

# Bondage und andere Sexpraktiken – aber richtig !

Eine Einführung in die Technik der verschiedensten  
sexuellen Spielarten



## Vorwort

Fesseln, Blasen, Anal, SM, BDSM wie man das immer nennen will, sind keine Perversionen oder Abartigkeiten, sondern eine Art von Sex – nichts anderes!

Alle anderen Sexualpraktiken sind ebenfalls solange nicht pervers, wie sie beiden gefallen. Für uns ist der Sex mit Tieren oder Kindern pervers. Wer anderer Meinung ist, sollte sofort zu lesen aufhören, weil es dann keinen Sinn macht weiter zu lesen.

In diesem Buch werden auch sexuelle Erlebnisse und Praktiken teilweise detailliert beschrieben. Wer von Praktiken wie Analsex, Fisting oder Sado-Masochistischen Dingen angewidert oder abgestoßen wird, sollte ebenfalls nicht weiter lesen! Gerade im SM- Teil geht es um das gezielte Zufügen und Ertragen von Schmerzen und teilweise von beabsichtigten Verletzungen. Es geht teilweise auch um zeitweiliges Demütigen des Partners.

Zu uns:

Wir, männlich (40) /weiblich (36) schreiben dieses Buch gemeinsam. Mit dieser Art von Sex sind wir durch eine Freundin in Kontakt gekommen und es hat uns immer wieder genervt, welche Halbwahrheiten oder schlichtweg gefährlicher Blödsinn im Internet oder in der Literatur zu finden ist. Dieses Buch erhebt auch keinen Anspruch auf „Allwissenheit“ oder etwa der Wahrheit letzter Schluss. Dieses Buch soll einfach eine Art Anleitung und Erlebnisbericht zum Thema Sexualpraktiken und besonders Fesselung sein und vielleicht auch mit ein paar Vorurteilen aufräumen. Meine Frau wird einige Erlebnisse recht ausführlich und deutlich schildern. Es ist uns klar, dass einige das als „Wichsvorlage“ benutzen werden, na dazu viel Spaß. Der eigentliche Zweck ist aber, dass Sie meint, dass Frauen sehr viel vorsichtiger als Männer in sexuellen Dingen sind und deshalb am besten möglichst genau geschildert bekommen sollen, was bei manchen Dingen passiert. Das soll Ängste nehmen und informieren. So hat jede(r) die Möglichkeit bestimmte Sachen vor dem ausprobieren abzulehnen, oder gerade dadurch ausprobieren zu wollen. Zu den „Wichsern“: Macht es! Onanie ist toll, noch besser mit oder vor dem Partner! Sprecht mit Eurem Partner darüber, nehmt Euch gegenseitig Vorurteile und Schamgefühle. Die sind eh alle nur anerzogen! Sex in jeder Form ist, wenn ohne Zwang, normal! Wir geben zu, dass wir das auch erst lernen mussten! Heute wissen wir es und nach knapp 3 Jahren Erfahrungen auf fast allen Gebieten von Sexpaktiken, haben wir festgestellt, dass dadurch unser Leben und vor allem unsere Beziehung sehr stark bereichert und gefestigt wurde. Das A und O war allerdings auch bei den härtesten Praktiken immer der gegenseitige Respekt. Die später erwähnten Regeln sind ein absolutes Muss um diese Spielarten bis hin zu Sex in Verbindung mit Schlägen oder sogar leichten Verletzungen als Genuss empfinden zu können. Wir haben vorher beide nicht geglaubt, dass z.B. eine Injektionsnadel in den Schamlippen oder in den Penis gesteckt, einen Lustgewinn bedeuten kann. Im Gegenteil, der Gedanke war abstoßend. Im Laufe der Zeit haben wir langsam gelernt, dass richtiges Zufügen von bestimmten Schmerzen Orgasmen auslöst oder extremes sexuelles Verlangen verursachen kann. Bitte nicht glauben, dass man jetzt nur noch SM- Sex haben will oder hat. Das ist absolut falsch. Diese Varianten zu kennen und schon mal erfahren zu haben, führt dazu, dass man hemmungsloser miteinander umgeht und auch der „normale“ Sex sehr viel schöner wird. SM- Praktiken sind bei uns heute stimmungsabhängig. Oft bleiben wir beim „Standardsex“, und wenn wir danach weiter Lust haben, machen wir weiter und spielen miteinander, haben aber nicht mehr die früheren Gefühle etwas falsch machen zu können, oder die Unsicherheit nicht zu wissen, wie weit man gehen kann. Ich wusste früher nie, ob meine Frau damit einverstanden ist, wenn ich ihr meinen Penis einfach mal beim Sex aus der Scheide ziehe und in den Mund stecke, weil mir gerade danach ist. Heute weiß ich viel genauer, was sie mag, oder weil ich gelernt habe, dass sie manchmal einfach nur als Sexspielzeug benutzt werden will. Sie wusste früher nicht, wie stark sie mich reizen, drücken, quetschen oder überhaupt beißen darf, heute kennt Sie die Grenzen und weiß, dass Sie manchmal auch mit mir einfach das machen kann, was sie will.

Außerdem haben wir dieses Buch mit Bildern versehen. Diese Bilder sollen anmachen, oder erklären und manchmal auch abschrecken. Generell gilt: Macht was Spaß macht, lasst was Euch nicht geheuer ist!

Wir warnen übrigens vor jeder Art dieser Sexpraktiken wenn EINER der folgenden Punkte zutrifft:

- Einer von beiden will nicht (auch wenn er/sie „nicht so richtig weiß“)
- Wenn einer psychische Einschränkungen hat, z.B. Platzangst oder traumatische Angstgefühle! Eventuell sogar aus der Kindheit (z.B. sexueller Missbrauch)
- Wenn man sich nicht mit dieser Materie auseinandersetzen will. Die hier beschriebenen Sexpraktiken muss man zum großen Teil vorsichtig und langsam erlernen!

Besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit verlangen z.B. Asthmatiker und Typ-1 Diabetiker (Insulinabhängige). Da sich manche Sexspiele durchaus im Stundenbereich bewegen, sollten Diabetiker ihre Blutzuckerwerte sehr gut einschätzen können, trotzdem BE,s bereithalten, am besten Traubenzucker oder Obstsaft, schnell wirkt z.B. der Bananen-Pfirsich Nektar von Aldi! Eine Unterzuckerung ist für den Betroffenen meistens das Ende des Abends.... Manche Spielchen können den Wert auch hochschießen lassen (Adrenalinpusch!), also liebe Leidensgenossen: Aufpassen!!!

Aufmunterndes:

Alle Praktiken sind einfach nur Sex und damit Lebensfreude! Nur teilweise halt anderer Sex. Es spielt sich sehr sehr viel im Kopf ab! Das meiste ist also „Kopfsex“. Wir bringen dazu mal zwei Bildbeispiele, die ihr bitte erst betrachtet und dann die Erläuterung lest:

Bild 1



So, was habt ihr gesehen?

Eine nackte Frau, welche an einer Kette über Reiszwecken gehalten wird und die Angst hat, in diese Nägel gedrückt zu werden?

Oder folgendes:

Eine nackte Frau, welche über Reiszwecken gehalten wird. Die erigierten Brustwarzen, die darauf hindeuten, dass die Frau sexuell erregt ist? Schaut Euch mal den Gesichtsausdruck an, ist das Angst? Die Frage, die offen bleibt, lautet: Will Sie die Schmerzen haben, oder reicht allein der Gedanke daran?

Das ist der Kopfsex! Interpretation freigestellt. Dem einen gefällt es, machen! Dem anderen nicht, lassen !!

Bild 2



Na? Was seht Ihr diesmal?

- Eine Frau die gefesselt mit Hilfe eines Dildos geknebelt wird? Oder
- Eine Frau die den Dildo genießt, weil sie das Gefühl eines Penis zwischen den Lippen mag?

Kopfsex halt, überlegt Euch selber, ob Kopfsex etwas für Euch ist. Wenn ja - weiterlesen, wenn nein, Dokument löschen oder verschenken!

## **Inhalt**

- I. Was ist erotisches Fesseln
- II. Wichtige Regeln für eine Fesselung
- III. Materialien
- IV. Allgemeines zu Bondage-Techniken und anderen Sexualpraktiken
- V. SM- Techniken an Frauen und Männern
- VI. Outdoor
- VII. Mögliche Konflikte

## I. Was ist erotisches Fesseln

Die Kunst der erotischen Fesselung (Bondage) ist eine uralte asiatische Sexvariante. Es geht dabei nicht – wie heute oft dargestellt – um das zufügen von Schmerzen und/oder das willenslose Unterwerfen des Partners, das kommt dann in Kombination mit SM.

Eine richtige Fesselung soll in erster Linie das Lustempfinden steigern. Dies geschieht überwiegend mental, was bedeutet, dass die Fesselung nur ein Mittel ist. Die dabei erzielte psychologische Wirkung zählt. Fesselung ist die Grundlage und Einführung in SM.

Ein Beispiel:

Bei einem „normalen“ Sexualakt sieht jeder Partner was der andere für eine Stellung einnimmt und was passieren wird. Er ist mental auf die kommende Situation vorbereitet.

Bei einfachster Fesselung, nur mit einer Augenbinde, ist die visuelle Wahrnehmung genommen. Der „Blinde“ wird von jeder Aktion überrascht. Wenn dann die Fesselung noch gesteigert wird z.B. durch Wegnahme der Bewegungsmöglichkeiten der Arme und/oder Beine entsteht eine Art von „Wehrlosigkeit“. Dies kann und sollte das Lustempfinden extrem steigern. (Achtung bei psychischen Traumata!!)



Ein zweites Beispiel:

Jeder kennt seinen Partner genau, jeden Punkt des Körpers. Bei der Frau, ob der Busen Größe A,B,C oder sonstiges hat, ob der Schambereich rasiert oder nicht rasiert ist, beim Mann ob der Penis sich steif aufrichtet oder eher steif hängt und und und...

Dieser optische Eindruck und der damit bekannte Gewohnheitseffekt, wird durch richtiges Fesseln zerstört, es ist ein völlig anderes Erscheinungsbild des Körpers. Allein durch richtiges Abbinden der entsprechenden Körperteile (**BITTE VORHER REGELN UND TECHNIKEN LESEN, NICHT JETZT PROBIEREN!!!**) wird völlig schmerzfrei ein anderes Bild erzeugt.



Ach ja, wir haben was vergessen: Einige Bilder sind aus dem Internet, einige von uns und einige von einer sehr begeisterten Bondageanhängerin, welche die Bilder dankenswerterweise zur Verfügung gestellt hat. Bei den Rechteinhabern der Internetbilder entschuldigen wir uns direkt für das „Klauen“, dafür ist dieses Werk ohne jedes kommerzielle Interesse und ist frei verfügbar! Jeder kann und soll dieses Werk kostenfrei verteilen. Kommerzielle Seiten können es gern zur Verfügung stellen. Wir verzichten auf alle Rechte und treten sie aber auch an niemanden ab. Wir behalten uns vor, dieses Buch jederzeit weiterzuführen und legen Wert darauf, dass es nur ein kostenloser Ratgeber für alle Interessenten sein soll. Wir bleiben anonym, geben keine Kontaktdaten an und sind nicht daran interessiert kommerzielle Angebote zu erhalten! Wer für dieses Werk extra bezahlen musste, sollte auf diesen Abschnitt bei seiner Bezugsquelle hinweisen und wenn möglich sein Geld zurück fordern.

Jetzt aber zu den Techniken:

## **II. Wichtige Regeln für Fesselung und SM**

Ich kann nur darum bitten folgende Regeln zu beachten. Diese stammen von mir und von anderen Experten auf diesem Gebiet, sowie aus medizinischen Grundlagen!

Als erste Empfehlung gilt:

Lasst Euch, wenn Ihr die Möglichkeit habt, die Technik der Fesselung von jemandem zeigen, der etwas davon versteht. Natürlich ist das unangenehm, sich vor jemandem nackt zu zeigen, welcher weder der Partner, noch der Hausarzt ist und dann wird man auch noch angefasst und gefesselt eventuell auch noch sexuell erregt. Je nach Geschlecht übt man dann auch noch das Fesseln an diesem Lehrer oder der Lehrerin. Der Gewissenskonflikt ist hier vorprogrammiert. Macht es trotzdem! Der Gewinn, den Ihr dadurch erfahrt ist sehr hoch. Schmerzhaft oder gar gefährliche Erfahrungen bleiben Euch so erspart. Ein guter Lehrer will keinen Geschlechtsverkehr mit Euch, sondern Euch durch die Vermittlung der Technik Lustgewinn verschaffen und Ängste nehmen. Solltet ihr während des Lernens Lust auf Sex bekommen, ist dies keine Katastrophe, es gehört dazu. Sagt es bitte und der Lehrer bzw. die Lehrerin wird Euch helfen damit umzugehen. Ihr werdet staunen, was ohne Sex möglich ist! SM-Fans sind auch nur normale Menschen, meistens in einer festen Beziehung und treu!

1.Regel

Beide Partner wollen diese Technik! Wenn einer nicht will, Finger weg!

2.Regel

Es wird ein Code vereinbart. Wenn der Gefesselte dieses Wort nennt oder das Zeichen gibt, wird die Fesselung sofort und ohne Diskussion beendet!

3.Regel

Es wird nichts gemacht, was der Partner ablehnt!

4.Regel

Jede Fesselung wird nach spätestens einer Stunde gelöst, bei Schmerzen **SOFORT!**  
(Bei Schmerzen habt ihr etwas falsch gemacht)

5.Regel

Jede Abschnürung wird nach spätestens 15 Min. gelöst!

6.Regel

Der Partner ist Euer Partner und nie ein Objekt, gerade wenn er/sie gefesselt ist!

7.Regel

Fordert nichts, was Ihr selber nicht machen würdet!

### **III. Materialien**

#### **Materialien, welche absolut ungeeignet sind:**

Alle Arten von Plastikketten, diese können brechen oder reißen! Das gibt hässliche Verletzungen!

Nickelhaltige Metallgegenstände (60% aller Menschen reagieren mit Rötungen und Reizungen auf Nickel -> Stichwort „Nickelallergie“)

Seile und Stricke aus Naturfaser. Naturfasern (Hanf, Sisal etc.) sehen zwar gut aus und riechen angenehm, sind aber absolut ungeeignet! Naturfasern sind zu rau und meistens nur einmal zu verwenden (Hygiene!).

#### **Für Anfänger ungeeignete Materialien:**

Handschellen! Ja, egal was ihr auf Bildern seht. Direkte Fesselungen mit Metall auf der Haut ergeben leicht Schnittverletzungen und Blutergüsse! Insbesondere die in Shops angebotenen „Lovecuffs“ sind einfach nur Schrott. Billigstmaterial mit Plüsch! Die meisten Bilder, die man damit sieht sind eh nur gestellt. Später, wenn ihr es könnt, kann man Metallfesseln einsetzen.

Wäscheleinen und Paketschnüre etc.. Diese sind zu dünn, sie schneiden in die Haut ein! Dünne Schnüre einzusetzen, erfordert viel Erfahrung!

Werkzeugklemmen aus Metall, Werkzeuge

Es gibt Techniken, bei denen es als angenehm empfunden wird mit Klammern zu arbeiten. Bei der Auswahl der richtigen Klammern ist dies luststeigernd, falsche Klammern sind einfach grausam, da sie außer Schmerzen nichts erzeugen! Zu den falschen Klammern gehören so genannte „Leimklemmen“ aus Metall oder Klemmen, welche eine Auflagefläche von weniger als 0,5 qcm haben. Alle Werkzeuge mit scharfen Kanten sind eh absolut ungeeignet.

#### **Materialien (Grundausrüstung)**

1 Seidentuch mind. 30x30 cm

2 Seile a 1m geflochten aus Kunstfaser 8-10mm stark

2 Seile a 5m geflochten aus Kunstfaser 8-10mm stark

1 Seil a 2m geflochten aus Kunstfaser 8-10mm stark

2 Schekel oder Karabinerhaken nicht größer als 5-6cm

1 Vibrator schlanker Form mit mind. 2 Aufsätzen. Durchmesser nicht größer als 4cm

1 Paar Liebeskugel aus glattem Kunststoff oder glattem Metall

1 Dutzend Wäscheklammer aus Kunststoff (mit glatter Klammerfläche, notfalls abschleifen)

## **Zusätzliche Materialien (Fortgeschrittene)**

1 (mindestens) Seil a 15m geflochten aus Kunstfaser 8-10mm stark  
2 Plastikzwingen mit Rastenverstellung, Auflagefläche glatt  
Chinesische Essstäbchen aus Holz (Einweg!!) mind.4  
Kleine Klemmen oder Gummibänder  
1 Hundehalsband (wg. des Ringes für die Leine) mind. 52cm lang und 2 cm breit  
2 Schaukelringe verchromt mind. 6cm Durchmesser  
Rollen Frischhaltefolie  
Klebeband mind. 3cm breit und nur auf sich selber klebend  
Weitere Seile (min 6 höchstens 12mm Durchmesser) soviel wir ihr wollt/braucht  
Wer es mag: Lederfußfesseln und Lederhandfesseln  
1 Besenstiel min 3cm Durchmesser  
Augenklappe  
Und und...

Mal zur Erklärung der Seile: Fesselbänder von weniger als 6mm schneiden leicht in die Haut. Stricke von mehr als 12mm sind zu steif. Tragende oder belastete Seile sollten mind. 8mm haben. Das Material sollte abriebfest und (ganz wichtig) waschbar sein! Gedrehte Seile sind oft unangenehm wenn sie fester angezogen werden (Druckstellen), geflochtene Seile sind wesentlich angenehmer! Materialien, die im Intimbereich benutzt wurden, bitte immer bei mind. 60 Grad waschen!!!

Einkaufen, nur wo? Ich traue mich nicht in den Sex-Shop.

O.K., das meiste bekommt ihr problemlos im Baumarkt. Die Augenbinde im Sanitätshaus (du hast halt Schlafstörungen). Problematisch wird es beim Vibrator und den Liebeskugeln. Es gibt die neutrale Bestellmöglichkeit im Internet oder ansonsten nur den Sex-Shop. Wenn Du Dich nicht in den Sexshop an Deinem Wohnort traust, dann schau doch mal in der Umgebung. Ich gebe immer den Tipp an einen Flughafen zu fahren. In Frankfurt/Main gibt es mehrere und die meisten liegen so, dass man sie recht ungesehen betreten und verlassen kann. In München ist es ähnlich. Ansonsten gilt, warum dafür schämen? Sex-Shops sind auch nur Läden und bieten Waren an, die das Leben schöner machen....

