

Arne Hoffmann

# Fessle mich!

Der SM-Ratgeber für alle Fans von  
*Shades of Grey, Die Geschichte der O*  
und *Meister der Lust*

**mvg**verlag 

© des Titels »Fessle mich!« von Arne Hoffmann (978-3-86881-292-2)  
2012 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

VORWORT: Warum lieben so viele Frauen <i>Fifty Shades of Grey</i> ? (Und was ist mit den Männern?) .....	7
KAPITEL 1: Der Einstieg – Wenn erotische Fantasien Wirklichkeit werden .....	17
KAPITEL 2: Es gibt nicht nur Blümchensex – Das Spektrum des Kink .....	27
KAPITEL 3: Fesseln und Knebeln – Worauf Sie beim Bondage achten sollten .....	37
KAPITEL 4: Augenbinden & Co. – Erotischer Kick durch Sinnesentzug .....	47
KAPITEL 5: »Spielzimmer« oder »Kammer der Qualen« – Wie richte ich meinen SM-Raum ein? .....	55
KAPITEL 6: Lust auf SM – Was macht Dominanz und Unterwerfung so reizvoll? .....	69
KAPITEL 7: Ist das noch normal? – Die Grenze zwischen SM und Misshandlung .....	79
KAPITEL 8: Lass uns darüber reden – Worauf es bei Gesprächen vor einem Spiel ankommt .....	89
KAPITEL 9: Das Gespräch danach – Wie fangen mein Partner und ich einander auf? .....	105
KAPITEL 10: Bindende Vereinbarungen – Was es über Sklavenverträge zu wissen gilt .....	111
KAPITEL 11: Total Power Exchange – Was ist eine 24/7-Beziehung? .....	119
KAPITEL 12: »Lass mich deine Sklavin sein« – Rollenspiele und ihre Grenzen .....	129

KAPITEL 13: Durch die Hintertür – Das Wichtigste über analsex .....	139
KAPITEL 14: Bestrafung und Schmerzen – Was finden viele so geil daran? .....	151
KAPITEL 15: Versicherung gegen sexuelle Übergriffe – Der Sinn des Covers .....	163
KAPITEL 16: Ein umstrittenes Alarmsignal – Nutzen und Tücken des Safewords .....	167
KAPITEL 17: Der Absturz – Was tue ich, wenn ein SM-Spiel schiefgeht? .....	177
KAPITEL 18: Nach den <i>Shades of Grey</i> – Wo findet man neue Inspirationen? .....	185
 Literatur .....	 195
Über den Autor .....	203

## Vorwort



# Warum lieben so viele Frauen *Fifty Shades of Grey*? (Und was ist mit den Männern?)

Die Erotik-Trilogie *Fifty Shades of Grey* ist mehr als ein Megaseller. Sie ist ein Phänomen der Literaturgeschichte. Zum ersten Mal gelang es einer Autorin, praktisch am etablierten Buchmarkt vorbei ihr Werk allein durch Mundpropaganda und die sozialen Netzwerke des Internets zu einem Massenerfolg zu machen. – Erst nachdem dieser Roman so unübersehbar erfolgreich war, schlug ein großer amerikanischer Buchverlag zu und nahm ihn unter seine Fittiche. Daraufhin kletterte das Buch noch einmal höher auf der Erfolgsleiter. Es besetzte über lange Zeit hinweg mit großem Abstand die Spitzenplätze der verschiedensten amerikanischen Verkaufscharts, von Amazon bis zur *New York Times*. Innerhalb von sechs Wochen gingen zehn Millionen Bücher über den Ladentisch – dagegen kommt nicht einmal Dan Brown an. In England verkaufte sich das Buch schneller als *Harry Potter* und auch in Deutschland sieht es derzeit kaum anders aus: Noch Wochen bevor das Buch überhaupt auf Deutsch erhältlich war, robbte es bei Amazon zur Spitzenposition und die Medien überschlugen sich mit ausführlichen Berichten. Selbstverständlich ist auch eine Hollywood-Verfilmung bereits in Arbeit.

Dabei besitzt diese Trilogie das Potenzial, eine große Diskussion anzustoßen: Warum ist ein Roman so erfolgreich, der als »mommie porn« bezeichnet wird, das heißt eine Geschichte von sanfter Unterwerfung unter einen dominanten Mann? Warum reißen Frauen die Bücher aus den Regalen und verschlingen die 1400 Seiten wie gefesselt oft binnen anderthalb Wochen? Und warum stellt sich diese Irrsinnsnachfrage ausgerechnet jetzt ein, in demselben Jahr, in dem das amerikanische *Time*-Magazin die Neuerscheinung *The Richer Sex* zur Titelgeschichte kürte? (Darin

geht es darum, dass die Frauen der USA die Männer, was Einkommen und beruflichen Erfolg angeht, zu überholen beginnen. – Für den 11. September 2012 wird gar ein Buch mit dem Titel *The End of Men* erwartet.) 60 Prozent der College-Studenten in den USA sind inzwischen weiblich, vier von zehn berufstätigen Frauen verdienen inzwischen mehr als ihr Mann und weibliche Singles zwischen 22 und 30 Jahren im Schnitt acht Prozent mehr als Männer in vergleichbaren Positionen. Widmen sich Frauen den überlegenen Männern, die sie im wahren Leben immer seltener genießen können, jetzt als erotische Fantasie, nachdem noch fantastischere Erzählformen mit Vampiren, gefallenen Engeln und Leopardemenschen ein bisschen durch sind?

