „zweite Wirklichkeit“, in der sie zum Beispiel „24/7-Sklavin von Dom Soundso“ sind, der in der ersten Wirklichkeit am anderen Ende der Republik lebt und sie nur sehr gelegentlich aufsucht, wenn überhaupt.

All das muss man einrechnen, wenn man in solchen Foren kommuniziert: Datenbanken sind geduldig und nehmen unterwürfigst alles an, was jemand verlautbart. Und auch im Löschen sind sie immer dienstbereit: da verschwinden plötzlich Leute, die wochenlang auf sehr individuelle Art Gespräche führten, ganze Themen werden von den Admins und Deputies schon mal in den Orkus befördert – was „Wirklichkeit“ war, ist plötzlich weg und nicht geschehen oder erweist sich im nachhinein als reine Show, die jemand abgezogen hat, um dann sang und klanglos die Segel zu streichen, wenn der Unterhaltungswert nicht mehr stimmt.

Das alles ist „ganz normal“ in den virtuellen Welten der Foren und Communities – in der SZ kommt es lediglich aufgrund des hohen Traffics (über 50.000 Mitglieder!) besonders dicke.

Ich hab‘ also schnell gelernt, nur noch „Real- und Premium-Mitglieder“ tendenziell ernst zu nehmen – nämlich solche, die jemand persönlich „von Angesicht“ kennt (=“real“) oder die durch regelmäßige Zahlungen (=Premium) einen etwas verbindlicheren Eindruck im Blick auf ihre reale Existenz machen. Aber manches plötzliche Verschwinden (z.B. von „Silberwolf“) hat mich schon genervt: man kommt sich auf ungeile Art „benutzt“ vor, wenn sich plötzlich einer als „Fake“ entpuppt, der eben noch JEMAND war – und damit auch eine Person des eigenen gedanklichen Innenlebens, umso mehr, je mehr er inhaltlich beigetragen hat.

Kumulierender Frust – ich werde dünnhäutig!

Im Lauf der drei Monate kam so eine kleine Verletzung zur anderen, alles nicht spektakulär, alles im „Virtuellen“ recht üblich – erst jetzt, nachdem ich das dringliche Bedürfnis spürte, mich ein wenig auszuklinken, sehe ich, was alles so aufgelaufen ist zu einem netten kleinen „Frust-Paket“. Ich will ja nicht zum Misanthropen werden, da mach ich lieber mal Pause!

Lesend und schreibend merkte ich, dass ich immer empfindlicher wurde: es ging mir zunehmend nahe, was ich so alles an extremen Positionen und Lebensweisen zu lesen bekam, und das veränderte mein eigenes Schreiben in eine Richtung, die ich niemals beabsichtigt hatte, ja sogar immer vermeiden wollte! Ich begann, gegen Meinungen, Haltungen und Grundverständnisse von

BDSM anzuschreiben, die mir als extrem, lieblos, egoistisch, verrückt, schwer abgefahren oder wie auch immer „daneben“ vorkamen. Die „innere Schreiberin“ reagierte auf die Gefühle, die diese Berichte und Diskussionen in mir auslösten und neigte auf einmal zu Texten, die außerhalb dieser „virtuellen Szene“ kein Mensch mehr verstehen würde! Insider-Jargon mochte ich noch nie – jetzt erwischte ich mich dabei, wie ich mich flüssig darin ausdrückte und kaum mehr anders konnte!

VOR der Zeit in der Sklavenzentrale schrieb ich begeisterte Artikel über BDSM – Tenor: diese Spielarten der Erotik sind NICHT „pervers“, sondern im Gegenteil ganz WUNDERBAR! Und manches Erleben aus dem Reich der „dunklen Erotik“ steht doch eigentlich jedem erotisch aufgeschlossenen Menschen offen, wenn er/sie sich nur mal trauen würde, es auszuprobieren...

Zu normal? Reif für die Insel!

Das hat sich leider verändert. Im Moment fühl ich mich glatt „zu normal für die SZ“. Ich bin länger schon nicht mehr damit beschäftigt, BDSM-Erlebnisweisen darzustellen und zu rühmen, Tipps zu geben und das Unverständliche verständlich zu machen, sondern schreibe gegen (wenige!) Extremisten an, verteidige einen Common Sense, den es in der Szene, wie sie sich in der SZ zeigt, nicht gibt – ja bin ich denn blöd? Schließlich sind das doch alles Erwachsene, die machen können, was sie wollen...

Tja, solange sie allein zu zweit bleiben, mag das stimmen, doch sobald es darum geht, in einer Gemeinschaft „über BDSM“ zu kommunizieren, braucht es für mich eine Art Minimalkonsens, sonst fehlt mir jegliche Basis für Gespräche. Wer nur zur eigenen Lust handelt, ausschließlich „die Neigung ausleben“ will, ohne noch andere Werte und vor allem den GANZEN MENSCHEN in Betracht zu ziehen, mit dem dies alles erlebt wird, der ist für mich einfach schwer erträglich. Es schlägt mir aufs Gemüt, nicht gleich, aber auf Dauer schon. Genauso wie die Denkverweigerer, die auf jede tiefer schürfende Frage abwehrend reagieren und spüren lassen, dass sie Nachdenken für etwas dem Erleben abträglicheres halten. Oder die Träumerinnen und Träumer, die einzig danach streben, ihr Kopfkino 1:1 aufgeführt zu bekommen – ziemlich egal, mit wem und unter welchen Umständen. Und natürlich die, die nicht mal einen Profiltext lesen, bevor sie mir unverlangt mitteilen, dass sie sich liebend gerne unterwerfen würden und was ich im einzelnen alles mit ihnen anstellen könnte...

Oh, genug geklagt – ich sag ja, ich bin reif für die Insel – DIESE INSEL, mein eigenes Blog! Wenn ich dann die kommunikative Gelassenheit wieder gefunden habe, stürze ich mich gewiss wieder ins Getümmel – schließlich ist die SZ ohne Frage die spannendste BDSM-Community weit und breit!

Neigung und Denken, Kopfkino und Wirklichkeit

Manchmal empfinde ich große Müdigkeit, wenn ich mal wieder in einem Forum die Themen und Beiträge verfolge: Darf Dom Subs Wünsche erfüllen? Darf Sub Wünsche äußern? Muss Sub immer gleich gehorchen oder ist es ok, sich auch mal körperlich „überwältigen“ zu lassen? Wie weit sollte der Gehorsam gehen? Kann Dom verlangen, dass Sub sich die Haare schert? Was ist von Ohrfeigen als Mittel der Bestrafung und / oder Demütigung zu halten? Ist Demütigung im BDSM-Kontext

überhaupt eine, wenn Sub doch darauf steht? Ist eine „Bestrafung“ wirklich eine Strafe oder doch etwas ganz anderes?

Das wird dann alles recht kontrovers verhandelt, wobei ich immer den Eindruck habe, dass diejenigen mit den extremsten Positionen oft auch die mit den wenigsten realen Erfahrungen sind. Das Kopfkino dominiert diese Gespräche, feuchte Träume werden als Realität dargestellt: die voll versklavte Sub sieht ihren 500 Kilometer entfernt lebenden Dom alle Monate mal, lebt aber ausschließlich für seine Lust – „DS“ (=Dominanz und Unterwerfung als Beziehungsmodell) findet eben im Kopf statt und nicht immer lebt in den Köpfen der Beteiligten derselbe Traum. Gespräche und Diskussionen ÜBER BDSM werden dann dazu benutzt, die jeweilige Wunschwelt im Kopf zu stabilisieren und zu bestätigen. Die Neigung zur Selbstreflexion ist entsprechend gering, denn sie würde dabei nur stören.

Dominanz verpflichtet...

Damit Kopfkino und Realität zu einer befriedigenden Mischung zusammen fließen, muss die Schere im Kopf kritische Gedanken abschneiden und manche Irritation schaut man besser gar nicht erst an. Für die schärfsten Widersprüche gibt es ja „Pflaster“, die wieder und wieder auf die wunden Stellen geklebt werden: etwa der Verweis auf Doms allgegenwärtige Weisheit und Güte, der ihn (bzw. sie) schon immer das Richtige tun bzw. anweisen lässt, damit Subs Leben als stets freudig dienendes Wesen nicht allzu schmerzhaft mit dem Alltag kollidiert.

In privaten Dialogen hat mir schon so mancher Dominante sein Erschrecken darüber mitgeteilt, wie weitgehend manch eine Sub „sich unterwerfen“ möchte: Dom soll eine Art Pappi-Ersatz sein, soll ihre *Seele* und ihr ganzes Leben in seine – gütigen und strafenden- Hände nehmen, soll ihr sagen, wo es für sie lang geht und sie möglichst von aller Verantwortung für's eigene Leben befreien („Hilfe, sie will gleich als 24/7-Sklavin bei mir einziehen“!).

Ein Ehemann erzählte mir, wie seine Frau sich ihm „zum Geschenk machte“, nachdem sie BDSM für sich entdeckt hatte – und dass er das ja gar nicht hätte ablehnen können! Als erstes übergab sie ihm dann ihre sämtlichen Tagebücher und er verbrachte mehr als einen Tag damit, jede Menge Text zu lesen, der ihm einiges Durchhaltevermögen abverlangte. Als nicht-besitzender „gleich berechtigter“ Ehemann hätte er höchstens ein paar Seiten lesen müssen – tja, Dominanz verpflichtet! :-)

Bei männlichen Subs tritt das Bedürfnis nach Unterwerfung unter den Willen einer Dommé seltener in extremen Varianten auf. Ihre Wünsche gehen eher dahin, im explizit erotischen Kontext möglichst viele ihrer spezifischen (vornehmlich masochistischen) Träume erfüllt zu sehen: „Belastbarkeit“ ist das Stichwort. Oft bekomme ich Zuschriften, in denen mir detailliert aufgezählt wird, was ich alles mit ihnen machen könnte, wenn ich mich denn ihrer erbarmen und sie „als Sklave annehmen“ würde. Ich frage sie dann zurück, ob sie denn vor ihrer BDSM-Phase fremde Frauen auch mal eben darauf angesprochen haben, dass sie es gerne von vorn, von hinten, mit Händen, Schwanz und Zunge machen – dann ist meist Schweigen im Walde!

Hm, ich bin ein wenig abgeschweift! Im Grunde fehlt mir das Gespräch über Dinge, die nicht in den Foren stehen: Flops, Zweifel, Verunsicherungen, sich wandelnde Neigungen, Aussetzer, Enttäuschungen, wahre Selbsterkenntnis, die nicht alles hemmungslos romantisiert (oder auf bloße Praktiken reduziert) und die nicht einen Teil der Gefühlswelt für das Ganze nimmt. Gespräche mit Erwachsenen, die imstande sind, ihre Neigungen und deren Folgen für's Fühlen und Denken aus

einer beobachtenden, nicht wertenden Distanz anzusehen, Menschen, die einfach berichten, was ist, anstatt stets mit flammendem Herzen (oder geschwellenem Schwanz und feuchter Möse) zu beschwören, was sein sollte.

Morgenstunde

So leise wie möglich stecke ich den Schlüssel ins Schloss und drehe ihn einmal um sich selbst. Die Tür öffnet sich mit einem „klack“, hastig trete ich ein und schließe sie hinter mir. Im dunklen Flur ist es vollkommen still. Reglos lausche ich in die Dämmerung: höre ich ihn vielleicht atmen? Ich spüre, wie aufgeregt ich bin: noch immer hält mich der Groll der letzten fünf Stunden fest im Griff. Der 15-minütige Fußweg von meiner zu seiner Wohnung durch die kühle Morgenfrische hat nicht gereicht, mich zu beruhigen. Oh, und ich will mich auch gar nicht beruhigen! Verdammt, er soll es mitkriegen, wie ich mich fühle: stinksauer, erschöpft von der durchwachten Nacht, todmüde – und ganz gewiss nicht geil!

Ich stelle meine Tasche vor mir auf den Boden, streife die Sandalen ab, entledige mich meiner Jeans, lasse sie achtlos fallen. Weiter ziehe ich mich nicht aus, ich denk‘ gar nicht dran! Der schwarze Slip bleibt an, auch das T-Shirt, unter dem ich nichts Stützendes trage. Das Lederhalsband, das ich erst im Treppenhaus anlegte, fühlt sich kühl und schwer an. Auf nackten Sohlen schleiche ich vorsichtig vorwärts, trete durch die offene Schlafzimmertür: Da liegt er bäuchlings auf dem Bett und schnarcht. Die Decke ist verrutscht und gestattet freien Blick auf seinen knackigen Arsch, aber das kann mich jetzt nicht berühren. Wie ich ihn HASSE!

„Glaub ja nicht, dass ich dich pennen lasse!“, hatte ich ihm geschrieben, als ich gegen Mitternacht seine Mail las, die mich für 6 Uhr früh an sein Bett bestellte: „Knie dich vors Bett und warte, bis ich erwache. Du darfst an deinen Nippeln spielen, denn oben rum bist du nackt.“ Was für eine gemeine Zumutung! In der Nacht zuvor war ich erst gegen halb vier eingeschlafen – unmöglich, jetzt auf Knopfdruck den Rhythmus zu ändern, früh zu Bett zu gehen, um dann gut ausgeschlafen und fit for fun „seiner Lust zu dienen“. Oh Mann, wie konnte er nur! Was hatte er davon, wenn ich die 24 Stunden, die ich „ihm gehören“ sollte, schlagkaputt und übermüdet zubringen würde? Ich kochte vor Wut. Vermutlich hatte er gar nicht daran gedacht, was diese Anweisung für mich bedeutete, sondern nur die geile Szene im Kopf gehabt, die er sich für den Morgen erträumte. Versöhnen konnte mich diese Überlegung allerdings nicht: Was für ein Ignorant! Oder war es doch Absicht?

Ich hatte kein Auge zugetan in dieser Nacht. Immer wieder überwältigt von Wutgefühlen konnte ich nicht entspannen. Und wenn der Schlaf sich dann doch mal nahen wollte, schaute ich auf die Uhr: Nur noch zwei Stunden! Das Aufstehen würde schier unerträglich werden, wenn ich jetzt wider Erwarten noch einschlafen sollte. Und wie um Himmels Willen würde es sein, wenn er dann mehr verlangte? Würde er mich einfach ficken und sich um meine katastrophale Stimmung nicht die Bohne scheren? Würde ich das ertragen, einfach gehorchen, meine Wut in mich hinein fressend? Kaum vorstellbar, so etwas kam in meinen Fantasien zwar gelegentlich vor, doch wusste ich um den brisanten Unterschied zwischen Kopfkino und Realität: nicht alles, was in feuchten Träumen erregen kann, fühlt sich auch in der Wirklichkeit geil an.

Würde ich also ausrasten, ihm meine Wut zeigen, es trotzig und renitent auf einen Machtkampf ankommen lassen? Oder das Spiel abbrechen, unfähig, mit der Situation weiter umzugehen? Warum dann überhaupt hingehen? Warum nicht einfach eine SMS schreiben, dass er sich den

Morgenbesuch abschminken kann? Nun, das hätte ich mir früher überlegen müssen, jetzt war es schon zu spät, der Nachtschlaf verpasst, die Stimmung im Keller – ich fühlte mich ratlos. Egal, wie ich mich verhielt, einer von uns beiden würde leiden. Spielte ich unter Aufbietung all meiner schauspielerischen Kräfte die Gehorsame, würde es mir schlecht gehen, ich würde innerlich zerspringen vor Ärger und Groll. Wenn ich aber absagte, wäre ER zu Recht sauer, dass er mit seiner „dominanten Idee“ gescheitert war. Und ich wollte ihn doch dominant – gelegentlich.

Jetzt höre ich seinen ruhigen Atem. Kein Schnarchen mehr. Bin mir nicht sicher, ob er wirklich schläft oder sich nur schlafend stellt. Es ist mir auch ganz egal! Auf einmal fühle ich mich unendlich leer, schaffe es nicht mehr, mir das, was jetzt geschehen könnte oder sollte, auszumalen, mir mögliche Verhaltensweisen vorzustellen, irgend etwas zu entscheiden. Gleichzeitig aufgedreht und todmüde verwirren sich meine Gedanken, die Angst, etwas ganz falsch zu machen, strengt mich nur noch an. Es ist genug! Die Situation überfordert mich physisch und psychisch, ich denke nichts, will nichts, weiss nicht, wie weiter. Ich gebe auf.

Vor dem Bett setze ich mich auf die Fersen und lege den Oberkörper auf die Matratze, nicht weit von seinem nackten Fuß. Ich wühle mein Gesicht ins Laken und denke ans Weinen – aber es kommt keine Träne, nicht einmal das. Eine seltsame Ruhe ergreift von mir Besitz. Was kommen soll, ist nicht mehr meine Angelegenheit. Fast fühlt sich das gut an – aber nur fast.

Clu Maria – 9/2005

Reale Macht?

Dom befiehlt, Sub gehorcht – wenn sie es nicht tut, ist das eine Provokation, die evtl. eine Bestrafung oder eine andere „Erziehungsmaßnahme“ herausfordert. So leben viele ihre Neigungen und sprechen in der Folge von „der Macht des Dom“ über Sub. Ist das aber eine „reale Macht“?

Für mich nicht. Es ist – wie ernsthaft auch immer erlebt – ein mittels vereinbarter Regeln gespieltes Spiel. Denn um „reale Macht“ geht es den allermeisten (zum Glück!) nicht die Bohne, sondern um das GEFÜHL, dominiert zu werden, bzw. zu dominieren.

Dazu braucht es – Menschen sind ja sehr unterschiedlich – verschiedene Zutaten, damit das Gefühl entstehen kann. Einige benötigen dafür auch den Glauben an die reale Macht des Doms über ihre Person. Sie werden auch in einem Gespräch niemals zugeben, dass diese „Macht“ etwas anderes ist als die, die etwa eine Ehefrau hat, für deren Mann es sehr sehr teuer werden würde, sich scheiden zu lassen. Sie setzen ihr persönliches „so wollen / so entschieden haben“ der realen Macht, die von außen kommt, gleich. Das ist ein denkerischer Fehlschluß zugunsten der Neigung. Die Leidenschaft gewinnt gegenüber der Wahrheit, das ist ja auch außerhalb BDSM häufig so.

„Wirkliche Macht“ gibt es im SM-Kontext aus meiner Sicht nur als physische Macht in einer nicht nur symbolischen Fesselung: Hier hat der Aktive real die Macht, den Passiven schmoren zu lassen, so lange er will. Er hat allerdings – sofern er sich im Rahmen eines durch Konsensualität definierten BDSM bewegt – nicht das RECHT, diese reale Macht tatsächlich auszuüben. Denn in jedem Moment kann ihm Sub den Konsens kündigen: dann muss er die Fesseln lösen, sonst wird er zum schlichten Freiheitsberaubter (und evtl. Vergewaltiger, sollte Sex dazu gehören).

Alle andere „Macht“, die hier üblicherweise gemeint ist, kommt aus der Psyche von Sub und ist keine „reale Macht“ ÜBER Sub. Sub wird Dom verlassen bzw. „nicht mehr mitspielen“, wenn die

Waage aus Geben & Nehmen sich dauerhaft zu Lasten von Sub neigt. Wie in allen Beziehungen, sei es Vanilla oder BDSM, sei es die große Liebe oder eine relativ bedeutungslose „Spielbeziehung“ – bei letzterer geht man natürlich schneller und macht weniger Kompromisse.

Wer allerdings noch am Anfang der (aktiven!) Auseinandersetzung mit der eigenen Neigung steht und gerade die ersten, aufwühlenden Erfahrungen macht, wird unter Umständen „schwer beeindruckt“ sein und erstmal annehmen, das Gefühle in seiner Drastik und Tiefe habe alles mit dem (geradezu magisch aufgeladenen) Gegenüber zu tun. Ich vermute, dass Einsteigerinnen deshalb so gern genommen werden.

Die „Macht“, die Dom in dieser Konstellation zuwächst, ist allerdings auch nichts BDSM-Spezifisches. Es ist dieselbe Macht, die etwa ein erotisch erfahrener Mann über eine Jungfrau (im physischen und psychischen Sinne) haben kann. Eine, die all ihre rosawolkigen Liebesträume und ersten erotischen Sehnsüchte auf IHN projiziert, den ENDLICH gefundenen Traumprinzen – der sich sogar für SIE interessiert!!! Wow!!!.