Die bessere Qualität von den großen Sexshopketten hat meines Erachtens Beate Uhse. „Dr. Müller“ hat zumindest bei mir in der Gegend ein sehr begrenztes aber dafür ein ebenso teures Warenangebot. Außerdem hat sich der Verkäufer bei Dr. Müller ziemlich blöde Verhalten, weil meine Frau sich die Vibratoraufsätze ausgesucht hat. Bei Beate Uhse war das anscheinend keine Besonderheit. Den beschriebenen Vibrator mit verschiedenen Aufsätzen solltest Du unter 30€bekommen. Für die Kugeln zwischen 5 und 20€ je nach Qualität. Von den Liebeskugeln haben wir übrigens mittlerweile zwei Sätze. Einen aus Plastik, weil dieser einfach sauber zu bekommen ist und daher universeller einsetzbar bleibt und auf Wunsch meiner Frau einen aus Metall. Der Metallsatz ist sehr glatt gearbeitet, lässt sich aber nicht so problemlos sauber bekommen. Warum dann so einen Satz? Das soll meine Frau erklären: Was sind überhaupt Liebeskugeln? Zwei im Abstand von etwa 2-3cm fest verbundene Kugel mit einem Durchmesser zwischen einem 2€Stück oder etwas größer. In jeder Kugel ist ein zweite. So das bei Bewegung die innere Kugel leicht gegen ihre äußere stößt. Das ergibt eine Art von Vibration. Gedacht sind diese Kugel zum Einführen in die Scheide. Wenn Du damit rumläufst, wirst Du dauernd leicht stimuliert. Mir waren die Plastikkugeln zu leicht. Die nachträglich gekauften Metallkugeln sind wesentlich schwerer. Dadurch ist auch der Reiz besser. Du solltest mit so einem Metallsatz aber keine anderen Sachen machen, sondern ihn nur in Deiner Scheide tragen. Wenn Du ihn rausnimmst bitte gründlich abwaschen und

desinfizieren! Anschließend sauber lagern! Die Metallkugeln können ab und zu leichte Geräusche wie von einem Gong erzeugen. Deshalb trage ich sie nur zu Hause.

Die Plastikkugeln hingegen kannst Du bei allen möglichen Sexspielchen einsetzen, natürlich auch Anal und folglich auch deinen Partner damit im Po stimulieren. Da diese meistens inklusive Verbindungsseil komplett in Plastik eingegossen sind, ist auch die Reinigung problemlos. Sie sind auch relativ geräuschlos!

Noch etwas zu den Vibratoren: Es gibt im Prinzip nur drei Arten jeweils in Glatt und auf Wunsch mit Wechselaufsätzen oder als Penisnachbildung oder mit einer Phantasieoberfläche.

Art Nr.1 sind dünne Vibratoren mit einem Durchmesser von etwa 2-3cm

Art Nr.2 sind die dicken Vibratoren von 4cm bis naja, da frage ich mich wer so was will!

Art Nr.3 sind welche mit einem zusätzlichen fest angebrachten Kitzlerstimulator.

Ich finde die Art Nr. 1 mit Wechselaufsätzen am besten. Dadurch dass er so dünn ist, kann ich mich viel besser damit stimulieren oder stimulieren lassen. Die dünne Form erlaubt eine punktgenaue Reizung z.B. meines Kitzlers. Bei den Dicken vibriert meine halbe Muschi! Die Wechselaufsätze sind Geschmackssache, bei Beate Uhse gab es fertige Sets. Es fängt an mit einem Aufsatz der in einem etwa bleistiftdünnen Fortsatz mündet (zur Analstimulation) und endet bei mit einer Art weichem Stacheldraht umwickelten Monsterteil! Es gibt auch Aufsätze speziell für den Mann. Diese haben wir aber mittlerweile alle dahin geworfen, wo sie hingehören – auf den Müll!

Ich finde drei Aufsätze toll: Einen mit weichen kleinen Noppen. Wenn Du den am Scheideneingang hin und her bewegst ist das fast so gut wie Oralverkehr.

Für die gleichen Gefühle wie beim Sex habe ich einen mit waagerechten ca. 1mm starken Ringen im Abstand von 1-2mm und einen mit 3 – 4 Ringen gleiche Stärke für nicht ganz so intensiven Reiz. Wenn Du genug Geld hast, kauf dir einen möglichst vielseitigen Satz (100€ sind da schnell weg) und teste. Jede Frau ist anders.

Dicke Vibratoren und die Dinger mit dem Klitoristeil sind meiner Meinung nach für die Phantasie der Männer.

Schau Dir im Sexshop als erstes das Personal an und wo die Kabinen sind. Ich finde es abstoßend, wenn der Verkäufer Stielaugen bekommt, weil eine Frau den Laden betritt und dann auch noch einen Vibrator aussucht. Genauso schlimm ist es, wenn die Vibratoren genau neben den Kabinen mit den Sexfilmchen stehen!

Ich war auf dem Flug in den Urlaub in Frankfurt auf dem Flughafen. Terminal 1 Ebene 0 (ganz unten, ich glaube Bereich B) war Dr. Müller. Sauber ordentlich und leer. Allerdings wollte mir dieser Widerling von Verkäufer fast an die Wäsche. Er hatte dann glücklicherweise ein Problem -> meinen Mann (der ist 1,90m und durchtrainiert, aber kein Bodybuilder).

Außerdem war der Laden teuer und hatte außer vielen Videos kaum Auswahl.

Wir waren dann noch bei Beate Uhse (Terminal 1, Bereich B, Abflugebene). Idealer Laden, man wird nicht blöde angemacht, die haben viel mehr Auswahl, die Preise waren niedriger und das Personal war sehr hilfsbereit und hat Fragen ohne jede Peinlichkeit beantwortet. Wir haben mehr gekauft als wir vorhatten, da gab es einfach ein paar Sachen, die unsere Phantasie angeregt haben. Geht mal in so einen Laden! Bei uns zu Hause hätte ich mich das übrigens nie getraut, da in einer Kleinstadt so was ja auch wie ein Lauffeuer rumgeht....

#### IV. Allgemeines zu Bondagetechniken

Wieso „Techniken“ ? Einfach, es gibt drei grundlegende Unterscheidungen zwischen

- 1.) Schmuckfesselung
- 2.) Sexuelle Fesselung
- 3.) Sado-masochistische Fesselung

##### 1) Die Schmuckfesselung

Die Schmuckfesselung ist das Verzieren des Körpers durch Einbinden in Seile oder Leder. Bei dieser Fesselungsart liegt das Hauptziel in optischen Eindrücken durch die Verwendung von Seilen und verschiedenen Knotentechniken. Die Bewegungsfreiheit und die visuelle Wahrnehmung des gefesselten Partners wird zwar auch eingeschränkt, steht aber im Gegensatz zu den beiden anderen Techniken nicht im Vordergrund.

Beispiele:

Beispiel 1



Typisches Brustbondage. Hier wurde mit zwei ca. 1m langen Seilen ein geflochtener Ring um die Brust gespannt. Der Druck auf die Brust ist nahezu null, aber die Brust wird gestützt und tritt dadurch hervor. Für das Foto wurden die Brüste dann noch mit etwas Babyöl befeuchtet, was den Glanzeffekt bewirkt. Der Knebel aus Papierklebeband erzeugt den klassischen Opfereffekt, damit das Bild stärker reizt.

## Beispiel 2



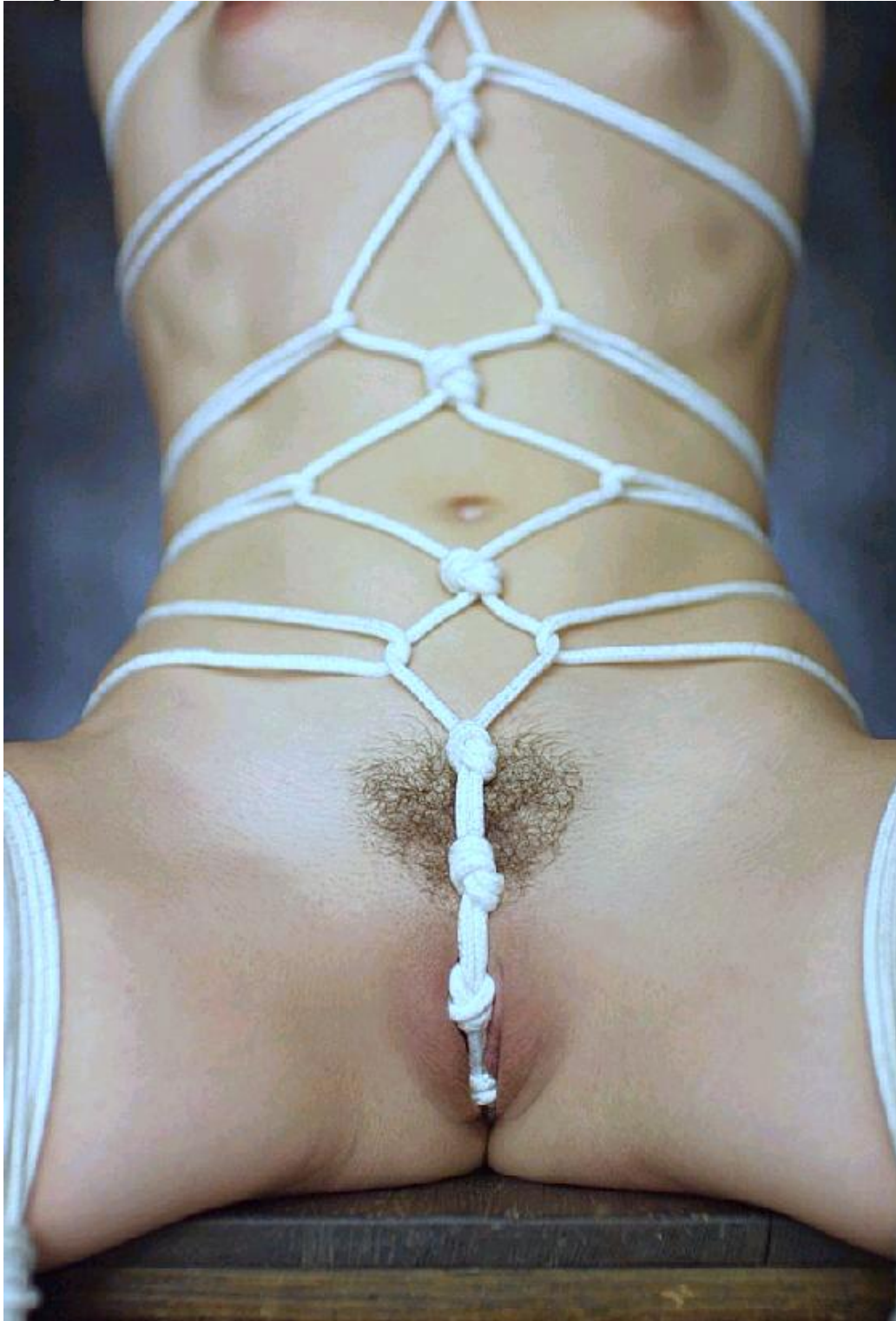
Schönes Oberkörperbondage. Durch die Knotenart wirkt diese Fesselung. Druck auf den Körper wird überhaupt nicht ausgeübt und die Kontur wird im Gegensatz zu Beispiel 1 nicht verändert.

### Beispiel 3



Bondage des Schambereiches. Hier wird durch die Anlage des Seils und durch die Knoten der Blick auf die Vagina gelenkt. Diese Art von Schmuckfesselung soll den Betrachter stimulieren. Zu beachten ist hier, dass die Schamlippen nicht gequetscht, sondern lediglich leicht zusammengedrückt werden! Die Fesselung ist locker, sie hält hier nur durch das Spreizen der Beine.

#### Beispiel 4



Fast schon sexuell orientierte Rumpffesselung. Auch hier wurde durch die Lage des Seiles und die Knotenwahl ein optischer Effekt erzielt. Durch das konsequente Weiterführen der Knotung und die direkte Platzierung des Seils an der Scheide wird auch hier deutlich ein Reiz an den Betrachter übermittelt. Die Gefesselte erfährt hier kaum Reize, dazu ist der Knoten an der Klitoris nicht entsprechend geformt und platziert.

## 2) Sexuelle Fesselung

Hierbei ist die Zielsetzung klar. Durch die Fesselung sollen Betrachter und Gefesselte(r) sexuell stimuliert werden. Weiterhin sollen sexuelle Handlungen und Erfahrungen ermöglicht werden, welche ohne Fesselung nicht oder nur schwer möglich wären. Bevor wir zu den Beispielen kommen, muss ich warnen! **BITTE NICHTS NACHMACHEN**, bevor ihr nicht das Kapitel Techniken an Frauen bzw. Männern gelesen habt. Das kann sonst echt schmerzhaft oder gefährlich werden!!!

### Beispiel 1



Die wohl einfachste Form der sexuellen Fesselung. Der Partner wird einfach in X-Form auf den Tisch gefesselt. Die Wirkung ist klar: Der oder die Gefesselte ist absolut hilflos und jedes Schamgefühl ist aktiviert. Es gibt keine Möglichkeit sich Blicken und Berührungen an jeder Stelle des Körpers zu entziehen. Durch den Knebel wird die Hilflosigkeit noch verstärkt. Für den Anfänger sind solche Fesselungen auf dem Tisch oder Stuhl oder Bett die reizvollsten. Wenn Ihr so miteinander schlaft oder Oralverkehr habt, und keiner von Euch vorher Sex mit Fesseln gehabt hat, garantiere ich Euch völlig neue Gefühle.

## Beispiel 2



Die sogenannte „Opferfesselung“. Hierbei kann sich der gefesselte Partner nicht mehr selbst bewegen. Durch das Zusammenbinden in Kniehöhe und an den Fersen ist jede Bewegung unmöglich. Die Hände sind auf dem Rücken zusammengebunden. Solltet ihr beide jetzt sexuell erregt sein, die meisten Frauen bevorzugen hier den Einsatz eines kleinen Vibrators oder der Zunge des Partners. Auch Sex von hinten oder Analsex sind hier viel lustvoller als ohne Fesselung. Die Männer möchten hier gerne mit den Händen oder der Zunge verwöhnt werden. Ein kleiner Rat für die Männer: Bitte nicht vergessen, dass eine Frau zahlreiche erogene Zonen hat. Es gibt Frauen die genießen es in dieser Position mit einer Feder über die gesamte Haut gekitzelt zu werden oder bekommen schon starke Gefühle wenn der Bereich um die Brustwarzen und die Klitoris mit einem Eiswürfel berührt wird.

### Beispiel 3



#### Abgebundener Busen und gespreizte Beine

Klassisch für jede Art des Sex! Der Busen ist hier sehr empfindlich für Reize. Bei der Abbindung sollte kein Schmerz auftreten, aber durch die Gewebespannung ist der Busen wesentlich leichter zu reizen.

Die mit Hilfe einer Stange gespreizten Beine laden regelrecht zum Geschlechtsverkehr ein. Auch für Oralsex und den Einsatz von Dildos und Vibratoren sehr geeignet. Wer es härter mag kann hier auch die Finger einsetzen, bis hin zum Fisting, d.h. das Einführen einer Hand oder der Hände. Wenn wir schon bei diesen Techniken sind und die Partnerin sie mag, versucht statt der Hand mal die Zehen oder den Fuß. Die Partnerin muss aber einverstanden sein. Schließlich ist hier Liebe im Spiel und keine Vergewaltigung! Was auch sehr schön ist, aber schon fast SM, ist wenn ihr den gefesselten Partner an der Stange hochzieht bis er/sie frei schwebt. Wenn ihr mit der Frau jetzt Sex oder Oralverkehr habt, bekommt sie definitiv einen Orgasmus den sie nicht vergessen wird. Ursache ist das Blut, welches in den Kopf schießt. Männer die so hängen entweder oral oder mit den Händen befriedigen. Sex geht zwar auch, wird aber dank benötigter „Verbiegungen“ des nicht Gefesselten schwierig. Wenn Frauen so hängen und Sex haben sollen, braucht der Mann schließlich höchstens einen Stuhl um eindringen zu können. Der Haken an der Sache ist der notwendige Haken in der Zimmerdecke, welche ausreichende Belastungskraft haben sollte. Wir haben im Dach einen Bereich abgetrennt, gesäubert und benutzen die dicken Dachbalken....

#### Beispiel 4



#### Rückenlage mit auf dem Bauch fixierten Beinen

Das ist, so seltsam es aussieht, bei Frauen, die schon häufiger Bondagesex hatten, eine beliebte Stellung. Das Eindringen mit Penis, Fingern, Vibrator oder anderen Sachen ist in beide Öffnungen problemlos möglich. Die Partnerin sieht auch nicht, wann und womit Du in welche ihrer Öffnungen in sie eindringst, sie konzentriert sich voll auf die Gefühle. Analverkehr mag nicht jeder, muss auch nicht sein. Wer Analverkehr aber mal probieren möchte hat hier eine für beide Partner gute Stellung! Wer es noch nie gemacht hat, dem gebe ich hier Rat:

Benutze etwas Babyöl oder Vaseline. Bestreiche damit das Po-loch. Benutzt Du den Penis, verwende nach Möglichkeit ein Kondom, da Analverkehr alles andere als hygienisch ist.

Dringe, egal mit was, langsam in die Partnerin (oder den Partner) ein!

Für das ausprobieren, ob es der Partnerin gefällt, kann man es am Anfang auch mit einer dünnen Kerze oder besser mit den Fingern probieren. Bei den Fingern empfehle ich Aidshandschuhe oder Op-Handschuhe, dünn und alles bleibt sauber! Wenn Du anschließend noch in die Scheide eindringen willst, ist das sowieso unerlässlich! Denn Du möchtest Deiner Partnerin ja wohl keine Infektion zumuten. Wenn die Analreizung als schön empfunden wird, probiere mal den gleichzeitigen Reiz von Vagina und Po. In eine Öffnung z.B. mit dem Penis und die andere mit den Fingern.

Die Sicht meiner Partnerin, soll sie selbst erzählen:

Ich hatte vorher nie Analsex. Irgendwann haben wir diese Stellung mal ausprobiert. Es ist überhaupt nicht anstrengend oder qualvoll. Wenn Du so daliegst, wartest Du regelrecht auf das Eindringen deines Liebsten in die Scheide. Mein Partner war da sehr liebevoll, ganz langsam ist er in mich eingedrungen, durch die zusammengebundenen Beine spürst Du ihn viel intensiver als sonst. Dann hat er mit dem Finger den Bereich zwischen Scheide und Poöffnung gedrückt und gestreichelt, macht es mal, klasse! Irgendwann wanderte sein Finger mal auf die Poöffnung, aber nur oben auf, also ohne eindringen. Das hat mich einerseits etwas erschreckt, aber andererseits auch angemacht. Ich habe dann gesagt, er möge mal in meinen

Po eindringen. Am Anfang war der Penis zu dick. Das war eher abstoßend! Wir haben es dann mit einem Finger probiert, schon besser, und später noch mal mit dem Penis war o.k., aber für mich nicht sonderlich erregend. Irgendwie reizt das nicht so toll wie in der Scheide. Dann kam aber die geniale Erfahrung: Er hat mir Zeige- und Mittelfinger in den Po gesteckt und ist mit den gleichen zwei Fingern der anderen Hand in die Scheide eingedrungen. Beide Fingerpaare gleichmäßig bewegt und abwechselnd gegeneinander gedrückt (also im Po aufwärts und in der Scheide abwärts) – unbeschreiblich, Gefühle wie noch nie. Dieses Wechselbad zwischen Reiz und Unsicherheit war absolut genial. Was auch toll kommt, ist, wenn er mit seinem Penis in die Scheide eindringt und mit ein bis zwei Fingern in den Po und gegen seinen sich bewegenden Penis drückt. Super, nur muss er aufpassen, dass er dabei nicht zu früh kommt, der Reiz ist für ihn auch extrem. Für den Anfang gut geeignet ist auch ein sehr langer Dildo mit zwei „Köpfen“. Führt ihn mal gleichzeitig in Po und Vagina ein und dann bewegt ihn langsam oder besser lasst ihn durch Euren Partner bewegen, super....