Betrachtet man Fotos von Signierstunden, die die Autorin zu diesem Buch gibt, bekommt man Scharen moderner Frauen zu sehen, oft im schicken Business-Look, die sich wie hingerissen um E.L. James sammeln, manchmal geradezu vor ihr knien. Es handelt sich offensichtlich weder um hirnlose Tussen noch um zu Tode gelangweilte Hausfrauen. »Ich verstehe das nicht«, zitierte die *New York Times* die Fassungslosigkeit einer New Yorker Rechtsanwältin, was dieses Buch angeht. »Alle meine Freundinnen verschlingen es, und das sind hochgebildete, selbstbewusste, berufstätige Frauen.« Gibt man bei Google die Suchbegriffe »Why do women like shades of grey« ein, stößt man auf so viele Beiträge, die sich mit dieser Frage beschäftigen, dass man aus dieser Debatte ein eigenes Buch machen könnte.

Die prominente amerikanische Kulturwissenschaftlerin Katie Roiphe lieferte zudem eine heiß diskutierte Titelgeschichte für das führende US-amerikanische Nachrichtenmagazin *Newsweek* mit einer irritierenden Beschreibung der Frau von heute: »Sie reißt Überstunden ab wie verrückt. Sie kümmert sich um die Kinder. Sie verdient mehr Geld. Sie managt ihr Team. Und am Ende des Tages möchte sie ... den Hintern versohlt bekommen?«

Ja, argumentiert Roiphe: Gerade weil Frauen inzwischen über mehr Macht und größere sexuelle Freiheit als je zuvor verfügten, sind sie davon zunehmend erschöpft und möchten wenigstens im Schlafzimmer gern die Kontrolle abgeben. Roiphe weist darauf hin, dass die Leserinnen des Buches entgegen so manchem be-

liebten Klischee über das abfällig als »mommie porn« bezeichnete Genre sich altersmäßig häufig in ihren 20ern und 30ern befinden, aus der Großstadt kommen und sich vor allem in den liberalen, progressiven Staaten finden, in denen man statt der Republikaner gerne die Demokraten wählt – also vermutlich gerade keine Frauen, die zurück zu den Geschlechterrollen der Fünfzigerjahre wollen. Aber sie wollen auch keine Langweiler oder Weicheier, wie sie sich im Softie oder im von Politik und Medien gehypten »neuen Mann« wiederfinden. Mehr noch: Eine Analyse von 20 Untersuchungen, die die Zeitschrift *Psychology Today* durchführte, ergab, dass zwischen 31 und 57 Prozent aller Frauen Fantasien genießen, in denen sie zum Sex gezwungen werden. Es könne sein, so Roiphe, dass Macht nicht immer bequem und oft langweilig ist, dass »wir Gleichstellung nur in bestimmten Bereichen wollen« und dass Fantasien von sexueller Hingabe eine Art Urlaub von der Trostlosigkeit und Anstrengung der Gleichberechtigung darstellten. Wenn linke Vordenker jetzt in Talkshows fragen: »Sind wir *dafür* auf die Barrikaden gegangen?«, dürfe man nicht vergessen, wie seltsam irrelevant diese Barrikaden für das Intimleben oft seien. Es gebe keine Anzeichen dafür, dass die glühende Sehnsucht danach, von einem Mann überwältigt zu werden, mit gleichem Lohn für gleiche Arbeit verschwinde. Stattdessen scheint sie nur noch stärker zu werden.

Wie es zu erwarten war, blieben nach diesem Artikel massive Anfeindungen von Feministinnen gegen Roiphe und deren angeblichem »Bullshit« nicht aus. Was Roiphe immer wieder unterstellt wurde – dass sie »zwischen den Zeilen« behauptete, Frauen sehnten sich nach dem überholten Geschlechterverhältnis zurück –, findet sich in ihrem Artikel nicht. (Andernfalls wäre er auch kaum von der feministisch geprägten *Newsweek* veröffentlicht worden.)

