

Was euch hier erwartet



1

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Fantasien teilen: Grundregeln



2

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Fantasien teilen: Grundregeln



3

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Fantasien besuchen



4

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Am Anfang war die Fantasie

Fantasien, die mit Dominanz und Submission zu tun haben, sind häufig und vermutlich auch euch bekannt.

Manche Fantasien wollen gelebt werden – andere nicht. Dieses Spiel begleitet euch dabei, euch mit dem zu zeigen, was ihr zusammen ausprobieren wollt.

Nicht jede Fantasie muss direkt geteilt werden. Zu viel Offenheit kann überfordernd sein, für dich selbst oder dein Gegenüber. Entscheide bewusst, was du teilen magst und was nicht. Manchmal kann es hilfreich sein, sich Stück für Stück zu öffnen.

2

WAS EUCH HIER ERWARTET

Hey ihr Kinky Explorer. Lasst euch mitnehmen in ein Spiel mit Dominanz und Submission. Was euch erwartet? In der *Phase I: Erste Schritte* stimmt ihr euch auf das Spiel ein und erforscht, wie Konsens zwischen euch funktioniert. In *Phase II: Archetypen* redet ihr darüber, wie ihr euch im Spiel fühlen und was ihr zusammen erleben wollt. In *Phase III: Spicy Szenarien* probiert ihr in kleinen Häppchen aus, wie sich verschiedene Spielarten anfühlen. *Phase IV: Kreiert euer eigenes Spiel* begleitet euch dabei, ein freies Spiel vorzubereiten und einen guten Abschluss zu finden.

1

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Kleiner Ausflug in deine Fantasie

Schließt die Augen und denkt einen Moment über erotische Fantasien nach, die etwas mit BDSM zu tun haben. Kommen da direkt viele Bilder oder Gedanken oder ist da erstmal nichts?

Nimm es einfach wahr, ohne zu bewerten. Nichts davon muss geteilt werden. Öffnet die Augen wieder, wenn ihr ein paar schöne Gedanken besucht habt. Wenn dein Gegenüber noch unterwegs ist, warte ab, bis ihr beide zurück seid. Dann zieht die nächste Karte.

4

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Fantasien teilen

Fantasien haben oft auch etwas mit Scham zu tun. Etwas zu teilen, kann Mut erfordern. Geht wertschätzend mit dem um, was ihr hört, auch wenn ihr die Vorliebe nicht teilt. Mögliche Reaktionen sind z. B.:

“Das ist nicht meine Vorliebe, aber ich finde es voll toll, dass du dich traust, mir das zu erzählen.”

“Danke, dass du das mit mir teilst, das kann ich mir so nicht vorstellen.”

“Ich möchte das in der Form nicht ausprobieren, welchen Aspekt ich aber interessant finde”

3

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Fantasien und Rollen: Rollenwahl



5

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Fantasien und Rollen: Rollenwahl



6

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsens & Kommunikation vor, während und nach der Session



7

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsensspiel I*: Erste Schritte*



8

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Verhandlung

Ihr wollt beide die gleiche Rolle? Nehmt euch einen Moment Zeit und überlegt euch, warum.

Redet über eure Gründe. Wenn ihr beide partout nur eine Rolle spielen wollt, ist das eine wichtige Grenze, die ihr akzeptieren solltet.

Wenn es um Vorlieben geht, versucht euer Gegenüber zu überzeugen und beschreibt, warum ihr euch als Dom oder Sub besonders gut machen würdet. Ihr könnt natürlich auch eine Münze werfen. Wenn klar ist, wer Dom und wer Sub spielen darf, zieht die nächste Karte.

6

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Kleines Rollenspiel

Setzt euch einander gegenüber auf den Boden.

Schaut euch in die Augen. Probiert dann aus, euch aufzurichten oder runterzubücken. Haltet Blickkontakt und legt verschiedene Intentionen in euren Blick, wie liebevolle Dominanz, Arroganz, Anbetung oder Unterwerfung. Was fühlt sich gut an? Kommt irgendwann in eurer Lieblingsposition an.