Zum Thema „egal mit was ihr eindringt“: Jetzt schweifen wir mal ab vom Thema, aber das sollten jetzt wirklich mal die Frauen unter Euch lesen:

Ich hätte es nie von mir gedacht, aber probiert es doch mal mit allen möglichen Sachen. Zum Beispiel mit Zehen und Fuß in die Scheide. Also ich bin gutbürgerlich aufgewachsen und dachte, ich hätte ein gewöhnliches Verständnis für Sex. Das äußerste für uns war immer normaler Sex und ein wenig Oralverkehr. Dann kam das Fesseln dazu, durch eine Freundin. Die hat davon mal auf einer Party (nur Frauen) erzählt. Nachdem ich es am nächsten Morgen meinem Mann erzählt hatte, wollten wir es mal probieren. Es war ziemlich schlecht.... Nichts war erregend oder so toll, wie die Freundin erzählte. Ich habe es ihr erzählt (Frauengespräche halt) und sie hat gelacht, aber sich bereit erklärt es mir mal zu zeigen. Abends kam sie dann vorbei. Am Anfang waren wir schon geschockt, als sie uns beide aufforderte uns auszuziehen. So gut waren wir nun eigentlich nicht befreundet. Aber Sie hat uns dann gefragt ob wir es wirklich mal gezeigt bekommen wollen. Also habe ich mich mal ausgezogen, mein Mann erst mal nicht. Sie hat mir und meinem Mann dann die wichtigsten Tricks gezeigt. War sehr

hilfreich. Schließlich hat Sie dann auch meinen Mann dazu bekommen sich auszuziehen. Irgendwie musste sie ja auch Fesselungen beim Mann erklären. An diesem Abend hat sie es auch geschafft, jede Peinlichkeit zu nehmen und rein sachlich zu bleiben. Es ging dann so aus, dass sie uns fachkundig anleitete uns gegenseitig zu fesseln. Anschließend hat Sie uns dann noch diverse Sexualpraktiken erklärt, das war das beste. Sachen die wir vorher für pervers, abartig oder sonst wie hielten, hat sie uns deutlich erklärt. Teilweise war es erst schockierend, dann wurden wir aber doch neugierig. Die Geschichte mit dem Fuß zum Beispiel. Meine Freundin ist nicht lesbisch, auch nicht ein bisschen, aber sie hat (heute betrachtet „Gott sei Dank“) eine relativ tabulose Einstellung zu Sex und ein geringeres Schamgefühl. Als wir an diesem Abend dann zum Thema „Was kann ich wo reinstecken“ kamen, hat sie kurzerhand erklärt, was man nicht probiert hat, soll man nicht ablehnen. Kurzerhand zog sie sich aus (Mein Mann, klar Mann halt, hat tatsächlich einen Steifen bekommen) und setzte sich breitbeinig vor mich hin. Dann hat sie mich (man beachte MICH) gefragt, vor welchen Sachen ich Angst hätte. Mein Mann hatte nichts zu melden, denn schließlich ging es um meinen Körper. Ich habe dann gesagt, dass ich mir nicht vorstellen könnte, dass ein Fuß in der Scheide angenehm sein kann.



Was hat sie gemacht? Sie hat meinen Fuß genommen und vorsichtig in ihre Scheide eingeführt und mir dann gesagt ich solle ihn hin und her bewegen. Das hat mich überzeugt, dass es nicht unangenehm sein konnte. Ehe jetzt jemand verkehrt denkt, dieser Abend war die erste und letzte Erfahrung mit einer Frau! Anschließend hat sie dann den Fuß meines Mannes bei mir eingeführt und ihm erklärt was gut und weniger gut ist. Ich gebe zu, dass dieser Abend fast in einem Dreier geendet hätte, aber sie hat es geschickt verstanden, dies zu vermeiden. Der einzige der einen Dreier hatte war mein Mann. Sie hat mir an ihm diverse Techniken im Umgang mit seinem Penis vorgeführt, die ich dann nachmachen sollte. Ich habe an dem Abend mehr über den Penis und die Stimulationsmöglichkeiten gelernt, als in den ganzen Jahren vorher. Außerdem haben wir gelernt, dass es wirklich nur Tabus durch Erziehung gibt und im sexuellen Bereich unheimlich viel Sachen zu verwenden sind, an die man normalerweise nie denkt.....

Werkzeug zum Beispiel. Hast Du mal onaniert? Klar doch! Aber hast Du es mal mit Werkzeug gemacht? Wahrscheinlich nicht! Probier mal den Stiel eines Hammers. Oder nimm mal den Griff eines Schraubenziehers, aber nicht nur rein und raus bewegen sondern mal hin und her drehen. Die Riffelung wirkt besser, als jeder Dildo oder Finger. Hast Du schon mal die dicke Seite eines Schneebesens probiert, oder einen dickeren Flaschenhals? Du siehst es gibt unzählige Möglichkeiten. Lass Deinen Partner zuschauen und selber onanieren, das regt noch mehr an. Oder nimm mal zwei Zangen und ziehe Dir damit vorsichtig die Schamlippen auseinander und dann soll Dir dein Partner den Kitzler lecken oder es Dir mit dem Finger machen – Du wirst nur noch über Dich staunen....

In Kombination mit leichten Schmerzen kommt das noch viel besser, ob Du es glaubst oder nicht! Dazu schreibe ich später im SM-Bereich was! Ach ja, die viel beschriebene Salatgurke lass mal lieber weg, oder weißt Du, was da heutzutage für Chemie auf der Schale ist?

Liebe Männer, wieso seid ihr eigentlich so phantasielos? Für Euch gibt es doch auch viele Möglichkeiten! Mal ein paar Begriffe zum Nachdenken: Staubsaugerschlauch, weiche Plastikflasche mit einer passenden Öffnung, eine Melone mit entsprechendem Loch...

### 3) Sado-masochistische Fesselung

Jetzt kommt ein heikles Thema, Sado-masochistische Fesselung ist mit bewusst zugefügten und bewusst in Kauf genommenen Schmerzen und/oder Quälereien verbunden. Was jetzt kommt, sollte man wirklich beherrschen, oder die Finger völlig davon lassen!!!

Es geht hierbei um nichts anderes als den schmalen Grad zwischen sexuell reizenden Schmerz und Qualen. Wer eine sadistische Ader hat, ist hier aber absolut verkehrt, da die Grenzen wirklich sehr eng sind und Fehler jedes Lustempfinden abtöten und Verletzungen hervorrufen! Gezielte und sorgsam dosierte Schmerzen hingegen sind besser als jeder direkte Sex. Ich habe es auch nicht geglaubt, aber es ist so. Teste es mal auf einfache Art:

Besorge die so ein Band, womit man sich eine Brille um den Hals hängen kann. Das sollte an beiden Enden eine kleine Schlaufe mit Möglichkeit zum Festzurren haben (meistens eine kleine verschiebbare Metallspirale). Jetzt streichelst du dir deine Nippel hart. Dann machst Du das Band an beiden Nippeln fest. Zieh nicht zu fest an, noch willst Du ja keinen Schmerz. Dann nimmst Du das Band und ziehst es langsam von Deinem Körper weg, bis sich die Brust dehnt, jetzt hast du leichte Schmerzgefühle. Streichelst Du jetzt aber mit feuchten oder geölten Fingern deine gespannten Nippel, wirst Du den Unterschied merken. Sie sind viel viel sensibler. Jetzt nimmst du statt der Finger mal einen Eiswürfel und streichst damit langsam dein Warzenhof und von der Brust her den Nippel langsam zu Spitze. Na? Ich benutze dafür mittlerweile ein Dehnungsgestell um beide Hände frei zu haben:



Das sieht brutaler aus, als es ist. Die Stärke der Spannung bestimmst Du ja selber. Aber so die Brust gereizt zu haben und dann gestreichelt zu werden oder mit Eis bestrichen zu werden, oder oder oder macht an. Natürlich kann man das auch zur Folter benutzen, mit Klammern direkt an der Brustwarze. Ist geil in Verbindung mit anderen Dingen, da der Schmerz dosiert wird und durch Ziehen und loslassen ständig wechselt:



Ein Knebel ist übrigens nicht schlecht. Er verhindert zumindest am Anfang das abbrechen durch den Partner, weil er nicht abschätzen kann, ob leichte Schreie oder Stöhnen vom Schmerz kommt oder von der Lust...  
Der Knebel kann auch aus einem Tuch bestehen...



Beispiel

Klammern an der Brust



Überall an der Brust erzeugt dies einen Druckschmerz. Bitte die abgebildeten Klammern nie an der Brustwarze befestigen. Druckschmerz kann so wirken, dass die Frau regelrecht um das Eindringen in sie fleht um vom Schmerz abgelenkt zu sein. Oft will sie selbst den Mann Oral befriedigen (Hände und Füße sind gefesselt) um als Belohnung von den Klammern befreit zu werden. Das folgende Bild zeigt den Einsatz von verschiedenen Klammern:



Weitere Beispiel für Druckschmerz an der Brust oder Scheide sowie beim Mann:

### Beispiel 2



Federklemmen, da relativ geringer Anpressdruck auch für die Brustwarze geeignet. Stimuliert, fügt eher keinen bis geringen Schmerz zu.

### Beispiel 3



Kleine Spannzwinge für die Brustwarze  
Optimal für das Dosieren des Schmerzes.

#### Beispiel 4



#### Metallfeder mit Distanzschraube

Für stärkeres Schmerzempfinden. Übt direkten Druckschmerz auf die Brustwarze aus. Ist durch die Schraube aber gut zu dosieren. Ist die Brustwarze nicht steif kann man diese Klammer nicht anbringen, dann quetscht man nur die Haut und das ist unangenehm und nicht stimulierend. Entweder die Brustwarze mit den Fingern oder der Zunge streicheln. Hilft das nicht, nehmt mal einen Eiswürfel und streicht damit um die Brustwarze herum, wirkt garantiert! Den Schmerz sorgsam dosieren, zu wenig wirkt nicht, zuviel ist schlecht. Optimal ist wenn die Frau den Schmerz spürt, aber er sie nicht quält!

Eine Steigerung könnt ihr erreichen, wenn die Klammer, wie gezeigt, mit einer Metallkette verbunden ist. Macht die Kette mal mit Hilfe einer Kerze warm. Wenn die Klammer warm wird, wird Eure Partnerin schon reagieren. Bitte nicht heiß werden lassen, Verbrennungen sind übel! Zieht mal ganz leicht an der Kette, aber nur so stark, bis sich die Brustwarze anfängt zu dehnen, das verstärkt das Empfinden der Frau.

## Beispiel 5



### Klammern an den großen Schamlippen

Weniger Schmerzempfinden als an der Brust, sehr gute Zusatzstimulation beim Einsatz von Vibrator oder Dildo. Auch zur Spreizung der Schamlippen für Fesselung geeignet um das Schamgefühl durch tiefe Einblicke oder Berührungen in der Vagina zu steigern.



Um den Schmerz langsam ansteigen zu lassen oder die Schamlippen etwas zu dehnen und zu reizen könnt ihr mal leichte Gewichte an die Klammern hängen, am besten macht die Frau das vor Euch selber. Wenn ihr das maximale Gewicht kennt bevor der Schmerz quälend und damit abtörend wirkt, könnt ihr das auch selber machen.

Allerdings gibt es bei dem Einsatz von Klammern Druckstellen, welche aber auch innerhalb von ca. 30-40 min. wieder verschwinden.



Bei hartem SM kann man hiermit auch die Schamlippen hochbinden und damit die Frau zu bestimmten Stellungen zwingen. Eine SM Stellung ist so, dass die Frau auf einem Brett liegt, über eine Befestigung oberhalb wird mit Hilfe eines Seiles an den Klammern solange gezogen, bis die Frau eine „Brücke macht, also nur noch auf den Schulterblättern und den Füßen abgestützt ist. Jetzt wird sie von hinten oder Anal bedient. Der in dieser Position meist ungewollte Sex mit den durch die Bewegungen verursachten Schmerzen und ihre absolut hilflose Lage bringen Sie fast um den Verstand. Das geht natürlich in abgewandelter Form auch mit den Männern, dazu mal wieder meine Frau:

O.K. Diesmal mache ich es kurz: Klammern beim Mann sind hier brauchbar, aber nicht so gut. Besser ist eine Schlinge um die Hoden und die Peniswurzel, dann hochziehen. Er ist absolut wehrlos, ihr könnt mit ihm anstellen was ihr wollt! Ich habe da ein Spielchen, das einfach geil ist: Ich nehme einen langen beidseitigen Dildo, stecke das eine Ende in seinen Po, lege mich unter ihn und stecke das andere Ende mir rein, dann zwingen wir uns auf und ab zu bewegen, indem ich an der Leine an seinem Penis ziehe oder lockerlasse. Dadurch kriegt es er und ich auch, nur er hat keine Möglichkeit sich zu wehren. Schade ist nur, dass das immer nur so ca. 10-15min klappt, dann ist die Kondition bei dieser Stellung von ihm zu Ende und dann muss man ihn auch entfesseln. Wenn er es umgekehrt bei mir macht, reicht meine Kondition für die Brückenstellung übrigens nur ca. 5min, aber er lässt dann so locker, dass ich etwas auf seiner Hüfte zu sitzen komme, allerdings dringt er in dieser Stellung dann mit seinem Penis auch sehr tief in mich ein...

## Beispiel 6



Wäscheklammern an den großen Schamlippen  
Durch die kleinere Auflagefläche höheres Schmerzempfinden. Entweder als Zierde bei SM-Spielen oder sehr gut für Oralsex, da sie besser zum spreizen mit den Fingern sind.  
Für das Beispiel oben nicht geeignet!

## Beispiel 7



Wäscheklammern in größerer Anzahl an Busen und Scheide  
Für ein nicht genau zu bestimmendes Schmerzempfinden an allen Sexualorganen. In Verbindung mit der Fesselung über Stangen ist die Folge eine absolute Willenlosigkeit bzw. Einverständnis mit allen erdenklichen Sexpraktiken. Wenn die Partnerin dafür psychisch stabil genug ist, kann und solltet ihr mit ihr alle Praktiken ausleben die Euch in den Sinn kommen, sie wird es genießen! Optimal zur Vorbereitung für das Einführen einer Hand in ihre Scheide die man innen zur Faust formt und dann langsam rauszieht. Ohne vorheriges Schmerzgefühl sollte man dies nicht praktizieren. Mit vorherigem Schmerzgefühl kann das zum Orgasmus der Frau führen.

Mal wieder die „weibliche Erfahrung“ hierzu:

Also deutlich: Die Schmerzen sind unter der Grenze zur Qual, knapp erträglich, aber es ist einfach nur geil was er dadurch mit Euch anstellen kann. Die Faust ist nur ein Beispiel, sie macht anders – mir zumindest – keinerlei Freude, aber so platze ich fast vor Lust. Die Schmerzen lenken soweit ab, dass er Sachen machen kann die weder er noch ihr Euch vorher getraut hättet. Er hat mir zum Beispiel Sachen in die Scheide gesteckt, die ich sonst nicht ertragen hätte, als harmloseste nenne ich hier Eiswürfel. Dann war da mal eine 1,5 Liter PET Colaflasche (natürlich nicht ganz, aber ziemlich tief) oder auch eine große kugelförmige Kerze. Es gibt auch noch die SM Variante Wachs auf den Körper tropfen zu lassen, wenn der Abstand zwischen Kerze und Körper groß genug ist, bekommt man keine Verbrennungen und wenn er mir das Wachs so auf die Brustwarzen tropfen lässt und mich dabei vögelt, flippe ich aus vor Lust, gerade wenn er mir seinen Penis kurz bevor er kommt rauszieht mit dem Wachs aufhört, etwas wartet und mich dann zwingt den Penis tief in den Mund zu nehmen. Dabei habe ich ihn schon mehrfach versehentlich leicht gebissen, was er mit leichten (!!!) Schlägen auf die Scheide beantwortet hat. Klingt pervers, ist aber sehr sehr geil! Dann die Klammern entfernen und pausieren oder sich gegenseitig sanft streicheln....

## Beispiel 8



Brust mit Schraubstock gequetscht und Brustwarzen mit abgesägten Einwegspritzen angesaugt

Der Schraubstock ist mehr oder weniger Show. Der springende Punkt sind die Spritzen. Der Unterdruck erzeugt Schmerzen, ähnlich als wenn die Brustwarzen mit den Zähnen angeknabbert werden. Die Spritzen nach ca. 2-3min entfernen. Werden danach die Brustwarzen berührt ist der Partnerin alles recht um das zu vermeiden. Sie ist allerdings meistens hochgradig erregt, wenn sie in einem Spiegel oder auf einem Foto ihre so stark vergrößerten Brustwarzen sieht.