Mancher deutsche Leser und Rezensent dieses Buches fragt sich allerdings, ob hierzulande die Debatte über diesen Roman genauso hitzig werden wird wie in den USA. Wurde sie in Deutschland nicht längst geführt? Endete sie nicht mit dem Ergebnis, dass eine Frau sehr wohl in jeder Hinsicht gleichberechtigt sein und sich im Schlafzimmer trotzdem Unterwerfungsfantasien hingeben kann, wenn sie das gerne möchte? Beispielsweise widmete bereits

im Januar 2003 die Frauenzeitschrift *Cosmopolitan* exakt diesem Thema einen ausführlichen Artikel. Um nur einige zentrale Passagen daraus zu zitieren:

»Nimm mich! Fessle mich! Mach mit mir, was du willst! Viele Frauen spielen im Kopf Szenen lustvoller Hingabe durch. Sich zu diesen Wünschen zu bekennen, fällt schwer. Denn die Sehnsucht nach dem dominanten Mann im Bett ist ein Tabu,« konstatiert die Cosmo, unangezweifelte Sex-Expertin unter den Frauenzeitschriften, schon damals. Und die Frauen fragen sich, was passieren würde, wenn ihre Fantasien Wirklichkeit werden würden. »Wenn er plötzlich härter zfasst, die Handgelenke fest umklammert hält. Wenn er uns die Augen verbindet, uns mit Handschellen, Tüchern, Gürteln fesselt, uns erregt, doch nicht erlöst. Wenn er unseren Schein-Widerstand bricht mit Worten und Befehlen, für die er sonst eine Ohrfeige kassieren würde. Wenn er die Klamotten runterreißt, als sei es das Letzte, was er in diesem Leben tun wird.« Schon mit dem Denken dieser Träume und Fantasien überkommen sie Schamgefühle. Doch Cosmo beruhigt: »Doch, ja, es ist ganz normal, diese Anwandlungen zu haben. Solche Grenzüberschreitungen gehören zu einer aufregenden Sexualität und könnten ein neues Kapitel selbstbewusster Weiblichkeit bilden.«

Ist man in Deutschland also in Sachen Sexualität wieder einmal ein gutes Stück unverklemmter als in den puritanischen und zugleich oft zwanghaft politisch korrekten USA? Nicht durchgehend. So heißt es hierzulande auf der Homepage des katholischen Bücher-Großhändlers Weltbild: »Die hier beschriebene Unterwerfung der Frau widerspricht dem Welt- und Menschenbild, von dem wir uns als Buchhändler leiten lassen. Wir sehen das Buch als sehr problematisch an.« – Was Weltbild nicht davon abhält, es trotzdem zu verkaufen. Gleichzeitig halten es viele Fachleute für keinen Zufall, dass *Fifty Shades of Grey* zu der Zeit boomt, in der E-Book-Reader inzwischen massenhaft von Lesern verwendet werden. So kann jede Frau im Bus oder an der Uni ihre liebsten erotischen Unterwerfungsfantasien lesen, ohne befürchten zu müssen, dafür von der Seite angelabert zu werden.

Dabei sind Wünsche, sich sexuell zu unterwerfen, alles andere als eine rein weibliche Domäne. So erinnert Tracy Clark-Flory, Sex-

Expertin des amerikanischen Magazins *Salon*, daran, dass auch viele Männer in Machtpositionen sich gerne mal von einer dominanten Frau unterwerfen lassen, weshalb sie eine Reihe von Dominas zu diesem Thema befragte. Die bestätigten Clark-Florys Ansicht: Für viele Menschen beiderlei Geschlechts sei der Kampf im Beruf trostlos und anstrengend. Insofern ließen sich auch viele Männer gerne einmal fallen, um ihre Verantwortung wenigstens einmal für ein paar Stunden loszuwerden und es jemand anderem zu überlassen, bei einer spannenden erotischen Begegnung Planung, Kontrolle und die Last der Entscheidungen zu übernehmen. Das gelte nicht nur für Manager und andere Männer in Führungspositionen, sondern auch für »Musiker, Taxifahrer, Apotheker, Lehrer und Arbeiter«. Wie so oft sind sich also auch hier beide Geschlechter bei näherem Hinschauen viel ähnlicher, als es auf den ersten Blick scheint, und beide haben unerfüllte Bedürfnisse. Die *Fifty Shades of Grey* für männliche Leser müssen vielleicht nur noch geschrieben werden.