Ihr wollt beide die gleiche Rolle spielen? Zieht die nächste Karte. Die Rollen sind für euch klar? Nehmt die übernächste Karte.

5

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

5 Neins

Dom testet Grenzen von Sub, indem der Körper von Sub erforscht wird. Dabei intensiviert Dom **langsam** Berührungen oder Handlungen, damit Sub auch genug Zeit hat, Nein zu sagen, bevor etwas Unangenehmes passiert. Sub übt, rechtzeitig Nein zu sagen. Es geht gerade **nicht** darum, etwas möglichst lange auszuhalten, sondern ohne zu lange zu überlegen, Nein zu sagen.

BeiSpiel:

Dom berührt Sub an verschiedenen Körperstellen, beginne an den Armen und eskaliere es langsam zu intimen Stellen. Auch eine Möglichkeit ist, Sub an Armen und Beinen zu ziehen, mit Griffstärken zu experimentieren, Sub herumzuführen und in verschiedene Posen zu bringen.

8

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Konsensspiele

Kommunikation und Konsens sind zentrale Elemente von BDSM. Selbst für sehr erfahrene Spieler*innen kann es manchmal unerwartet schwer sein, Wünsche und Grenzen zu kommunizieren. Das kann z. B. an der Rolle liegen, in der man steckt, ist aber auch Übungssache. Auf den nächsten Karten stehen fünf kleine Spiele, die helfen, bei Berührungen in verbalem Kontakt zu bleiben. Schaut sie euch an und wählt **jeweils eine** aus, die ihr dann ausprobiert.

7

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsensspiel II



9

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsensspiel III



10

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsensspiel IV



11

PHASE I: ERSTE SCHRITTE



Konsensspiel V



12

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Verbales Verhandeln

Dom betrachtet Sub und überlegt, was sie*er mit Sub machen will. Dom fragt, ob das ok ist, wenn ja, wird es langsam und bedacht ausprobiert und Dom checkt regelmäßig ein, ob alles ok ist.

BeiSpiel:

Dom fragt nach der Erlaubnis, Sub an den Haaren zu ziehen. Dann wird gefragt: "Darf ich noch doller ziehen?" "Darf ich deinen Kopf in den Nacken ziehen und dich dominant küssen?" "Darf ich ein paar Schritte gehen und dich an den Haaren hinter mir herziehen?".

10

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Ampelcode

Der Klassiker unter den Konsens-Systemen. Sub hat die Aufgabe, mit Farben zu kommunizieren, Dom kann jederzeit nach einer Farbe fragen. Grün: Weiter so, ich kann auch noch mehr aushalten.

Gelb: Eher zu intensiv, etwas ändern.

Rot: Sofort aufhören.

BeiSpiel:

Dom darf den Körper von Sub abgreifen. Sollen bestimmte Körperregionen ausgelassen werden, wird das vorher gesagt. Dann gibt Sub regelmäßig eine Farbe, mindestens alle gefühlten 30 Sekunden. Wenn Sub vergisst, eine Farbe zu benennen, hört Dom auf, Sub zu berühren, bis wieder Feedback kommt.

9

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Seven is Heaven

Dom bittet Sub regelmäßig um eine Bewertung der Handlung auf einer Skala von 1-10. Dom sagt dafür regelmäßig: Zahl, Sub antwortet prompt ohne Overthinking.