Das erste Mal: Eine Begegnung mit der Peitsche

Mutig per Email

„Ich werde auf alles zurückgreifen, was du mir anbietest, nur eben nicht dann, wenn du es dir gerade wünschst!“

Es klang beiläufig dahin gesagt, wie eine Allerweltsbemerkung über das Wetter, doch mich berührten die Worte wie ein Schlag auf die Schulter während einer ZEN-Session: Auf einmal war ich sehr sehr wach, balancierte plötzlich auf dem Grat zwischen Schrecken und Abenteuerlust, Angst und Verlangen.

Als letztes hatte ich nämlich gefragt, ob ich das Instrumentarium bei mir zuhause mit einem Rohrstock vervollständigen sollte. Und noch dazu gemailt:

„Die bisherigen Sachen hab‘ ich mir immer dann angeschafft, wenn ich innerlich bereit war, mich damit auch „behandeln“ zu lassen. Lange hat es nur die Peitsche gegeben, dann die Gerte, die längst nicht so schlimm ist, wie ich dachte. Einen Rohrstock wollte ich mir eigentlich niemals anschaffen – aber seit gestern hat sich mein Gefühl erneut verändert. Auf einmal empfinde ich die Bereitschaft, mich von dir auch „empfindlich“ bestrafen zu lassen – sofern es aus deiner Sicht einmal sein muss, was ich nicht unbedingt hoffe! ;-)“

Mutig oder leichtsinnig? Nach nur einer einzigen Session, in der der Hand- Peitschen- und Gerteneinsatz fast ganz auf lustvoll-intensivem Wellness-Level geblieben war, zumindest ein forsches Vorgehen! Die letzten drei Schläge mit der Gerte auf den bereits gestriemten Hintern hatten richtig weh getan – es hat nicht viel gefehlt, und ich hätte das Stoppwort benutzt – oder doch nicht? Eben das will ich herausfinden. Es reizt mich, zu erleben, wie es ist, wenn der Schmerz immer wieder kommt, und zwar genau ab dem Punkt, wo es wirklich Schmerz ist und nicht nur ein starker Massage-Reiz. Warum es mich reizt? Auch das will ich heraus finden.

Reality

Als er mich das nächste Mal besucht, sitzen wir zusammen vor dem Computer und surfen ein bisschen im Web. Ich erzähle ihm von der Idee, eine „Schattenwelten-Seite“ zu erschaffen. Wie er das wohl fände? Ich könnte nicht über ihn schreiben, wenn er nicht einverstanden wäre, also auch nicht über unsere gemeinsamen Erlebnisse.

Um zu zeigen, wie so ein „Schatten-Tagebuch“ aussehen könnte, lese ich ihm den kurzen Text „Mutig per Email“ vor: Seine Worte, meine Antwort-Mail – meine Stimme zittert ein wenig. Zwar will ich nur erkunden, ob es für ihn ok wäre, so „literarisch verwurstet“ zu werden, aber dann berührt es mich doch ganz anders, gerade diese Sätze laut vorzulesen: „Auf einmal empfinde ich die Bereitschaft, mich von dir auch „empfindlich“ bestrafen zu lassen – sofern es aus deiner Sicht einmal sein muss, was ich nicht unbedingt hoffe!“

Von da an ist es nur noch eine knappe halbe Stunde vom Verlesen bis zum Erleben.

Eigentlich haben wir an diesem Samstag vor, in meinem geräumigen Keller die Wände mit Haken zu bestücken, um mal in einem „Verlies-Szenario“ zu spielen – zwar weiß ich nicht, ob mich das erregen könnte, aber ich experimentiere gern, fühle mich wie ein neugieriges Kind, bereit zu allerlei Risiken. Dass ich ihm vertrauen kann, weiß ich seit jenem Abend vor drei Wochen, als er mich das erste Mal beiläufig fesselte – zärtlich, vorsichtig, äußerst aufmerksam um mein Wohl bemüht.

Ob er auch weniger rücksichtsvoll sein kann? Später wird er mir sagen, dass ich geradezu darum bettelte, die drastische Erfahrung zu machen, die mir schon seit langem im Kopf rumspukt:

„Es reizt mich, zu erleben, wie es ist, wenn der Schmerz immer wieder kommt, und zwar genau ab dem Punkt, wo es wirklich Schmerz ist und nicht nur ein starker Massage-Reiz.“

Handarbeit

Eine Bestrafungs-Szene vom Zaun zu brechen ist nicht schwer. Er wirft mir vor, dass ich meine eigenen Vorhaben noch immer nicht abgearbeitet habe, obwohl er mich noch am Donnerstag daran erinnert hatte. Urplötzlich wird mir recht mulmig zumute, ich spüre: das ist nicht nur so dahin gesagt. Dem wird etwas folgen.

Und ja, er kündigt an, er werde das nicht länger hinnehmen, ich hätte nun wirklich Strafe verdient. Ich erröte! Und wundere mich gleichzeitig über mich selbst: Sein Ton, die einzelnen Vorwürfe – ich weiß doch, das alles ist nur „Spielmaterial“: die Psyche braucht einen gewissen „Rahmen“ um so etwas Verrücktes wie eine „Auspeitschung“ ins Werk zu setzen. Aber das Spiel hat mich bereits eingefangen, ich bekomme den Mund nicht mehr auf, mein Herz schlägt spürbar schneller. Kleine Schauer rieseln mir über den Rücken, eine Mischung aus Fluchtreflex, Verlegenheit, Angst und Peinlichkeit – und unter alledem spüre ich, wie es mich erregt!

Bei unserem bisher ersten und einzigen „Schlag-Experiment“ hatte er mich äußerst sanft behandelt, meine Grenzen noch kaum erkundet. Ich glaubte schon fast, dass er vielleicht gar keine Neigung zum Spiel mit dem Schmerz hat, was mich gleichzeitig erleichterte und enttäuschte. Nun aber zieht er mich herunter vom Stuhl, neben sich auf den Boden. Ich lande auf allen Vieren und sofort beginnt er, die „Bestrafung“ mittels Handarbeit ins Werk zu setzen. Diese Art Be-Handlung kenne ich schon, beruhige mich also ein wenig, doch spüre ich auch, dass er nicht vorhat, mir etwas zu schenken. Kraftvoll landen seine großen Hände auf meinem nackten Hintern, den Slip hat er mir gleich zu Anfang herunter gezogen. Und während er wieder und wieder zuschlägt, wirft er mir

meinen Ungehorsam vor, und dass ich jetzt gefälligst zu lernen hätte, seine Anweisungen auch ernst zu nehmen. Mit der Linken hält er mich nieder, so muss ich ihn immerhin nicht ansehen, kann ganz in den unbeschreiblichen Gefühlen aufgehen, die mich regelrecht überschwemmen.

Wie anders das ist als das bloße „Ausprobieren“ einer Tracht Prügel! Jetzt werde ich tatsächlich BESTRAFT! Am liebsten würde ich mich tief im Boden verkriechen, einfach geistig ausblenden, was hier passiert – und gleichzeitig erlebe ich in aller Wachheit das Absurde der Situation: ich lasse das mit mir machen! Lasse mir den Arsch versohlen wie ein kleines Kind, wehre mich nicht mal. Auf einmal kocht mir die Wut hoch, ich winde mich, zapple und versuche, seinen Händen zu entkommen – aber keine Chance: er hat mich jetzt zwischen den Beinen festgeklemmt, steht über mir und verdrischt mich weiter, schert sich nicht weiter um meine Proteste.

Will ich denn, dass er aufhört? Immer wieder zucke ich unter den harten Schlägen zusammen, doch gleichzeitig lasse ich mich fallen, stelle das Zensieren der Gedanken ein, genieße es, gänzlich machtlos zu sein und „so“ behandelt zu werden. Ja, da ist sie wieder: die verstörende Lust an der Demütigung, das geile Gefühl, unterworfen zu werden, gepaart mit dem brisanten Reiz des Verbotenen, politisch Mega-Inkorrekten: ich lasse zu, dass ein Mann mich schlägt!

Autsch! – der nächste Schlag reißt mich aus den Gedankenspielen. Bestimmt glüht mein ganzer Hintern schon dunkelrot, so brennend, wie sich jetzt alles anfühlt! Verdammt, ich kann nicht mehr still sein, stöhne bei jedem Schlag auf, beiße aber gleich wieder die Zähne zusammen: eine Indianerin kennt keinen Schmerz! Ich denke nicht daran, um Schonung zu bitten. Soll er sich doch die Hand wund prügeln! Mal sehen, wer es länger aushält.

Plötzliche Stille. Erleichterung! Mein Atem geht schnell, noch bin ich zu perplex und mitgenommen, um mich zu rühren, mich irgendwie zu verhalten. Wie soll man sich auch verhalten nach einer Tracht Prügel? Dafür gibt es wohl kaum einen Knigge! Wut spüre ich nicht mehr, doch immer noch ist mir das ganze Geschehen peinlich – und unterhalb der Oberfläche bin ich weich, ganz weich, fühl' mich zärtlich, voller Hingabe, möchte, dass er mich jetzt überall berührt, möchte seine Handinnenflächen lecken... und zwischen den Beinen bin ich ziemlich nass.

„So, jetzt kannst du die Peitsche holen!“

Hart und klar reißt mich seine Stimme aus meinen Innenwelten. WIE BITTE? Jetzt noch die Peitsche? Erschreckt schaue ich zu ihm auf, erhebe mich dann aber schnell, um seiner Aufforderung nachzukommen. Irgend etwas zwingt mich, zu gehorchen, einfach zu tun, was er mir befiehlt – ein Teil meiner selbst will es offensichtlich genau wissen.

Auf dem Tisch

Ich stehe auf und hole die Peitsche, die in der Zimmerecke auf einem silbernen Tablett liegt. Sie ist schwarz, hat einen beeindruckend lebensecht geformten Dildo-Griff und 36 dünne, aber nicht gerade weiche Lederriemen. Er geht mir voraus ins andere Zimmer und deutet auf den Tisch: „Räum das Zeug weg und wisch ihn ab!“

Es ist ein seltsames Gefühl, an der Vorbereitung der eigenen peinlichen Bestrafung auch noch tätig mitzuwirken! Ich halte den Kopf gesenkt, damit er wenigstens nicht sieht, wie ich erröte, und konzentriere mich darauf, mit einem nassen Lappen aus der Küche die Tischplatte zu säubern. Anschließend muss ich mich darüber beugen, das rauhe Männerhemd, das ich noch immer trage, darf ich anbehalten – Er schiebt es bis zur Taille hoch, so dass mein nackter Hintern nun

ungeschützt vor ihm liegt. Was heißt „liegt“: die Haltung zwingt mich, ihn regelrecht „hinzustrecken“.

Ich bin nicht gefesselt, kann mich frei bewegen, könnte mich ganz einfach aufrichten, anstatt mich an den abgerundeten Tischkanten festzuhalten und auf Schläge zu warten. Bin ich nicht ganz dicht im Kopf? Der rationale Gedanke blitzt kurz auf, vermag es aber nicht, mich für mehr als einen Augenblick aus der Situation zu entführen. Hart spüre ich die glatte Holzplatte, die Dielen unter den nackten Füßen, ein wenig knicke ich in den Knien ein, denn wenn ich gerade stehe, zieht es in den Kniekehlen. Himmel, wann geschieht denn endlich etwas? Er muss immer noch dicht hinter mir stehen, aber ich kann ihn nicht hören. Auf einmal muss ich an frühere Zeiten denken, als es noch Körperstrafen gab: Auspeitschungen im Namen des Gesetzes, manchmal auf dem Marktplatz vor geil gaffendem Publikum exekutiert. Der Delinquent wird an einen Pfahl gebunden, die Menge johlt und pfeift...

Wie lange bin ich hier? Eine halbe Minute? Drei Minuten? Ich weiß es nicht, weiß nur, dass mich das Warten auf die Peitsche innerlich aufwühlt und verunsichert. Bestimmt stehen mir alle Körperhaare zu Berge! Und kalt ist mir, mitten im Juli.

Ich zucke vor Schreck zusammen, als ich auf einmal etwas spüre – es ist NICHT die Peitsche!! Sanft kitzelnd fahren warme Finger über die Rückseiten meiner Schenkel, wandern weiter nach innen, kommen höher... hmhhh, ich zerfließe! Die aufkommende Geilheit übertönt meine ängstlichen Erwartungen – ich wünsch' mir seine Hände fester, zielstrebig, drücke mich ihm ein wenig entgegen – aber nein, er spielt nur mit mir, erregt mich, geil mich auf, um dann immer wieder von mir abzulassen, weidet sich vermutlich an meinem Verlangen, betrachtet den nackten Arsch, der sich nun wollüstig regt, nach weiteren Stimulationen giert...

Autsch! Die Peitsche trifft mich unvorbereitet und entsprechend heftig. Ich verkrampfe, ziehe die Luft ein, warte atemlos auf den nächsten Schlag – der aber nicht kommt. Statt dessen wieder sanfte Berührungen, tastende Finger... Er streicht über die Stelle, die gerade getroffen wurde und noch nachbrennt, bis der Schmerz verschwunden ist. Ich staune!

Der nächste Schlag kommt eher sanft, trifft mich direkt auf die Arschbacken, wo die gute Polsterung den Schmerz am besten abdämpft. Ein starker Reiz, der durch und durch geht, aber nicht wirklich schlimm. Ich entspanne ein wenig, bin jetzt der Meinung, es ganz gut aushalten zu können... au, falsch!!! DAS hat jetzt RICHTIG weh getan! Und gleich wieder beißen mich die Lederriemen, wickeln sich ein wenig um meine Seite, treffen mit den Spitzen dort empfindlich auf. Mein Körper ist hoch alarmiert, ich fasse die Tischkanten fester, schmiege mich ans glatte Holz, als könne ich da irgendwie einsinken und entkommen. Aber, das ist mir auf einmal ganz bewusst, dieser „Bestrafung“ werde ich nicht entrinnen! Lange genug hab' ich damit kokettiert, habe N. provoziert, leichtsinnig mein Verlangen nach einer „richtigen Tracht Prügel“ spüren lassen, gerne nicht nur mit den Händen, sondern unter Einsatz der üblichen Instrumente zu verabreichen. Sogar den gefürchteten Rohrstock hab' ich mir zugetraut – und jetzt bringt mich schon die Peitsche an den Rand des Erträglichen!

Doch nein – sooo schlimm ist es nun auch wieder nicht... Wie WUNDERBAR er mich gerade wieder befummelt! Die sanften Stimulationen an den richtigen Stellen lassen mich ruhiger werden, doch noch immer bin ich innerlich angespannt, erwarte den nächsten Schlag. Jede Zelle ist jetzt misstrauisch, es braucht Zeit, bis der Körper vergisst, sich wieder dem Gefühl des Augenblicks hingibt, durch die Berührungen vordringlich Lust verspürt und sonst gar nichts... Und genau in

diesem Moment trifft mich ein neuer, deutlich härterer Schlag. Der Biß der vielen Schnüre reißt mich aus meinen Träumereien – und dieses Mal gönnt er mir keine Pause.

Es geht weiter, immer weiter. Schläge, die mich angenehm stimulieren wechseln mit solchen, die mich ans Stoppwort denken lassen. Letztere sind selten, er ist vorsichtig, manchmal zu vorsichtig – ein Gedanke, der vom nächsten Aufklatschen der Peitsche aufs schmerzlichste ad absurdum geführt wird. Heftiges Brennen schickt mir eine Schmerzwellen bis hinunter in die Waden und hinauf in den Schultergürtel. Blitzschnell verspanne ich – doch gleich wieder sind da die sanften Hände, streichen über die getroffenen Stellen, der Schmerz wird regelrecht weggestreichelt! Erstaunlich schnell winde ich mich wieder wohligh seufzend unter den erregenden Berührungen. Was für eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit – mein Körper überrascht mich!

Wie lange ich hier wohl schon liege? Ich weiß es nicht, bin außerhalb der Zeit, schwimme in unzähligen Eindrücken, Bilderfetzen, Gedanken – einer davon fragt: Wo will er eigentlich hin? Es ist doch nicht die physisch-geile Mosenlust, wegen der wir so etwas Drastisches wie eine Auspeitschung veranstalten – oder doch? Ich kenne das Ziel nicht, kann es mir auch nicht ausdenken, schwimme also einfach mit im Fluß des Geschehens. Bis wieder ein harter Schlag eine Zäsur setzt: Arbeitsspeicher gelöscht, Denken gecancelt.

Ganz gewiss ist mein hellhäutiger, hoch empfindlicher Hintern bereits jetzt von roten Streifen gezeichnet. Meine Haut neigt zu kollosalen Übertreibungen, ich habe es selbst getestet. Wollte wissen, wie sich Schläge eigentlich anfühlen, schließlich hab' ich sowas seit der Kindheit nicht mehr erlebt. Also einen breiten Gürtel gekauft und mit leichten Startschwierigkeiten, was die richtige Haltung, das Ausholen und zielgenaue Treffen angeht, vorsichtig zugeschlagen. Ich spürte noch kaum etwas – und doch flammte die Spur des Gürtels gleich dramatisch auf!

Ob ihn das jetzt erregt oder behindert? Ich weiß um seine Schwierigkeiten mit der eigenen Neigung, die zumindest ebenso schwer zu verkraften ist wie die meine. Vielleicht sogar ein Stück schwerer. Einen anderen Menschen schlagen, noch dazu einen, den man liebt, dabei zugunsten der Lust gegen wichtige gesellschaftliche Werte und Normen verstoßen, es als MANN tun, der vielen sowieso qua Geschlecht als nicht therapie-fähiger Verursacher sämtlicher Übel im Geschlechterverhältnis und anderwo gilt: das kostet schon Überwindung! Das ist auch durch viele Gespräche und ein bisschen gemeinsames Fantasieren nicht gleich aus der Welt geschafft.

Beim Anblick der nach jedem festeren Schlag rot aufblühenden Striemen, im Augenblick des Gewährwerdens: ich schlage sie, diese Strieme ist von mir! – wie er sich in diesen Momenten wohl fühlt? ZAPP – der Gedanke beamt mich augenblicklich in sein Inneres, wo ich mich ausbreite und mich neugierig-gespannt umsehe: Ich halte die Peitsche in der Hand, vor mir windet sich der nackte Arsch, der mir nicht entkommen wird. Angesichts der Spur, die der letzte Schlag hinterlassen hat, erschrecke ich (Hab ich zu fest geschlagen? Jetzt schon? Warum sagt sie nichts?) und spüre doch gleichzeitig die geile Lust, aufs Neue auszuholen und wieder zuzuschlagen, diesen Hintern, der sich mir so ungeschützt darbietet, unter den Bissen der Lederriemen erzittern zu lassen – und gleich ein wenig fester, vielleicht kommt ja dann mal eine deutlichere Reaktion!

Oft schon hab' ich mir vorgestellt, was in ihm vorgehen könnte, wenn... Ich kenne die Zerissenheit zwischen widerstreitenden Impulsen, kenne das Gefühl, wenn das vernünftige Ich am Rand des Abgrunds zum Irrationalen steht und die Wahl hat, zurückzuschrecken oder sich dem Unbekannten zu überantworten, das ein Teil des eigenen Selbst ist: verlockend, verführend, verstörend und erregend zugleich. Es macht mich an, mir auszumalen, wie ER das jetzt spürt, innerlich drücke ich

ihm die Daumen, dass er nicht zurückschrecken möge. Öfter schon hab' ich ihn vorausschauend ermuntert, ihm in den „Meta-Gesprächen“ rund um unser Spiel mein Einverständnis deutlich gemacht. Ja, sein Abrund ist auch mein Abgrund, ich brauche seine von ihm selbst gefürchtete „sadistische Ader“, um das zu erleben, was ich erleben will. Geile Angstlust überkommt mich angesichts der Möglichkeit, seine Vernunft könnte zeitweilig aussetzen – und meine eigene meldet sich sogleich zu Wort und befindet, dass es gut ist, beim „ersten Mal“ nicht auch noch gefesselt zu sein.