Wir Kerle haben nicht nur identische Wünsche und Fantasien, auch bei uns gibt es Ängste, dazu zu stehen und sie auszuprobieren. Weil wir befürchten, dann nicht mehr als »echte Männer« ernst genommen zu werden. Auch das ist eine Hürde, die erst noch überwunden werden will. Im Jahr 2009 kam eine kanadische Studie zudem zu dem Ergebnis, dass sexuelle Doppelmoral Männer sogar stärker treffe als Frauen: Sowohl eine sexuell unterwürfige als auch eine dominante Frau werden immer noch eher akzeptiert als ein unterwürfiger Mann. Für andere Seitenzweige wie etwa Bisexualität gilt dasselbe. »Früher gestand eine Doppelmoral Männern mehr sexuelle Freiheit als Frauen zu, aber diese Ergebnisse zeigen, dass sich die Dynamik verändert«, zitierte die kanadische *National Post* Alex McKay, Forschungsleiter des Sex Information and Education Council of Canada. »Männer sind gezwungen, sich einer bestimmten Geschlechterrolle zu unterwerfen, während Frauen heutzutage freier sind, sie selbst zu sein. Insofern arbeitet die Doppelmoral inzwischen tatsächlich gegen den Mann.«

Es gibt allerdings eine feministische Kritik an den *Fifty Shades of Grey*, die durchaus etwas für sich hat – insofern, als sie sich von dem plumpen radikalfeministischen Ansatz unterscheidet. Um das genauer darzustellen, muss man ein wenig ausholen.



Vor etwas mehr als hundert Jahren stellten Wissenschaftler wie der Sexuallforscher Richard von Krafft-Ebing und der Psychoanalytiker Sigmund Freud die These auf, es gebe so etwas wie einen typisch weiblichen Masochismus. Dieser Theorie zufolge sind Passivität, Dienstbereitschaft und Duldsamkeit wesentliche Bestandteile der weiblichen Natur. (Ironischerweise verwendeten allerdings sowohl Krafft-Ebing als auch Freud in ihren Schriften über Masochismus ausschließlich männliche Fallbeispiele.) Dieser Behauptung wurde von vielen Feministinnen widersprochen. Sie argumentierten: Wenn Frauen sich beispielsweise öfter als Männer in dienenden Positionen wiederfänden, habe dies soziale und kulturelle Gründe und keineswegs psychologische. Und wenn eine Frau einen Mann nicht verlasse, der sie misshandele, seien dafür eine ganze Reihe von Gründen vorstellbar – Masochismus jedoch gehöre nicht dazu.

Bald jedoch gingen besonders radikale Feministinnen dazu über, das Kind mit dem Bade auszuschütten: Aus der Ablehnung der Behauptung »Jede Frau ist von Natur aus masochistisch veranlagt« entstand unversehens der logische Fehlschluss »Keine einzige Frau besitzt eine masochistische Veranlagung«. Letztere These wurde unter anderem von Alice Schwarzer vertreten – SM-Spiele entstammten demnach direkt den Kerkern der Inquisition – und führte dazu, dass viele Feministinnen auch hierzulande unterwürfigen Frauen ihre Existenzberechtigung absprachen. »Wer behauptet, Frauen hätten auch noch Spaß daran, SM zu praktizieren, hat bei uns nichts zu suchen«, hieß es in vielen feministischen Kreisen. Einzelne Masochistinnen wie etwa Maria Marcus und Sina-Aline Geißler fühlten sich dadurch dazu gedrängt, ihre Neigung öffentlich bekannt zu machen, weil sie nicht wollten, dass sie ihnen unter dem Vorwand der Frauenrechte auf totalitäre Weise abgesprochen wurde. Dafür wurden sie allerdings von Feministinnen massiv angefeindet. Nachdem sich 1990 Sina-Aline Geißler auf einem Titelbild der Zeitschrift *Stern* bundesweit als Masochistin outete, erschien zur 10. Hamburger Frauenwoche ein Rundschreiben mit folgendem Wortlaut: »Auf, auf, ihr Herren! Es ist wieder Jagdzeit. Ein bisschen Juden quälen, pardon, die Zeiten sind ja vorbei, Frauen quälen. ... *Stern* sei Dank, der schafft die

nötige Pogromstimmung. Vergewaltiger und Frauenquäler aller Welt: Vereinigt euch!« Feministinnen besetzten die Redaktion der Zeitschrift *Stern*, und eine Gruppe namens *Die Klapperschlangen* erstattete Strafanzeige auf der Grundlage von Verherrlichung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Aufforderung zu Gewalt- und Willkürmaßnahmen gegen Frauen und Mädchen, öffentliche Aufforderung zum sexuellen Missbrauch und zur Vergewaltigung von Frauen und Mädchen, Aufforderung zur Misshandlung von Kindern, Beleidigung sowie Herabwürdigung von Frauen und Mädchen zu Sexualobjekten. Aus heutiger Sicht ist dies absurd: Man muss sich nur anschauen, wie viele Frauen sich in der deutschen SM-Gemeinschaft finden und wie viele erotische Bücher mit SM-Hintergrund von Leserinnen bei Amazon hingerissene Rezensionen erhalten, dann hat man ein klares Bild davon, dass keineswegs nur Männer auf Unterwerfungsspiele stehen und ihre Partnerinnen keineswegs, wie Alice Schwarzer & Co. es suggerieren, mehr oder weniger zum Mitmachen zwingen.