Mit angelegten Spritzen die Klitoris mit der Zunge zu lecken ergibt meistens einen lang anhaltenden Orgasmus, da das Wechselbad zwischen Schmerz und Lust extrem wird. Mal ehrlich, ich hab nie gewusst, was die Männer an steifen Nippeln so erregt, aber wenn er meine so behandelt hat, explodiert es in meiner Brust bei jeder Berührung. Der Gedanke er könnte sie berühren steigert bei mir so stark das Verlangen es nicht zu tun, dass dies regelmäßig mit einer Art Ringkampf endet, indem ich versuche ihn in eine 69er Stellung zu zwingen und von ihm oral bedient zu werden. Was ich in der Zeit mit seinem Po und Penis mache kommt auf die Stimmung an, manchmal auch einfach nichts und genieße nach den Spritzen einfach nur seine Zunge. Aber es ist schon wahr, wenn ich, während er es mir macht, meine Brüste anschauere erregt mich der Anblick schon etwas, normalerweise sind meine Nippel steif nicht länger als max. 1cm, nach den Spritzen ist es wesentlich mehr, hält auch ungefähr 15min an. Ich habe ihm auch schon mal nach ca. 5min erlaubt, mir vorsichtig die Nippel zu lecken, war aber nicht so toll. Erst als die Nippel wieder kurz vor der „Normalgröße“ waren wurde es schön. Wir verwenden die Spritzen mittlerweile nur noch ganz kurz, um die Nippel bei Bedarf auf eine Länge zu bekommen um andere Sachen anzubringen. Dieses SM-Spiel ist, wie jedes andere auch, halt Geschmackssache. Ihr habt ja schon gemerkt, dass ich relativ oft fast einen Roman schreibe, aber meine Erfahrung ist die, dass meistens die Frauen unter Euch doch genauer wissen wollen was passiert oder was Frau machen kann und was besser nicht. Der Körper der Frau ist nun mal wesentlich empfindsamer als der des Mannes. Eigentlich ist jede Art von SM für die Frau auch „unheimlicher“ oder macht einfach nur Angst beim Gedanken manche Sachen zu machen. Deshalb beschreibe ich meine Erfahrungen auch so genau und ehrlich wie möglich. Für die meisten Männer unter Euch ist das eine Wichsvorlage, klar! Ihr denkt halt doch ein wenig anders als wir Frauen. Wir Frauen wollen und müssen teilweise viel genauer Bescheid wissen als ihr, da unsere Sexualorgane im Körper liegen und nicht außen rumbaumeln. Außerdem gibt es bei uns immer noch die Themen Kinder kriegen und Monatsblutung, aber auch das Thema, dass wir uns viel leichter irgendeinen Pilz in der Scheide oder eine sonstige Infektion holen. Unsere Brüste sind auch nicht einfach nur Haut und Fett! Da liegen auch Milchdrüsen, die genauso empfindlich sind wie andere Organe, dass vergesst Ihr Männer leider manchmal. Deshalb sind die Regeln am Anfang dieses Buches so wichtig. Wir haben inzwischen viele Sachen ausprobiert – ein paar kommen noch – auch sehr harte Sachen, wie Nadeln in den Brüsten und der Scheide, wie Brennesseln an der Scheide, wie Salzlösung in die Brust spritzen oder auch den sogenannten Spaltersitz, das heißt ich habe mich fesseln lassen und mein Mann hat mich dann über einen schnell dicker werdenden Kegel gesetzt und langsam immer tiefer gelassen. Ungelogen, ich habe das ausprobiert, bis meine Scheide soweit aufgedrückt war, dass eine 2 Liter Colaflasche mit der dicken Seite reingepasst hätte, aber das war auch nur einmal eine Erfahrung. So ist es mit vielen Sachen, wir haben sie mal ausprobiert, bis die Grenze erreicht war, bzw. einer von uns das Codezeichen gemacht hat und haben dann entschieden welche Sachen uns gefallen und welche nicht. Das habe ich umgekehrt natürlich auch mit meinem Mann gemacht. Ich habe sein Teil mit der Hand und mit einer Peitsche geschlagen, ich habe ihn mit Nadeln an der Eichel und den Hoden gestochen, ich habe sein Po-loch gespreizt und war schon bis fast zum Ellbogen in ihm drin. Ich habe seinen steifen Penis gebissen, einen Abdruck aus Wachs hergestellt und ihn nackt im Wald an einen Baum gebunden, ihn so erst gevögelt und dann mit allem möglichen am Penis gespielt. Zum Thema „Outdoor“ später noch mehr! Ich muss aber noch mal ganz ehrlich und deutlich sagen: Viele viele Sachen haben wir dann nie wieder gemacht, sie haben einfach einem von uns oder beiden nicht gefallen. Die jeweilige Erfahrung wollen wir aber beide nicht missen. Mit jeder positiven und jeder negativen Erfahrung lernst Du dazu und lernst auch viel über den Partner und seinen Körper. Du verlierst die Angst vor unbekanntem Sachen und lernst auch dem Partner noch mehr zu vertrauen und ihn und seinen Körper in den kleinsten Einzelheiten zu respektieren. Ich werde hier auch nur selten sagen, macht dies oder

das lieber nicht, probiert aus, was Euch in den Sinn kommt. Was ihr miteinander macht, ist wenn ihr es beide wollt, weder pervers noch abartig noch krank! Wir beide haben mittlerweile für uns beide folgende Regeln abgemacht:

-Der Abbruchcode ist das Kreuzen von Mittel- und Zeigefinger oder das schnelle mehrfache Blinzeln, oder das Wort „Abbruch“ (Das Wort „Aufhören“ ist nicht gut, das rutscht manchmal vor lauter Lust raus....)

-Keine Sachen mit Urin und/oder Kot

-Keine Spritzen Injektionen, weder bei ihm noch bei ihr

-Keine Piercings

-Keine Flamme oder Glut (Zigarette)

-Keine Fremdstoffe wie Salben, Butter, Pflanzen oder ähnliches, außer Babyöl und Vaseline

Diese Regeln sind im Laufe der Zeit gekommen und garantiert bleiben sie nicht unverändert und genauso garantiert werden welche dazu kommen. Tut Euch selber einen Gefallen, sprecht vor den ersten Versuchen mindestens die Codes ab! Denkt auch immer daran, dass ihr den Code in jeder Situation geben könnt! Sprecht VORHER über Dinge, die ihr gar nicht akzeptieren könnt und legt diese Regel fest (z.B. bei uns „Kein Urin etc.“)

Dazu später noch mehr, jetzt machen wir erst mal mit einer harmlosen Variante des Spaltersitzes weiter....

### Beispiel 9



### Der Spaltersitz

Was auf dem Bild nicht rauskommt, ist der eigentliche Trick: Das gesamte Körpergewicht lastet auf der Scheide und der Klitoris. Die Latte ist so dünn, dass die Auflagefläche gerade

der Vagina entspricht (Latte entsprechend abstützen). Die Füße baumeln in der Luft. Oft erzeugt dies nach ca. 3-4min leichte, dann stärker werdende Schmerzen, die Lippen spreizen auseinander und sie sitzt direkt auf den inneren Schamlippen der offenen Spalte und dem Kitzler. Die meisten Frauen, die sich auf diese Praktik einlassen empfinden dies aber als extrem stark erregend, wenn sie während dieser Haltung ihren Partner oral befriedigen (durch die Schaukelbewegung) oder leicht nach vorne gebeugt von hinten genommen werden oder von hinten einen Dildo oder Vibrator eingeführt bekommen.

Das ist mittlerweile eine Lieblingsstellung von mir. Allerdings haben wir die Latte gegen ein stabiles Kunststoffummanteltes Rohr ausgetauscht, an dem ich, wenn ich will einen Gummidildo aufschrauben kann. Wenn mich mein Mann dann leicht nach vorne beugt und anal nimmt, ist das absolut geil. Ihm einen Blasen ist auch schön, aber irgendwas reingesteckt zu bekommen noch besser.

Und jetzt etwas für die Männer

Bei Männern kann man den Druckschmerz zur sexuellen Erregung und oder um Willenlosigkeit zu erzeugen nur am Penis, den Hoden oder im Po erzeugen. Da mir keine Po-Bilder zur Verfügung stehen, konzentrieren wir uns auf Penis und Hoden.

Der Penis ist wesentlich unempfindlicher als wir Frauen gemeinhin glauben. Die Hoden sind da wesentlich empfindlicher. Druck auf die Hoden kann dem Mann regelrecht die Luft nehmen. Auf dem einen oder anderen Bild ist ein teilweise abgebundener Penis zu sehen. Bringt Euren Partner dazu abgebunden in Euch einzudringen. Genial, er hat einen Ständer der klasse ist und durch das Abbinden wird der Samenerguss verzögert. Für den Penis kann man auch Materialien wie steifen Draht verwenden, der muss allerdings an den Enden stumpf sein, wenn er damit in mich eindringt, ist das besser als jeder Noppenaufsatz auf dem Vibrator. Einen abgebundenen Penis an der Eichel mit dem Mund zu bedienen bringt den Mann um den Verstand. Bitte Vorsicht bei mit Draht abgebundenem Penis und Analverkehr, ich habe die leider schmerzhafte Erfahrung gemacht, dass die Po-rosette sehr viel empfindlicher ist als meine Schamlippen.

Bild A



Penis mit sehr steifem Draht als Spirale umwickelt

Der Penis darf zum Zeitpunkt des Anbringens höchstens halbsteif sein. Durch das anschließende Reizen entsteht ein Druck, der leicht in Schmerz übergeht. So in die Vagina

vorsichtig einführen lassen, oder mit der Hand die Vorhaut zurückschieben und die blanke Eichel mit der Zunge reizen. Was ihn auch heiß macht ist, wenn ihr ihn überredet, sich so wie er jetzt ist anzuziehen und beispielsweise erst mal einkaufen zu fahren. Nachdem er dann dauernd einen Ständer bekommen hat, weil er das Gefühl hatte, dass jeder in der Metro etwas sieht oder ihm ansieht, musste ich ihn erst überzeugen, dass man nichts sieht. Wir waren aber danach beide so aufgeregt, dass ich ihm die Spirale während des Autofahrens (außerorts, auf einer wenig befahrenen Landstrasse natürlich) abgenommen habe. Ich glaube ich muss nicht schildern was dann in einem bestimmten Auto auf einem einsamen Waldweg stattfand...

Bild B



Penis, wie eben, jedoch mit normalem Kabel umwickelt. Für Scheide bestens, für den Po war das nicht so toll. Der Druck ist für den Mann allerdings sehr viel höher. Für den Reizeffekt beim Eindringen in uns, lässt Du als Frau jeden Noppendildo oder ähnliches liegen! Wenn Du es ihm relativ locker um den Penis wickelst, ist das viel besser als die Spirale oben. Biege es so, das der Penis an eine Seite des Oberschenkels zu liegen kommt und nach unten zeigt. Jetzt gehst Du – wie ich das eben schon beschrieben habe erst mal mit ihm einkaufen. Da er kaum seine Größe verändern wird kannst Du ihn dadurch jederzeit haben. Klingt doof, ist aber geil zu wissen, dass Du es jetzt an jedem Ort zu jeder Zeit haben kannst ohne langes Vorspiel. Mache es mal: Gehe mal mit ihm zu C&A oder so, suche ihm eine Hose aus und gehe mit zur Umkleidekabine. Keine Verkäuferin wird sich irgendwas bei denken, wenn Du kurz mal in die Kabine schaut und – was die nicht sieht- ihn kurz mit der Hand streichelst. Keine Verkäuferin wird sich etwas dabei denken, wenn Du ihm in der Kabine 2 Minuten Vorsprung gibst (er zieht sich nur aus, natürlich nicht die pro-Forma ausgesuchte Hose an) dann mal kurz mit in die Kabine gehst und ihn kurz „anbläst“. Das wird Euch beide schön in Stimmung halten. Etwas mehr Mut und ein entsprechendes Geschäft gehört dazu, es ihm in der Kabine komplett zu machen oder mit ihm in der Kabine Sex zu haben. Dazu gehören Umkleidekabinen wo der Vorhang oder die Tür komplett zu ist, (also auch nicht die berühmten 10 cm über dem Boden, die unten frei bleiben) , wo relativ wenig Betrieb bei den Umkleiden ist, wenig Verkäufer vorhanden sind und ihr die Eigenschaft habt Euch beim Sex

still zu verhalten.. Wenn Du dazu auch etwas Dauerreiz haben willst, stecke Dir vorher mal die Liebeskugeln in Deine Scheide. VIEL SPASS!

Bild C



Hoden abgebunden, Penis zwischen zwei mit Gummis gespannten Holzleisten

Der Mann wird Euch lieben - wenn ihr es entfernt! Der Druck ist bei entsprechenden Gummis extrem hoch. Es wird umso schmerzhafter je steifer der Penis wird. Am besten erreicht ihr dies über ein Kraulen der Hoden mit den Fingernägeln. Ihr könnt auch mit der Zunge den Schaft entlang streichen. Macht ihr das 5-10min lang, wird Euch Euer Partner jeden Wunsch erfüllen. Wir haben die Vereinbarung, dass wir an Praktiken alles fordern können außer so Sachen wie Natursekt und Kaviar. Mein Mann hat es immer abgelehnt mit einem Dildo im Po von mir „bearbeitet“ zu werden. Nach dieser Tortur hat er sich darüber gefreut. Ein Dildo für den Mann ist immer etwas sensibel. Die meisten sind zu dünn um etwas zu bewirken oder zu weich und biegen sich weg. Bei Beate Uhse habe ich einen gefunden, der Abmessungen und Formen eine steifen Penis hat, also etwa 20cm lang, 5-6cm Durchmesser, relativ steifes Material und Eichel und Adern sind auch ausgeformt. Perfekt! Mit Kondom für seinen Po und ohne für mich. Bevor wir zum nächsten Bild kommen noch eine Methode für diese Art Druckschmerz: Bindet Euren Mann kniend auf einen Stuhl, zieht Euch einen langen Gummihandschuh an (Hygiene!), ölt seinen Po und den Handschuh gut ein und bringt dann die Hölzer an. Jetzt leckt ihr mit der Zunge am Schaft entlang bis der Penis steinhart ist. Was jetzt kommt muss ganz schnell gehen: Hölzer schlagartig entfernen und gleichzeitig die Hand bis zum Gelenk in den Po schieben (Finger reichen hier nicht!), je schneller desto besser. Die Hand im Po kräftig hin und her bewegen und gleichzeitig mit der anderen Hand so kraftvoll wie möglich den Penis immer vom Ansatz zur Eichel hin massieren. Je brutaler ihr seid, desto stärker wird sein Orgasmus und Samenerguss sein, anschließend macht er alles für Euch.

Mich hat er sage und schreibe 2 Stunden lang mit der Zunge verwöhnt an jeder Stelle die ich wollte und immer aufgehört wann ich wollte und weitergemacht wann ich wollte!

Bild D



Penis am Ansatz abgebunden und über Schlinge um die Hüften hochgehalten. Vorhaut mit Wäscheklammern nach hinten fixiert. Hände hinter dem Rücken gefesselt

Diese Art ist schmerzhaft. Sobald der Penis schlaffer wird kneifen die Wäscheklammern, wird der Penis steifer drückt das Band ab. Das ist die Methode den Mann absolut zu unterwerfen. Er wird allem zustimmen und alles tun, nur damit ihr den Penis im richtigen Zustand haltet. Ölt die Eichel etwas ein. Lasst die Klammern aber an der Vorhaut.

Legt den Mann auf ein Bett, Penis logischerweise nach oben. Setzt Euch mit Eurer Scheide direkt auf den Mund (Beachtet das seine Nase frei bleibt, er muss atmen können) Verlangt eine Zungenarbeit wie ihr wollt, also langsam von außen nach innen dann an der Innenseite der kleinen Schamlippen und sich anschließend zum Kitzler vorarbeitend. Geschwindigkeit und Stellen bestimmt ihr. Dafür haltet ihr seinen Penis im Zustand der ihm die Situation erleichtert, wie ihr wollt, mit den Fingern, dem Mund oder den Brüsten bzw. Brustwarzen. Passt aber auf, er darf keinen Orgasmus bekommen! Wenn ihr das erste Mal einen Orgasmus hattet, belohnt ihn und entfernt die Klammern. Er bleibt aber liegen! Lasst Euch Zeit, macht einen Sklaven aus ihm! Da Eure Scheide jetzt gereizt ist, lasst ihn andere Stellen lecken z.B die Brustwarzen oder –wenn entsprechend sauber- Euer Po-loch. Schön ist auch, wenn ihr mit Euren Händen Eure Pospalte spreizt und ihn dazwischen lecken lasst. Lasst seinen Penis in Ruhe, das Band stört ihn, aber er hat seine erste Belohnung durch das Abnehmen der Klammern. Wenn er nachlässt, krault mit den Fingernägeln den Bereich zwischen Hodensack und Po-loch. Sein Penis wird wieder steifer und die Abschnürung schmerzt. Drückt ihm die Brustwarze an den Mund oder eure Scheide. Befehlt ihm was ihr nun mögt. Ihr könnt ihm

auch einen Arm bis zum Ellbogen freimachen, damit er Euch mit Finger und Hand bedienen kann, er darf aber nicht an seinen Penis kommen. Erst wenn ihr absolut befriedigt seid, nehmt ihm das Band ab. Wenn er es verdient hat könnt ihr ihn befriedigen, entweder mit normalem Geschlechtsverkehr, wenn ihr das noch wollt oder ihr nehmt Euren Mund. Da er absolut überreizt ist, leckt ihn bitte bis zum Samenerguss und wenn möglich schluckt seinen Samen, damit ihr noch ca. 1 Minute über den Samenerguss hinaus lecken könnt. Das ist für einen Mann viel schöner als eine Unterbrechung während des Ergusses. Befriedigt ihn bei dieser Methode auf gar keinen Fall mit der Hand! Er dürfte so überreizt sein, dass dies kein Genuss sondern eine Strafe für ihn ist. Und bei allen Sado-Maso Spielen sollte es mit einem Genuss für beide aufhören.

Zu den Abbindemöglichkeiten:

Es gibt zwei wesentliche Möglichkeiten den Penis so abzubinden, dass er einen permanenten lange anhaltenden Ständer hat. Möglichkeit A:



Ihr bindet mit Draht oder mit einem Stück Seil seine Hoden so fest wie möglich, aber ohne ihn zu quetschen ab. Das führt zwar nicht direkt zu einem Ständer, aber der Samenerguss wird so gut verhindert. Mit dieser Abbindung erreicht ihr, dass er sehr lange kann. Wenn ihr Euch das nicht traut gibt es auch entsprechende Ringe in Sexshops. Ich bevorzuge den gezeigten Draht, da ein Seil oder Band mich persönlich stört, wenn er in mich eindringt. Die Drahtenden sollten natürlich stumpf und abgebunden sein.

Möglichkeit B:



Ihr bindet die Hoden einzeln, wie gezeigt, ab. Ein bis zwei Wicklungen legt ihr noch um den Penisansatz. Wenn ihr das ganze so fest wie möglich macht, bekommt er einen Ständer vom feinsten. Danach stehen ihm und dir alle Möglichkeiten offen. Bei diesem Abbinden ist dünnere Paketschnur das beste Mittel, allerdings müsst ihr aufpassen, dass ihr so schnürt, dass das Band nicht verletzt.

## V. SM-Techniken an Frauen und Männern

Jetzt kommen wir mal zu allen möglichen Varianten uns zu verwöhnen, aber auch zu benutzen – im für beide Seiten geilen Sinn – und uns begrenzt Schmerzen und Qualen zuzumuten. Alles dient aber nur einem Zweck: Macht uns Geil und bringt uns zu Gefühlen und Orgasmen die alles bisherige in den Schatten stellen. Männer! Vergesst Euch bitte hierbei, wir werden uns schon revanchieren, wenn es gut war!

Teilen wir diesen Abschnitt mal auf:

- a) Alles was wir im Haus, Hotel aber auf jeden Fall im geschlossenen Raum machen
- b) Alles was wir „in der freien Natur“ machen

Wir bleiben zunächst mal in einem Zimmer oder Haus und beginnen damit was Ihr alles in uns einführen könnt:

Im Prinzip könnt ihr uns mit allen Sachen „beglücken“, die nicht scharfkantig sind. Ob mit oder ohne Fesseln ist uninteressant ...

