

Arne Hoffmann

# Unterwerfung

Sich einem anderen Menschen  
ganz und gar ausliefern

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Arne Hoffmann

# Unterwerfung

Sich einem anderen Menschen  
ganz und gar ausliefern

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 507  
1. AUFLAGE: DEZEMBER 2018

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2018 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: [WWW.HEUBACH-MEDIA.DE](http://WWW.HEUBACH-MEDIA.DE)  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-86277-880-5  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE)

## *Inhalt*

Liebe Leserin, lieber Leser, . . . . . 9

Was finden viele so toll daran,  
unterwürfig zu sein? . . . . . 11

Worin bestehen die Aufgaben  
eines unterwürfigen Partners? . . . . . 13

Wie teilst du deinem Partner am besten mit,  
was du magst und was nicht? . . . . . 22

Worauf solltest du bei deinem ersten Treffen  
mit einem möglichen Partner achten? . . . . . 31

Welche Warnsignale zeigen,  
dass ein dominanter Partner  
wenig Vertrauen verdient? . . . . . 45

Kannst du deinen jetzigen Partner  
dazu manipulieren, dich zu unterwerfen? . . . . 48

Worauf solltest du achten,  
wenn du dich das erste Mal einem  
neuen Partner unterwirfst? . . . . . 52

Wie kannst du dich bei deiner ersten Unterwerfung noch besser absichern? . . . . .	55
Wie schlüpfst du am einfachsten in die Rolle eines »Sklaven«? . . . . .	61
Wie bleibst du in der Sklavenrolle, wenn du mit deinem Partner unterwegs bist? . . . . .	64
Wie reagierst du am besten, wenn dir ein SM-Spiel plötzlich zu heftig wird? . . . . .	66
Was passiert, nachdem ihr ein Spiel abgebrochen habt? . . . . .	71
Wie gehst du damit um, wenn du im Spiel in einen anderen Bewusstseinszustand gerätst? . . . . .	74
Wie gehst du mit einem emotionalen Absturz um? . . . . .	81

Wie gehst du mit einem  
emotionalen Absturz deines Partners um? . . . . .85

Wie sorgst du für dein Wohlbefinden  
nach einem Spiel? . . . . .88

Wie gehst du mit Verletzungen um,  
die durch euer Spiel entstanden sind? . . . . .96

Was sagst du, wenn ein Arzt dich fragt,  
wie deine Verletzung entstanden ist? . . . . .98

Was tust du,  
wenn du den Eindruck hast,  
dass dir eure Beziehung nicht gut tut? . . . . .103





## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

wie kannst du auch als unterwürfiger Partner dazu beitragen, dass aus einem SM-Spiel ein berauschendes erotisches Erlebnis wird? Wie bringst du deine Wünsche am geschicktesten vor, ohne die Rolle des Sklaven zu verlassen? Worauf solltest du achten, um einen Partner zu finden, der Respekt vor deinen Bedürfnissen und Grenzen hat? Wie verhältst du dich am besten, wenn es mit deinem »Herrn und Gebieter« doch zu einem Konflikt kommt? Wie sorgst du im Verlauf eines SM-Spiels selbst für dein Wohlergehen? Und gibt es Situationen, wenn du dich auch um deinen Partner kümmern musst? Zu all diesen Fragen und vielen anderen wissenswerten Aspekten der lustvollen Unterwerfung liefert dir der vorliegende Ratgeber die nötigen Informationen. Mit seiner Hilfe erfährst du alles, was du unbedingt wissen solltest, bevor du dich einem anderen Menschen in erotischer Hinsicht auslieferst.

Gerade wenn du ein Anfänger in diesem Bereich bist, lernst du hier Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Dabei wird dieser Ratgeber auch einige Aspekte aufgreifen, die bereits in dem Einsteiger-Handbuch

»Die ersten Schritte SM« enthalten sind, diese aber mit dem Schwerpunkt auf den Interessen des unterworfenen Partners vertiefen. Du bekommst hier also ausführlichere Tipps, geht, wie du dich vor entgleisenden Spielen oder sogar echter sexueller Gewalt schützen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen dieses Buches und dass es die erotischen Spiele, denen du dich hingibst, noch erfüllender macht. Du solltest nur jene Unannehmlichkeiten erleben müssen, zu denen du auch wirklich bereit bist.

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

*Was finden viele so toll daran,  
unterwürfig zu sein?*

Viele Menschen finden es noch gut nachvollziehbar, wenn jemand der dominante Partner bei erotischen Unterwerfungsspielen sein möchte. Einen begehrten Menschen sexuell vollkommen zu seiner Verfügung zu haben, sich von ihm bedienen zu lassen und mit ihm machen zu können, was man möchte – das klingt nach einem echten Wunschtraum. Aber warum macht es vielen anderen Menschen Spaß, das alles mit sich anstellen zu lassen?

Ehrlich gesagt: Wirklich genau wissen wir das bis heute nicht. Es macht entsprechend veranlagte Menschen einfach scharf, so wie andere Menschen von einer breiten Männerbrust oder schlanken Frauenbeinen erregt werden. Um diese angenehmen Gefühle zu genießen, lässt man sich auch gerne mal herumscheuchen oder misshandeln.

Trotzdem gibt es einige Aspekte bei der Unterwerfung, die sie vielleicht auch für jene nachvollziehbar machen, die emotional nicht selbst entsprechend orientiert sind. Beispielsweise empfinden es viele »Sklaven« als entlastend, einmal nicht der Chef sein, sondern die Kontrolle über das, was passiert, weit-

gehend aus der Hand geben zu können. Andere lieben den Tabubruch, der mit vielen solcher Aktionen verbunden ist, beispielsweise einem anderen Menschen die Füße zu küssen, vielleicht sogar in der Öffentlichkeit. Manche Sklaven empfinden es als enorm reizvoll, bei solchen Spielen mit Emotionen konfrontiert zu werden, die sie im Alltag nur selten erleben, etwa Ohnmacht und Scham.

Für viele gilt Unterwerfung unter einen anderen Menschen auch als besonders tiefgehender Ausdruck von Liebe und Hingabe. Wir kennen es vermutlich alle, dass wir jemanden so toll finden, dass wir ihn verehren und idealisieren und alles mögliche für ihn tun würden. Es gibt nicht ohne Grund romantische Gesten wie dass ein Mann vor einer Frau auf die Knie geht, wenn er ihr einen Heiratsantrag macht. Diese extreme Romantik mag in unserem pragmatischen Zeitalter zu einem Großteil verloren gegangen sein, aber in SM-Spielen wird sie wiederbelebt und verstärkt. Darüber hinaus kann es besonderes Vertrauen ausdrücken, wenn man sich vor jemand anderem verletzlich zeigt und sich gänzlich in seine Hände begibt. Unterwerfungsspiele sind insofern eine Extremform der Romantik.