Warum also ist eine feministische Kritik an den *Shades of Grey* dennoch berechtigt? Der Grund liegt darin, dass hier alles andere als eine typische SM-Beziehung geschildert wird, sondern eher eine Beziehung, die, würde sie statt in Pornotopia im wahren Leben spielen, vielfach in Richtung Missbrauch ginge. Aus ebendiesem Grund empören sich in den USA eben nicht nur Feministinnen, sondern auch viele Mitglieder der SM-Gemeinschaft über E. L. James' Buch – und das, obwohl ihm zugesprochen wird, SM-Neigungen endlich auch im Mainstream gesellschaftsfähig zu machen.

Schon wenn man sich die ersten Kapitel dieses Buches anschaut, wird einem schnell klar, auf welcher Grundlage die Kritik an diesem Roman beruht. Christian Grey muss heimlich Software auf Anastasias Handy installiert haben (eine Frau, die er zuvor gerade zweimal getroffen hat), um herauszufinden, wo sie sich immer befindet. Diese Technologie benutzt er auch, nachdem sie ihm mitgeteilt hat, dass sie ihn nicht sehen möchte. Als sie in einer Bar bewusstlos wird, verschleppt er sie in sein Hotelzimmer, wo er die immer noch Bewusstlose entkleidet, das Bett mit ihr teilt und einen seiner Angestellten ihre Maße nehmen lässt, damit sie exakt

passende Unterwäsche erhält. Als sie an ihm wachsendes Interesse zeigt, nutzt er dies aus, um ihr sexuelle Praktiken nahezubringen, mit denen sie sich sichtlich nicht wohlfühlt. Sobald sie ihm widerspricht, verdeutlicht er ihr, dass sich das für eine unterwürfige Partnerin nicht gehöre, und droht ihr an, sie zu bestrafen. Das alles wird von der Erzählerin akzeptiert, weil, wie die Schriftstellerin Cassandra Parkin so schön formuliert, Christian Grey »ein Gott unter Insekten« ist und als fast perfektes Wesen dargestellt wird: Jemand, der sich durch eigene Arbeit nicht nur im Alter von 26 Jahren zum offenbar reichsten Mann der Welt gemacht hat, sondern sich nebenher jede Technik angeeignet hat, die im Verlauf seiner Bekanntschaft mit Anastasia gerade gebraucht wird, vom Helikopterfliegen bis zum Hochseefischen. Und der natürlich über eine derart gewaltige Erektion verfügt, dass Anastasia massive Probleme hat, diesen Anblick seelisch zu verarbeiten.

Vor diesem Hintergrund ist es sehr wunderlich, dass Alice Schwarzer in einem Interview mit der *Frankfurter Rundschau* erklärte, dieses Buch gemocht zu haben, während sie mit Sadomasochisten im wahren Leben – von denen sich die große Mehrheit niemals so verhalten würde wie Christian Grey – große Probleme habe.

Der von amerikanischen Feministinnen geäußerte Unmut über die *Fifty Shades of Grey* ist da weit nachvollziehbarer. Wenn man erlebt, dass Abermillionen Frauen ein Buch in kürzester Zeit aus den Regalen reißen, in dem das geschilderte Männerverhalten als hochromantisch dargestellt wird, entsteht bei zahllosen Männern ein Bild von Frauen und ihren Bedürfnissen, das alles andere als schmeichelhaft ist. Bei ihnen entsteht die Botschaft: »Du darfst dich gegenüber Frauen jederzeit so aufführen wie Christian Grey, solange du nur wirklich erfolgreich und auch sonst ein ganzer Kerl bist.«

Wie so oft gibt es allerdings auch zu dieser überzeugenden Argumentation eine ebenfalls starke Gegenrede. Die verläuft in etwa so: Akademische Literatur- und Medienkritiker haben mitunter eine beängstigende Tendenz, Frauen für weitaus dämlicher zu halten, als sie sind. Wenn es um Medienprodukte geht, die hauptsächlich von Frauen genossen werden – beispielsweise auch *Germany's Next Topmodel* –, wird den Angehörigen des weiblichen Geschlechts dabei

immer wieder unterstellt, sie betrachteten diese Formate grundnaiv und ohne eine Spur von kritischer Reflexion, die sie an deren Genuss hindere. Das ist Unfug. Etliche Frauen genießen solche Dinge gerade auch, weil sie sich dabei darüber lustig machen können, wie realitätsfremd und konstruiert sie oft sind. Ähnlich ist es bei vielen Leserinnen der *Shades of Grey*, wenn man sich die Besprechungen vieler Rezensentinnen anschaut. Ihnen ist nur allzu bewusst, dass diese Geschichte eine Fantasie darstellt. Ihnen ist vollkommen klar, dass der Roman, würde man ihn einer realistischen Lesart unterziehen, von einer geistig leicht zurückgebliebenen Alkoholikerin handelt, die sich in einen psychopathischen Stalker verliebt, weil er schweinereich ist. Aber sie erlauben sich, diese Aspekte auszublenden, so wie es Männer beispielsweise bei *James-Bond*-Filmen tun, und diejenigen Aspekte zu genießen, die sie emotional mehr ansprechen als bei jedem anderen Erotikroman. Problematisch wären danach nicht die *Fifty Shades of Grey*, sondern Männer, die sich anmaßen, aus dem Erfolg dieses Buches weitgehende Rückschlüsse auf eine vermeintlich zweifelhafte Natur der Frau zu ziehen.