Des Stolzes ganze Härte

„Siehst du jetzt ein, dass du die Strafe verdient hast? Wirst du meinen Befehlen in Zukunft besser gehorchen?“ Seine Stimme erreicht mich aus weiter Ferne und holt mich zurück in die Wirklichkeit des Spiels. Glaubt er im Ernst, dass ich jetzt zu Kreuze krieche? Meint er vielleicht, ich wäre schon am Ende meiner „Belastbarkeit“ angekommen und er müsse mir jetzt fürsorglich ein ins Spiel passendes Ende nahe legen?

Nicht mit mir! Nicht im Traum denk' ich dran! Auf einmal bin ich voller Trotz und Groll: Er kann mich schlagen, ja, mir weh tun, mich weiter auspeitschen, aber meinen WILLEN wird er nicht beugen! Mit gelindem Schrecken bemerke ich die Härte und Unüberwindlichkeit des eigenen Stolzes. Wie eine glasharte Wand umgibt er mein Inneres. Lust an der Unterwerfung? Mein Vordergrund-Ich hat für diese komische Idee im Moment nur höhnisches Lachen, während die Beobachterin dahinter beginnt, sich langsam Sorgen über die Folgen dieser riskanten Unbeugsamkeit zu machen. Wie stelle ich mir eigentlich vor, dass das Ganze enden soll, wenn ich nicht bereit bin, die geringste unterwürfige Geste zu machen? Keine Bitte um Gnade, kein Zugeben von Schuld, kein Geloben einer Besserung – was um Himmels Willen werde ich tun, wenn die Grenze dessen erreicht ist, was ich an Schmerzen ertragen kann? Das Stoppwort sagen? Gut zu wissen, dass es das Stoppwort gibt, aber irgendwie bin ich genauso weit davon entfernt, es zu gebrauchen, wie von jeder Form der Unterwerfung.

„Wer nicht hören und antworten kann, muss wohl weiter FÜHLEN – oder wolltest du gerade etwas sagen?“

Der drohende Ton in seiner Stimme ist unüberhörbar, doch ich schweige. Schweige eisern weiter, beiße nur die Zähne zusammen, als der nächste, mit deutlich mehr Kraft geführte Schlag mir die Tränen in die Augen schießen lässt. AUTSCH! – jetzt hat er eine Stelle getroffen, die bereits einmal den Kuß der Peitsche erlebt hat. Es brennt unsäglich, der Nachhall durchfließt mich als überwältigende Schmerzwelle vom Scheitel bis zum Zeh. Mein Gott, das halte ich nicht lange aus! Kein Streicheln besänftigt jetzt mehr die Empfindung: kaum ist die Welle abgeklungen, folgt schon der nächste Schlag, erneuert und steigert die Pein. Meine Hände krampfen sich um die Tischkante, die Oberschenkel presse ich fest zusammen, als deren Rückseiten ihr Teil abbekommen. Ich bemerke nicht, dass er kurz versucht, meine Füße wieder auseinander zu schieben – zwecklos, ich bekomme nichts mehr mit von außerhalb des Meers der Schmerzen, in dem ich mich vollständig darauf konzentrieren muss, zwischen den einzelnen, sich aus dem Nichts urplötzlich aufbäumenden Wellen nicht unterzugehen.

Oh, wie plastisch ist doch das Bewusstsein! Obwohl bei jedem Schlag aufs peinlichste zur „Einspitzigkeit“ gezwungen, passt es sich in atemberaubender Geschwindigkeit an. Auf die schiere Agonie beim Auftreffen des Leders, die mich gänzlich wegspült, folgt das Abflauen, das die Aufmerksamkeit immer noch an der kurzen Leine hält, dieser aber mehr und mehr Länge gibt.

Sofort vergrößert sich auch wieder das Realitätsfenster, durch das ich beobachte, was geschieht: Meinen Körper durchzittern auf einmal verschiedene Bewegungsimpulse gleichzeitig. Das Zusammenpressen der Schenkel, während nur noch meine Zehen den Boden berühren, ergibt eine Spannung, die sich ohne eigenes Zutun immer wieder in wilden Zuckungen der unteren Körperhälfte löst. Gleichzeitig mache ich seitliche Ausweichbewegungen, versuche auch, den Hintern ein wenig wegzudrehen, obwohl ich doch genau weiß, dass der nächste Schlag sein Ziel trotzdem finden wird. Gegen das Zittern, das mich zeitweise befällt, kann ich schon gar nichts ausrichten. Es ist nicht zu übersehen: mein Körper gehört nicht mehr mir, er macht, was er will, bzw. was die Peitsche ihm zu tun gebietet.

Langsam ermüden meine aufs Schärfste geforderten Fähigkeiten, dem Schmerz etwas entgegen zu setzen. Ohne dass er die Intensität der Schläge weiter steigert, treffen sie mich doch immer „tiefer“. Nicht mehr nur Haut, Muskeln, Zellen und Nerven reagieren, ich werde ANGEGRIFFEN! Jeder weitere Schlag schlägt Sprünge in die glasharte Wand um mein inneres Sein. Risse entstehen, die sich sofort erweitern und immer mehr vom „Draußen“ durchlassen: noch mehr Schläge, noch mehr Schmerz! Und nichts lässt darauf hoffen, dass es „einfach so“ aufhören wird. Im Gegenteil, ich weiß, gleich wird mich die Peitsche wieder treffen, weiß aber nie genau, wann und wo. Die ängstliche Erwartung des Schmerzes, die er durch verschieden lange Pausen zwischen den Schlägen noch intensiviert, verstärkt die Wirkung im subjektiven Empfinden. Ich fühle mich immer schutzloser, ausgelieferter, ein Gefühl dunkler Verzweiflung macht sich breit. Alles in mir schreit Alarm, fordert sofortiges Handeln, doch ich bin nicht im Stande, aus all den wilden Empfindungen, Gefühlen und Gedankenketten eine „vernünftige Überlegung“ zu formen, wie es sonst so selbstverständlich für mich ist.

Und schon wieder wickeln sich die 36 Lederriemchen um meinen Körper: ein von der Seite geführter Schlag lässt die harten Spitzen mit höllischem Beißen auf bereits malträtierte Haut landen. Ich schreie auf, nicht wirklich laut, aber gegen das bisher eher verhaltene Stöhnen ist der Unterschied gewaltig. Wieder kommen mir die Tränen. Verzweiflung, Selbstmitleid und Gefühle, für die ich keine Namen habe, überschwemmen mich. Fast bekomme ich einen Weinkrampf, doch knapp davor, gerade als ich es bemerke, versiegt der Fluß schon wieder. Mit Staunen registriere ich den Anflug von Enttäuschung – ein Sehnen ist in mir, aber wonach?

Über die Schwelle

Wenig später bin ich soweit. Ein lautes Aufschluchzen mit gequältem Klagelaut folgt auf den nächsten Treffer. Nicht mehr nur die Schmerzwellen „von außen“ überfluten mich, ich werde auch von innen her überschwemmt. Ein ansonsten nur untergründig fließender, ganz in Vergessenheit geratener Strom tritt plötzlich über die Ufer, verströmt herzergreifende Wärme, zieht mich an, mich hinein fallen zu lassen, was mit jedem Weiterschluchzen ein Stück mehr gelingt. Ich beginne gerade, die fließende Wärme, die ich auf einmal bin, zu genießen, das Wohlige am Weinen zu spüren – da trifft mich der nächste Schlag!

Unversehens werde ich zu reiner, hell und heiß aufflammender Wut. Nichts mehr puffert jetzt die Gefühle gegen die Wirklichkeit, ich bin außer mir! Was fällt diesem Menschen ein? Wie kann er mir jetzt noch weiter weh tun? Obwohl mein Blickfeld nur die Holzmaserung des Tisches und ein Stück Tapete umfasst, kann ich ihn genau sehen. Die Vorstellung hat kein Problem, mir das Bild des geilen Unmenschen zu zeichnen, der erregt auf den verströmten, rot glühenden Arsch stiert und gerade wieder ausholt, um sich weiter an meinem Schmerz zu ergötzen. In mir kocht es über, als die

Peitsche abermals ihr Ziel erreicht. Ich verdamme ihn innerlich, urteile ihn ab und eine kalte Entschlossenheit macht sich breit: ich weiß, dass er DAS bedauern wird. Die Rache der Göttin wird furchtbar sein! Nie wieder werde ich ihn ansehen! Ich HASSE ihn!

Heftige Gefühle sind wie hoch aufschäumende Wellen von immenser Kraft. Für Momente gibt es nichts mehr daneben: kein Ich, keine Welt, kein Du, keine Vergangenheit, keine Zukunft. Doch so schnell sie aufwallen und alles mit sich reißen, so schnell flauen sie auch wieder ab, geben dem Denken und anderen Gefühlen wieder Raum. Ein paar Sekunden nur hat mich die Wut ganz für sich, dann weiß ich wieder: er tut das, was ich mir wünsche, das, was ich erleben will. Tut es, obwohl er genau vor dem Angst hat, was soeben in mir stattfindet. Er geht das Risiko ein, plötzlich zum Ziel meiner üblen Gefühle zu werden, weil er meiner Liebe vertraut, genau wie ich ihm vertraue. Anders wäre es zu dieser Szene nicht gekommen. Ich hasse ihn nicht, ich finde ihn wunderbar!

Abermals tauche ich ab in den See der Tränen. Mein Schrecken über die Gewaltigkeit der Wut verebbt, ich schluchze, schmiege die Wange ans glatte Holz, fühle mich eins mit meinem selbst gewählten Los, er hat meine zärtlichsten Gefühle – bis zum nächsten Auftreffen der Peitsche, dass meine Flammen wieder auflodern lässt. Es ist genug! Es soll jetzt aufhören! Muss aufhören...

„Meinst du nicht, dass ich jetzt langsam genug bestraft bin?“ Weinerlich und ein wenig stockend bringe ich die Worte über die Lippen, die mich erlösen sollen. Es fällt mir unsäglich schwer, mich zu überwinden, überhaupt etwas zu sagen. Nicht ums Verrecken – eine Wendung, die mein Vater häufig gebrauchte – bin ich bereit, mich zu unterwerfen. Bin nicht fähig, eine echte Bitte zu formulieren. Nicht einmal jetzt.

„Was hast du gesagt?“ Er lässt mich den Satz laut wiederholen, was ich auch tue, allerdings in zunehmend ungeduldigem, vorwurfsvollem Ton.

„Da kannst du Recht haben.“ Seine Stimme ist kühl und beherrscht. „Nach den nächsten fünf Dutzend soll es fürs erste genug sein!“

Und ohne weitere Vorreden fährt er fort, mich auszupeitschen, als hätte ich gar nichts gesagt. Mein Gott, noch 60 Schläge – wie soll ich das aushalten? Lautes Aufschluchzen begleitet jetzt die einzelnen Hiebe, ich achte nicht mehr darauf, leise zu sein, ich strample, winde und drehe mich, krampfe die Hinterbacken zusammen und entgehe dem Schmerz doch nicht. Der Biss des Leders durchfährt mich ohne irgend einen Halt. Ein Weinkrampf erfasst mich, plötzlich ist da kein Widerstand mehr: meine Schultern zucken und ich heule hemmungslos wie ein Kind. Nein, ich werde das Stoppwort nicht sagen, nicht jetzt, wo etwas in mir endlich zusammenbricht. Das Denken registriert: Er schlägt mich weiter, schlägt einfach weiter, weil er es so will. Nicht ich bestimme, wann es genug ist, sondern ER, zumindest solange wir das Spiel spielen. Ich kann das Spiel stoppen, dann habe ich es umsonst gespielt und kann von vorne anfangen – oder ich muss es akzeptieren. Eine dritte Möglichkeit gibt es nicht.

Wieder erlebe ich bei dieser Erkenntnis Wut und Trotz, doch bin ich jetzt am Ende meiner Kräfte. Die ständige Hochspannung auf mehreren Ebenen, das Wechselbad der Gefühle, die unzähligen wirbelnden Gedanken und nutzlosen Versuche, für länger als ein paar Sekunden zu einer Orientierung, einer vernünftigen Haltung zu finden, hat mich ausgelaugt. Als mich die nächste brennende Schmerzwelle durchpulst, lasse ich mich hineinfallen, lasse alles los, was loszulassen geht. In einem Augenblick zum andern verwandelt sich mein gesamtes Empfinden: JA, er allein bestimmt, wann es genug ist, ich kann NICHTS dagegen tun! JA, er beherrscht mich, herrscht über

meinen Körper und meinen Schmerz, macht mit mir, was er will. Ich stürze hinein in dieses Gefühl vollständiger Machtlosigkeit, spüre, wie ich von mir selber frei werde, spüre auf einmal wieder die überfließende Wärme, die aus dem Herzen aufsteigt. Weich bin ich jetzt, ganz weich. Zitternd und zuckend verliert sich die noch verbliebene Spannung aus meinem Körper, während mir die Tränen über die Wangen laufen. Ich strecke die Hände nach hinten aus, die Handflächen nach oben – und sofort spüre ich SEINE Hände auf meinen, genauso heiß, aber groß, kräftig, zärtlich. Wir halten uns fest und für einen endlosen Augenblick ist es, als flössen unsere Lebensströme ineinander.

Wie, so wundere ich mich später, konnte er so punktgenau wissen, wann es genug ist? Mehr als fünf bis sechs Schläge waren es nicht mehr gewesen seit meiner „Frage“ nach dem Ende. Jeder weitere hätte den Bogen überspannt.

Vorsichtig hilft er mir, mich aufzurichten. Ich lehne mich gegen ihn, spüre seinen Arm um meine Schultern und kann keinen klaren Gedanken fassen. Merke kaum, wie mir die Beine zittern zittere, als er mich zum Bett führt. Oh ja, ich will mich hinlegen, aber von ihm will ich nicht lassen. Wir sinken auf die Matte, halten uns fest umschlungen, ich drücke mich an ihn, bis auch der letzte Funke Spannung aus der hinterletzten Körperzelle gewichen ist. Wenn ich nicht aufpasse, werde ich in ihn hinein schmelzen, vor Wohlgefühl zerfließen!

Ich staune, dass nicht das kleinste bisschen Groll hängen geblieben ist: alles wurde weggeschwemmt, sämtliche negativen Gefühle sind aus mir verschwunden, auch diejenigen, an deren beständiges Dasein man so gewöhnt ist, dass man sie gar nicht mehr bemerkt. Es ist, als hätte meine Seele einen Vollwaschgang erfahren. Ich liege in angenehmster Erschöpfung auf der weichen Matratze, nackter denn je, weicher denn je, müde und glücklich.

Willst du lesen, [wie ich eine Flag-Session heute erlebe??](#)

Wann beendet man eine fordernde Szene?

Im Bondage-Forum stellte ein Mitschreiber die Frage:

- **Wie entscheidet der Aktive, wie lange er eine Situation aufrecht erhält ?**
- **Wann muss der Passive aus der Rolle befreit werden, wenn es um etwas geht, was länger machbar ist, aber doch irgendwann ein Ende haben muss ?**

Da ich schon vorzeitige Abbrüche fordernder Szenen erlebte, die mich nicht das haben erreichen lassen, was ich erleben wollte, sehe ich die Brisanz der Frage. Zunehmend muss ich sie mir auch selber stellen, wenn ich in der aktiven Rolle bin und nicht recht weiß, wann es eigentlich genug ist mit der aktuellen Zumutung. Nicht immer kommen von Sub eindeutige Signale, an denen man sich zur Not orientieren kann. Was dann? Gibt es Kriterien für den Abbruchs, die Erlösung des „armen Opfers“ ?

Manches Mal bin ich auch schon – durchaus gegen meinen Willen – aus Situationen befreit worden, die einfach kein Potenzial mehr in sich trugen, wo lediglich meine mentale bzw. gefühlsmäßige Verwirrung zur Meinung führte, hier geschehe immer noch etwas Wesentliches.

Womit schon der erste „Abbruchpunkt“ beschrieben wäre:

1.) Wenn alles erlebt ist

Wenn alles erlebt ist, bringt die Verlängerung nichts mehr, sondern das, was ist, beschränkt lediglich den Aktionsradius für weiteres Erleben.

Wenn ich z.B. in einer Flag-Szene gut ins Weinen gekommen bin (was bei mir nicht leicht geschieht), dann ist es bald Zeit zum Abbruch, denn damit ist das ganze Spektrum mir hier möglicher Gefühle durch. Alles Weitere brächte bloß Wiederholungen, Erschöpfung, Banalisierung des Geschehens.

Oder in einer längeren Fesselung sind sämtliche Arten, damit zu spielen, durchprobiert, auch die Freuden und Irritationen des Wartens auf Befreiung sind ausgekostet, die Feelings im Verhältnis zu Dom/Top sind weidlich ausgelebt – warum dann noch weiter machen???

2.) Dominanz als Erlösung

Oder Dom/Dommés DOMINANZ erlöst: Wenn es sich um Szenen und Zumutungen handelt, die Sub sich gewünscht hat, dann ist es irgendwann an der Zeit, zu zeigen, dass Top auch die Macht hat, die Sache zu beenden. Im Fesselkontext: Eine Beschränkung seiner/ihrer Möglichkeiten ist für Sub auch eine Befreiung. Diese zu geben und zu nehmen ist Tops Sache, Sub sollte beides freudig und voller Hingabe akzeptieren, anstatt wie ein trotziges Kind zu versuchen, im Lieblings-Quäl-Arrangement längstmöglich zu verharren.

3.) Erkenntnis und Verwandlung

Am schönsten ist, finde ich, wenn die Erlösung, bzw. das Ende auch aufgrund eines tiefen VERSTEHENS erfolgt, bzw. davon begleitet ist. Das wird allerdings eher bezüglich längerfristiger, bzw. „zwanghaft“ wiederholter Zumutungen und Szenarios von derselben Art eine Rolle spielen. Und es hängt davon ab, wie die Beteiligten geistig eingestellt sind: viele BDSM-Praktizierende lehnen das Verstehen ab, weil sie sich durch Fragen nach den [„Wurzeln der Neigung“](#) pathologisiert fühlen. (Unsinn, wie ich finde, ein sich selbst Abschneiden von der eigenen Wahrheit, vom inneren Wachstum – aber jeder, wie er will und kann!)

Die Zumutung / das Arrangement / die Fesselung / die wiederkehrende Szene – all das sehe ich dann an wie ein „Symptom“: WAS will dieses (im Grunde ja von Sub selbst erschaffene) Arrangement SAGEN bzw. AUSDRÜCKEN??

Man kann es wie ein Zeichen, eine Botschaft, eine zu entschlüsselnde Geheimschrift ansehen und sich fragen:

- Was GEWINNT Sub dadurch?
- Bzw. was wird Sub dadurch endlich los?
- WOVON befreit die Fessel / die Zumutung?
- WARUM ist das so nötig geworden, woher ist das gekommen?

Letzteres sollte nicht mittels endlosen intellektuellen Grübelns geschehen. Es genügt, sich diese Fragen zu stellen und abzuwarten, was passiert. Die Antworten „fallen ein“, sie werden nicht erdacht/ergründet, sondern sind ja bereits vorhanden, müssen nur zum begriffstutzigen Vordergrundwesen (=Alltags-Ich) durchdringen. Es können Einfälle, Träume, Assoziationen in bezug auf erlebte persönliche Geschichte sein – Manches mag auf einmal anders, vollständiger

aussehen als bisher. Blickwinkel, die man zuvor nie eingenommen hat, weil zu sehr „eingeschweißt“ in die jeweilige Situation und „damals“ unfähig, etwas anders zu machen/zu erleben/anders zu bewerten.

Es gibt sehr viele Formen, wie sich das Zeichen entschlüsseln kann – und wenn Top das Gefühl hat, nun ist ein Groschen gefallen, kann er/sie in bester schamanischer Manier das Mysteriendrama zu einem wundervollen Ende bringen. Die „Erlösung“ ist im Inneren bereits geschehen, die äußere „Lösung der Fesseln“, ist BESTÄTIGENDES Symbol / Zeichen der Heilung bzw. Ganzwerdung.