Zur Vorbereitung empfehle ich aber immer wieder Fesselungen, die mich hilflos und „blind“ machen, da diese Fesselungen durch die Ungewissheit was heute folgen wird schon erregen.



So gespreizt festgebunden (ob mit oder ohne Klammern) wird Dir garantiert schon anders. Dein natürliches Scham und Abwehrgefühl ist ausgeheblt. Du möchtest gerne Deine Muschi schützen, kannst es aber nicht. Obwohl Du Deinem Partner vertraust fühlst Du Dich doch ausgeliefert. Er kann ja so ohne Gegenwehrmöglichkeit mit Deiner Spalte machen was er will.



So gefesselt ist ähnlich wie vorher, jedoch kannst Du Dich hier noch etwas „wehren“, da Deine Beine von den Gewichten hochgehalten werden. Etwas Muskelkraft und die Wehrlosigkeit ist geringer....



Meine Lieblingsstellung zum Beginn.  
Die Klammern ruhig weglassen. Die Beine sind durch die Stange gespreizt, die Arme auf dem Rücken zusammengebunden. Durch die Augenbinde sehe ich nichts! Er kann mich streicheln mit z.B. einer weichen Bürste, mit Eiswürfeln oder einem Staubwedel überall berühren, ohne Vorwarnung. Toll ist auch, wenn er die Arme über die Kette etwas nach oben zieht. Du gehst automatisch in eine gebeugte Stellung über und er kann Dich von hinten nehmen oder Dir ganz bequem seinen Penis in den Mund stecken.

Gegenstände:

Flaschen, Dildos, Vibratoren und Kerzen sind klar. Also nehmen wir mal außergewöhnliche Gegenstände. Die Bilder sind übrigens alle aus dem Internet (es gibt viele solche Bilder auch von mir, aber die wird außer mir und meinem Mann nie jemand sehen, dass sollte jeder so handhaben!), trotzdem zeige ich hier nichts, was ich nicht schon selber in mir gehabt und für gut befunden habe:

Sachen aus der Küche:

Bild A



Nicht immer nur die Banane, einen Apfel in die Scheide oder wir hier in den Po ist gut. Steckt Euch den Apfel nicht selber hinten rein, Lasst es Euren Partner machen! Dann streichelt Ihr Euch selber mit den Fingern oder lasst es Euren Partner machen und versucht dabei den Apfel im Po zu behalten... Was ihr dabei fühlt, ihr werdet es nicht glauben. Wenn der Apfel nicht drin bleibt, soll Euer Partner dafür sorgen, dass ist noch besser...

Bild B



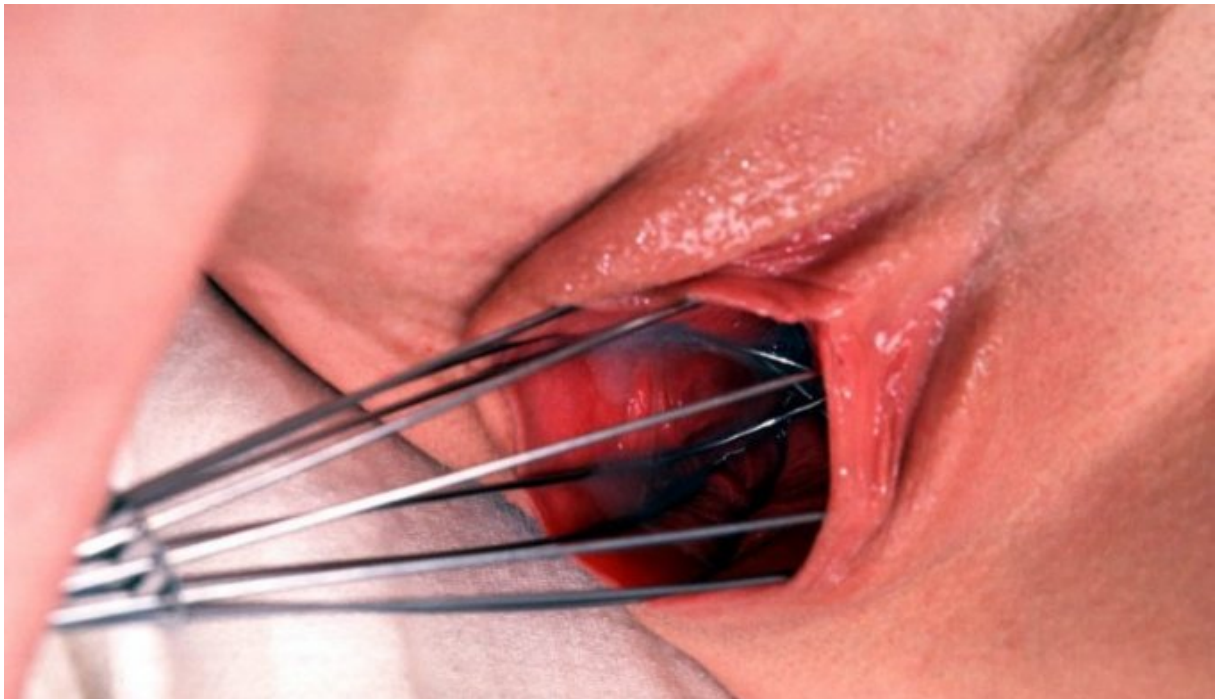
Probiert einfach mal es Euch mit Speiseeis am Stiel zu machen, oder machen zu lassen....

Bild C



Ein umgedrehter Stuhl geht auch, allerdings müsst ihr reichlich Vaseline oder Gleitcreme benutzen, aber die Tiefe die ihr erreichen könnt ist genial. Wer von Euch es nicht kennt: Tiefes Einführen bitte sehr vorsichtig probieren, aber wenn ihr es einmal probiert habt, wollt ihr es garantiert immer wieder! Durch die Möglichkeit, dass ich mich abstützen kann, ist dies mittlerweile eines meiner Lieblingsspielzeuge, gerade wenn mein Mann mal nicht da ist und ich Lust auf mich bekomme.

Bild D



Der schon mal erwähnte Schneebesen. Entweder so wie hier gezeigt, oder ihr steckt ihn Euch rein und benutzt ihn nur als Spreizer um Euch in der Scheide noch mit einem Kuli oder umgedrehten Kochlöffel zu befriedigen.

Ansonsten gehen noch die Griffe von allem möglichen zum Beispiel von großen Messern

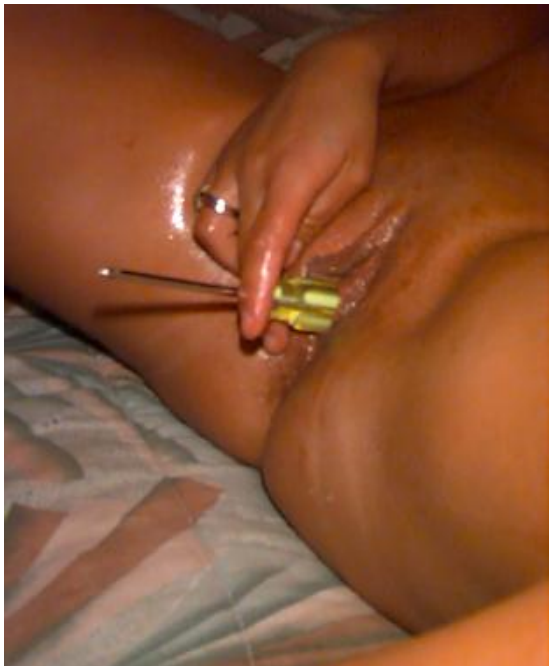
Bild E



Oder was auch gut ist eine Flaschenbürste, natürlich die Bürste benutzen und nicht den Stiel!  
Davon gibt es leider wohl kein Bild im Netz und meine gibt es wie gesagt nicht hier!  
Werkzeuge

Werkzeuge sind teilweise toll und teilweise nicht zu gebrauchen. Hier ein paar Beispiel von „geeigneten“ Werkzeugen:

Bild A



Schraubenzieher, und alle was rund und nicht scharfkantig ist, also auch der Griff von einer Heckenschere, der Stiel eines Hammers etc. Eigentlich alles nur Dildoersatz, aber das Wissen das es etwas anderes ist, macht was aus.

Bild B



Schrauben oder Ringschlüssel. Größe ist Geschmackssache. Bei langsamen Gebrauch selten gut stimulierend. Einen normalen Schraubenschlüssel müsst ihr mal mit der offenen Seite außen an den Schamlippen hin und her streichen, Klasse.

Bild C



Akkuschrauber oder Bohrmaschine

Wenn sie eine regelbare Geschwindigkeit haben, steckst Du vorne eine Bürste oder einen Dildo dran und ab geht es – im wahrsten Sinne des Wortes....

Ansonsten kannst Du noch sehr viel in Dich einführen. Letztendlich ist es egal, was. Das meiste spielt sich eh bei Dir im Kopf ab, da Du weißt, dass es kein normaler Dildo ist. Probier mal die Maus vom PC, einen Telefonhörer, dünne Blumenvasen, Kleiderbürsten, den

geriffelten Teil des Staubsaugerschlauches (aber den Staubsauger dabei auf gar keinen Fall einschalten, das tut brutal weh, wenn er ansaugt!!!)

Alles kommt viel besser, wenn es Euer Partner in Kombination mit anderen Sachen macht. Z.B. fesselt er Euch so, dass er wie vorhin gezeigt, freien Zugang zu Eurer Scheide und Euren Po hat, dann steckt er seinen Penis in Deinen Po und gleichzeitig die Flaschenbürste tief in Deine Scheide. Jetzt reicht es, wenn er Dich langsam und tief in den Po stößt. Die Bürste muss er gar nicht bewegen. Allein der Penis ist in Deinem Po so groß, dass er gegen die Bürste drückt. Klasse, wenn Dein Partner sich so beherrschen kann, dass er seinen Penis nach 4-5 Stößen aus Deinem Po rausziehen kann, direkt wieder reinsteckt und das so oft wie möglich wiederholt. Da es bei uns Frauen ja keine Prostata gibt die durch Analverkehr so gereizt wird wie beim Mann ist nämlich die Reibung an der Rosette der springende Punkt. D.h. je öfter Dein Mann in Dich eindringen kann und Dich dann so tief wie möglich stößt, sich schnell zurückzieht und so weiter, desto intensiver Deine Gefühle (und seine! Er wird durch die Bürste nämlich auch gereizt). Wenn Dein Partner das nicht so lange kann, wie Du es brauchst, nehmt einen abgerundeten Besenstiel mit viel Vaseline. Sägt den Besenstiel aber auf eine passende Länge oder bringt eine Markierung an, damit Dich dein Partner nicht versehentlich zu tief stößt! Maximal sollte er so etwa 20cm in Deinen Po gesteckt werden. Es ist von Frau zu Frau unterschiedlich, aber länger tut meistens weh! Macht es mit einer Bürste auch nicht umgekehrt. Das wird beim rausziehen der Bürste sonst sehr abtörend!

Analverkehr ist nun mal nicht so sauber, obwohl die Rosette in Verbindung mit (eigentlich selbstverständlicher) Körperhygiene sehr viel bereinigt. Mein bester Rat ist: Analverkehr, egal auf welche Art nur mit Gummi! Ich rate auch dazu, bei der Kombination von Gegenständen und gleichzeitigem Verkehr immer den Analverkehr zu bevorzugen. An den Gegenständen bleibt sonst immer etwas haften. Außerdem ist die Innenwand des Darms viel empfindlicher als die Innenseiten der Scheide. Was auch noch gut in Verbindung mit Gegenständen kommt ist das Einführen seiner Finger bis hin zur Hand in den Po. Wenn er die Finger oder die Hand mit der Innenseite in Richtung Scheide einführt und dann mit den Fingern kraut kommt das auch gut. Wir haben mal etwas ausprobiert, wobei sich mein Partner zwar fast etwas gebrochen hat und es bei mir teilweise weh getan hat, wobei ich allerdings auch die stärksten Orgasmen (!) aller Zeiten hatte:

Ich habe mich auf die Seite gelegt und das obere Bein haben wir mit Hilfe eines Seiles nicht festgebunden, sondern so in eine Schlaufe gelegt, dass ich es ermüdungsfrei in der Seitenlage abspitzen konnte. Dann, und die Reihenfolge ist wichtig, hat mein Mann seinen Fuß in meinen Po gesteckt. Zunächst etwa bis zur Mitte und ihn ganz langsam bewegt. Das war schon sehr schön. Nachdem ich dann richtig erregt war (Männer würden jetzt sagen feucht, aber den Unterschied erkläre ich ihnen auch noch mal) hat er seinen anderen Fuß langsam (wichtig!) in meine Scheide gesteckt, erst mal nur bis knapp hinter die Zehenspitzen. Zu dem Zeitpunkt war ich durch den Fuß hinten doch ziemlich eng. Beide Füße hat er sehr langsam bewegt. Wir haben dann noch etwas mehr Öl genommen und durch die Bewegung war sein Fuß plötzlich bis zur Mitte in meiner Scheide. Ich hatte zwar das Gefühl gleich zu reißen, aber die Lust war so stark geworden, dass ich unwillkürlich anfing mich zu bewegen. Durch die langsamen Bewegungen beider Füße hat er mich so stark gereizt, dass ich mich dann sehr heftig bewegt habe. Sein Fuß im Po war plötzlich bis zum Knöchel in meinem Hintern, der in der Scheide blieb bei der Hälfte. Dann wurde es gefühlsmäßig richtig brutal. Sein einer Fuß war tief in meinem Po, den anderen hat er immer wieder aus meiner Scheide rausgezogen und wieder reingesteckt. Den Fuß im Po hat er kaum noch bewegt, den vorderen immer mehr. Die Gefühle waren trotz der eigentlichen Gewalt wahnsinnig toll. Ich habe immer mehr gefordert und der Fuß vorne reichte nicht mehr. Mein Mann hat sich dann regelrecht verbogen, den Fuß aus der Scheide gezogen und dafür erst eine Hand und dann beide flach in meine Scheide geschoben. Sie war durch Fuß vorher auch gut gedehnt und das Öl tat den Rest. Das hat uns beide so angemacht, dass wir jede Kontrolle verloren haben. Ich drücke das jetzt auch

ziemlich vulgär aus, aber das trifft es auch am besten: Er hat mich durch den Fuß im Po und beide Hände in der Muschi, die er dann teilweise, soweit es ging, zur Faust gemacht hat so brutal durchgefickt (Sorry es gibt keinen anderen Ausdruck dafür) wie nie zuvor. Ich bin nach ein paar Minuten in einem solchen Orgasmus regelrecht explodiert wie ich ihn – ehrlich – nie zuvor erlebt hatte. Das beste war, dass ich nach einem Orgasmus normalerweise so überreizt bin, dass ich erst mal eine Pause brauche. Nach diesem Orgasmus musste er zwar schnell den Fuß rausziehen, das habe ich einfach nicht mehr ertragen, aber die Hände blieben flach in meiner Spalte. Dann hat er ganz langsam eine Hand bewegt und dann brutal schnell herausgezogen. Der dabei entstandene leicht stechende Schmerz hat bei mir sofort einen zweiten Orgasmus ausgelöst (hatte ich vorher nie!) und die zweite Hand blieb komplett drin. Ich weiß, dass mir das niemand glauben wird, aber ich war immer noch nicht zufrieden. Ich habe ihn regelrecht gezwungen seine Hand in mir zu lassen, aber sich dabei so zu drehen, dass ich seinen Schwanz in den Mund bekomme. Ich habe es ihm dann ebenfalls ziemlich brutal mit dem Mund gemacht. Da er längst nicht so erregt war wie ich, hatte er wohl auch Schmerzen, die er aber mir zuliebe ertragen hat. Ich habe ihn, laut seiner Aussage mit den Zähnen bearbeitet, auch leicht in die Eier gebissen und abwechselnd gelutscht und ihn dazu gebracht mich weiter mit der Hand zu ficken. Er hat dann seinen Orgasmus überraschend schnell in meinem Mund gehabt, ich musste beim Schlucken husten und er hat dabei unwillkürlich die Hand aus meiner Muschi gezogen. Allerdings war er, während er abspritzte, nicht ganz bei der Sache, hatte eine leichte Faust geformt und die dann relativ schmerzhaft für mich viel zu schnell rausgezogen. Ich war noch so heiß, dass ich ihn trotz aller Zuckungen weiter geblasen habe, was er kaum aushalten konnte und mich dann auch leckte. Das war regelrecht ein K.O Schlag. Ich bin mir nicht sicher, aber ich glaube für ein paar Sekunden einen Blackout gehabt zu haben. Jedenfalls kam ich wieder zu Sinnen und wurde durch sein direktes Lecken am Kitzler von einem neuen Orgasmus durchgeschüttelt. Da er in meinem Mund wieder steif wurde habe ich bis zu seiner Erschöpfung weiter sein Teil bearbeitet und ihn nun mit meinen Fingern in seinem Hintern zusätzlich bearbeitet. Wir haben dann beide noch einen weiteren Orgasmus gehabt.

Durch diese sagenhafte Erfahrung haben wir das dann im Laufe der Zeit mehrfach versucht zu wiederholen, aber in der Form nie wieder geschafft. Wahrscheinlich liegt das daran, dass beide später immer wussten was sie in etwa erwartet. Geklappt hat es so jedenfalls leider nie wieder. Was ich dabei über meinen Mann gelernt habe, war aber, dass ich ihn doch recht gut beim Blasen steuern kann und wann und wie heftig er einen Orgasmus hat. Blase ihn langsam und nimm ab und zu leicht die Zähne. Der Orgasmus wird heftig und er spritzt wenig aber mit viel Druck. Blase ihn langsam, ohne Zähne und höre nicht auf, wenn er anfängt abzuspritzen. Er spritzt viel ab, aber weniger stark. Blase ihn langsam und dann immer stärker werdend. Nimm die Zähne zur Hilfe, wenn er kurz vor dem Orgasmus ist (du merkst es daran, dass sein Schwanz noch etwas härter wird) höre sofort auf, warte ein paar Sekunden und kreise dann mit der Zungenspitze nur über seine Eichel. Wiederhole das zwei drei Mal, dann blase ihn heftig über seinen Samenerguss hinaus, bis er versucht Dir zu entkommen. Er spritzt dabei lange und heftig ab. Für die Frauen die noch nie den Samen geschluckt haben: Wie der Samen schmeckt, hängt davon ab, was er gegessen hat. Vermeidet Zwiebeln und Knoblauch! Wenn ihr ihn auf diese Art richtig fertig machen wollt, steckt ihm in dem Moment wo er anfängt abzuspritzen schnell und brutal zwei bis drei Finger in den Po, es reicht ein bis zwei Zentimeter tief. Reizt nur seine Rosette, er wird explodieren.

Eine weitere gute Methode ist, fesselt Euren Mann so, dass er bewegungsunfähig ist. Seinen Penis aber nach oben.