Aber auch wenn man sich von dieser Gegenrede überzeugen lässt, bleibt mindestens ein Punkt problematisch: Dass das, was von E. L. James geschildert wird, für viele Leser den ersten Eindruck davon darstellt, was SM ausmacht. In diesem Zusammenhang bleibt *Fifty Shades of Grey* oft eben keine bloße Fantasie, sondern wirkt sich auf das Leben vieler Menschen aus. Beispielsweise berichtet Rowan Pelling in der britischen *Daily Mail*, dass dieses Buch dem zuvor ein wenig eingeschlafenen Sexualleben so mancher Frau wieder neues Feuer gegeben habe. Zahlreiche Berichte in Internet-Blogs und -foren, in denen über dieses Buch gesprochen wird, legen beredtes Zeugnis davon ab. Viele Frauen, so Pelling, fühlten sich ein wenig schuldig für ihre Fantasien, sehnten sich aber nach einigen sanften Experimenten. Die *Fifty Shades* gäben ihnen nun ein Muster, an dem sie sich mit ihren Partnern orientieren könnten. Und Frauen, die sich mit dieser Form von Sexualität niemals näher beschäftigt hatten, kämen durch die Lektüre auf entsprechende Gedanken und lernten es, ihre bisherigen Grenzen zu erweitern.

An dieser Stelle ist der vorliegende Ratgeber gefragt. Seine Aufgabe wird es sein zu erklären, inwiefern Christian Grey in vielerlei Hinsicht kein Vorbild und seine Beziehung mit Anastasia Steele weder eine typische noch eine empfehlenswerte Möglichkeit ist, erotische Dominanz und Unterwerfung auszuleben. Hier gilt das Argument »Aber die Leser wissen doch, dass es eine Fantasie ist« weitaus weniger, denn was es bei SM-Praktiken zu bedenken gilt, kann sicher nicht bei fast jedem beziehungsweise jeder als Allgemeinwissen vorausgesetzt werden. Hier sollen die richtigen Akzente gesetzt und die nötigen Warnhinweise gegeben werden.

Das eigentliche Ziel dieses Buches ist nicht, *Fifty Shades of Grey* mieszumachen. Stattdessen werde ich die Handlung dieses Romans (genauer gesagt des ersten Bandes dieses Dreiteilers) dazu verwenden, eine ganze Reihe von Tipps zu geben, mit denen Sie die darin enthaltenen Fantasien so genussvoll und gefahrlos wie möglich in die Wirklichkeit umsetzen können. Dabei greife ich auf viele Interviews mit Leuten zurück, die sich mit denselben Dingen vergnügen wie Christian Grey, auf mein seit mittlerweile zehn Jahren als Grundlagenwerk geltendes *SM-Lexikon* (als aktualisierte Ausgabe neu veröffentlicht von Passion Publishing) und andere meiner Bücher sowie auf die Sachliteratur einer Reihe weiterer Experten, deren Titel im Literaturverzeichnis dieses Ratgebers aufgeführt sind.

Insbesondere Menschen, denen dieser Bereich der Erotik noch fremd ist, möchte ich auf diese Weise damit vertraut machen, wie man ein solches Abenteuer lustvoll-prickelnd gestalten kann und trotzdem noch im Rahmen des Verantwortbaren bleibt, damit es keine »Abstürze« gibt, keine seelischen Schädigungen und keine Beziehungskrisen. Auch ohne einen charmanten, aber schwer traumatisierten Multimillionär als Wegweiser zur sexuellen Ekstase können Sie mit diesem Buch als Reiseführer neue erotische Bereiche betreten, die Ihr sexuelles Leben aufregender werden lassen.

Ich wünsche Ihnen sowohl beim Träumen als auch beim Experimentieren alles erdenkliche Vergnügen!