„**Groschen fallen**“ klingt wieder viel zu mental und auch zu PLÖTZLICH: ich habe es als Veränderung der Gefühle zu mir selbst und zu meiner Vergangenheit erfahren. Eine Heilung gewisser Wunden durch Hingabe/Annehmen, durch den ruhigen Blick aufs Ganze, durch warmes Mitgefühl mit dem, was ich war und was ich erlebt hatte – unbeschreiblich schön, befreiend und bereichernd.

Ein solches Ende mit ERKENNTNIS, die immer ein Stück Selbstveränderung bedeutet, kann manchmal auch das Ende einer bestimmten Neigung / Vorliebe / Macke, also den „Verlust“ eines bestimmten Kicks bedeuten. Was man gewinnt, ist allerdings sehr viel mehr als ein Kick, ich habe noch nie bedauert, etwas hinter mir gelassen zu haben, was auf diese Weise von mir abfiel. :-)

Sisalseil – Lustschmerz zum Angewöhnen



In diesem Blog versammle ich auch ältere, bisher nicht allgemein zugängliche Texte, die für ein Ende in den Archiven irgend eines Forums oder in den Tiefen der eigenen Festplatte doch zu schade wären. Dieser hier ist aus dem letzten Mai – es war eine sehr sehr experimentierfreudige Zeit! :-) Alsdenn:

Im Rahmen einer Sammelbestellung verschiedener Seilrollen sind neulich viele Meter Sisalseil bei mir „hängen geblieben“: ja, genau, dieses ungeheuer kratzige unflexible Seil, dessen harte Naturfasern überall herausstehen. Nie im Leben hab‘ ich dran gedacht, das mal wirklich für eine Bondage zu benutzen, es lag halt hier so rum und ich hatte mich über meinen Mitbesteller gewundert, dass er „sowas“ einkauft.

Nun, ich bin durchaus experimentierfreudig, und als mein Partner während einer der folgenden Sessions dann das „böse Seil“ aus dem Schrank holte, war ich gespannt, wie das werden würde!

Wow, was für eine Entdeckung! Langsam begann er, mir den Oberkörper zu verschnüren, eine erweiterte Brustbondage, durchaus „japanmäßig“ angebracht. Allein schon das langsame Durchziehen des viele Meter langen Seils durch Knoten und Windungen ist ein Erlebnis! **Die Berührung mit den unzähligen abstehenden Naturfasern jagt immer wieder Schauer über die Haut**, ein in der Session-Situation sehr erregendes Feeling. Je mehr die Fesselung fortschreitet,

desto „ganzkörperlicher“ wird das Gribbeln, Kratzen, Kitzeln, jede kleine Bewegung ergibt „1000 kleine Nadelstiche“ – deutlich unterhalb der Schmerzschwelle, jedoch durch die Ungewöhnlichkeit und „Unberechenbarkeit“ der Sensationen sehr sehr beeindruckend! Ich war hin und weg und hab‘ es zu meinem Erstaunen ungeheuer genossen!

Es ist etwas GANZ ANDERES als eine Bondage mit glatten Seilen, die durch Haltung, Druck und Zug ihre Wirkung entfaltet und bei der die Seile selbst in Ruhestellung quasi „vergessen werden“ können. Sisalseil wird NICHT vergessen, die Empfindungen, die die Oberfläche vermittelt, bleiben fortlaufend präsent, jede Bewegung, jeder Zug an einem Stück Seil verursacht „stichelnde“ Resonanzen „überall“ – ein Gefühl körperlichen „Ausnahmestands“, das ich so noch bei keinem Bondage-Erlebnis hatte.



Das „1000 kleine Dornen-Gefühl“ ist leicht erotisierbar, wenn man sich entspannt und neugierig darauf einlässt, sich nicht hektisch bewegt und nicht wehrt. Der Aktive muss ebenso ruhig und gelassen damit umgehen, kein schnelles Ziehen über die Haut, kein Bemühen, es „fest“ zu ziehen: das mindert eher den Effekt, denn dann haben die abstehenden Fasern keinen Spielraum und legen sich eng an Seil und Haut.

Ich sag mal dazu, dass ich normalerweise nicht mal Wollpullover ertrage, weil sie mir zu „kratzig“ sind! Wie ein Reiz empfunden wird, kommt eben zu 90% auf den Kontext an, das stelle ich immer wieder fest.

Mein Gespieler wollte es nicht gleich übertreiben und hat es bei der Oberkörperbondage belassen – sehr zu meiner Enttäuschung! Tags drauf haben wir dann gleich eine Ganzkörperfesselung angeschlossen (der Kikku ohne Knoten plus Beine und Arme), in der ich etwa eineinhalb Stunden zubrachte, meine eigenen Bewegungen und die „interaktiven“ Stimulationen meines Partners genießend.

Die „Abwicklung“ muss ebenso langsam geschehen wie das Anlegen, schickt noch einmal wilde Schauer über die Haut – ein tolles Erlebnis!

Die Unterlage, eine sehr große blaue Baumwolldecke, war schnell übersät mit diesen Fasern, die vom Seil leicht abbrechen (= sie haben nicht die Kraft/den inneren Halt, wirklich zu „stechen“) – der Ort des Geschehens erinnert schon bald an eine Zirkusmannege mit Sägemehl auf dem Boden – ganz passend, wie ich finde! :-)))

Natürlich gab es Hautrötungen an einigen Stellen, die aber binnen einer halben Stunde wieder restlos verschwunden waren.

FAZIT: Wer einen Draht zum Phänomen „Lustschmerz“ hat, sollte es mal probieren – es ist sehr viel leichter erotisierbar als etwa Schläge, die mehr Übung und richtige Technik erfordern, um im erotischen Sinne lustvoll anzukommen. Man sollte allerdings schon einige Erfahrungen im Umgang mit Seilen haben, für Anfänger ist es nichts!

Keine Lust in der dunklen Zeit



Früher dachte ich gleich: Aha, die Neigung verschwindet!, wenn ich mal keine Lust auf BDSM mehr verspürte:

- keine Lust, mich derart anzustrengen, bzw. anstrengen zu lassen;
- eher Flucht Tendenzen gegenüber allem, was körperlich fordert, öffnet, aufwühlt;
- keine Lust, psychisch in eine Teilwesenheit einzutauchen (Dommé oder Sub);
- keine Fantasien über die Woche, die sich auf das, was kommen könnte, beziehen;
- keinen Bock auf Machtgefälle, Schmerzen, intensive Gefühle, wilde Äktschn;
- keine kreativen Ideen und Einfälle für neue Spielvarianten;
- einfach keine Lust auf „SMiges“.

Gerade ist das wieder so, doch hat es nichts mit einem „Verschwinden der Neigung“ zu tun, sondern ENTSPRICHT der Jahreszeit! Das merke ich jetzt stärker, da ich sensibler bin als früher, nicht mehr so einfach „gegen den Strom“ schwimmen möchte, der ich selber bin.

In jungen Jahren war mir Jahreszeit, Wetter, Stimmung, „Spirit of Place“ und manch anderer Umwelteinfluss kein Thema. Ich strotzte vor Kraft und Elan und wollte mein Ding machen – das, was ich jeweils im Kopf hatte, ausleben und umsetzen, koste es, was es wolle. Das hatte seine Schönheit, aber auch etliche Leiden schaffende Defizite: Ignoranz, mangelnde Sensibilität, kein Gespür für Andere und meine eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Ich lebte aus dem „ich denke“ und war immer an irgendwelchen Fronten im Kampf, wollte JEMAND SEIN, bzw. WERDEN, mich ausbreiten, durchsetzen, einen Status gewinnen und verteidigen, mich emanzipieren und die Welt kraftvoll mitgestalten (= endlich mitmischen, weil man als junger Mensch ja erstmal nicht viel zu putzen hat! :-).

Heute hab‘ ich mehr als ein halbes Jahrhundert hinter mir und das Lebensgefühl ist zum Glück ein anderes: die Welt ist reicher, vielfältiger, mehrdimensionaler und eindrücklicher geworden. „Ich selbst“ bin nicht mehr so im Vordergrund allen Denkens und Handelns, denn ich muss nichts mehr werden, kann einfach da sein, wahrnehmen, spüren, erleiden, genießen – und also besser ERKENNEN als jemals zuvor.

Zum Beispiel den Einfluss der Jahreszeit, der jetzt, kurz vor der Wintersonnenwende besonders intensiv ist:

Je kürzer und dunkler die Tage werden, desto mehr verlangt es mich nach Ruhe, Stille, nach allein sein und meditativem nach-innen-Gehen. Aber auch nach Kuschneln, gemütlichem Beisammensein, Kerzenlicht, Entspannungstee und süßen Lebkuchen, nach romantischen Stimmungen, schönen Düften, Massagen mit viel Zeit und viel Öl, Spaziergänge in spärlicher Wintersonne oder in den Straßen und Shopping-Malls, die besonders viel Lichterglanz bieten.

Einfach die Seele baumeln lassen, nicht mehr aktiv eingreifen und etwas Bestimmtes erzwingen – so erfahre ich den Winter, die sich verdunkelnde Zeit. Es gipfelt in den „heiligen Nächten“ um die Sonnenwende und den Jahreswechsel, in denen das Licht inmitten totaler Finsternis neu geboren wird.

So, das ist jetzt ja fast eine Weihnachtsrede geworden! :-)))

Sei's drum!

Einfach leiden



Mein gestriger Eintrag „Vom Absturz“ war fast ein wenig prophetisch. Zwar erlebte ich keinen wie immer gearteten Sturz von irgend einer Höhe herunter, aber durchaus Vergleichbares: ich kam gar nicht erst rein ins Vergnügen. Ich klebte fest an knallharten inneren Widerständen, litt einfach nur an dem, was passierte, und fragte mich immer mal wieder: Was tu ich hier eigentlich?? Bin ich nicht ganz dicht??

„Vergnügen“ ist nun eine im BDSM-Kontext zumindest problematische Kategorie: Das Spiel mit physischen und psychischen Schmerzen hat seine ureigene „Lust“ und kann auch ganz jenseits der erotisch-sexuellen Ebene mit vielfältigem Gewinn erlebt werden:

- Herausforderung und Selbstüberwindung, Grenzerfahrungen
- Aussteigen aus den Automatismen gewöhnlichen Reagierens bzw. deren „hautnahes“ Erforschen,
- sinnliche Erfahrungen, Veränderung derselben im Wechselspiel mit Gedanken und Gefühlen,
- Erleben heftiger, im Alltag weitgehend vermiedener Gefühle,
- Verlassen der rationalen Ebene, Auflösung des gewohnten, verstandesorientierten Selbstbildes,
- spontane Emotionalität, Befreiung von Konventionen und Erwartungen,
- inneres Loslassen, Hingabe an das, was ist... –

die Liste ließe sich fortsetzen. Eine Session ist ein Abenteuer mit Körper, Psyche und Geist, wie es unser zivilisiertes und rundum wattiertes Leben nur noch selten bietet (und wenn, tun wir selbstverständlich alles, um diesen „Einbruch des Realen“ in die Schranken zu verweisen.) Bergsteiger und andere Extremsportler wissen, wovon ich rede, BDSMern erzähle ich nichts Neues.

Die Dimension bloßen Vergnügens wird im Rahmen der dunklen Erotik jedenfalls bewusst und gewollt überschritten – was also kann da schief laufen, bzw. wie lässt sich das „Leiden am Leiden“ beschreiben?? (Oder war da gar nichts „falsch“?)

Widerstände und sonst gar nichts

Ich schreibe nicht zuletzt deshalb, weil es mich aufs Schärfste heraus fordert, wenn ich Dinge nicht in Worte fassen kann, wenn der Verstand aufgibt und nur noch kopfschüttelnd beobachtet, was da geschieht. Da öffnet sich einerseits ein Tor in eine andere, vollständigere Seinsdimension, andererseits sehe ich sämtliche möglichen „anderen Dimensionen“ als Bergwerke, in deren Schächte ich einfahre, um allerlei Schätze zu bergen, die das „ganz normale Leben“ bereichern und verändern.

Gestern abend fuhr ich ein und hatte doch das Gefühl, draußen zu bleiben. Die vertraute Ambivanlenz gegenüber dem, was geschah, war einem durchgängigen Unmut und Unwillen gewichen. Ich hatte mir diese Session gewünscht, doch half mir das jetzt nichts. Mein liebster Gefährte machte nichts falsch, im Gegenteil, er gönnte mir eine wundervolle [Streckfesselung](#), deren aufrührende und aufwühlende Wirkungen ich wirklich schätze – nur jetzt mochte ich es einfach nicht, aufgewühlt zu werden! Er bemühte sich intensiv, mich aus meiner Verstocktheit heraus zu holen, mit Worten und Taten, mal zart, mal härter. Leider ohne Erfolg, ich driftete innerlich ab und wenn ich da blieb, war ich voller Trotz, Wut und Ärger, erreichte aber nicht jenen Grad des Leidens, der ein Auflösen der Spannung in Tränen ermöglicht hätte.

Als es dann zu Ende war, beruhigte ich mich langsam wieder, konnte richtig zusehen, wie mein Gemüt nach und nach von den Höhepunkten der leidvollen Gefühle herunter kam und sich tief und restlos entspannte. (Für diese kathartische Wirkung braucht es gar nicht den spektakulären „Durchbruch ins Weinen“, genausowenig, wie ich noch einen Orgasmus als spannungslösendes Gipfelerlebnis brauche, um ekstatisch zu genießen.)

Was war nun anders als sonst? Natürlich fragte mich der Freund meines Herzens aus und es tat mir leid, nicht gleich etwas Sinnvolles und Erklärendes sagen zu können. Ich war nicht „im Dialog“ gewesen, sondern hatte diesen weiträumig verweigert, hatte ausschließlich Unmut und Widerstand gezeigt, doch ohne Konsequenzen zu ergreifen und die Session abubrechen. Ich hatte ihn mehr oder weniger alleine ins Leere agieren lassen, was mir jetzt ein bisschen leid tut, jedoch nicht allzu sehr: immerhin konnte ER meine Leiden durchaus genießen, wie er mir glaubhaft versicherte! :-)

Wenn ich es mir im Ganzen betrachte, hatte ich einfach nicht die nötige Energie für eine Session: noch immer ein bisschen angeschlagen, nicht ganz gesund, ziemlich überarbeitet, körperlich müde und abgespant. Wer aber nicht mal kräftig und munter genug ist, um auf leichte Art geil zu werden, sollte auch das Spiel mit den Schattenaspekten meiden: Zwar benötigt es keine explizit sexuellen Aktivitäten, doch ist die sexuell-erotische Spannung der Brennstoff, von dem auch die Spiele der härteren Gangart zehren.

Die dunkle Seite des Daseins

Nichtsdestotrotz hatte auch diese für mich ausschließlich leidvolle Session Sinn. In der Betrachtung des Leidens, insbesondere an der Grenze zum Weinen, fiel mir die subtile Befriedigung auf, die darin liegt, überhaupt mal wieder so ein Gefühl zu haben. Das bemerke ich nicht in den Momenten

der „Äktschn“, wenn ich mich etwa unter der tropfenden Kerze konvulsivisch winde, sondern in den Augenblicken des Nachlassens, in den Pausen nach heftiger Beanspruchung, oder auch im Trauern über den mangelnden Kontakt, das „daneben Stehen“, das mich dann vom Gefährten trennt. All diese Gefühle „jämmerlichen Leids“ haben so etwas Altbekanntes, aus Urzeiten vertrautes, es ist wie eine Art „heim kommen“, sie wieder zu erleben, sie als Teil des Ganzen wieder zu begrüßen und ganz in ihnen auf zu gehen, ohne dass man sich „zusammen reißen“ müsste oder sonst etwas dagegen tun.

Nach einer solchen Erfahrung bin ich vollständiger als zuvor. Das Leiden, dem ich auf diese Art begegne, ist nicht das Leiden an den Behandlungen und Zumutungen des Partners – sie sind nur Auslöser bzw. Vehikel, sind Boot, um das andere Ufer zu erreichen. Schließlich weiß ich auch noch im tiefsten Leidensgefühl, dass ER mich liebt und mir nichts Böses will, dass wir im vollen Konsens eine BDSM-Session inszenieren.

Nein, es ist das GROSSE LEIDEN, an dem Menschen immer schon Anteil haben. Die dunkle Seite des Daseins, das Unglück, das Elend, das ewige Leiden an Alter, Krankheit, Tod, Krieg, Haß, Gier und Ignoranz. Leiden am Hunger, an körperlicher Anstrengung, am Mangel jedweder Art, am Misserfolg und an der schwarzen Leere des Kosmos, der uns nicht antwortet – gegen all dieses „ganz normale Leiden“ haben wir unsere effektiven Verteidigungs- und Verdrängungsmechanismen errichtet. Im Alltag sind wir COOL und wollen es tunlichst bleiben – nur ein Dalai Lama kann sich erlauben, einfach so in Tränen auszubrechen, wenn er von etwas Schlimmem hört. WIR sind üblicherweise nicht stark genug und auch nicht willens, all das menschliche Elend stets und ständig an uns heran zu lassen.

Also mauern wir unsere Herzen ein, bis wir nichts mehr fühlen. Aber etwas in uns findet sich damit nicht ab, sucht Wege, die verlorene Offenheit für das GANZE wieder zu gewinnen – und sei es durch drastische Methoden, wie etwa eine „leidvolle“ BDSM-Session.

Ohne Nähe kein Gelingen: vom Absturz

Manchmal staune ich darüber, was so manche Einsteigerinnen (und nicht nur sie!) zu ertragen bereit sind, bevor sie sich auf sich selbst besinnen und zu einer erfüllenden Praxis finden.

Gerade las ich vom Erleben einer 18-Jährigen, die in ihren Sessions regelmäßig einen Absturz in die Leere erlebt: plötzlich sind die Gefühle weg, Worte verlieren jeglichen Sinn, lösen jedenfalls keine innere Resonanz mehr aus – inmitten äußerer Zweisamkeit bricht Einsamkeit auf, wie sie schlimmer nicht sein könnte und zu der sich die beiden Beteiligten ratlos verhalten, sofern überhaupt ein Austausch darüber stattfindet.

Nun: ich war mit 18 auch nicht in der Lage, meine Bedürfnisse zu erkennen und dem jeweiligen Mann gegenüber zu vertreten. Und da handelte es sich noch nicht um „dunkle Neigungen“, sondern um ganz gewöhnlichen Sex. Der ABSTURZ, der hier beschrieben wird, ist allerdings nicht ausschließlich jungen Menschen vorbehalten, sondern kann alle mehr oder weniger vehement treffen, die nicht im Einklang mit ihren Gefühlen agieren – und das ist im BDSM gar nicht so selten.

Der Schwung des Verlangens, das „Kopfkino“ endlich zu realisieren, trägt oft mitten hinein in eine Situation, die alles andere als „organisch gewachsen“ ist. Menschen lernen sich online kennen,

wobei die Sicht auf das Gegenüber fast ausschließlich von der Suche dominiert ist: passt er oder sie zu den eigenen Fantasien? Ist er der Traum-Dom bzw. die Wunsch-Sub? Kann mit ihm / mit ihr gelingen, was ich ersehne??? Im Grunde sucht man den Schauspieler für die tragende Rolle im eigenen Lieblingsfilm. Das ist zwar eine Ehre für den dann Erwählten, doch nicht unbedingt eine gute Voraussetzung für offene und ehrliche Kommunikation. Speziell dann nicht, wenn bereits von Beginn an oder in einem recht frühen Stadium „voll in der Rolle“ agiert wird – wenn sich die Partner in spe also nicht authentisch als ganze Personen verhalten und zeigen, sondern bereits ihr Bestes geben, um „gute Sub“ bzw. „toller Dom“ zu sein.

Insbesondere Anfänger/innen, verfangen sich so geradezu in den Ritualen des „Standardprogramms“, ziehen (um endlich Realität zu erleben) mit dem erstbesten Dom etwas durch, von dem sie glauben, DAS sei es jetzt, wobei es sich dann doch nur um ein bemühtes Theater-Spielen und „gut-sein-Wollen“ handelt. Keine wahrhaftige Kommunikation, kein wirklich spannendes Spiel, keine herzberührende Tiefe, kein freies Erforschen der Möglichkeiten – eben keine echte Begegnung der Seelen.