(Natürlich legt ihr ihn besser hin)

Steckt Euch in Po oder Scheide worauf ihr gerade Lust habt. Aber seht zu, dass er alles sieht. Sein Penis wird steif sein. Benutzt ihn wie einen Dildo. Setz Euch mit dem nicht benutzten Loch auf ihn und benutzt ihn so, wie ihr wollt. Macht es Euch gleichzeitig mit dem gewählten Gegenstand. Macht die ganze Zeit was ihr wollt. Er ist nur ein lebender Dildo. Diese Macht wird Euch stärker anheizen als vieles andere. Sollte er dabei gekommen sein, setzt Euch mit Eurer Scheide vor seinen Mund und fordert Oralverkehr. Wartet dabei mindestens 10min bis ihr ihn wieder anmacht. Ihr braucht diesen Dildo ja wahrscheinlich noch. Da er jetzt wahrscheinlich wieder kann, blast ihn steif und dann macht ihr wieder, was ihr wollt. Wie gesagt, es geht hier nicht um ihn, nur um Euch. Er ist nur ein Mittel zum Zweck! Wenn es Euch anmacht, könnt ihr ihn regelrecht vergewaltigen, mit Eurer Hand oder Gegenständen und Euch dabei selbst befriedigen, Eure Gefühle werden stärker sein wenn er Euch dabei auch zuschaut. Ich mache es auch mal gerne so, dass ich mich mit meiner Scheide in Höhe seiner Augen lege, mir etwas reinstecke, oder es mir nur mit den Fingern mache. Wenn ich ihn dann beobachte werde ich nur davon heiß. Ab und zu blase ich ihn dabei auch ein wenig oder wichse ihn oder spiele nur mit seinem Penis und seinem Po oder stecke mal einen Finger rein. Ich lebe bei dieser Form der Selbstbefriedigung nur meine Phantasie aus. Wenn mir danach ist, benutze ich ihn, ansonsten macht es mich an, wenn er als eine Art Voyeur fungiert. Ich muss aber zugeben, dass ich ihm meistens dabei einen blase. Es macht mich nämlich unheimlich an, wenn er in meinem Mund abspritzt und ich ihn weiter lecken kann und an seinen Zuckungen merke, dass er eigentlich nicht mehr kann. Das ist halt auch eine Form von SM, aber für mich eine ziemlich gute.

Fesseln

Lasst Euch fesseln! Erst mal ein paar Bilder mit Details, damit das Fesseln ein Erfolg wird:

Bild 1



Das Bild zeigt deutlich die Standardtechnik um Gliedmaßen so zu fixieren, dass sie sich einerseits nicht mehr bewegen lassen und andererseits überflüssige Druckstellen vermieden werden. Entscheidend ist hierbei die Anzahl der Umwicklungen (mind. 4). Die Spannung wird über das Zusammenbinden der Wicklungen erreicht. Um sie, wie in diesem Fall, aufhängen zu können sind mehr Wicklungen notwendig, siehe Knie! Bitte an den Mindestdurchmesser von 8mm denken!

Bild 2



Hier ist eine einfache tragende Brustbindung gezeigt. Ein weiteres Seil am Rücken und Du kannst sie aufhängen! Der Knoten auf dem Brustbein zeigt nach außen, so gibt es keine Druckstelle. Der Knebel ist ein Extraseil!

Bild 3



Dies ist die Schmerzvariante der Brustfesselung. Beachte die eingeklemmten Nippel. Die Frau so NIEMALS komplett hochziehen. Durch die eingeklemmten Nippel gäbe das barbarische Schmerzen. Wenn Du das Seil hinten aber über eine Rolle ziehst kannst Du aber durch leichtes Hochziehen den Schmerz perfekt dosieren.

Bild 4



Durch mehrere Wicklungen abgebundene Brüste. Richtig gemacht (eigentlich relativ locker), tut das nicht weh. Die Brüste können dunkel anlaufen, dass ist der Blutstau – denkt daran, max. 15min!!!). Die Brustwarzen werden dadurch, genau wie die restliche Brust sehr empfindlich. Also entweder ganz zart lieblosen, oder brutal behandeln, je nachdem!

Bild 5



### Sitzfesselung

Beim Fesseln im Schambereich ist besondere Vorsicht geboten. Dies ist eine Fesselung, die allein durch das Anbringen bei der Partnerin Lust erzeugt. Die beiden äußeren Führungen laufen zwischen den Innenseiten der Oberschenkel und den großen Schamlippen entlang. Die anderen beiden Wicklungen nur ganz leicht gespannt direkt durch die Scheide! Durch die mehrfachen Wicklungen um den Bauch kannst Du die Partnerin daran hochziehen. Aber bitte langsam, da der Druck auf die Bänder zwischen den Beinen verlagert wird. Du klemmst damit die Schamlippen. Das ist bei richtigem Druck (testen) lustvoll ohne Ende. Wenn Du auch was davon haben willst, lege die beiden inneren Seile auch nach außen und stecke deinen Penis in sie rein. Wenn Du sie jetzt noch am Bauchseil anhebst, erlebt ihr beide den Druck...

Eine andere Art der Scheidenfesselung war ja schon vorher im Buch.

Jetzt folgen die anderen Techniken eine Frau bzw. einzelne Stellen ihre Körper zu fixieren oder punktgenau entweder zu reizen oder Schmerz zuzufügen:

### Ansaugen



Wenn Ihr keine Saugglocken besitzt, könnt Ihr auch einen Haushaltstrichter verwenden. Besorgt Euch eine Trichter der einen ausreichende Größe hat und nach Möglichkeit durchsichtig ist. Stülpt ihn umgekehrt auf die Brust und saugt die Luft mit dem Mund raus. Versucht den Unterdruck so lange wie möglich zu halten... Die Brust wächst und wird empfindlich. Ihr könnt zum ansaugen auch den Staubsauger verwenden, dann muss der Trichter aber größer sein und ihr müsst mit dem Druck aufpassen!

Beim Ansetzen der Saugglocken aber auf jeden Fall nicht sofort loslassen und darauf achten, dass die Glocken die gesamte Brust aufgenommen haben und auf dem Brustkorb aufliegen, sonst „flattert“ der Brustansatz unangenehm und schmerzhaft durch den Druck in die Saugglocke.



Der Unterdruck wird nach ein paar Minuten ganz schön stark. Ihr solltet die Glocke verschließen und mal länger „frei schwebend“ dran lassen, kommt gut.



## Klammern und Klemmen

Dazu stand ja weiter vorne im Buch schon etwas, deshalb nur noch kurz. Ihr könnt alle Klemmen benutzen deren Druck nicht zu hoch für Eure Partnerin ist. Ideal sind Wäscheklammern und alle Arten von Klammern, bei denen ihr den Druck bestimmen könnt. Am nächsten Bild seht ihr, wo man sie am besten anbringen kann...

Bild A



Natürlich auch direkt an der Brustwarze und den Schamlippen, siehe nächstes Bild:



Eine Klammer sitzt hier direkt auf der Klitoris, dafür muss die Frau schon abgehärtet sein!

Meine Frau will dazu mal was schreiben...

O.K, auf diesem Bild könnt ihr sehen, dass „Frau“ die Klammern festhält. Die Klammer auf dem Kitzler mag man, oder sie bringt Dich fast um. Was mich hierzu bringt, sind die

Möglichkeiten, die mein Mann jetzt hat. Ich liebe es die Lippen so weit zu spreizen und die Klammern dann mit Klebeband zu fixieren. Meine Muschi ist dann sehr weit offen! Jetzt bitte ich ihn mich so mit der Zunge möglichst weit innerhalb meiner Scheide zu lecken – geil!!! Oder er soll in diesem Zustand seinen Penis einführen, da er kaum einen Widerstand hat kann er mich so sehr lange und langsam stoßen, ohne dass er vorzeitig kommt. Genial ist auch, wenn er eine dünne Feder oder einen dünnen Pinsel nimmt und damit in meine Muschi streichelt. Das Kitzelgefühl erzeugt einen Orgasmus – Wahnsinn... Wenn ihr die Klammern nicht erträgt, besorgt Euch entweder das Teil vom Frauenarzt oder ein kurzes großes Stück Plastikrohr um Eure Scheide offen zu halten und lasst ihn das mal nachmachen, was ich gerade beschrieben habe, viel viel Spaß!

Ich habe noch etwas, was ich mag, das kommt jetzt:



Nehmt die Spritzen vom Nippeldehnen (ihr erinnert Euch) und saugt damit Euren Kitzler an. Wenn Der Sitz fest genug ist bringt noch ein kleines pendelndes Gewicht (max.50g) an. Jetzt fangt ihr langsam an, das zum Schwingen zu bringen, Ihr werdet es nicht glauben – ich garantiere Euch, gerade wegen der anfänglichen Schmerzen, einen Superorgasmus. Ihr könnt auch einfach stehen bleiben und Euch von hinten in die Muschi oder den Po stoßen lassen, Vorsichtig, langsam aber tief! Bei diesen ganzen Sachen ist Langsamkeit und Tiefe entscheidend. Was Euch langsam genug ist müsst ihr entscheiden, aber es müssen durchgehende Bewegungen sein, nur wenn er „am Anschlag“ in Euch drin ist, darf er kurz anhalten. Bei der Rückwärtsbewegung muss er ganz aus Euch raus und sofort wieder ein! Jetzt kommen wir aber mal zu ein paar Sachen, um uns zu quälen oder zu demütigen. Teilweise sieht das sehr hart aus, ist aber trotzdem nur geil, deshalb überlasse ich diesen Teil auch nicht meinem Mann.

## Quälen

Jetzt kommen einige Sachen, die wir vorher schon mal in leichter Form hatten. Denkt bitte vorher daran, ihr liebt Eure(n) Partner(in), also dosiert vorsichtig. Es kann sehr weit gehen, aber es darf nie unerträglich werden. Leichtes Stöhnen und oder Tränen heißen aber noch nicht das ihr aufhören sollt. Lasst Eure Partner entscheiden, ihr habt ja Codes vereinbart.

Es gibt ein paar Techniken auf die wir hier nicht eingehen, da sie für uns nicht akzeptabel sind. Dazu gehören das bewusste Beibringen von Schnittverletzungen, Luftknappheit durch Tüten über dem Kopf oder Würgen mit den Händen oder Stricken. Weiterhin gehört für uns das verbrennen mit Zigaretten oder ähnlichem sowie die so genannte Wasserfolter (dem Opfer wird ein Trichter in den Mund gesteckt und Wasser solange nachgekippt bis ein Erstickungsanfall einsetzt) nicht hierher. Das sind für uns keine SM- Spiele sondern Folterungen. Kritiker werden jetzt sagen, was bisher war, waren ja auch schon Folterungen. Ja und nein! Bei den bisher geschilderten Dingen ist der ausgeübte Reiz auf Wunsch in Sekunden abgestellt. Bei Verbrennungen oder Schnitten sieht das schon ganz anders aus.

## Hitze

Jede Form der Hitze müsst ihr sehr sorgfältig und vorsichtig benutzen! Verbrennungen dürfen auf gar keinen Fall entstehen. Diese Form des SM erfordert eine extreme Vorsicht und Umsichtigkeit des Partners. Am besten funktioniert es, wenn Du absolut unbeweglich festgebunden bist. Ideal ist ein Rohrstuhl, an dem Du Dich so festbinden lässt, dass alle entscheidenden Bereiche Deines Körpers frei zugänglich sind, Du aber gleichzeitig diese nicht bewegen kannst. Bei uns Frauen sollten die Vagina oder der Po und die Brüste frei sein, bei den Männern ihr Penis oder der Po. Am besten und reizvollsten ist bei uns Frauen der Bereich der Schamlippen und des Kitzlers, sowie die Brustwarzen. Bei allen anderen Körperteilen merkt ihr meistens erst etwas, wenn es zu spät ist. Bei den Männern ist die Eichel und die die Porosette am empfindlichsten. Zwei Arten von „Hitze folter“ sind recht gut: Erstens die Kerze:



Auf diesem Bild ist die Flamme schon fast zu dicht dran. Der Abstand sollte verändert werden können. Die Hitze spürst Du am besten (und folglich ist die Wirkung am besten), wenn der Raum so kühl ist, dass Du fast frierst. Wenn Du rasiert bist, ist es toll, wenn Dein Partner dich

mit einem Eiswürfel an diesen Stellen kühlt und direkt danach mit der Flamme über die Haut streicht. Keine Angst, so gibt das keine Verbrennungen. Auch gut ist, wenn Du dir einen Metallgegenstand einführst und dieser am außen liegenden Teil VORSICHTIG erhitzt wird....

Die zweite Möglichkeit der Hitze ist das flüssige Wachs der Kerze. Das geht auch nach dem völligen Erkalten problemlos ab. Bitte Wachs nie auf beharrte Stellen tropfen lassen, das tut beim lösen einfach nur höllisch weh. Ansonsten auf die Haut und den Bereich der Brustwarzen mal Wachs auftropfen lassen. Am besten während Du mit einem Dildo bedient wirst, geniale Schwankungen zwischen Lust und leichtem Schmerz. Die Schmerzstärke wird mit dem Abstand der Kerze zur Haut bestimmt. Je näher Du die Kerze über die Haut hältst, desto heißer ist das Wachs. Wenn Du das einige Male gemacht hast, kannst Du Dich an die extreme Form wagen: Besorge Dir Kerzen aus reinem Bienenwachs (Hygiene) und lasse Dir das Wachs direkt auf den Kitzler und zwischen die großen Schamlippen tropfen, solange bis sich eine regelrechte Hülle gebildet hat und lasse Dich dann mal so von Deinem Partner vögeln. Dazu sage ich nichts mehr, außer probiere es aus....



## Unterdruck (Saugen)

Das ist keineswegs so harmlos, wie es sich anhört. Allerdings sind hier auch viele Spielarten möglich, deshalb mal zwei, die ich sehr geil finde:

Brust saugen:



Wir haben uns einen weichen Plastiktrichter besorgt, sieht etwa aus wie das Teil zum Abfluss reinigen, den haben wir mit dem Staubsauger verbunden. Achtung, der Staubsauger muss einen regelbaren Druck haben, und am Griff einen Schieber zum Lufteinlass (bei uns steht in der Anleitung, dass dieser Schieber benötigt wird um Gardinen und Vorhänge abzusaugen ;-)) Den Trichter über die Brust stülpen und langsam den Druck erhöhen, bis er von alleine hält. Die Effekt sind zweierlei, a) hast Du das Gefühl, als wenn Dich ständig jemand am Nippel saugt und b) wird Deine Brust und dein Nippel größer und steifer. Ach ja, besorgt Euch mal ein entsprechendes Plastikrohr und macht das Mal mit dem Glied von ihm... So ein Riesenteil habt ihr wahrscheinlich doch nicht erwartet ;-)

Wenn ihr genug von dem saugen habt, Trichter schlagartig entfernen und Brust und Nippel sofort mit einem Eiswürfel oder gut eingeölnen Fingern streicheln, das Ergebnis ist klasse! An den Brüsten saugen ist mit mehreren Sachen möglich. Für einen dauernden Druck bekommt man im Lehrmittelhandel Saugglocken verschiedener Größen, welche oben einen kleinen Ansatz haben um eine Piräusball (richtig geschrieben?) zu befestigen. Dieser Ball ist wie eine Luftpumpe mit Rückschlagventil um halt den Unterdruck zu erzeugen. Diese Vakuumspielchen bei ihm und ihr sind teilweise einfacher und besser als mit dem Staubsauger, der doch sehr viel Übung erfordert.

## Unterdruck im Schambereich

Nachdem ihr soweit gelesen habt, ist Euch eines jetzt hoffentlich klar: Der Schambereich ist empfindlicher und reizbarer als die Brüste, also mehr Vorsicht!

Im Sexhandel gibt es Saugglocken für die ganze Vagina. Diese schwillt bei Unterdruck genauso extrem an, wie der Schwanz Eures Partners. Ich persönlich empfinde dabei aber keinen Lustgewinn, aber das soll jeder selbst ausprobieren. Unterdruck kann übrigens auch in der Vagina entstehen, wenn ihr Euch zum Beispiel eine leere Glasflasche reinschiebt und diese wie einen Dildo benutzt. Daher empfehle ich grundsätzlich die Flasche zu verschließen, das kann sonst echt unangenehm werden. Falls Euch das mal passiert, wird es peinlich! Eine fest eingesaugte Flasche kann nämlich nur noch ein Arzt entfernen! Warum? Ganz einfach: Ist die Flasche fest könnt ihr sie nicht mehr rausziehen, außer ihr seid sehr schmerzfest!

Außerdem führt das im Regelfall zu Verletzungen innerhalb Eurer Muschi. Macht ihr die Flasche am außen liegenden Ende kaputt, platzt sie in 90% der Fälle, dann habt ihr im einfachsten Fall nur ein paar kleinere Schnittverletzungen, die an diesen Stellen doch wirklich gemein sind, aber im Regelfall habt ihr Scherben in der Scheide, die Großen könnt ihr noch

selber entfernen, aber die kleinen muss dann sowieso ein Arzt entfernen. Plastikflaschen sind übrigens in den meisten Fällen nicht zu gebrauchen, da sie im Verschlussbereich oft relativ scharfe Kanten aufweisen. Ich stehe deshalb mehr auf Reizung bestimmter Stellen. Genial ist der Kitzler. Im Regelfall ist der ja nicht so groß, dass er hervorsteht, also Schamlippen spreizen und eine entsprechend präparierte Spritze direkt draufsetzen und ansaugen. Diese Spritze dann solange wie möglich drauflassen.



Wie ihr auf diesem Bild seht, wird der Kitzler dann mehr oder weniger hervorstehen und größer werden. Durch einfaches drücken auf die Spritze lösen und das Ergebnis anschauen.



Jetzt lasst Euch den Kitzler lecken oder mit eingeölnen Fingern streicheln. Die Fortgeschrittenen bringen jetzt noch eine Klammer an und schlafen miteinander oder lassen sich mit einem Dildo oder Gegenstand befriedigen.

#### Gegenstände einführen

Davon sind ja schon einige aufgezählt worden, deshalb jetzt nur noch wenige Beispiele: Große Gegenstände. Die Muschi und der Po sind dehnungsfähiger als ihr meistens glaubt. Durch Eure Muschi muss ja beispielsweise ein Baby passen. Als großer Gegenstand eignen sich besonders Sektflaschen, Plastikkegel, Colaflaschen (PET) und vieles mehr. Absolut ungeeignet ist alles, was Ecken oder Kanten aufweist.

Wenn ihr Euch traut lasst Euch so fesseln, dass ihr in einer Hockstellung seid. Jetzt positioniert Euer Partner den Gegenstand genau unter Eurer Öffnung und führt die Spitze langsam und vorsichtig ein. (Nehmt am besten einen eingeölnen Gegenstand)

Ganz langsam drückt er Euch oder ihr entspannt Euch langsam auf dem Teil. Macht langsam, zu schnell tut weh. Nach ca. 5-10min könnt ihr den Gegenstand mindestens bis zur Größe einer Grapefruit drin haben ohne das es weh tut, egal ob ihr eng oder weit gebaut seid.