## Kapitel 1



### Der Einstieg – Wenn erotische Fantasien Wirklichkeit werden

Was die Umsetzung von erotischen Fantasien angeht, stehen Sie möglicherweise vor einem Problem. Es könnte zum Beispiel sein, dass Ihnen *Fifty Shades of Grey* ausnehmend gut gefallen hat, doch leider finden Sie jetzt auf die Schnelle keinen Multimilliardär, der Sie zur Sklavin ausbilden möchte. Oder etwas weniger abgelegen: Eine Ihrer Lieblingsfantasien bei der Selbstbefriedigung ist, dass sich Ihnen in der U-Bahn ein muskulöser Kerl in schwarzer Lederjacke nähert, Sie einfach nimmt und dabei Ihren Widerstand überwindet. Natürlich ist Ihnen gleichzeitig sehr klar, dass Sie auf keinen Fall das Opfer einer echten Vergewaltigung werden möchten, weil so etwas mit sexueller Lust und Vergnügen in Wahrheit wenig zu tun hat. Was also können Sie in diesem Dilemma tun?

Zunächst einmal sollte Ihnen klar sein, dass nicht jede sexuelle Fantasie in die Wirklichkeit umgesetzt werden kann *und sollte*. Immer wieder berichten Leute, die genau das mit ihrer Lieblingsfantasie ausprobiert haben, dass die reale Erfahrung aber sehr ernüchternd für sie war und letztlich sogar ihre bevorzugte Fantasie ein wenig ruiniert hat. Wir brauchen in diesem Zusammenhang noch nicht einmal von Herrschaft und Unterwerfung zu sprechen. Sex am Strand ist für manchen eine tolle Idee, aber in Wirklichkeit nervt der raue Sand, das Getier und die Kälte. Sex im Wald klingt unheimlich romantisch, aber dann sticht man sich an den Ästen, hat ständig Angst, dass ein (unfreiwilliger) Beobachter auftaucht und holt sich zu guter Letzt einen Zeckenbiss. Nicht anders ist es bei der hier besprochenen Form von Rollenspielen: Die Vorstellung, einen Abend lang vor seinem Partner zu knien, spricht viele erotisch an, denen bei der Umsetzung schon nach wenigen Minuten Knie oder Hüfte wehtun. Gefesselt unter dem Bett seiner Her-

rin verstaubt zu werden, ist eine nette Sache, aber nach einer Viertelstunde verspürt mancher gelangweilt das dringende Bedürfnis zu checken, was seine Bekannten gerade auf Facebook posten. Die Lederhaube, die das Gesicht bedeckt, sah in einem Online-Pornoclip atemberaubend scharf aus – in Wirklichkeit raubt sie einem jedoch den Atem, sodass man sie sich sofort wieder herunterreißt.

Hoppla, jetzt haben wir statt einem zwei Probleme. Das eine sind die Fantasien, die sich überhaupt nicht sinnvoll umsetzen lassen (etwa die Überwältigung von einem Fremden in der U-Bahn). Das andere sind die Fantasien, deren Umsetzung eher ernüchternd wäre.

Ich schlage Ihnen zwei mögliche Lösungen vor:

- Nachdem Sie sich Ihrer Fantasie in einem erotischen Tagtraum lustvoll hingeeben haben, analysieren Sie sie doch einmal kritisch und finden Sie heraus, was daran Sie so besonders anspricht. Bei dem Beispiel mit der U-Bahn könnte es die Lederjacke sein (haben Sie einen Lederfetisch?) oder dass der Betreffende Ihren Widerstand kraftvoll überwindet und Sie so für den entstehenden wilden Sex keine Verantwortung tragen müssen oder dass möglicherweise Zuschauer dabei sind. Wenn Sie die *Fifty Shades of Grey* ganz wuschig machen: Liegt das an Christians dominantem Auftreten, der intensiven Romantik oder bestimmten Formen des luxuriösen Lebens, das Anastasia mit ihrem Lover genießt? Überlegen Sie sich dann, ob es nicht Möglichkeiten gibt, diese Elemente in ein erotisches Rollenspiel umzusetzen. Ihr Lover kann beim Vorspiel ebenso eine Lederjacke tragen wie seinen schicksten Anzug, er kann durch eine undurchsichtige Sonnenbrille und eine Gelfrisur wie ein cooler, selbstverliebter Fremder wirken, er kann Ihnen aber auch einen minutiös ausformulierten Sklavenvertrag samt Schweigevereinbarung zukommen lassen oder mit Ihnen das beste Restaurant der Stadt besuchen.
- Gehen Sie nicht gleich in die Vollen und erwarten Sie nicht zu viel. Schon beim normalen Sex ist es so, dass viele Leute hochfliegende Erwartungen von ihrem ersten Mal hatten, die