Jegliches Ritual ist dann nur eine hohle Geste – und wenn die Geilheit (die erotische und/oder die Erlebnisgeilheit) nachlässt, wird das auch deutlich gespürt. Sämtliche Zumutungen und selbst schmerzliche Behandlungen sind ohne Einbettung in eine psychisch-geistige und sehr PERSÖNLICHE Interaktion zwischen den Partnern völlig bedeutungslos – kein Wunder, dass es zum „Absturz“ kommt!

Wer zum Beispiel als Dom die Worte „Tu es für mich!“ gebraucht, sollte sich zuvor sicher sein, für Sub als Person bereits JEMAND zu sein, und als dieser jemand auch *bedeutend*! Und das, was verlangt wird, sollte auch etwas wirklich Gewolltes sein, nicht etwas, das Dom nur ansagt, weil es dazu gehört, bzw. weil Sub es vermutlich erwartet. Erst DANN kann sich die spezifische Psychologie zwischen den beiden Polen entfalten – nicht aber, wenn man bloß Sprüchlein aus einem Drehbuch aufsagt, das man nicht selber geschrieben hat.

Um die „zweite Wirklichkeit“ zu errichten und aufrecht zu erhalten, die es für gelingende Szenarien braucht, müssen die Partner einander nahe sein, was vor allem bedeutet:

- frei und offen über alles kommunizieren können (danach...später...), und zwar als GANZE Menschen, nicht nur in der jeweiligen Rolle;
- echtes Vertrauen haben (=so, dass du ihm PIN/TAN deines Bankkontos geben könntest ohne die geringsten Bedenken...);
- einander wirklich mögen – es muss nicht die große Liebe sein, aber Sympathie ist unverzichtbar.

Wenn dann noch die Bereitschaft hinzu kommt, das „Standardprogramm“, das in vielen Köpfen existiert, nach eigenem Gutdünken zu variieren, es mehr zu *erforschen* als bloß irgendwie „herunter zu spielen“, dann ist die Gefahr eines Absturzes gering, bzw, wenn es doch mal passiert, ist es wie eine versehentlich an falscher Stelle platzierte Strieme: nicht weiter wild!

IMMER in der Rolle oder nur während der Session?

Ich halte es für eine oberflächliche Betrachtungsweise, zu glauben, das jeweilige „Rollenfeeling“ als Dom/Domme oder Sub sei entweder IMMER da, sei GANZ ERNST, sehr real, Lebensstilbegründend, 24 mal 7 Stunden aktiv – ODER eben nur in der Session virulent, nicht so richtig ernst, zeitlich eng begrenzt, mehr oder weniger ein „Spiel“.

Beide Alternativen sind Methoden des Verstandes, das Ausleben der irrationalen Neigungen „in den Griff zu bekommen“ – nicht aber die tatsächlich gefühlte Wirklichkeit selbst.

Ich kann mich jetzt und hier in ein submissives Gefühl gegenüber dem fernen Dom fallen lassen, davon träumen, in seiner Macht zu sein, mir ausdenken, wie ich ihm besonders gefallen, was ich ihm vielleicht jetzt schreiben oder schicken könnte. Dabei versinke ich in einem ganz spezifischen Gefühlsspektrum, bzw. ich aktualisiere es, präpariere es heraus aus dem großen Ganzen, das ich üblicherweise bin. Und wenn ER mich im Alltag dominant anspricht, springe ich durchaus darauf an: Es ist ein Flirten, eine Einladung, jetzt in DIESER Rollenkonstellation das Leben zu genießen, die ich mit Freude annehme, wenn es in meiner Möglichkeit steht.

Ebenso kann ich mich jetzt und hier an den entzückenden Sub erinnern, der so herrlich zwischen Widerstand und Gehorsam schwankt, der sich in meine Macht begibt, den ich schütze, aber auch bestrafe und zu meiner Lust benutze. Das ist ein ganz anderes Gefühlsspektrum, das ich ebenfalls sehr genieße. Und nicht nur in der Session: Gelegentlich zeigt sich die Domme auch im Alltag, sagt ihm, was sie sich wünscht, tadelt ihn, kündigt ihm Konsequenzen an, fordert ihn heraus – ein dominantes Flirten, auf das er einsteigen kann oder eben nicht. Tut er es nicht, bleiben wir auf gleicher Augenhöhe, manchmal ergibt sich dann ein lustvoller „Machtkampf“, weil jeder versucht, zu dominieren. Oder wir möchten uns auch mal beide fallen lassen und lieber gehorchen als befehlen – das passt dann nicht unbedingt zusammen! :-))

Ich versuche immer, die jeweilige Rolle „zu aktualisieren“, nach der mir der Sinn steht, in der ich mich vom Gefühl her bereits schwerpunktmäßig befinde. Noch immer kann ich wochenlang glückliche Sub sein, doch dann ist auf einmal die Domme dran: das submissive Empfinden verblasst, verschwindet dann ganz, ist einfach „aufgebraucht“ durch so viel Erleben. Ich bin dann SATT in dieser Hinsicht und bekomme Lust, zu sagen, wo es lang geht! :-)) Dann schicke ich zur Not noch schnell eine Email und teile mit, dass Sub in den Urlaub gefahren ist, damit nicht falsche Erwartungen entstehen, denen ich im Moment nicht gerecht werden kann. Alles andere ergäbe bloßes „Theater“ und wäre für mich nicht ohne Verlust an Vertrauen, Lust und Ernsthaftigkeit spielbar.

All das ist nie „auf die Session begrenzt“ – genausowenig wie jegliches erotische Empfinden auf den Geschlechtsakt (inkl. Vor- und Nachspiel) begrenzt ist. Immer kann ich innehalten, in mich hinein spüren und feststellen, ob ich gerade eher submissiv, subdominant oder dominant gegenüber dem Liebsten (bzw. gegenüber JEDEM möglichen Gespielen) fühle. Nie ist da NICHTS!

Ganz unberührt von all diesen Gefühlen und Haltungen existiert daneben sehr selbstverständlich die Ebene der „gleichen Augenhöhe“ – SIE ist es, die jegliches Ausleben und Experimentieren mit Machtgefälle überhaupt erst ermöglicht. Sie ist das Gefäß, das all die Rollen umgreift und enthält, die Basis, von der aus wir auf Abenteuer ausgehen und der Hafen, in den wir

heimkehren, um am Lagerfeuer unsere Erlebnisse zu berichten, zu besprechen und neue voraus zu träumen.

Ohne eine solche Meta-Ebene, die jegliche Machtkonstellation transzendiert, halte ich echte Nähe für unmöglich. Denn menschliche Nähe gründet für mich in Wahrheit und Wahrhaftigkeit (=voreinander nackt sein in aller Verletzlichkeit), nicht in Dienen und Gehorsam als oberstem Wert.

Dies ist nun nicht etwa ein „Lob des Switchens“: die wechselhaften Gefühle kommen nur vor, weil mein aktuelles BDSM-Erleben gerade so ist. Der Beitrag ist eher ein Plädoyer für die Befreiung aus den Schubladen, die „das Standardprogramm“ so anbietet: 24/7 ODER auf die Session begrenzt – das ist doch graue Theorie, fantasielose Einfalt, plumper Versuch, komplexe und vielschichtige „gefühlte Wirklichkeiten“ in ein primitives Raster zu fassen! Es mag für Einsteiger eine erste Orientierung in der anfänglichen Verwirrung bieten, doch bringt es nichts, daran zu kleben und zu haften, wenn man anders fühlt – egal in welcher Richtung.

BDSM und Kommerz

Immer wieder erregt es die Gemüter, wenn Szene-Medien und Communities „kommerziell werden“. Plötzlich gibt es Premium-Dienste, kostenpflichtige Mitgliedschaften, mehr Werbung und allerlei Angebote rund ums „Eigentliche“. Böse, böse, böse???

„Wenn auf den Seiten Filme, Bilder usw. über eine kostenpflichtige Mitgliedschaft bereitgestellt werden, dann unterstelle ich dem Ganzen einfach mal einen rein kommerziellen Zweck, der dazu dient, andere abzuzocken, auch wenn vielleicht sogar ganz lautere Gedanken dahinterstecken.“

Das ist so ein typischer Satz (aufgepickt im Bondage-Forum), der das ganze ambivalente Verhältnis zum Kommerziellen ausdrückt, das für DE so typisch ist. **Geld verdienen ist „unlauter“!** Kein Wunder, dass wir wirtschaftlich nachhaltig stagnieren und nur die Konzerne noch global Geschäfte machen, wir zuhause aber nicht.

Ich möcht‘ echt mal wissen, warum immer so diskriminierend von „Abzocke“ die Rede ist, wenn für eine Leistung Geld verlangt wird???. Und: Ist jemand, der sein Hobby/seine Neigung zum Beruf bzw. zu einem professionellen Standbein weiter entwickelt, deshalb irgendwie „sündhafter“ als jemand, der mit Dingen und Diensten Geld verdient, die ihm völlig schnuppe sind???. Soll Arbeit, sobald sie Freude macht, nicht mehr bezahlt werden??

Umsonst und „aus Bockprinzip“ arbeiten trägt eine ganze Weile: der Aufbau, die Entwicklung eines Projekts ist eine kreative Arbeit, die ihren Lohn in sich selber trägt. Man tut das, was Lust und Freude bringt, bekommt meist positives Feedback vom geneigten Publikum, alles ist gut. Wenn es dann aber zur Routine wird, dann sieht man nicht mehr ein, endlos Sklave der eigenen Kundschaft / des Publikums zu sein. Denn dieses Publikum stellt ja Ansprüche, dass das bisher Geleistete weiter laufe und immer besser und vielfältiger werde – tja, mit welchem Recht eigentlich???

Es geht wohlgermerkt um LEISTUNGEN. Wenn jemand einen selbst laufenden Betrieb geschaffen hat, der niemandem mehr Arbeit und Kosten verursacht, dann tritt das Problem nicht auf. Dann können die Community-Mitglieder mit Recht sagen: lass es einfach laufen, wir machen das schon...

DAS aber kommt nahezu nie vor. Eine Community bedarf immer zumindest der Pflege, sonst

versendet sie schnell. Technik, redaktionelle Arbeit, Verlinkung/Bekanntmachung, ständige Aufmerksamkeit, jede Menge Kommunikation und auch Animation und Seelen trösten – das wächst sich locker zu einem anstrengenden und vor allem zeitfressenden Job aus.

Es bleibt also nur die Alternative: dicht machen und auf zu neuen Ufern ODER sich überlegen, wie man es schafft, dass sich die Weiterführung „rechnet“, sprich: dass für die Arbeit, die nicht mehr reine Lust & Selbstverwirklichung ist, eine entsprechende Gegenleistung in Euro rein kommt. Daran ist nichts Sünde, nichts böse „Abzocke“, sondern das ist das Wirtschaftsleben, von dem wir alle leben, solange wir die Photosynthese noch nicht beherrschen und uns allein vom Licht ernähren.

Es fragt sich dann, FÜR WAS man Geld verlangen möchte und wie. Hier ist die Kreativität erneut gefragt: einfach Eintritt nehmen wird gewiss die meisten User verstören und versauern. Grundsätzlich gilt: Alles, was es BISHER kostenlos gab, muss es auch weiter kostenlos geben. Denn sonst fühlen sich die Leute beraubt, egal wie unberechtigt ihr Gefühl sein mag. Der Weg der „Premium-Mitgliedschaft“, den manche SM-Projekte gehen, ist also aus meiner Sicht ganz in Ordnung, sofern dabei **ein echtes MEHR** angeboten wird. Eine andere Methode wäre das „beiläufige“ Anbieten von Waren, die das Publikum sowieso braucht – etwa Seile für Bondage-Freunde, Toys, Bücher etc.

Da mach ich doch gleich mal mit und rühme aus ganzem Herzen die wundervollen, handgewalkten/selbst gefärbten Hanfseile, von denen ich aus einem Großeinkauf noch **einen Restposten abzugeben** habe. Wer Interesse hat, kann mir mailen, macht ein echtes Schnäppchen und MOTIVIERT mich, dieses Blog als Erfolg zu begreifen! :-)

Leiden ist aktives Tun



Was ich in einer Session erlebe, hängt nicht allein davon ab, wie Top mich „behandelt“, sondern auch davon, wieviel Energie ich ins Geschehen mitbringe. Gefühle und Empfindungen verändern sich, wenn Sub müde und erschöpft ist, oder – und das ist das Spannende – sie kommen gar nicht erst auf!

Jedem ist unmittelbar nachvollziehbar, dass man Energie aufwenden muss, um z.B. ein Gewicht zu heben. Dass es aber auch Kraft kostet, sich zu erregen, zu ärgern, sich gedemütigt zu fühlen, genervt zu sein, geil oder wütend zu werden, fällt üblicherweise nicht so ins Auge, denn wir gehen in diesen Gefühlen ja meist ganz auf, sind voll mit ihnen identifiziert.

Diese Identifikation lockert sich gewaltig, wenn ich bemerke, dass ich den Gefühlen nicht zwangsläufig ausgeliefert bin. **Es kann mir einfach mal zu anstrengend sein, „entsprechend“ zu reagieren**, wenn Dom mit Zumutungen kommt, die mich herausfordern sollen. Mein Körper und mein Gemüt scheinen über eine Art „Energisparmodus“ zu verfügen: wenn der eingeschaltet ist, berühren mich die Dinge nur wenig oder gar nicht. Psychische „Methoden“ gehen dann praktisch an mir vorbei. „Höhere Gefühle“ brauchen MEHR Energie, also lehnt mein Gesamtwesen es einfach

ab, auf Auslöser anzuspringen, sich über Gemeinheiten aufzuregen oder irgend einen Ehrgeiz zu entfalten, an dessen Leine ich „vorgeführt werden“ könnte. Ich hätte nie gedacht, WIE EINFACH das ist!!!

Und was für ein Witz: man muss sich also extra ANSTRENGEN, um so richtig leidensfähig zu sein! Ich merke das auch, weil ich manches Mal in solch müden Situationen dem Liebsten zuliebe ein wenig mehr Spannung, mehr Ehrgeiz, mehr Beteiligtsein zu kreieren suche. Mal gelingt es, mal nicht, das Lehrreiche daran ist die Aktivität selbst: Was tu ich da eigentlich??? Ich nehme innerlich Haltungen ein, die mich verletzlicher machen:

Indem ich eine eigene FESTE FORM verteidige, konkrete Vorstellungen von mir hege,

etwas Bestimmtes will oder nicht will, mache ich mich angreifbar und biete dem Gegenüber

einen Widerstand, an dem er nun Kraft einsetzen kann, um ihn zu überwinden. Tue ich das

nicht, lasse ich alle Vorstellungen über ein erwünschtes Dasein und Sosein los, trete ich

quasi beiseite und jeglicher Angriff geht an mir vorbei, bzw. durch mich hindurch.

Wer nun meint, dies gelte nur für psychische Leiden, irrt. Lange vor solch subtilen Beobachtungen höherer Gefühle lernte ich, durch körperliche Entspannung einem Schmerz so zu begegnen, dass er möglichst wenig schmerzt. Wer verkrampft, leidet doppelt und dreifach, wer jeglichen Widerstand aufgibt und sich weitestmöglich entspannt, kann vieles locker wegstecken, was für einen Beobachter ziemlich martialisch wirken mag. Schläge zu erotisieren gelingt dann zum Beispiel viel leichter, sofern noch Kraft dafür da ist: auch Geilheit strengt ja an, eine Erregungskurve muss man erklimmen können, und wenn ich erschöpft bin, lasse ich es lieber bleiben.

Nichts geht mehr...

Und was wird nun aus der Session? Wenn Sub einfach nicht leidet, sondern alles recht ungerührt über sich ergehen lässt, macht es auch Dom bald keinen Spass mehr, mit Zumutungen fortzufahren. Eine BDSM-Szene ist nun mal etwas sehr Interaktives: wer nichts dagegen hat, „unten zu sein“, kann kaum noch dominiert werden.

Die nahe liegende Idee, Sub einfach bis an die Grenze zu fordern, mit den schmerzlichen (oder auf andere Art unerträglichen) Zumutungen so weit zu gehen, dass ihre Möglichkeiten des „entspannten Hinnehmens“ ans Ende kommen, ist keine wirkliche Alternative. Es gibt dann nämlich keinen Puffer mehr, keine zweite Wirklichkeit, kein „Spielfeld BDSM“, auf dem Grenzberührungen neugierig getestet werden, auf dem Wut und Trotz, Hingabe und Loslassen erlebt und in gewisser Weise „genossen werden“ könnten. Ohne körperliche, seelische und geistige Energie ist das alles nicht mehr zugänglich. Es bleibt das bare, nackte Sosein, das Hier&jetzt ohne jegliche Bedeutung, Überhöhung oder Verziehrung.

Grenzberührung oder gar Überschreitung in einer energielosen Situation ergeben dann nur noch „ganz normale Reaktionen“: der Schmerz ergreift mich, ich werde augenblicklich zum vollständigen AUSDRUCK dieses Schmerzes, bin geballter Missmut, reines Leiden und nichts als

das; habe keinerlei Kraft mehr, alledem etwas entgegen zu setzen, es zu bewerten oder innerlich damit herum zu rechten, mit Dom zu „spielen“, zu bitten, zu verhandeln, mich zu wehren. Ich verzweifle einfach nur und verhalte mich dazu nicht weiter, verberge nicht eine Facette meines alles umgreifenden Widerwillens – na, das müsste schon ein ziemlich gestörter Realsadist oder ahnungsloser Dummdom sein, der an so etwas noch lange Freude hat! Der Meine jedenfalls bemerkt es schnell, wenn uns die Spielebene tendenziell entgleitet und ist eher einmal mehr zu vorsichtig als zu forsch.

Zum Glück gibt es in unserem Fall die schöne Möglichkeit, die Seiten zu wechseln, wenn ich für die „passive“ Seite (*so passiv ist das eben gar nicht!*) zu erschöpft bin: Vordergründig ist es zwar anstrengender, Dommé zu sein, doch fällt es mir manchmal leichter, die Haltungen der „Macherin“ (also das, was mich den Tag über so erschöpft) im erotischen Rahmen einfach weiter laufen zu lassen, anstatt mich verletzlich zu machen und von Dom gefordert zu werden.

Seitenwechsel – vom Switchen



Seit mein Liebster und ich gelegentlich switchen, haben wir eine ganz neue Dimension des Erlebens gemeinsam: wir LERNEN voneinander – und das ist supertoll! Neulich sagte er lachend zu mir, ich hätte wohl Kontakt zu „besseren Subs“ gehabt, ich sei ja heute so folgsam und engagiert, wie es sonst gar nicht meine Art sei! Die Sub, die ich gerade war, schlug verschämt die Augen nieder – er hatte ja so recht! :-)

Was ich als Sub nicht hinkriege oder nur schwer bzw. allzu spielerisch/humorig, macht er mir unter passenden Umständen locker vor – was es mir wiederum leichter macht beim nächsten Mal, seinen Wünschen auf die ihm angenehme Art zu folgen.

Und was er sich als Dom nicht so richtig traut, kann ich ihm ja jetzt „vormachen“, muss mich dann allerdings selber erstmal trauen! Und erlebe dabei, wie schwer das manchmal sein kann, was wiederum die „fordernde Sub“ in mir zu beschämten Schweigen bringt – wunderbar!

Vieles entwickelt sich seither schneller und besser, da nicht nur jeder durch die Art des Anderen in der (bisherigen) Primärrolle lernt, sondern wir uns auch in einer bisher SO nicht gekannten „Konkurrenz-Situation“ befinden. Ohne dass das je zum Thema würde, es nervt ja nicht, sondern bereichert, bringt jede Menge Lust und Erkenntnis. „Wettbewerb“ macht eben kreativ und innovationsfreundlich... :-)

In Foren wird gerne diskutiert, ob Switcher eigentlich „richtig sub“ bzw. „richtig dominant“ sein können. Vermutlich fragen sich das Menschen, die es sich überhaupt nicht vorstellen können, die Seiten zu wechseln, gar noch mit DEMSELBEN Partner! Eher geht man mal anderwo dominieren bzw. gibt den MalSub im Domina-Studio, oder FemSub fängt was mit Frauen an, ohne je lesbisch oder bi gewesen zu sein.