Wichtig ist dabei, dass das Teil welches ihr benutzt schnell dick wird, da es sonst durch die Länge nicht so toll ist. Wenn ihr weit genug gedehnt seid, macht es Euch, indem ihr Euch auf und ab bewegt. Diese Spiele sind übrigens auch ideal, wenn ihr Euch für das Fisting zu eng fühlt. Erst so dehnen, mindestens zehn Minuten lang, dann ist Eure Muschi so weit, dass der Gegenstand raus und die Hand oder beide Hände oder ein Fuß rein kann. Eure Muschi bleibt ein paar Minuten so weit, wenn ihr den Gegenstand raushabt, bevor sie sich wieder zusammenzieht.

Kleiner Tipp: Dehnt Euch mit einem Kegel, steckt Euch dann in die offene Muschi eine umgedrehte 1,5 Liter Colaflasche und lasst Euch anal nehmen. Kurz vor dem Höhepunkt Flasche raus und Hand rein! Viel Spaß!

Tiefes reizen der Muschi durch einführen

Um Euch tief in der Muschi zu stimulieren, benötigt ihr Zubehör. Ihr müsst die Spalte ja aufhalten. Am besten sind die Spreizer, welche auch ein Frauenarzt benutzt. Die gibt es aus Metall oder Plastik in jedem Sanitätshaus. Wer sich nicht traut, dort einzukaufen geht in den nächsten Baumarkt. Dort sucht ihr 90° Haken aus möglichst etwas biegsamen Plastik, welches überall abgerundet ist. Der Nachteil ist, dass ihr diese Haken später selber festhalten müsst, während sich der Spreizer fixieren lässt. Generell empfehle ich auch hier Sachen aus Plastik, da die sich besser reinigen lassen als Metall. Den Spreizen oder die Haken kann man auch mal in die Spülmaschine stecken (max. 60°C).

Damit spreizt ihr jetzt Eure Muschi soweit wie es geht. Es sollte aber keine Schmerzen verursachen und auch nicht unangenehm werden. Da ihr wahrscheinlich noch nicht die Gelegenheit hattet Eure Öffnung so weit drinnen anzuschauen, nehmt einen Spiegel oder eine Videokamera und betrachtet Euer Innenleben erst mal. Das allein wird schon erregend sein. Jetzt lasst Euch vorsichtig in der Muschi streicheln. Am besten mit einer Feder oder einem dünnen Pinsel. Euer Partner kann jetzt auch mit der Zunge viel tiefer in Euch rein als vorher. Probiert was immer ihr mögt. Nehmt einen Dildo, Finger oder alles worauf ihr Lust bekommt.

Wenn ihr Euch so vögeln lasst, muss Euer Partner allerdings vorsichtiger stoßen. Da er locker bis zum Muttermund kommt, kann dies eher unangenehm für Euch sein. Probiert einfach wie ihr tief ihr es mögt. Jetzt kommen noch zwei Bilder wie das aussieht:



## Nadeln und Klemmen

Dazu haben wir ja auch schon einiges geschrieben. Deshalb nur noch zwei Ergänzungen:

### Nadeln

Nadelstiche können schmerzhaft oder geil sein, je nach Stimmung und Nadeln. Für uns sind Akkupunkturadeln wahre „Wunder“. Dadurch, dass sie sehr dünn sind ist der Stich eher erregend als schmerzhaft und kann verletzungsfrei sogar an der Muschi oder der Brust erfolgen. Bitte NIE in den Kitzler oder auf die Brustwarze stechen. Da sind so viele Nerven, dass es weh tut. Seitlich in die Brustwarze geht, genauso wie in die Schamlippen.



Injektionsnadeln halte ich übrigens für ungeeignet, da durch den Hohlraum Blut austritt.

Wenn ihr den Kitzler oder die Brustwarzen direkt reizen wollt, besorgt Euch ein Sternförmiges Rädchen. Der Stern kann so spitz sein wie er will, dass erhöht höchstens den Reiz. Am besten sind hier welche aus Metall, da die aus Plastik leicht brechen. Mit dem Metallrädchen könnt ihr den Druck so auslegen, wie er Euch am besten gefällt. Ihr könnt damit auch mal über die Innenseite Eurer Schamlippen rollen, nur bitte nie in die Muschi stecken. An den Schamlippen innen und außen entlang und um den Kitzler sind die besten Stellen. Direkt über den Kitzler oder die Brustwarze erregt mich nur bei ganz leichtem Druck. Etwas zuviel und es gefällt mir nicht mehr und immer kriegt man es halt nicht hin. Beim Rollen über die Brustwarze darf der Druck schon etwas gesteigert werden, aber das Gefühl empfinde ich dabei nicht so toll wie unten herum.



Was auch noch gut kommt sind Reißzwecken. Entweder den gefesselten Partner leicht draufsetzen lassen, (bitte LEICHT nie mit viel Gewicht!!!) und dabei vorsichtig poppen, oder wie auch schon ganz am Anfang gezeigt drüber halten um die Erwartung bzw. Angst zu steigern. Was mich anmacht, ist, wenn er mich mit der Brust unmittelbar über den Reißzwecken festbindet (höchstens 1-2cm Abstand und dann von hinten nimmt, egal ob in die Muschi oder anal. Gerade wenn die steifer werdenden Nippel die Reißzwecken leicht streifen, wird das Schaukelbad der Gefühle heftig. Du Hast ihn in Dir drin und gleichzeitig spürst Du die „Gefahr“ der Reißzwecken. Was da in Deinem Gehirn vor sich geht und welche Folgen das beim Sex hat ist unbeschreiblich geil.



Selbst wenn Du, wie hier gezeigt, etwas zu tief kommen solltest, keine Angst. Die Dinger schieben sich weg. Außerdem ist Deine Brust so weich, dass keine Verletzungen entstehen, solange Du nicht mit Gewalt auf die Dinger gedrückt wirst.

## Klammern

Nur der Vollständigkeit halber. Ich hatte ja bisher schon genug darüber ausgeführt.



Sollte es weh tun, sofort lösen. Die einen mögen es, andere nicht. Wer es verträgt wird seine Freude haben, wer nicht – nie wieder!

## Andere Methoden

### Schläge

Egal ob mit der Hand oder einer Peitsche, für uns nichts. Ein Klapps mit der flachen Hand auf den Po oder leicht auf die Muschi etc. ist o.k und kann anmachen. Aber das oft im Internet gezeigte „Spanking“ bringt zumindest uns nichts. Wen so etwas anmacht, der sollte keine Lederpeitsche benutzen, außer er/sie steht auf deutliche Striemen.

## Einwickeln

Das Einwickeln des ganzen Körpers in Folie ist eine Art von Fesselung. Die Effekte sind mit einer Ausnahme dieselben. Die Ausnahme heißt, Du fängst tierisch an zu schwitzen, was aber auch wieder anmachen kann. Aus Sicherheitsgründen gilt NIE den Kopf mit einwickeln...



Die Technik ist einfach. Das „Opfer“ hinstellen, Beine fest geschlossen und Arme gerade anliegend. Jetzt von den Füßen nach oben mit mindestens 2-3 Lagen Frischhaltefolie einwickeln. Anschließend entweder die Muschi und die Brüste oder den Schwanz freilegen. Partner jetzt verwöhnen... Genial.

## Elektrosex

Um gefährliche Experimente oder ungewollte negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden, mal wieder ein paar Warnungen vorweg:

Alles was mit Elektrizität zu tun hat ist gefährlich!! Ob ihr es glaubt oder nicht, aber auch mit einer 9V Batterie kann man jemanden umbringen. Jeder Elektriker kann erklären warum, das hat was mit Herzfrequenz etc. zu tun. Da ich aber keine Elektrikerin bin und mein Mann als Computerfuzzi da auch nur Grundkenntnisse hat, sollte man nur fertige Geräte einsetzen. Es gibt Elektroimpulsgeräte zur Massage oder Muskelstimulation. Die sind optimal. Die beiden Pole sollten niemals so angebracht sein, dass der Stromfluss durch das Herz geht. Das heißt, niemals eine Elektrode am Kopf und eine am Bauch. Der Kopf ist eh tabu! Es geht aber zum Beispiel die rechte Brust. Eine Elektrode rechts und eine links neben der Brustwarze. Gut sind auch Spielereien im Bereich der Vagina. Am geilsten ist einen Metall dildo in die Muschi schieben und einen Pol anschließen und den anderen Pol entweder zwischen Muschi und Po oder knapp oberhalb des Kitzlers.



Die Impulse führen bei richtiger Einstellung schnell zum Orgasmus. Bei den Polen ist zu beachten, dass immer Auflagefläche da ist. Nehmt ihr nur den Stecker habt ihr eine zu kleine Auflagefläche. Das fühlt sich dann eher nach Nadelstich an.

Gut ist auch, die Pole auf beiden Seiten der Muschi zwischen Schamlippen und Bein anzubringen. Da liegen Muskeln, die dann automatisch zucken. Das wird beim Poppen richtig lustig.... Ersatzweise kann man bei einem 4 oder 8-Pol Gerät auch noch einen Dildo mit rechts und links angebrachten Elektroden IN die Muschi schieben.



## Männer

Bei Männern geht vieles was vorher für Frauen beschrieben wurde. Aber es gibt Techniken speziell für „das beste Stück“. Erst zeige wir die, dann erklären wir sie:



## Abbinden

Wie auf dem Foto zu sehen, sollten die Hoden nie direkt abgebunden werden. Aber so straff wie möglich drum herum. Das verzögert bzw. verhindert den Samenerguss. Folglich kann er so viel länger (..und viel länger mit der Zunge oder den Fingern bis zum Wahnsinn getrieben werden). Wenn ihr den Penisschaft mit umwickelt kann er Euch auch viel länger vögeln, da das Blut in seinem Penis nicht zurückfließen kann und er nicht schlaff wird. Wenn ihr den Penisschaft umwickelt, wichst ihn bitte vorher richtig steif und zieht seine Vorhaut zurück, so dass die Eichel völlig freiliegt.

Wenn ihr freien Zugang haben wollt, bindet ihr ihm noch ein Wicklung um die Hüfte, damit der Penis wie gezeigt immer waagrecht von seinem Körper absteht.



### Gewichte

Nicht jedermanns Sache, aber das richtige Gewicht, richtig befestigt ist für ihn geil, wenn es pendelt. Streichelt oder leckt mal langsam seine Eichel oder seine Eier oder wenn ihr dran kommt die Unterseite des Penis. Ihr werdet staunen welche Kraft die Muskeln haben.



Abbinden und/oder Quetschen

Variante des Abbindens. Eigentlich wie vor, aber so macht ihr ihn Euch noch etwas gefügiger.  
Aber auch hier gilt: Nie die Eier quetschen.



### Einführen

Langsam ein dünnes weiches Plastikröhrchen max. 2-3cm in den steifen Schwanz schieben und langsam hin und her bewegen. Ich glaube er wird richtig wild ;-)



### Elektrosex

Beim Mann wesentlich vielfältiger als bei der Frau. Dickes Lötzinn als Polverlängerung ist hier optimal. Es gibt genügend Auflagefläche und ist biegsam. Ihr könnt hier beliebig

experimentieren. Entweder anbringen wie hier gezeigt, oder nur einen Ring um den Eichelansatz legen und einen um die Schwanzwurzel, oder oder oder....  
Bitte so nie poppen oder lecken! Außer ihr steht auf das Kitzeln wie von einer Batterie...

## VI. Outdoor

In freier Wildbahn also. Die Frage ist hier erstmal: WO?  
Im eigenen Garten, wenn vorhanden. Der Garten sollte dann aber so angelegt sein, dass er von außen nicht eingesehen werden kann. Gar nicht! Das heißt blickdicht. Testen könnt ihr das wie folgt. Von keiner Stelle aus, die ihr in Betracht zieht kann man irgendetwas sehen, das nicht zu Eurem Grundstück gehört. Das heißt keinen Weg, kein Haus, keinen Nachbargarten. Wenn ihr außen um Euren Garten herumgeht, dürft ihr nichts von der in Frage kommenden Stelle sehen! Erfahrungsgemäß taucht nämlich immer dann ein Spaziergänger auf, wenn man es nicht erwartet.



## Im Wald

Da ist es viel besser. Die Bäume geben unendliche Möglichkeiten und ein abgelegenes Stück abseits aller Wege ist leicht zu finden. Achtet auch auf Spuren anderer Leute, diese Stellen meiden, oder wollt ihr einem Pilzsammler etwas erklären ? Ihr solltet auf dem Weg dorthin auch auf Förster etc. achten. Ideal ist ein Platz an dem ihr keine Geräusche mehr von anderen Leuten etc. hört.



Wiesen etc.

Oft nicht gut zu finden. Wir kennen mittlerweile ein paar, welche sich eigenen. Lichtungen im Wald sind ungeeignet. Ihr seht viel zu spät wenn jemand kommt und meistens sind diese Lichtungen auch zu vielen Leuten bekannt. Wenn ihr es auf „offener Fläche“ wollt, dann immer Fluchtmöglichkeiten einkalkulieren. D.h. ihr müsst Euch schnell und unauffällig anziehen können, oder am besten steht das Auto daneben. Für den überraschten Beobachter sieht das dann nach einer Nummer im Auto aus und da wollen die meisten doch nicht stören. Aber erklärt mal eine gefesselte Frau! Da ist die Polizei sicher schnell da.

Freibäder, Umkleidekabinen, Auto etc.

Nicht geeignet, höchstens mal für eine schnelle Nummer. Für ausgedehnte Spielchen habt ihr oft nicht genug Zeit ohne entdeckt zu werden.

Stillgelegte Fabriken, leerstehende Gebäude

Sind oft genial, wegen der Möglichkeiten, die sich dort bieten. Ihr solltet aber darauf achten, dass sich dort kein Aufenthaltsort von Jugendlichen oder Obdachlosen befindet (Oft an leeren Dosen, Müll oder Kippen zu erkennen. Auch ein wahrscheinlicher Spielplatz für Kinder ist dort oft der Fall. Ansonsten ist eine stillgelegte Fabrikanlage genial. Da bieten sich durch Rohrleitungen alte Maschinen etc. überraschend viele und ungewohnte Möglichkeiten.

Prinzipiell sind also alle Orte geeignet, die die oben genannten Möglichkeiten bieten.

Die zweite Frage ist das Warum.

Einmal ist da der Kick, trotz aller Vorsicht entdeckt werden zu können. Dann sind da die vielen Abwechslungsmöglichkeiten. Auch ist es bei manchen Sachen einfach an der frischen Luft viel schöner. Auch ergeben sich Möglichkeiten, die man zu Hause nur schwer hat oder schlecht zu verwirklichen sind. Als kleines Beispiel: Wir waren mal in der Schweiz im Wallis.

Da gibt es bei Fiesch das Binnatal. Ein Stück in die Berge gewandert und schon totale Einsamkeit bis auf ein paar Murmeltiere. Jetzt mal an einen Felsen gebunden und mit duftenden Bergblumen überall gestreichelt werden, Klasse.





Oder lasse Dich mal so zwischen zwei Bäume binden, am besten in der Sonne und jetzt von allen Seiten vögeln. Das ist garantiert was anderes als zu Hause.

Oder auch mal so:



Auch ist es etwas anderes, mal auf dem Waldboden, bedeckt mit Tannennadeln und kleinen Ästen genommen zu werden, dass eröffnet komplett neue Perspektiven.



Spielereien mit Kerzenwachs und Feuer haben im kühlen Frühjahr oder Herbst auch eine ganz andere Qualität, als im Haus. Ihr solltet ja trotz aller Vorsicht versuchen, die üblichen kleinen Schreie zu unterdrücken. Mit Wachs ist bei kühleren Tagen nicht vorsichtiger umzugehen als im warmen Zimmer, aber die Wirkung ist stärker.



Das Piel mit offenem Feuer geht sowieso fast nur draußen. Lass Dich in so großer Entfernung vom Feuer festbinden, dass auf gar keinen Fall irgendwelche Verbrennungen entstehen können, aber nah genug, dass Du leicht die Wärme spürst. Bei entsprechenden Außentemperaturen bis hin zum tiefen Winter gibt das nette Empfindungen.



Wenn Du Dich traust, lasse Dir mal mit der offenen Flamme schnell aber direkt über die Haut streichen. Allerdings musst Du an den Stellen haarlos sein. Besonders geil ist das Gefühl, wenn Dein Partner mit einem brennenden Ast ganz nah an Deiner Muschi vorbei geht, vorzugsweise vom Po nach vorne und natürlich entsprechend schnell. Natürlich musst Du dazu komplett rasiert sein.

Das geht natürlich auch im tiefen Winter. Du solltest natürlich nicht zu leicht frieren. Aber nach der Sauna oder direkt nackt aus dem warmen Auto geht das schon eine Zeitlang. Wenn Du wie unten gezeigt, Deine Schuhe oder Stiefel anbehälst geht es sogar noch länger. Wenn

Du Schnee direkt und nur an Deine Brustwarzen oder die Muschi bekommst, ist das viel besser als ein Eiswürfel und ich garantiere Dir folgendes: Bei Schnee und Minusgraden angebunden und sofort gevögelt zu werden wirst Du nie vergessen.



Dann kann man draußen natürlich auch noch die Psychospielchen machen.



Überrede Deinen Partner doch mal so gefesselt einen Waldweg langzugehen oder eine Strasse zu überqueren. Die Angst erwischt oder gesehen zu werden, steigert das Lustgefühl.



Wenn Du die Fesselung verstärkst, bis hin zur „fast Unbeweglichkeit“ wird sich das noch extrem verstärken. Auch wenn ihr sicher seid, dass die Straße leer bleibt, im Kopf wird sich was anderes abspielen.

#### Im Garten

Im Garten habt ihr die Möglichkeit vorhandene Geräte zu nutzen. Ideal sind Hollywoodschaukel oder Kinderschaukeln. Durch die massiven Gestelle kann man hier Hängefesselungen machen, die im Haus selten zu realisieren sind.



Diese Stellung halte ich maximal 20min aus. Aber wenn er jetzt in mich eindringt und stößt ist das absolut geil. Es ist zwar für beide anstrengend aber schön. Damit das ungefährlich ist haben wir zu diesem Zweck aus zwei Leitern und einer Platte eine Art Arbeitsbühne gebaut, damit er hoch genug kommt und nicht herunterfallen kann. Freunden kann man immer erzählen, dass die Bühne dazu dient, dass wir das Gestell neu streichen müssen ;-). Übrigens sind alle Positionen wo Du frei schwebst, während er Dich stößt genial. Für die Wohnung gibt es bei Sexshops eine „Liebesschaukel“, so ein Gurtzeug in das Du oder er sich reinhängt und Ermüdungsfrei „schwebt“. Wir haben es uns gekauft und geben es nicht mehr her. Außerdem das einzige Spielzeug über 100€ das wir bis jetzt für gut befunden haben.

Ihr seht also, es gibt viele Möglichkeiten, probiert alles aus was ihr könnt. Sex wird so nie langweilig und nie immer nur nach „Schema F“.