von der Realität enttäuscht wurden – egal, ob es jetzt das erste Mal überhaupt oder das erste Mal mit einem neuen Partner war. Sie stellen dann aber auch fest, dass der Sex mit jedem weiteren Mal immer besser und besser wird. Insofern kann eine »Enttäuschung« langfristig betrachtet sogar eine positive Entwicklung sein, denn die Täuschung wird dabei ja gerade beendet. Man stellt im Laufe der Zeit nicht nur fest, was *nicht* so toll klappt, sondern auch, was sehr wohl funktioniert. Auf unsere Beispiele übertragen bedeutet das, dass Sie vielleicht nicht beim ersten Versuch der Umsetzung Ihrer Fantasien das Super-duper-Glückserlebnis erwarten sollten, um sich dann nach einer ernüchternden Erfahrung völlig von diesem Bereich abzuwenden. Außerdem sollten Sie sich wohl eher nicht für zwei Stunden gefesselt und geknebelt unter dem Bett verstauen lassen, nur um dann nach zehn Minuten vor Langeweile innerlich die Wände hochzugehen. (Warum diese Idee auch aus Sicherheitsgründen nicht sehr sinnvoll ist, werde ich im Laufe dieses Ratgebers erklären.) Wenn Sie nicht einen Zufallstreffer landen, was natürlich immer sein kann, sollten Sie sich eher auf eine Phase von Versuch und Irrtum gefasst machen. Lassen Sie sich Zeit, die unterschiedlichsten Erfahrungen zu erleben. Wenn Sie von Anfang an ins Extrem gehen, haben Sie zwar die Chance, wenn alles gut geht, die absolute Ekstase zu erleben. Aber Sie haben eben *auch* das Risiko, dass aus einer Unannehmlichkeit, die Sie nicht unbedingt wiederholen möchten, ein absolutes Horrorerlebnis wird. Anastasia erlebt im Verlauf der Geschichte beides. Ihr Horror-Erlebnis zum Ende des ersten Bandes hätte sie sich ersparen können.

Es gibt für die Umsetzung erotischer Fantasien eine Handvoll weiterer Regeln, die sich für viele Menschen als sinnvoll herausgestellt haben:

**Fühlen Sie mit Ihren Genitalien und denken Sie mit Ihrem Kopf.** Ihre Genitalien zeigen Ihnen oft unmissverständlich an, was Sie erotisch anspricht. Wenn Sie über bestimmte Dinge nachsinnen und dabei Ihre Vagina feucht oder Ihr Penis hart wird, dann



wissen Sie, dass Sie auf etwas gestoßen sind, das Sie erregt und das Sie vielleicht einmal ausprobieren sollten. Das ist ein wichtiger erster Schritt, dem man sich ruhig hingebungsvoll widmen kann – etwa indem man gezielt sehr unterschiedliche Formen erotischer Literatur liest beziehungsweise Filme und Fotos betrachtet, um herauszufinden, ob einen Dinge erregen, mit denen man vielleicht gar nicht gerechnet hätte. Es ist aber ebenfalls wichtig, das weitere Denken nicht den Geschlechtsteilen zu überlassen, sondern rechtzeitig den Kopf einzuschalten: Ist es sinnvoll, eine ausgewählte Fantasie in die Tat umzusetzen? Was könnten die damit verbundenen Risiken sein? Wie kann man diese Risiken begrenzen oder einen Weg der Umsetzung finden, bei dem diese Risiken nicht auftauchen? Sind Sie ausreichend qualifiziert, um eine bestimmte Praktik auszuprobieren? Ist es Ihr Partner? Kann es sein, dass Sie die entsprechende Handlung später bereuen, nachdem Ihre Geilheit nachgelassen hat? Lassen Sie Ihre Erregung zu, aber lassen Sie sich nicht so sehr von ihr überrollen, dass Sie Dinge tun, die Ihnen oder Ihrem Partner Schaden zufügen könnten.

**Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, was Sie möchten und was nicht.** Der Slogan »Mach mit mir, was du willst« ist für viele sicherlich sehr erotisch. Auch in unseren erotischen Fantasien erscheint, wenn wir auf Unterwerfung stehen, oft ein Partner, der gar nicht lange nach unseren Wünschen fragt. Er nimmt uns einfach her, um seine Lust so zu befriedigen, wie es ihm gerade in den Sinn kommt. Der Trick bei der Sache ist: Auch bei diesem Kino in unserem Kopf schreiben wir das Drehbuch und führen Regie. Der Mensch in unserer Vorstellung, der scheinbar tut, was er will, tut also in Wirklichkeit immer noch das, was *wir* wollen. Wir haben keine erotischen Träume von Leuten, die sich uns schnappen und Dinge mit uns tun, die wir nicht im Geringsten erotisch finden. Wenn Sie also einem anderen Menschen im wahren Leben zurufen »Du kannst mit mir anstellen, was immer du möchtest«, dann ist das zwar ein toller Satz, der Ihrer beider Stimmung anheizt. In diesem Zusammenhang ist seine Verwendung auch sehr okay. Darüber hinaus ist er aber nicht sonderlich hilfreich. Er lässt Ihren Partner nämlich bei der Frage im Nebel stehen, was Ihnen wirk-