Meine ersten Fantasien gingen auch in Richtung Frauen und handelten davon, eine „Sklavin“ für IHN zu erziehen, meinen liebsten Gebieter, mit dem ich eine leidenschaftliche DS-Beziehung „aus

der Ferne“ lebte, nachdem wir bereits längere Zeit als Vanilla-Affäre sehr glücklich miteinander waren. In unserem gemeinsamen Kopfkino endete das in tollen Dreier-Sessions – realisiert wurde nichts davon, ich bin vermutlich zu stock-hetereo.

Die Hintergründe des Verlangens waren offenkundig: ich wollte meine dominante Seite leben, doch traute ich mich nicht, mir den Geliebten in der submissiven Rolle vorzustellen (und auf einen andern hatte ich gerade keine Lust). Das hätte die „Gebietet-Imagination“ gestört, die zweite Wirklichkeit, die wir uns errichtet hatten und in der ich ausschließlich glückliche Sub war. Oh, wie romantisch! Aber eben auch beschränkt und letztlich nicht nachhaltig.

Heute brauche ich kein so großes Imaginationsgebäude mehr (kein „Märchen im Kopf“, wie ich es gerne nenne) das auch den gesamten Alltag überwölbt, damit alles gelebt und gefühlt werden kann, was gelebt und gefühlt werden will. Das beziehungsbestimmende DS-Verhältnis als kollaborative Halluzination muss nicht mehr sein, um mich in Situationen und Szenarien zu bringen, die ich für gewisse Erfahrungen benötige. Genausowenig, wie ich die Halluzination der Ehe oder der ausschließlichen Zweierbeziehung noch brauche, um echte Nähe, wahre Liebe, tiefe Freundschaft zu erleben.

Ich hätte Lust, dazu noch eine Menge zu schreiben, aber ich falle fast vom Stuhl, so müde bin ich. Soviel gearbeitet wie in diesen Tagen hab‘ ich lange nicht – und es geht mir langsam auf die Nerven! Erschöpft bin ich wirklich lieber von einer Session als von einem allzu langen Arbeitstag.

So long

Clu

Lust auf erotische Dominanz



Im [Bondage-Forum](#) ist mir heute die Frage begegnet, was denn die Lust auf der dominanten Seite ausmache. Viele, die ausschließlich ihre submissive Seite leben, mögen sich das fragen, denn auf den ersten Blick hat es Sub so richtig gut, kann sich fallen lassen, muss sich um nichts kümmern – und Dom/Domme hat die ganze „Arbeit“.

Tja, was ist es also?

Als Switcherin dominiere ich nur gelegentlich, obwohl mir beide Seiten Freude machen. Das liegt vermutlich daran, dass ich in meinem Alltag als Freiberuflerin fortwährend dominieren muss – mich selbst zuvorderst, aber auch die Kunden (eher subtil...), manchmal einen Subauftragnehmer (ja, das ist dann ein „Alltags-Sub“! :-)) und eigentlich alle, von denen ich etwas will, bzw. die ich brauche, um gesteckte Ziele zu erreichen.

Wie schön, das alles hinter sich zu lassen und einfach nur „Sub“ zu sein! Man kann sich fallen lassen, sich ganz auf das Erleben konzentrieren, jegliches Planen, Grübeln und vernünfteln weitgehend ablegen. Das Hier & Jetzt ist alles, was zählt – wunderbar!

Und doch entdeckte ich bald, dass mir das auf die Dauer nicht reicht. Meine Gewohnheit, zu gestalten, zu bestimmen und eigene Ideen umsetzen zu wollen, macht vor dem Spiel mit Dominanz & Unterwerfung („DS“) nicht halt! Dass kreative Freuden lange nicht alles sind, was die dominante Seite zu bieten hat, lernte ich dann schnell – und bin damit noch lange nicht zu Ende!

Ich liste mal ein paar Aspekte auf:

- **Verantwortung tragen**, AUCH in einem sehr körperlichen Sinne – das war mir neu. Es bringt mir Achtsamkeit bei und genaues Beobachten.
- **Hemmungen**: ich dachte nicht, dass ich soviel davon habe! Sie langsam abzubauen, etwas wagen, damit in dem Moment ganz allein auf mich gestellt sein – das gibt mir eine neue Art Selbstvertrauen und Freude an der Macht!
- **EXPLIZIT dominant sein** ist eine Herausforderung an die eigene Gewohnheit, die Dominanz im Alltag eher abzufedern, eher Vorschläge zu machen, anstatt Befehle zu geben. Tut man es dann mal, kann man staunen über das Gefühlsspektrum, das so ein „ungehöriges Verhalten“ auslöst!
- **Selbsterkenntnis**, was meine Wünsche angeht! Mich langweilt mittlerweile das immer wieder aufflammende Gespräch, wer denn „in Wirklichkeit“ wem dient, wer das Sagen habe und ob Sub vom Bottom toppen darf oder nicht! Das ist alles kein Thema, wenn die Beziehung stimmt und man miteinander reden kann (danach...). Aber: Es reicht ja schon völlig aus, dass Subs Wunschkatalog nicht unbedingt immer ergiebig ist – und dass er oft selbst nicht weiß, wie ihm meine Zumutungen bekommen werden oder auch nicht. Kurzum: ich bin da auf mich selbst zurück geworfen und muss mir klar werden: was will ich eigentlich, ganz konkret?

Das bedeutet **die Lizenz, jetzt mal unverstellt egoistisch zu sein** – etwas, das man normalerweise eher versteckt und an sich selbst eher NICHT sehen will. Nun ist es gefordert, zu Tage zu treten! Ist gar nicht so leicht!!! Ergibt aber, immer mal wieder „geübt“, eine bessere Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung.

- **Die „Lust an der Macht“**, die ich ansatzweise spüre, steht bei mir nicht im Vordergrund. Ich vergesse einfach nicht, dass er mir aus freien Stücken folgt – und anders wollte ich es auch nicht. Mir ist und bleibt immer klar, dass er es für sich tut, für seine Lust und für seine Selbsterfahrung.
An der Stelle bin ich zu rational, um auf Machtlust richtig abzufahren...
- **Die Macht, ungewöhnliche Dinge zu tun bzw. zu verordnen**, gefällt mir dagegen sehr – eine tolle Möglichkeit, eingefleischte Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu durchbrechen und Neues zu erleben, bzw. erleben zu lassen. In meinen Fantasien bin ich den Realitäten da noch ein Stück voraus – noch zu oft sind meine Zumutungen Elemente aus dem „Standardprogramm“, wie es in all den BDSM-Stories wiedergekaut wird. Aber ich lerne... :-))
- **Und ich darf ihn „quälen“** – was für eine Ungeheuerlichkeit! Niemals hätte ich gedacht, dass ich eine sadistische Ader habe, doch so entlegen ist das eigentlich nicht: fast alle Kinder zeigen phasenweise Freude an Quälereien (Fesseln, Schlagen, Balgen, Kneifen, beißen) und

werden erst durch die Erziehung „zivilisiert“. Darauf lässt sich zurückgreifen, wie ich merke, und es macht sogar Spass – eine dunkle Lust! Ganz gewiss wird das dadurch erleichtert, dass wir mehrheitlich in umgekehrter Rollenverteilung spielen, wo dann ich diejenige bin, die leidet. So lerne ich nun auch die Schattenaspekte auf der aktiven Seite kennen und einschätzen – das entspannt und macht im Alltag bewusster!

BDSM ist...

- die Lizenz zum Spielen
- die Wiedereroberung des polymorph-perversen Kosmos
- ein spannendes Match zwischen Körper/Psyche und Geist
- erotikgestützte Konfrontationstherapie
- ein akzeptierter Grund, mit wildfremden Menschen über persönliche, intime, tief bewegende Dinge zu sprechen
- eine Einschränkung der „Kampfzone“, die Houellebecq als ausgeweitet beschrieb
- irrational – was es so schwierig macht, vernünftig darüber zu sprechen.
- ein Übungsfeld für die Zumutungen, Schmerzen, Demütigungen und Machtlosigkeiten, die in der letzten Phase des Lebens drohen
- eine Reihe von Meditationsmethoden über die Frage „Wer bin ich?“
- eine Art Yoga – und zwar sowohl des Körpers (Hatha), der Erkenntnis (Jnana), als auch der liebenden Hingabe (Bhakti)
- eine tantrische Übung, denn die in den Schattenaspekten gebundenen Energien werden transformiert und befreit
- Magie: das Erschaffen und Genießen zweiter Wirklichkeiten – und damit vertiefte Einsicht in die Konstruiertheit der ersten
- ein Weg zur eigenen Macht – egal, auf welcher Seite man sucht
- eine kreative Herausforderung
- und manchmal ein Sport, der sogar Sporthasser in Bewegung versetzt

© Clu Maria – Juli 2005

Über dieses Blog

März 2007

Jetzt gibt es endlich ein [Gesamtinhaltsverzeichnis!](#)

Nov 2006

Nun ist dieses Blog schon ein Jahr alt! Derzeit hat es ca. 130 Besucher/Tag und darüber freue ich mich: zeigt es doch, dass es Menschen gibt, die gerne über BDSM nachdenken und sich von meiner nicht allzu romantischen Schreibe nicht abschrecken lassen! :-))

Meine ursprüngliche Idee, viel „Altmaterial“ von meiner Festplatte für das Blog aufzuarbeiten, hab‘ ich nicht verwirklicht, sondern schreibe immer aus dem Heute. Inspiriert vom eigenen Erleben und dem, was ich in den Foren lese, ist da immer genug „Stoff“, wenn es mich danach verlangt, schreibend in die Schattenwelten einzutauchen.

Schade, dass so wenige mal einen Kommentar da lassen! Ich hab‘ mir schon überlegt, die Kommentarfunktion abzuschalten, bin aber noch unschlüssig – immerhin schreibt ja GELEGENTLICH mal jemand was rein.

Über Verlinkungen und Anregungen zu neuen Themen freu‘ ich mich übrigens auch! Ob ich hier mal Werbung einbinde, weiß ich noch nicht. Sympathischer als viele Banner wäre mir ein einzelner Sponsor, der allerdings zum Stil des Blogs passen muss – mal sehen, was die Zeit bringt.

für jetzt besten Gruß und viel Spass beim Lesen

Clu

Nov. 2005:

Jetzt hab‘ ich einfach mal angefangen. Mal sehen, was daraus wird. Einerseits hab‘ ich jede Menge Material aus etlichen Jahren bewusster Auseinandersetzung mit BDSM, das für das einsame Ende auf der Festplatte zu schade ist. Andererseits schreibe ich gern aus dem Augenblick heraus: was ich HEUTE erlebe und darüber denke.

Bisher besuchte ich dafür Foren und schrieb in Mailinglisten. Sporadisch werde ich das sicher weiter tun, aber es befriedigt mich nicht. Nur sehr selten entsteht mal ein Gespräch, das in die Tiefe geht und dessen Teilnehmer gerade auf der gleichen Reality-Ebene schwingen. Suchende, Träumer, Spinner, Selbstdarsteller – und viele sprechen aus ihrer „Spielrealität“ heraus, sei diese nun auf Sessions begrenzt oder auf die gesamte Beziehung ausgedehnt (die wiederum machmal nur online lebt, ohne dass das dazu gesagt wird).

Das ist mir zu wenig UND zu viel.

Das hier ist also meine INSEL – und im Moment bin ich ziemlich glücklich damit! :-)

Clu Maria – November 2005

Mehr als eine Beziehung ?

Aus einem Mailinglistengespräch:

Zwei Beziehungen, wenn's denn nicht anders klappt, kann ich mir heute gut vorstellen. Natürlich muß der Partner schon viel Toleranz zeigen und sich der Liebe des anderen sicher sein, denn es geht um starke Gefühle, die ich mit beiden austausche.

Ich finde Menschen wunderbar, die es vermögen, mit mehreren Anderen starke Gefühle auszutauschen. Im Grunde glaube ich immer noch daran, dass das zum natürlichen Potenzial ALLER Menschen gehört.

Typischer Teil des ungebrochen herrschenden Zweierbeziehungsideals ist es jedoch, dieses schöne und glückbringende Vermögen zu beschneiden, zu unterdrücken und zu verleugnen. (Ein Krieg gegen die eigene Natur mit immensen Kollateralschäden!). Liebe zu mehreren soll und darf nicht sein.

Weil das Individuum seiner selbst niemals ganz sicher ist, wünscht es die ausschließliche Zuwendung und Bestätigung durch einen kontinuierlich verbundenen Anderen. Die in den Siebzigern so treffend „Beziehungskiste“ getaufte Duade entsteht im Rausch der Verliebtheit und funktioniert nach Abflauen der Rosa-Wolke-Phase als Lebensbewältigungsteam: Der Partner als ein Stück Heimat im Chaos ständiger Veränderungen und Beliebigkeiten, eine Ressource zur psychischen Regeneration, eine Insel des Friedens außerhalb der Kampfzone.

Und die wird zur Not mit Klauen und Zähnen verteidigt. Hier soll sich nichts unkontrolliert verändern, also sind Einflüsse von außen potenziell gefährlich. Der Andere, mit dem der Partner Kontakt hat, Zeit verbringt, womöglich Erotik und starke Gefühle teilt, wird als Rivale erlebt, der einen Besitz rauben will – und entsprechend bekämpft, bzw. schlichtweg bei Strafe des „Verlassens“ verboten.

So ein Besitzverhältnis wird heute eingegangen, ohne dass das Paar auch nur mal darüber gesprochen haben muss. Der gesellschaftliche Konsens enthebt von der Notwendigkeit, einen persönlichen zu finden. Warum auch? Family Values regieren, Cocooning ist angesagt, Sicherheit und Gerechtigkeit sind wieder wichtiger als Freiheit, Selbstverwirklichung gilt als Egoismus – und Verliebte mögen sowieso nicht an „Andere“ denken.... :-)

So erwischt es die gewöhnliche Duade unvorbereitet, wenn eines Tages bei einem der beiden das Verlangen nach Austausch starker Gefühle auch mit Anderen als dem „gewohnten“ Partner wieder erwacht.

Anstatt dies als ganz natürlich zu empfinden und miteinander zu teilen, wie alles andere, was man freudig zu teilen gelernt hat, spaltet sich

die Duade nun innerlich wieder in zwei getrennte Individuen: Das Verlangen wird als Sünde, als Vergehen wider die Beziehung verstanden und verheimlicht – Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, unoffenes Verhalten sind die Folge. Und das „rechnende Denken“ schleicht sich unabweisbar ein: Was gibt er mir, das meinen Verzicht wert ist? Innerlich wird dem „Beziehungspartner“ jetzt die Rechnung aufgemacht. Wo vorher der gemeinsame Kosmos der Liebe keine Grenzen kannte, gibt es nun wieder zwei Welten, zwei Interessensphären, als deren Verhandler und erste Staatsmänner und Frauen wir ab jetzt den Partner kritisch beäugen – und oft führt der Weg, der so beginnt, mitten hinein ins Beziehungsdrama oder ins gemütliche Elend resignierter Selbstverleugnung.

Ich hab mich dafür entschieden, den Kontakt zu meinem Dom stark einzuschränken und meinem Freund treu zu bleiben.

Die Vergewaltigung des schönen Wortes „Treue“ im Dienste der modernen Leibeigenschaft, wie sie von den meisten Paaren praktiziert

wird, hat mich schon immer geärgert. Leider ist es nutzlos, dagegen anzuschreiben, die Übermacht des Mainstreams ist zu groß.

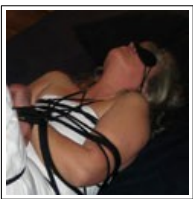
Und doch bleibt für mich immer wahr: ob ich „in Treue fest“ zu meinem Liebsten stehe, wird nicht dadurch bestimmt, ob ich auch mit Anderen starke Gefühle austausche oder nicht. Sondern einzig durch die Art und Weise, wie ich ZU IHM stehe und er zu mir.

Das gilt für jeden, der mir nahe steht, gleichermaßen.

Hat sich nicht bezahlt gemacht.

Das wundert mich nicht! :-)

Was BRINGT Bondage???



Das ist sehr verschieden, je nachdem, wie und mit welchem Ziel man fesselt, bzw. gefesselt wird. Viele fesseln ausschließlich als Fixierung, um dann „zur Sache zu kommen“ – es gibt aber viel MEHR Möglichkeiten, das Spiel mit den Seilen zu genießen:

Reines Seil-Bondage: Was für ein Genuss, sich langsam und sorgfältig verschnüren zu lassen! Die Seile schleifen und kitzeln über die Haut, es treibt so manchen Schauer über Rücken und andere Körperteile. Nach und nach wird man immer bewegungsunfähiger – und wenn als „Grundbondage“ so eine Ganzkörperfesselung (Kikku) angebracht wurde, die bei jeder versuchten Bewegung stimuliert, ist das schon SEHR toll und erotisch!

Allerdings: es ist nicht LEICHT, jemanden wirklich bewegungsunfähig zu verschnüren – je nach Körperhaltung ergeben sich andere Probleme bzw. ungeplante Bewegungsmöglichkeiten. Das „Opfer“ ZEIGT, was noch geht, indem es sich windet, der Aktive bringt evtl. noch eine weitere Fesselung an, um auch das zu verunmöglichen, die Machtlosigkeit und das Ausgeliefertsein werden weit drastischer gespürt als bei einer Fesselung mit Manschetten oder Ketten, die immer noch große Beweglichkeit lassen.

Und was dann? War es das? Kommt drauf an. Sub kann nun erotisch stimuliert werden, ODER es läuft mehr in Richtung „ein bisschen quälen“ – wobei letzteres auch im Sinne des Machtspiels (DS) genutzt werden kann. Seilfesselungen können auf subtile und heftigere Weise fordern: praktisch JEDE Stellung (außer liegen) wird schon bald unbequem und – je länger sie andauert – immer unbequemer. Irgendwann wird Sub ihren Stolz überwinden und um Erleichterung (oder Verzeihung, Gnade, je nach Spielszenario) bitten. Eine gute Gelegenheit für Dom, eine Gegenleistung zu fordern: etwas, das Sub tun oder ertragen muss, wenn er sie gnädig aus der misslichen Lage befreit. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Folgsamkeit passt übrigens nicht zu intensiven Fesselungen! Seile sind Doms Wille als HARDWARE, Befehle sind SOFTWARE – das zu doppeln wäre kontraproduktiv. Es ist für beide Seiten wenig lustvoll, wenn Sub immer noch versucht, sich „als unterwürfige, gehorsame Sub“ zu verhalten, anstatt sich auch mal zu winden und gegen die Fesseln zu stemmen. Die SEILE

unterwerfen, der Passive ist **PHYSISCH** gebunden und soll echte Gefühlsreaktionen zeigen: Ärger, Trotz, Widerstand, Angst, sich winden, Schmerzlaute, Provokationen, lachen – der äußere „Zwang“ soll ja gerade von jeglichem inneren Zwang befreien!

Ein bloßes „mit sich machen lassen und abwarten“ wird schnell langweilig. Das Ganze kann aber als intensive Interaktion mit viel Kommunikation gespielt werden – da vergeht die Zeit wie im Flug!

Wenn die Fesseln schließlich langsam wieder gelöst werden und der Körper seine Freiheit wieder spürt, wird man von heftigen Empfindungen regelrecht überschwemmt: Strömen, Gribbeln, Wärme, eine unglaublich intensive Entspannung – und es wirkt noch einige Zeit nach, bis all diese Feelings wieder verebbt sind! Am besten ruhig abliegen und genießen....

Bondage fordert eine gewisse Lernkurve, die man erstmal machen muss, bevor man die Seile „mit dem Spiel fließend“ einsetzen kann, ohne ständig an die Knoten etc. zu denken. Das ist es wohl, was viele davon abhält – aber es lohnt sich!!!

Mir hat es erst ab dann richtig was gebracht, als ich die Idee aufgab, ich müsse mich, obwohl **GEFESSELT**, noch irgendwie „spielgerecht“ verhalten und „brav sein“. Das war der Wendepunkt, die Tür zu sehr vielen lustvollen Seil-Sessions!