## **VII. Mögliche Konflikte**

Hier geht es um alles was zwischen Euch schief gehen kann und vermeidbar ist.

### **Spielarten**

Wie schon anfangs erwähnt. Bitte respektiert die Einstellung Eures Partners. Wenn einer von Euch eine Art nicht will oder mag, lasst die Finger davon. Überredet den anderen zu nichts, was er/sie eigentlich ablehnt. Mal als Beispiel: Wir haben im Laufe der Zeit natürlich auch auf diversen Seiten im Internet Bildchen gefunden, welche Varianten zeigten die wir nicht kannten. Eine davon ist das anpinkeln des Partners und ähnliches. Davon hält mein Mann absolut nichts und so wurde es nie ausprobiert. Andererseits ist es mir bei Spielchen im Wald schon mal passiert, dass ich plötzlich pinkeln musste. Das hat uns nicht weiter gestört, aber als Spielchen NEIN DANKE!

Ich habe, wie auf einem Foto zu sehen, an einer Brustwarze ein Piercing. Da das ein Ring ist wäre er ideal zum ziehen an der Brust. Ich will das nicht, also lassen wir das.

Bitte haltet Euch an die gegenseitigen Wünsche. Glaubt mir, es ist besser.

### **Foto/Video**

Das kommt nur in Frage, wenn ihr Euch gegenseitig so vertrauen könnt, dass diese Bilder Videos nie jemand anders sieht außer ihr selber. In diesem Buch sind aber Aufnahmen von uns. Erstens sieht man keine Gesichter und zweitens haben wir uns darauf geeinigt diese Bilder zu nehmen, da es keine passenden Alternativen im Internet (zu klauen) gab. Ansonsten haben wir ca. 500-600 Fotos von uns. Digitalkameras machen es möglich. Bitte nie normale Filme verwenden, da die in ein Labor müssten.

Wenn einer von Euch nicht einverstanden ist, macht keine Fotos von Euch!

Das einzige Video was mehr interessant als erregend ist, ist das, dass mein Mann von dem Innenraum meiner Muschi gemacht hat. Durch den Spreizer gut gedehnt, gab es einen tiefen Einblick. Bis zum Video habe ich immer gedacht ich kenne meinen Körper. Aber das Video ist echt interessant. Im Internet gibt es eines, dass eine Muschi innen während eines Orgasmus zeigen soll. Echt interessant was da genau passiert.

### **Schmerzen**

Können leider mal unbeabsichtigt stärker ausfallen als beabsichtigt. Wenn sie vorsätzlich durch einen von beiden herbeigeführt wurden, streitet nicht sondern redet darüber. Im Regelfall kam es dazu durch Unwissenheit über die Empfindlichkeit des jeweils anderen

Körpers. Nur wenn sich eine sadistische Ader zeigt, solltet ihr die Spielchen ein für alle mal lassen!

Wenn sie unabsichtlich passiert sind, redet aber auch darüber. Ihr ahnt gar nicht wie viel ihr über den jeweils anderen Körper lernen könnt. Falls ihr einen neuen Partner habt, denkt daran: JEDER IST ANDERS und nicht alles was bei einem Partner gut war ist auch beim neuen gut. Mein Freundin hat mir mal erzählt, dass sie es überhaupt nicht mag, wenn ihr Freund sich beim Blasen bewegt. Wenn sein Schwanz in ihrem Mund ist und er noch leicht dabei in Stoßbewegungen übergeht wird ihr schlecht. Ich dagegen mag es, wenn er zuckt und sich leicht hin und her bewegt.

Ein früherer Freund von mir, war auch absolut nicht dazu zu bewegen mich außer direkt am Kitzler irgendwo im Bereich der Muschi zu lecken, mein Mann hingegen will förmlich jeden Millimeter zwischen Po und Kitzler mit der Zunge erkunden (was auch viel schöner ist).

Das sind alles nur kurze Beispiele. Bitte redet über alles und wirklich alles. Kritisiert oder verurteilt nie Bedenken und Abneigungen Eures Partners. Wenn einer sich genötigt fühlt, wird es auf Dauer nicht funktionieren!

R und M

P.S.

Dies war sozusagen Revision 2 dieses Buches. Nochmal: Wir sind weder Ärzte noch Profis. Folglich ist alles hier geschriebene nur Erfahrung und teilweise auch Wissen. Es ist in dem Sinne keine Anleitung wie eine Ikea Anleitung zum Möbelbauen. Wir wollen hier nur ein wenig erklären, welche Spielart unserer Erfahrung nach wie funktioniert. Wir haben ja am Anfang auch unsere Probleme gehabt und wollen hiermit erreichen, dass denen die diese Sachen probieren wollen, der eine oder andere Fehler erspart bleibt.

Bis auf wenige Bilder (Ich glaube 5 oder 6) sind alle auf diversen Sexseiten geklaut. Dafür bitten wir alle Betroffenen um Entschuldigung! Dafür ist dieses Buch ja auch für jeden kostenfrei.

Dennoch: Sollten wir merken, dass dieses Buch in irgendeiner Weise, auch in Auszügen kommerziell verwertet wird, gibt es Ärger. Sex ist eh schon zur Abzockerei verkommen, davon halten wir gar nichts.

Da wir anonym bleiben wollen, aber trotzdem gerne Anregungen, Erfahrungen, Kritik und vielleicht auch Bilder benötigen um dieses Buch weiterzuführen gibt es nur einen Weg, der uns eingefallen ist:

Bitte spielt ein Dokument (txt, doc, pdf) in das Edonkey Netz ein. Das Dokument sollte SMHILFE xxxxx.\* heißen. Wobei die „XX“ natürlich durch beliebige Sachen ersetzt werden können. Nur zum finden dient der festgelegte erste Teil.....

Schulungen

Nein, machen wir nicht (für jeden)! Wenn sich mal ein Kontakt dahingehend ergab, haben wir schon mal Grundbegriffe vermittelt, meistens dann per Mail oder auch mal durch einen Besuch, wenn es sich ergab. Die Regel ist das nicht! Wenn ihr Fragen habt oder auch Probleme stellt ein Textfile ein. Bitte denkt aber daran, dass dieses jeder saugen kann. Das betrifft insbesondere Fotos!!! Wenn, dann nur ohne Gesichter!!! Wenn ihr „intimere“ Fragen stellen wollt, nennt in dem Textfile eine nicht nachvollziehbare E-Mailadresse, wir melden uns dann und werden dann auch nachweisen können, dass wir wirklich die Autoren sind. Wir

haben in diesem Dokument etwas „eingebaut“, dass man erst sieht, wenn wir es Euch sagen. Damit wollen wir die Trittbrettfahrer und „Wixer“ (im negativen Sinn) draußenhalten.

Wer bis hier gelesen hat, bekommt auch noch ein paar kleinere, wild zusammen gewürfelte Tipps:

#### Intimrasur

Wer es mag, o.k.! Ich kann sie zumindest bei uns Frauen nur empfehlen! Gerade bei den in diesem Buch beschriebenen Spielereien ermöglicht die Intimrasur oft den schmerzfreien Genuss, während es sonst teilweise doch hier und da mal „Ziept“ ...

Am besten gelingt die Intimrasur, wenn ihr euch gegenseitig rasiert. Sein Penis ist da noch relativ einfach, aber was ist mit den Hautfalten rund um Eure Vagina?

Ich benutze zunächst einen Langhaarschneider und dann Enthaarungscreme. Gegenüber einem Rasierapparat hat dies den Vorteil, dass es nicht so schnell wieder nachwächst und damit recht unangenehm juckt. Da die Haut dort ziemlich leicht gereizt reagiert, benutze ich nach einer Rasur gerne den After Shave Balsam von Yves Rocher oder den von Nivea. Beide sind zwar für Männer, aber recht gering parfümiert und mit weniger Alkohol und brennen dadurch fast nicht! Beim Nachwachsen der Haare juckt es. Wenn die Haare nachwachsen sollen, dann in den ersten zwei Tagen häufiger die After Shave Lotions verwenden, das hilft ganz gut, wenn Du untenrum nackt bleiben willst, solltest Du sowieso das tägliche Nassrasieren oder die Enthaarungscreme (bei Bedarf) wie das allmorgendliche Zähneputzen in die Zeitplanung aufnehmen. Ansonsten empfehle ich, blättere mal im Internet, da gibt es ein paar gute Seiten mit Tipps zu diesem Thema.

#### Schamgefühle / Oralverkehr

Gegenüber Deinem Partner hast Du sie ja teilweise verloren, wenn ihr dieses Buch gemeinsam entweder durchgelesen oder „durchgearbeitet“ habt. Ansonsten sind sie natürlich und sollten auch aufrecht erhalten werden. Wer sich für irgendetwas im Bereich Sex schämen zu müssen, der sollte sich mal überlegen, warum. Schließlich geht Euch alles letztendlich nur selber an. Ihr müsst Euch vor nichts und niemandem rechtfertigen.

Eine gespreizte Vagina ist sollte für Euch einfach nur schön sein und nicht anstößig! Genauso wenig wie ein steifer Penis, den sich Eure Partnerin erst mal genau betrachtet und untersucht. Macht das sowieso, untersucht Euch gegenseitig, sprecht darüber was Euch am Körper des anderen interessiert. Versucht so wenig wie möglich von Beginn an abzulehnen, probiert es erst. Ich hatte vorher beim „normalen“ Liebespiel nie mehr als zwei bis drei Finger in meiner Scheide, oder mein Partner hat mich mit der Zunge vorher nur im Bereich Kitzler geleckert. Ich habe ihm immer nur die Eichel geblasen und? Es kann, je nach Stimmung, so geil sein - ja ! GEIL! – fast die ganze, oder die ganze Hand in der Muschi zu spüren. Es kann für Ihn und insbesondere auch für Euch so geil sein, wenn ihr versucht seinen Schwanz so tief wie möglich in den Mund zu bekommen. Es kann für beide so gut sein, wenn er in Deinem Mund abspritzt, Du den Samen schluckst und dabei weiterbläst...

Für die Frauen, die es nicht glauben: Überwinde Dich und probier es aus! Was meinst Du, wie es Dich anmacht, wenn Du mal diejenige bist, die die absolute Kontrolle über seinen Schwanz hat. Wenn er in Deinem Mund nach dem Abspritzen zuckt und langsam schlaff wird und Du nur etwas mit der Zunge spielst und er wird wieder steifer wird. Glaub es! Du wirst selbst so erregt davon sein, wie Du mit ihm spielen kannst, dass Du es immer wieder machen willst.

Für die Männer, die sich bisher nicht getraut haben ihre Partnerin zu blasen:

Tut es! Fangt aus Richtung Po kommend langsam an außen um ihre Schamlippen zu lecken und zu küssen, arbeitet Euch dann an die inneren Schamlippen vor, immer schön vorsichtig, auch mal stärker und langsam höher bis zum Kitzler. Versucht auch mal Eure Zunge so tief

wie möglich in ihre Spalte zu bringen und im Eingang zu lecken. Knabbert vorsichtig an ihren Schamlippen. Ihr werdet es merken, wenn Sie ihren ersten Orgasmus hat. Der ganze Körper wird zittern. Wenn ihr es bis dahin noch nie so gemerkt habt, mit der Zunge oben an den Schamlippen oder am Kitzler merkt ihr es!

Und allen Fachbüchern zum Trotz: Eine Frau, die bisher noch nie einen Orgasmus hatte, wird mit dieser Zungentechnik einen bekommen! Außer ihr Partner stellt sich zu blöd an, oder lässt sich nicht genügend Zeit. Gut einen geblasen zu bekommen, heißt für mich als Frau: 30 min bis zu 2 Stunden oder noch länger geleckt und geküsst zu werden, ab und zu zusätzlich ein, zwei oder drei Finger in der Muschi zu spüren und zwischendurch mal ein paar heftige Stöße von seinem Schwanz (ohne dass er kommt) und wieder von vorne mit dem lecken und auch mal zwischendurch seinen Schwanz im Mund zu haben während er mich weiter leckt und und und.

Nur darf er dabei noch nicht kommen. Wir haben das schon mal 5 (!! ) Stunden lang geschafft, ohne dass ich überreizt wurde und er kam! Das war für uns beide absolut geil!!!

### Pornos / Spielzeug

Gute Pornos machen an, nur leider gibt es kaum gute Pornos! Die meisten „Karnickelfilme“ sind zumindest für die meisten Frauen abstoßend. Gleiches gilt für die SM/BDSM oder Sadofilme. Die bestehen meistens aus gestellten äußerst brutalen Szenen. 90% davon sollte man als Lehrfilm betrachten – als Lehrfilm, was man wie nicht machen sollte!

Für Pornobilder im Internet gilt zu 99,9% dasselbe! Auf den zahlreichen SM Seiten im Internet findet man viele brutale Darstellungen, welche zum größten teil wahrscheinlich gestellt sind. Andererseits aber auch wieder Beispiele zur Anregung der eigenen Phantasie. Nur kann sich kaum jemand die gezeigten Utensilien alle leisten. Das oft gezeigte Kreuz kann man sich auch aus zwei Brettern leicht selber bauen. Genauso wie manche andere Utensilien. Gutes Sexspielzeug kostet leider auch gutes Geld!

Nehmt gute Materialien! Am besten immer etwas, das sehr gut zu reinigen ist! Für die öfter gezeigten Hals- oder Gelenkfesseln verwenden wir nicht die ultrateuren aus dem Sexshop. Es langt völlig eine Kollektion aus breiten und schmalen Hundehalsbändern! Seile zum Fesseln gibt es im Baumarkt, Kunststoff 8mm/15m etwa 7 Euro. Die wasche ich spätestens nach jeder 2. bis 3. Benutzung bei 60° in der Waschmaschine. Sollten sie anfangen auszufasern, ersetzen wir sie oder machen kurze Stücke daraus, welche dazu dienen, die Hände oder Füße getrennt festzubinden. Eine Peitsche für leichte Schläge auf die Brust die Muschi oder den Schwanz kann man daraus auch perfekt machen. Man nehme ca. 10 bis 20 kurze (ca. 30cm) lange Seilstücke und befestige sie an einem Stück von einem Besenstiel! Sie hinterlässt auch keine oder nur minimal Striemen auf der Haut.

Bei Klammern testen wir immer die Federspannung! Sehr gut sind auch die Halteklammern der Firma Wolfcraft im Baumarkt. Die gibt es oft mit einer nahezu stufenlosen Rasterung. Als Kerzen benutzen wir für die Haut meistens sogenannte Stumpen, die möglichst Dick sind. Das ist billiger und ergibt viel Wachs. Für die Intimbereiche, wenn überhaupt, dann nur Kerzen aus reinem Wachs. Da es bei aller Vorsicht doch mal kleinere Verletzungen oder Abschürfungen geben kann (schlecht gebundene Seile oder ähnliches) haben wir immer Bepanthenalbe oder ein kühlendes Gel zur Hand.

Als Metaldildos eignen sich hervorragend glatte Türklinken aus dem Sonderangebot im Baumarkt (für Elektrosex) und als sonstige Dildos besonders Kerzen.

Das geilste Spielzeug für mich ist jedoch selbstgemacht: Einem alten Stuhl hat mein Mann einen Großteil der Sitzfläche entfernt. So dass diese aus einem nach vorne offenen U gleicht aber der fehlende Mittelteil höchsten zwanzig Zentimeter breit ist. So kann ich sehr bequem darauf sitzen und mich festbinden lassen, bin aber mit allen Öffnungen zugänglich. Dann hat er noch einen Vibrator so umgeändert, dass er sich problemlos auf einem Fotostativ befestigen lässt. So ein Stativ lässt sich ja stufenlos verstellen, unter den Stuhl stellen und den

Vibrator genau in die gewünschte Öffnung stecken und fixieren. Im Gegensatz zu einem Dildo fängt der ja jetzt an sich bemerkbar zu machen. Du kannst nichts dagegen tun und Dein Partner kann sich voll und ganz um den Rest Deines Körpers kümmern. Wenn er Dir das Teil in den Po schiebt, wirst Du automatisch nach zwei bis drei Minuten anfangen dem zu entgehen. Das verhindert mein Mann, indem er mir noch einen zweiten Vibrator der auf einer Stange montiert ist von schräg unten in meine Spalte steckt und die Stange schräg festmacht oder einfach an der Wand verkeilt. Fange ich jetzt an mich zu bewegen, stoße ich mich automatisch selber mit dem Teil in meiner Muschi. Macht geil! Er kann jetzt immer noch meinen Busen „behandeln“, mir seinen Schwanz in den Mund stecken, oder oder oder... Mit ihm kannst Du, natürlich ohne Vibrator vorne, dasselbe anstellen. Mache es mal und stelle Dich mit der Muschi direkt vor seinen Augen auf. Spreize mit Deinen Fingern deine Schamlippen, aber halte den Abstand so ein, dass ihm nur ein paar Millimeter fehlen um Dich zu lecken. Das macht ihn wahnsinnig und seinen Schwanz steif! Blase ihn kurz, höre wieder auf. Lass Dich später von ihm bis zum Orgasmus lecken, wenn Du Lust dazu hast, aber befreie ihn nicht. Bestenfalls befreist Du ihn vom Vibrator. Wenn Du Lust hast setze Dich auf seinen Schwanz, Du bestimmst Tiefe und Geschwindigkeit, da er sich ja nicht rühren kann. Setze Dich auch mal mit dem Rücken zu ihm auf seinen Schwanz. Beuge Dich, während Du ihn reitest mal so weit vor wie Du kannst, so variiert Du die Tiefe in Dir. Wenn Du willst kannst Du ihn so auch anal bekommen. Ist das der Fall mach ihn anschließend mit Wasser und Seife richtig sauber. Am besten mit Aldi Duschöl. Das gibt einen Gleitfilm, dass ihm fast einer abgeht. Anschließend reizt Du ihn und lässt wieder von ihm ab, so lange Du Lust hast. Lasse Dich von ihm blasen, mache ihm eine Hand soweit frei, dass er Dich bedienen kann, aber nicht an seinen Schwanz kommt. Mache mit ihm was Du willst! Aber er darf die ganze Zeit nicht kommen. Wenn ihr das mal so zwei, drei Stunden oder länger gemacht habt, dann schlaft miteinander oder Du bläst ihn bis zum Höhepunkt. Dann musst Du aber unbedingt seinen Schwanz im Mund behalten und seinen Samen schlucken. Anschließend ganz sanft mit der Zunge weiterlecken, bis er ganz schlaff ist. Er hat es verdient! Wenn Du ihn absolut nicht so bedienen kannst, oder willst, dann nehme eine sehr gut eingeeölte Hand öle langsam aber mit viel Öl seinen Penis eine und wichse ihn langsam bis er alles verspritzt hat und wirklich restlos fertig ist. Sorge die ganze Zeit für genug Öl. Er ist hoffnungslos überreizt und reagiert sonst mit Schmerzen.

So ich glaube, das reicht jetzt erst mal.  
Tschüss bis zur dritten Ausgabe