Wie dominant darf **MANN** sein?

Ist ein Mann nur dann ein „ganzer Mann“, wenn er auch im Alltag dominiert? Dominanz gehört immer noch zum Männlichkeitsideal, obwohl die Frauenbewegung seit den 70ern Erfolg damit hatte, zumindest Dominanz gegenüber Frauen gesellschaftlich zu ächten. In der Lustschmerz-Mailingliste hat mal jemand die seither gefühlte Ambivalenz so formuliert: „Ein Mann wird heutzutage schief angeblickt, wenn er gegenüber Frauen dominant auftritt. Aber er wird auch richtig fertig gemacht, wenn er den Anschein erweckt, nicht 'seinen Mann zu stehen' „.

Für erotisch dominante Männer und speziell **BDSM-Praktizierende** mag es – besonders am Anfang – zusätzliche Irritationen geben: Ist Dominanz also doch **GUT**??? Schließlich genießen es die Gespielinnen, vielleicht mögen sie es ja „in Wahrheit“ auch auf anderen Ebenen?

Ich sehe das so: Wenn ein Mann (und ebenso eine Frau) mir gegenüber einfach so „dominant auftritt“, dann fängt er sich damit ein dickes Minus in meiner innerpsychischen Bewertungsskala ein: im Alltag, zuvorderst im Berufsleben, hat mich niemand „einfach so“ zu dominieren, sondern das erwünschte und sozial zunehmend auch durchgesetzte Verhalten ist ein sachlich-kollegiales, diskussionsberechtigtes, sich **NICHT** auf hierarchische oder gar geschlechtliche Autorität stützendes Miteinander. Wer da mit „Dominanz“ reinbrettert, nimmt vielleicht teil am immer noch gern veranstalteten Hahnenkampf um Anerkennung, gewinnt damit aber nicht unbedingt meine persönliche Wertschätzung.

Im positiven Sinne bedeutet mir männliche Dominanz zuvorderst innere Freiheit, Souveränität, Mut, Selbstsicherheit. Er darf es nicht „nötig haben“, mir einfach so, weil ich Frau bin, dominant zu begegnen. Je nachdem, in welchen Kontexten er mir begegnet, gefällt es mir am besten, wenn er seine dominante Seite „spielerisch“ anklingen lässt – als eine **MÖGLICHKEIT**, die ich annehmen oder ablehnen kann – und zwar **OHNE** ihn zu vergrätzen oder zu irritieren.

Der archaische und in einigen Verhaltensresten noch bis ins Heute hineinragende geschlechtlich-hierarchische Kosmos des „Mann hat das Sagen“ ist vielfach zerbröckelt – endlich! Das musste so kommen, die Werte der Aufklärung, speziell die Gleichberechtigung von Mann und Frau haben zwar lange gebracht, sich gesamtgesellschaftlich durchzusetzen – (bei uns, leider nicht überall auf der Welt), doch gibt es heute kaum mehr Männer, die ernsthaft glauben, allein ihr Geschlecht gäbe ihnen schon mehr Rechte in der Welt und alle Macht über Frauen.

Sobald das aber erreicht und unter freien Geistern Konsens ist, kann man im erotischen Kontext (!) die lustvollen Aspekte der Machtspiele zwischen den Geschlechtern wieder restaurieren und spielerisch leben. Im erotischen Mainstream wurde der Mann in den letzten Jahrzehnten vielfach zum bloßen „Dienstleister“ reduziert, der sich schwer anstrengen muss – langes Vorspiel, G-Punkt finden, etc. – um anzukommen. Neuerdings braucht er dazu auch noch einen Waschbrettbauch und das richtige Deo. Doch ein Dienstleister wird schnell langweilig, auch wenn er sich noch so sehr bemüht, Lust zu bereiten und dabei richtig auszusehen und zu riechen!

Mein männlicher Gespieler muss ebenso stark und selbstbewusst sein wie ich. Er muss etwas wagen, Unsicherheit aushalten, mich seinen Willen zur Durchsetzung seiner Wünsche spüren lassen. Erst dann REIZT es mich, mit ihm zu spielen – auch wilde Spiele mit Macht und Unterwerfung, in denen ich gerne verliere. :-)

Gerade WEIL ich nicht mehr fürchte, dass ein Mann glaubt, mein Leben dominieren zu können, bloß weil er Mann ist, kann ich ihm als Frau im erotischen Rahmen (dessen Weite, Ausdehnung und Grenzen ich selbst bestimme) die MACHT zurück geben: als Geschenk, in aller Freiheit und Eigendynamik er selbst zu sein.

Das erst eröffnet mir den GANZEN Kosmos erotischen Empfindens, von dem das Erleben von Dominanz & Unterwerfung ein nicht geringer Teil ist – mittlerweile auf beiden Seiten der Macht.

Selbst die Göttin sein



Ich bin offenbar immer noch nicht im Stande, mit dem Sonnenuntergang auch *alleine* glücklich zu sein, ganz darin aufzugehen, ohne dass etwas fehlt. Der ANDERE, der ihn mir zeigt, ist irgendwie wunderbarer. Durch ihn und mit ihm erfahre ich „die oberen Ebenen“ – alleine nicht.

Ist das der „Fluch des Frau Seins?“ Immer dem Mitmenschen, zuvorderst dem geliebten MANN zugewendet sein? Sich alleine nicht vollständig fühlen?

Dann wäre meine wiederkehrende Idee: *Davon muss/sollte ich weg kommen* (um alleine in die Sonne zu sehen und nichts fehlt – wie dem Heiligen auf dem Berge etc.) ein Fehlweg!

Zwar wird man zum Alter hin geschlechtsneutraler, aber ich glaube nicht so recht daran, dass dieser Prozess total ist, schließlich ist Geschlecht nicht rein biologisch, sondern auch Sozialisiertes, das fällt nicht alles plötzlich ab.

Wenn dem so ist, gibt es nur eine andere Variante/Rolle: **Ich kann auch selbst die Sonne zeigen!**

Daran hab' ich früher nie gedacht. Vielleicht kommt es daher, dass ich mich seit einiger Zeit mit „der dominanten Seite“ auseinander setze – und es erstaunt, fasziniert und inspiriert mich! Das Erotische ist ja nur ein „Mantel“ um Seinserfahrungen, die viel tiefere Dimensionen haben. Mir war zum Beispiel nicht bewusst, wieviele innere Verbote, Hürden, Fallen, geistige Blockaden mich von „reiner Dominanz“ trennen! Ich bin dabei, sie abzubauen – bin mir aber noch nicht so sicher, ob und wohin ich da überhaupt will.

Jetzt ahne ich es langsam: **Wenn es keinen „Gott“ mehr „da draußen“ gibt, kann immerhin ICH die „Göttin“ sein! :-)**

Da draußen, das habe ich schon ganz OHNE mich so zu outen gemerkt, sind unzählige Anbetungswillige – und viel zu wenig Göttinnen, die sich zu ihnen herab lassen.

Aber das ist für mich nicht der Punkt. Sondern die Veränderung der eigenen Position: von da draußen nichts und niemanden mehr zu erwarten (weil da vermutlich gar nicht MEHR ist, als ich schon kenne), sondern einfach selbst tun, selbst Realitäten schaffen, wie sie mir gefallen. Und da es mir um dieses „nach oben offene“ geht, muss/kann ich diese Qualität aus mir selber schöpfen und in Beziehungssituationen einbringen!

Eine voll funktionsfähige dominante Seite ist vielleicht genau das, was mir dazu gefehlt hat.

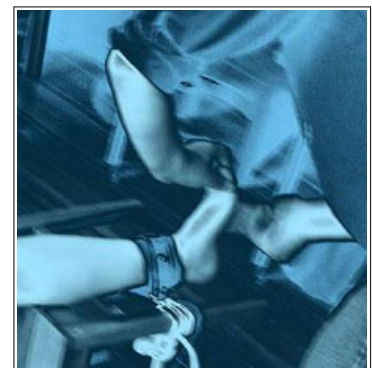
Bastonade

Wie sich leicht mal mit heißem Wachs ausprobieren lässt, ist die Fußsohle an sich deutlich weniger empfindlich als andere Körperteile. Klar, man läuft ja dauernd darauf herum! Die Meinung, Schläge auf die Fußsohlen seien per se ganz furchtbar und man müsste schwer masochistisch sein, um das genießen zu können, ist wirklich falsch und vermutlich durch die drastischen Karl-Mai-Szenen kulturell tradiert worden.

Solange man es nicht ausprobiert hat, glaubt man dran...

Unzählige BDSM'er gehen in einer Hintern-zentrierten Flag-Session ja auch nicht so weit, dass Sub tagelang nicht schmerzfrei sitzen kann! Unterhalb der Extreme gibt es viele Ebenen sinnlicher Erfahrung von Lust, Lustschmerz, gut erträglichem Schmerz. Bloß weil man es auch heftiger tun kann, denkt niemand, Haue auf den Hintern sei ‚was ganz Schlimmes und nur für schwer fortgeschrittene Endorphin-Surfer mit fast-schon-Lederarsch. :-)

Nicht anders ist es auf den Fußsohlen, nur sind die eben unempfindlicher. Und Behandlungen sind – da weiter entfernt von den körperlichen Lustzentren – nicht so leicht zu erotisieren im bloß geilen Sinn. Wer aber Fußreflexzonen-Massage mag, ist durchaus ein Kandidat für (softe) Bastonade. Wer



dann drauf abfährt, wird seine „Belastbarkeit“ vermutlich steigern können, genau wie bezüglich anderer „Zumutungen“.

Die dominante Seite entdecken: Wie es begann

So fing es bei mir an: ich hatte als Sub stets 1000 Ideen, die ER nicht unbedingt alle verwirklichen konnte – Dominanz nach Wunschzettel klappt ja nicht wirklich, ich war also zurückhaltend und passiv, fühlte aber binnen einiger Zeit einen regelrechten „Aktivitätsstau“. Ich wollte FÜHREN, wollte bestimmen, was in einer Session passiert, einfach um meine Fantasien zu verwirklichen. Und da das nicht zur Sub-Rolle passt, eben auf der dominanten Seite.

Das setzten wir auch um. Mein Partner hatte nichts dagegen, denn er ist offen für alles, was Lust verspricht. Ich lernte die „Probleme“ und Freuden der aktiven Seite kennen, aber den echten Kick brachte das alles (noch) nicht. Es war sehr „gespielt“ und gefiel mir deutlich weniger als die submissive Rolle (in der ich immer schon nach Belieben renitent war, wenn es mich danach gelüstete.).

Das „selber machen wollen“ ist aber noch nicht Dominanz im erotischen Sinne, sondern die normale Lebensäußerung eines aktiven Charakters. Das merkte ich, als ich mal eine Woche verreist war und wir uns dann endlich wieder sahen: SEHR verliebt, sehr verlangend... ich sah ihm in die Augen und es machte „Klick!“

Plötzlich wollte ich ihn BESITZEN, zu meinen Füßen sehen, mit seiner Sehnsucht und Hingabe spielen.... es war wie ein Durchbruch in eine andere Gefühlsebene.... wow!

Seitdem wechsele ich gelegentlich die Seite – mit zunehmender Begeisterung!

Das subtile DS-Flirten ist allerdings schwieriger als das Grobe, die Praktiken, das „Standardprogramm“. Er muss mir folgen und es erregend finden – mir aber auch mal folgen, wenn das *nicht* der Fall ist. Nicht, weil ich sein Nicht-Gefallen anstrebe, sondern damit ich seine Unterwerfung spüre.

Das muss ich aber erstmal einfordern! Ich arbeite noch dran...

Bondage nicht „sadomaso“ ?

Immer noch gibt es nicht wenige Freunde des erotischen Fesselns, die sich von „sadomaso“ und allem, was mit Schmerz oder gar UNTERWERFUNG zu tun hat, scharf abgrenzen.

Ich halte das für bloße Abwehr gegenüber Gefühlen und Empfindungen, die nicht ins eigene Selbstbild passen und deshalb aus dem, was man zugegebenermaßen lustvoll genossen wird, definitorisch ausgegrenzt wird.

Bondage IST eine Form der (freiwilligen) Unterwerfung, nämlich eine PHYSISCHE. Der/die Gefesselte akzeptiert, die eigenständige Bewegungsfreiheit zu verlieren und sich dem dominanten/aktiven Teil vertrauensvoll hinzugeben. Ohne „Lust an der Unterwerfung“ ist das nicht drin, ob sich das nun jemand explizit eingestehen mag oder nicht: Ich kann mich nicht mehr nach eigenem Willen bewegen... DAS ist der Hauptkick an Fesselspielen. Und es ist bekanntermaßen für viele der Einstieg, sich mit den dunklen Seiten der Erotik überhaupt auseinander zu setzen.

Da nun ohne jede Realerfahrung gleich vorab einen Strich drunter zu machen und zu sagen „Nur das, sonst nichts“, und zudem jedes Mehr ohne Not als „Sadozeugs“ zu diskriminieren, macht einen unsicheren, unsouveränen und verschlossenen Eindruck – ich vermute mal, nicht nur auf mich.

Auch ich habe mit Bondage angefangen – aber schnell bemerkt, dass es „nur“ die physische Variante eines Spiels ist, das auf den unterschiedlichsten Ebenen gespielt werden kann. Wenn ich „mich fesseln lasse“ und den Aktiven z.B. durch meine Wünsche vollständig „steuere“, verliert es den Kick – WEIL die Seile ihre Bedeutung verlieren, nämlich die, mich vom eigenen Willen eine kleine Zeit lang zu befreien und mir das Erlebnis der Ausgeliefertheit und Machtlosigkeit zu ermöglichen.

Wenn ich nun weiß, dass der „Wille des Anderen“, dem ich mich ausliefern, von vorn herein auf eine einzige Technik beschränkt ist, ist das im erotischen Sinne nicht reizvoll. Natürlich muss sich mein Gegenüber an den abgesprochenen Rahmen halten, das gehört zum unverzichtbaren Vertrauen. ABER. damit es mich überhaupt reizt, mich ihm zu überlassen, muss er das „MEHR“ repräsentieren: ich muss erwarten können, dass er mich an eigene Grenzen führen wird und mir helfen, sie zu erweitern.

Im Grunde – und das gilt nicht mal nur fürs Erotische – besteht die Faszination des anderen Menschen, des Gegenübers, auf das ich mich einlasse, genau darin: dass er MEHR ist bzw. sein kann als ich alleine – zumindest muss ich das von ihm glauben/hoffen, um mich überhaupt zu nähern.

Fesseln ist übrigens eine Kunst, bzw. ein Handwerk, das man auch deshalb sorgfältig erlernen muss, um eine Fesselung nicht unwillentlich (!) zum „Sadozeugs“ geraten zu lassen. Nichts ist leichter, als beim stümperhaften Fesseln jemandem weh zu tun – und die Grenze zum „gewollten Schmerz“ ist fließend: was für den einen noch bequem ist, ist für die andere bereits jenseits des Erträglichen!

Man mache sich jedenfalls nicht vor, „nur Fesseln“ sei ganz easy und locker und völlig „ungefährlich“... es ist in mancher Hinsicht gefährlicher als ein spielerisches Herumkommandieren“ oder mehr oder weniger zärtliche Schläge auf den gut gepolsterten Hintern!

Von den Wurzeln der Neigung

Warum jemand Sadomasochist wird und ob das etwas mit der Kindheit zu tun habe, wird immer wieder gerne gefragt. Und jedes Mal stellt sich heraus: eine „allgemeine“ Antwort gibt es nicht. Nicht wenige hatten als Kind Schmerz-, Gewalt- und Demütigungserlebnisse, doch viele andere erinnern sich an nichts dergleichen. Unter den Betroffenen meinen die einen, dass da vielleicht ein Zusammenhang bestünde, die anderen lehnen diese Möglichkeit vehement ab – manchmal zu vehement, um glaubhaft zu sein. Mir war immer klar, DASS meine Neigung etwas mit der Kindheit zu tun hat – aber ich wollte auch wissen, WAS!

Als Jugendliche litt ich sehr darunter, dass meine dunklen Träume so gar nicht ins feministische Weltbild passten, das gerade in Windeseile die Gesellschaft veränderte. Ich schämte mich und versuchte, das mir nicht verständliche Verlangen einfach zu ignorieren. Es gab damals nicht viel Gelegenheit, sich zu informieren, und an Ausleben dachte ich erst recht nicht: meine Beziehungen waren immer auch ein sehr ernst gemeinter Kampf um die Macht – und Frau unterwirft sich doch nicht dem Feind! :-)

Mit den Fantasien machte ich später meinen Frieden, als ich erfuhr, wie verbreitet sie sind – auch unter Feministinnen. Auf einer großen Veranstaltung der Frauenbewegung anlässlich einer einschlägigen Buchvorstellung hatten sich 80% der Anwesenden zu masochistischen Fantasien bekannt. Ich dachte, ok, das ist also eine kollektive Macke und keine individuelle, wie schön! Dann bin ich ja nicht alleine irre und kann auch einfach Spass daran haben!

Ich erlaubte mir mein Kopfkino zur eigenen Lust, doch es dauerte noch eine ganze Weile, bis es in meinem Leben dran war, BDSM zu leben und nicht nur zu träumen.

Im Lauf der Erfahrungen, die dann folgten, kam ich zu Schlüssen, die weiter reichten als bis zur Feststellung: das hat etwas mit meiner Kindheit zu tun. Das hatte ich immer schon gewusst, es aber nicht VERSTANDEN, im Gegenteil, ich konnte mir beim besten Willen keinen Grund denken, warum ich das, was ich einmal gehasst hatte wie die Pest, nun im Reich des Erotischen beehrte! Ich verlangte nach Schmerzen, Demütigungen und Machtlosigkeit, genau das, worunter ich als Kind so gelitten hatte – unter anderem von Seiten einer rüden Kinderbande, deren kleinstes, jüngstes, zugezogenes Mitglied ich war. Warum nur? War ich nicht im Gegenteil lebenslang froh gewesen, dass das alles hinter mir lag und ich nie wieder in solche Situationen kommen würde?

Ich begriff es nicht und war umso neugieriger auf die Erfahrungen, denen ich mich jetzt lustvoll öffnete. Mit dem Akzeptieren meiner Neigung hatte ich keine Probleme mehr. Im Gegenteil, ich war glücklich, dieses wunderbare Spielfeld entdeckt zu haben, auf dem ich mich selbst und den Anderen in einer Tiefe erfahren kann, die sonst nur selten zugänglich ist. Der Kinderbande war ich im nachhinein geradezu dankbar – etwa so, wie man auch schlimmen Eltern dankbar ist, wenn man es genießt, auf der Welt zu sein.

Und BDSM war und ist mir ein Genuss! Im Zuge der „Wiederinszenierungen“ im lustvollen Kontext (nicht IN den Sessions sondern davor und danach) kamen mir eine Reihe Erinnerungen an die Zeit mit der Kinderbande zu Bewusstsein, die mir einerseits „neu“, andererseits altvertraut waren: die schöne Seite dieser Jahre! Das sinnliche in allem Tun, die Nähe zu den Elementen, die Spontaneität und Unschuld des Spielens, das Eins-Sein von Körper und Geist – und das „Wir“ in diesem Hinterhof mit Wiese und Sandkasten, zu dem ich trotz aller Misshelligkeiten gehörte.

Auf einmal erinnerte ich die persönlichen Beziehungen, die ich zu den einzelnen Kindern hatte, schöne Stunden der Zweisamkeit, Momente der Nähe, gemeinsames „Pferde stehlen“.... auch ihre Vor- und Nachnamen fielen mir ein, fehlen nur noch die Geburtstage! :-)

Kurzum: jetzt, da ich dabei war, „die dunklen Neigungen“ bei bester Gestimmtheit lustvoll zu inszenieren, hob sich eine Art Schleier von meiner Kindheit, die ich bisher als „reine Hölle“ erinnert hatte, eine „böse Welt“, in der ich Opfer und die anderen Täter waren – und sonst gar nichts existierte.

DEM WAR NICHT SO – stellte ich plötzlich erinnernd fest. Sondern: Die guten Erinnerungen hatte ich einfach wegzensiert: das konnte ja nicht sein! Es gibt nichts Wahres im Falschen, wer ein Böser ist, kann nicht gleichzeitig ein Guter sein.... SO hatte ich meine Kindheit „bereinigt“, als mein urteilender Verstand immer mehr das Ruder übernahm. Ich behielt ausschließlich die Erinnerungen an die „Hölle“ – eine folgenreiche Verzerrung der Wirklichkeit.

Im Erleben meiner dunklen Seite im BDSM fand ich die HELLE Seite meiner Kindheit wieder, die heile Seite der Welt. Seither ist ein Schatten von meiner Seele gewichen, von dessen Vorhandensein ich gar nichts gewusst hatte. Doch er war da, eine Art „Beschwerung“ oder Bürde, die jetzt weg ist.

Als würde mir eine Augenbinde abgenommen, sah ich plötzlich den Sinn meines dunklen Verlangens: durch Verbindung des Gefürchteten mit Lust und Liebe das Ganze wieder finden, das immer da ist. Es gibt keine „reine Hölle“ und es gab sie nie. Den Schmerz in Lust verwandeln, die Demütigung mit Demut beantworten, der Macht mit Hingabe begegnen – das wäre für das Kind in Bedrängnis kein Rezept gewesen, aber als erwachsenes Erleben bedeutete es mir die Heilung der Seele.

Das ist nun schon eine Zeit lang her und hatte durchaus Rückwirkungen auf meine Neigungen. Nach mehreren Jahren, in denen ich ausschließlich die Sub-Seite lebte, bekam ich plötzlich Lust, auch die andere Seite der Macht zu erleben. Auch sind die Sessions und Inszenierungen sinnlicher und spielerischer geworden, es ist deutlich anders als früher, wo ich mich eher „vom dunklen Drang getrieben“ fühlte und aus heftigen Emotionen gleich ganze Weltbilder formte.

Beim Thema „Wurzeln der Neigung“ spüre ich bei vielen eine Ablehnung gegenüber dem womöglich kindheitsbedingten Aspekt, als wäre das eine besonders unangenehme Vorstellung. Man ist lieber „veranlagt“ oder denkt nicht weiter drüber nach. Ich verstehe das nicht, denn mir hat es sehr viel gegeben, die Zusammenhänge zu erhellen. Nicht grübelnd, sondern erlebend, Bilder und Erinnerungen kommen lassend, wie sie wollten – bis sich ein neuer „Film“ zusammen setzte, ein „Lebensfilm“, in dem Licht und Schatten endlich in Balance sind und sogar miteinander spielen.

© Clu Maria

Vom Yoga der dunklen Erotik

Wieso Yoga? Du fragst dich, was das mit BDSM zu tun hat? Für mich eine ganze Menge!

Ich hatte das Glück, vor vielen Jahren einen Lehrer zu finden, der mir durch seinen vom ZEN inspirierten Yoga eine neue Weise des In-der-Welt-Seins vermittelt hat. Die langjährige Praxis hat mich so verändert, dass ich gar nicht mehr anders kann, als jegliche „ganzleibliche“ Erfahrung – auch die im BDSM – zu betrachten wie eine Yoga-Asana: Als Methoden der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, die dazu heraus fordern, das (üblicherweise in Verspannungen, Blockaden, eingefleischten Fehlhaltungen und Routinen erstarrte) Zusammenwirken von Körper, Geist und Psyche zu erhellen und zu harmonisieren.

Yoga benutzt zum Beispiel die Methode, in statische Anspannungshaltungen langsam hineinzugehen, diese auf dem Gipfel der aktuell möglichen Anspannung (am Rand, nicht jenseits der Schmerzgrenze!) eine zeitlang zu halten, dann ebenso langsam zurückzugehen und auszuruhen. Alle Etappen werden gleichmäßig beobachtet.

Beherrschen wir dies, wird die Aufmerksamkeit noch mehr auf die Art der Spannung (und die Atmung!) gelenkt und wir bemerken mit Staunen, daß sich der Körper auch in der Anspannungshaltung entspannt, nämlich alles entspannt, was für das Halten der Übung nicht erforderlich ist. Dies ist etwas, was wir nicht machen können, weil wir garnicht wissen, was wir machen sollten und wie. Wir sollen auch nicht etwa lernen, bewußt jeden Muskel einzeln fühlen, benennen, und bewegen zu können. Es geht einfach darum, es geschehen zu lassen und zu bemerken.

Bei einem mittelprächtig verspannten Schreibtischleben dauert es seine Zeit, bis der Körper sich wieder erinnert, wie das geht – aber es kommt, sogar bald. Und später – im täglichen Leben, im

REAL LIFE – brauchen wir uns nur zu erinnern, wie es sich angefühlt hat und schon kommt es wieder. (Ist das nichts? Da kann doch Technik nicht mal von träumen!). Wir merken jetzt auch viel früher, wann die Anspannungen auftreten. Wir bemerken, daß ein Zulassen von Entspannung auch auf die Stimmung, die Gefühlslage, ja die Gedanken einwirkt und umgekehrt.

Wenn wir uns angegriffen, geängstigt, zornig, geekelt, begeistert und vielerlei anderes fühlen, ist dies Anspannung. Wir stellen fest, daß es in den meisten Fällen ökonomischer und sehr viel angenehmer ist, einfach zu entspannen, anstatt den Gefühlen und Gedanken zu folgen: etwa jeden Fehdehandschuh aufzunehmen, jeder Angst mit hektischem Aktivismus zu begegnen, oder jedes Begehren sofort zu verwirklichen, um die Spannung abzubauen. Und weil wir dann sehr viel öfter entspannt sind, können wir auch besser in der Anspannung verweilen und dennoch einen klaren Kopf behalten, der noch beurteilt, um was es geht und die Übersicht behält (die Fähigkeit kann selbstverständlich im Dienste verschiedener Herren stehen – ich wage aber die Meinung, daß mehrheitlich mehr Friedlichkeit und Fröhlichkeit dabei heraus kommt). Garnicht mehr aus dem Atem, aus dem Gleichgewicht kommen, egal aus welcher Richtung des Seins gerade etwas kommt: das ist es, soweit es die Spannung angeht.

Natürlich ist dies nicht Selbstzweck, Endziel. Es ist viel mehr Grundvoraussetzung, um wirklich handlungsfähig zu werden: in jedem Augenblick bewußt und nicht getrieben wie ein Blatt im Wind von wechselnden Impulsen und den durch sie ausgelösten Spannungen. Nicht stets nur reagierend im Korsett der eingefahrenen Automatismen, mit denen wir den Herausforderungen des Lebens zu begegnen gewohnt sind. Kommt jemand feindselig daher, schlagen wir zurück. Schmeichelt jemand unserer Eitelkeit, fangen wir an, ihn hochzuschätzen. Treffen wir einen attraktiven Mann oder eine reizvolle Frau, setzt gleich Balzverhalten ein. All dies ist ungefähr so spontan, wie ein Fünfmarkstück den Schacht im Zigarettenautomat hinunterrollt, wenn es mal den Einwurfschlitz hinter sich gebracht hat.

So gesehen, ist Yoga Befreiung, Rückführung in ein entspanntes Leben aus dem Augenblick, unbeschwert von psychischen Lasten, die aus dem Denken und aus der Vergangenheit kommen. Ein Leben im Geist des Yoga ist frei von Automatismen und Routinen, die letztlich immer nur Verteidigungsmechanismen sind: Das „gedachte“ Ich will Sicherheit, will Kontrolle, fühlt sich stets angegriffen – wie wunderbar, zu erleben, dass diese Anstrengungen komplett überflüssig sind!

BDSM-Erfahrungen erlebe ich (auf der Sub-Seite) als Arrangements, die meine Fähigkeiten, innere Gelassenheit zu erleben, aufs äußerste herausfordern. Genau wie Yoga-Asanas bedeuten sie eine „Engführung“ : Körper, Psyche und Geist werden unter Stress gesetzt und zunächst reagiert man „ganz normal“, verfällt also den körperlichen Miss-Empfindungen, verspannt sich in Abwehr und/oder Fluchtreflexen, erlebt auf der psychischen Ebene negative Gefühle (die wir im Alltag zu unterdrücken gelernt haben) und das Denken ist verwirrt: Was mach ich hier eigentlich? Warum lasse ich mich so behandeln?

Wenn ich dann – wie im Yoga – einfach beobachte, bzw. zur Kenntnis nehme, was ich konkret erlebe (Empfindungen, Gefühle, Gedanken), ohne dieses Erleben als ständigen „Handlungsauftrag“ zu sehen, ohne fortwährend ein kontroll-gieriges Ich zu verteidigen, dann ist das ein „Loslassen“, das mich immer weiter befreit und eine Stärke ergibt, die nicht aus Anspannung, sondern aus Gelassenheit kommt.

Diese Gelassenheit bedeutet nicht Unberührbarkeit oder Coolness – im Gegenteil, es ist ein Sich-hinein-geben in frei fließende Gefühle, ein Erleben spontaner Emotionalität, das keine „Folgen“ mehr hat, denn es ist im Augenblick bereits VOLLSTÄNDIG.

Was auch Schmerzforscher festgestellt haben, erlebe ich dann auf allen Ebenen: 80% eines Schmerzes (oder einer anderen physischen oder psychischen Belastung) ist der Widerstand dagegen. Gebe ich diesen Widerstand auf, verschwindet auch der größte Teil des „Leidens“. (Besonders deutlich wird das am Beispiel der Demütigung, die nur solange „funktioniert“, solange ich um meine persönliche Außenwirkung besorgt bin).

Soweit für's erste zum Thema „Yoga und BDSM“.

Angst in Fesseln – eine Streckfesselung

Ich habe seit ein paar Monaten Haken in der Wand, um allerlei Fesselungen machen zu können, die eine Fixierung an externen Strukturen brauchen. Auch zwei nahe am Boden, an einander gegenüber liegenden Wänden.

Eines Tages fesselte mich mein Spielgefährte zum ersten mal in eine Streckung – ich präferiere bei all diesen Spielen immer schon eher „Engfesselungen“, alles, was mich spreizt und streckt, was die Vorderseite dem Zugriff öffnet, mag ich weniger, es ist jedenfalls nicht das, was noch leicht erotische Feelings zulässt – eben WEIL zu angstbesetzt. Ich erinnere mich, dass es vor Jahren sogar noch problematisch war, mich ruhig auf dem Rücken liegend von einem Mann über die Brust streicheln zu lassen... (lag er dann auf mir, was das Problem weg, da die Vorderseite ja nicht mehr „offen“ lag).

Nun gut: ich lag ausgestreckt auf dem Boden (gerade, keine gespreizten Beine oder Arme), trug Fuß- und Handmanschetten, die jeweils miteinander verbunden waren. Als er begann, die Füße mittels eines Seils an der Wand zu fixieren und dann auch die Hände nach OBEN hinten zog, ergriff mich Angst und eine leichte Panik – allerdings nur vom Körper her, ich war klar und kommunikationsfähig und hatte ihm schon gleich beim Beginn dieses Experimentes gesagt, dass es für mich womöglich „heavy“ sein wird, auch ganz ohne den Aspekt von Schmerz.

Ich hatte richtig vermutet: Kaum war ich so „ausgestreckt“ gefesselt – und zwar so, dass es KEIN BISSCHEN schmerzte, ich aber den Zug spürte und mich nicht mehr groß „winden“ und bewegen konnte, zitterte ich wie Espenlaub, Schauer gingen über meinen Körper – der linke Fuß hatte zunächst noch ein bisschen Spiel und ich merkte mit Staunen, dass alle Energie dahin floss und ich wie verrückt mit diesen Fuß schüttelte – wohl, um die Spannung „heraus zu schütteln“, deren „unangenehmen“ Aspekt ich nicht mal FASSEN konnte: da WAR NICHTS!

Im Grunde war die Lage zwar gestreckt aber durchaus komfortabel – alleine der FAKT, derart hilflos und wehrlos zu sein, mich SPÜRBAR nicht entziehen zu können, die Vorderseite offen den Zugriffen ausgesetzt, löste gewaltige physische und psychische Reaktionen aus, die mich „in den Grundfesten“ erschütterten: irre!!! Ich spürte, wie die rein physisch ausgelöste Angst mich zittern und schwitzen ließ, spürte einen Anflug von Übelkeit – zum Glück so geringfügig, dass ich es mir noch zutraute, noch ein wenig länger auszuharren, was da weiter werden würde mit meinem Befinden.

Vielleicht waren es zehn, vielleicht zwanzig Minuten – keine Ahnung! Mein fürsorglich-sensibler Top tat dankenswerterweise nichts, was mich weiter „gefordert“ hätte, er berührte mich nur hier und da sanft, streichelte mich.... uuuuh!!!!!!!! Schwer zu beschreiben, wie mich all das mitgenommen hat!!!

Danach war ich schwer beeindruckt. Mein Kopf lief auf Hochtouren, das Erlebnis einzuordnen und zu verkraften. Die Erfahrung reichte weit über das begrenzte Erotik-Spielfeld hinaus und wirkte gewaltig nach. Und dann, vielleicht nach zwei Stunden, bat ich ihn, es noch einmal zu tun. Es wäre nicht gut gewesen, das „so gewaltig Beeindruckende“ nun eine Woche oder länger in mir wirken zu lassen – ich wollte SOFORT die Wiederholung, kann nicht genau sagen, warum.

Alsdenn: Same procedure as bevor! UND SIEHE DA: es war jetzt vergleichsweise easy! Mein inneres Erleben hatte sich verändert – der Körper hatte GELERNT, das Empfinden hatte das „Gefürchtete“ in seinen „Kompetenzrahmen“ aufgenommen. Ich war genauso gestreckt wie zuvor, konnte es jetzt aber recht ruhig erleben – ja, es war sogar möglich, zur Schattenwelt-Erotik zurück zu finden und mit „Verschärfungen“ zu spielen: er betrafte mich auf der vorhin noch so überempfindlichen Vorderseite mit Wachs – und ich konnte das im DS/SM-Sinne GENIESSEN, sogar lachen, reden, ein bisschen provozieren...

Wow, was für ein Erlebnis! Und sogar mit einer Lehre: wenn ,was psychisch besonders mitnimmt, mach's nochmal, Sam! (natürlich nur mit einem vertrauten Partner und nur dann, wenn dich das Abenteuer kickt!)

SM-Bondage

Wie man aus dem Bericht unschwer erkennt, handelt es sich bei solchen spontanen Ängsten und heftigen psychophysischen Reaktionen nicht um rational begründbare Gefühle: Vertrauen, Kommunikation mit dem Partner, Schutz – all das war gegeben und sogar bewusst. Doch unterhalb der Verstandesebene beginnt der riesengroße Bereich des Unbewussten, in dem uralte Prägungen und Traumatisierungen eine Rolle spielen, aber auch die ganz normalen kreatürlichen Ängste, die jedes Säugetier erlebt, „wenn es eng wird“. Dann setzen Automatismen ein, entsprechende Stoffchen werden ausgeschüttet (Adrenalin!), der Körper will fliehen oder angreifen und wenn beides nicht geht, kann Panik aufkommen, bzw. zumindest Anflüge davon.

Mich reizen Szenarien, die solche Urängste hervor kitzeln. Sie sind weit intensiver als ein „gemütliches Seil-Ikebana“, bei dem die Gefesselte nichts weiter fürchtet, als dass Top über der ganzen Knoterei die Session vergisst. Bondage ist hier keine Kunstform, sondern eine definitiv sadomasochistische Praxis: das Spiel mit dem „Schmerz“, gefesselt zu sein und sich nicht mehr wehren zu können gegen das, was kommen mag. Je nach Erfahrung bedarf es unterschiedlicher Intensitäten, um an diese Erlebensebene heran zu kommen: bei einer Person reicht schon das leichte Fesseln der Hände, um schier auszurasen, eine andere muss verschnürt werden wie ein Paket und womöglich „zusatzbehandelt“, um die Wellness-Region hinter sich lassen zu können.

Unter der Voraussetzung, dass sich Sub der Brisanz des Erlebens bewusst ist und beide wissen, was sie tun, können solche Erlebnisse „auf des Messers Schneide“ ungeheuer bereichernd sein. Denn Sub LERNT in (evtl. wiederholter) Erfahrung, wie es geht, die Gelassenheit zu bewahren, bzw. wieder zu gewinnen: entspannen, alle Aufmerksamkeit auf den Atem konzentrieren, ruhig atmen – das ist der Weg, wie heftige Gefühlswallungen zu harmonisieren sind. Die intensive Selbstbeobachtung, die beim Ringen um die innere Ruhe quasi automatisch einsetzt, ergibt ganz nebenbei ein hohes Maß an Selbsterkenntnis über das Zusammenwirken von Körper, Psyche und

Geist: man erkennt, wie „automatenhaft“ manche Prozesse ablaufen, mit denen wir üblicherweise intensiv identifiziert sind und sieht, wie all das zusammen wirkt. Man kann lernen, diesen quasi animalischen Automatismen nicht zu verfallen, sondern sie bewusst zu beeinflussen – innere Stärke, Freiheit der Wahl (was ich fühlen will), die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung sind die Benefits, die hier zu gewinnen sind.

Wer gerne (nicht nur beim Bondage) in diese Bereiche vorstößt, aber ansonsten ein eher körperfernes Leben führt, ist vielleicht gut beraten, mit **Yoga** oder einem ähnlichen Übungssystem anzufangen. Das lehrt nicht nur die nötigen Techniken, um aus SM-Sessions maximalen Nutzen zu ziehen, sondern dient ganz allgemein der Gesundheit, Beweglichkeit und der Fähigkeit zum sinnlichen Genießen.

Demütigung – wer mag denn sowas?

Die Demütigung ist auf der psychischen Ebene das, was Schmerz auf der physischen ist: etwas, das wir normalerweise ablehnen, vermeiden, fliehen oder bekämpfen.

Für mich ist es das Wesen der dunklen Erotik, dass das Abgelehnte im lustvollen Kontext gesucht, ja, als „geiler Kick“ erlebt wird. Angslust, Lustschmerz – Lust an Demütigung und Machtlosigkeit – man denke nur daran, dass ohne Provokation & „Strafe“ für manche nichts geht.

Spiele mit Demütigung sind für Sub eine Herausforderung, eine Gelegenheit, dem „Drachen“ zu begegnen: das, was ich fürchte, von dem ich meine, es absolut nicht ertragen zu können, das gerade verlockt dazu, mich dem zu stellen – autodidaktische Konfrontationstherapie im erotischen Kontext

So etwas ist nicht „vernünftig“, sondern irrational, ein Streben des Selbst nach dem GANZEN ERLEBEN, während wir nur aus dem Verstand darüber nachdenken und es „völlig irre“ finden – beschämend, solche Gelüste zu haben, wie peinlich!

Mache umschiffen das BDSM-Paradox indem sie einfach umdefinieren: WEIL dies oder jenes in einem freiwilligen, erotisch-spielerischen Kontext geschieht, IST es keine Demütigung. Problem abgehakt.

Das stimmt natürlich – gilt aber nur für die „Meta-Ebene“, in der zwei Erwachsene auf gleicher Augenhöhe miteinander „spielen“. Aber es stimmt nicht für die Spielebene, in der wir tatsächlich in die passive oder aktive Rolle gehen, um dort zu erleben, was uns dieses Szenario anbietet. Weswegen wir es ja inszenieren.

Ginge es nur um den physischen Genuss, wäre es eine Variante der Massage – da gibt es ja auch schmerzhaft Methoden. Aber das ist es nicht allein. Dem begegnen, was vermeintlich aus der Fassung bringt – das reizt! Wo die Angst ist, da gehts lang.

Warum? Was erfahren wir dann, wenn wir uns darauf einlassen? Mal nicht abwehren, umdefinieren, wegschauen, lachen – sondern zulassen, die Demütigung (oder den Schmerz) zu spüren?

Sie verschwindet, löst sich auf, wird zu Nichts. Und wir wissen dann, WIE wir das „gemacht“ haben! Und sind wieder ein ganzes Stück selbstbewusster.

Gehen unsere Wege weiter, unbehindert durch die Angst vor Demütigung.

Sind jetzt stärker als zuvor.