1 Ich spüre kaum etwas.

2 Das macht nicht viel mit mir.

3 Ich fühle mich noch nicht so gut abgeholt.

4 Das geht in die richtige Richtung.

5 Das gefällt mir ganz gut.

6 Das ist schon verdammt gut.

7 Seven is Heaven, der absolute Sweetspot von Sub.

8 Intensiv, aber ich halte es noch aus.

9 Meine Grenze ist erreicht, Intensität reduzieren.

10 Stopp! Sofort alles beenden.

12

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Super Sensitive Sub

Diese Übung ist besonders gut, wenn es Sub schwerfällt, Nein zu sagen. Sub ist in diesem Spiel besonders empfindsam, sobald der Hauch eines Zweifels auftaucht, ob etwas ok ist, benutzt Sub den Ampelcode (Gelb, wenn Dom etwas verändern soll, Rot, um die gesamte Übung abubrechen). Dom überlegt, ob sie*er erkennt, auf was sich das Gelb bezieht und was geändert werden könnte. Im Zweifelsfall fragt Dom nach.

BeiSpiel:

Dom spielt mit Berührungen im Gesicht, im Mundbereich und am Hals. Ertaste langsam Strukturen, lege deinen Finger unter das Kinn von Sub und hebe sanft den Kopf, öffne den Mund von Sub, alles langsam und bewusst mit intensivem Blickkontakt verbunden.

11

PHASE I: ERSTE SCHRITTE

Konsens und Safeword

13

PHASE II: ARCHETYPEN

Rollenfantasien erkunden: Spielprinzip

14

PHASE II: ARCHETYPEN

Matching der Archetypen,
zieht diese Karte wenn ihr
beide eure Archetypen
sortiert habt.

15

PHASE II: ARCHETYPEN

Matching der Archetypen: Die Maybe-Matches

16

Fantasien und Archetypen

Wer möchtest du im Spiel sein? Was willst du fühlen und erleben? Die nächsten Karten führen euch durch ein differenziertes Gespräch, in dem ihr herausfindet, an welchen Stellen eure Wünsche zusammenpassen. Dom nimmt dazu die 9 *Archetyp für Dom* -Karten, Sub die 9 *Archetyp für Sub* -Karten. Schaut sie euch getrennt voneinander an.

Was von den Archetypen macht dich an, was willst du ausprobieren? Lege diese Karten auf einen Stapel. Was würdest du deinem Gegenüber zuliebe mitmachen? Lege das auf einen zweiten Stapel, den du um 90 Grad gedreht vor dich legst. Die anderen Karten kommen aus dem Spiel, vielleicht sind sie ein anderes Mal interessant.

[i] Vielleicht reizt dich ein Archetyp, aber dir gefällt nicht jeder Punkt auf der Karte. Das ist völlig ok, du teilst deine Grenzen einfach im nächsten Schritt mit.

Auswertung der Konsensspiele

Was hat euch an den Spielen gefallen, was nicht? Ist es euch leicht- oder schwergefallen, Feedback zu bekommen und anzunehmen? Stellt ein Konsenssystem für euch zusammen. Legt gemeinsam Regeln fest, die für euch beide gut funktionieren, z. B. Dom fragt bei neuen Dingen vorher verbal nach und Sub sagt regelmäßig eine Farbe. Vielleicht wollt ihr euch auch ein individuelles Safeword oder ein non-verbales Signal überlegen. Auch die dominante Person kann das Safeword oder die Farben benutzen. Besprecht auch, welche Reaktion ihr euch vom Gegenüber wünscht, wenn ihr ein bestimmtes Wort benutzt.

Als nächstes redet ihr über die gedrehten Karten. Sub schaut sich dafür an, welche der eigenen "Würde ich für dich tun"-Karten ein Match mit den Lieblingskarten von Dom ergeben. Nur diese werden ausgelegt und besprochen. Die entstehenden Matches werden um 90 Grad gedreht. Sub geht bei jeder Karte darauf ein, in welchem Rahmen diese Spielarten ok sind.

Im Anschluss geht Dom genauso wie Sub vor und schaut, ob sich noch Matches bilden lassen. Alle anderen Archetypen-Karten nehmt ihr aus dem Spiel. Vielleicht sind sie ein anderes Mal interessant.

Sub beginnt und stellt die Archetypen vor, die reizvoll sind.

Hast du Bilder oder Ideen im Kopf, die dir direkt eingefallen sind, die du teilen willst? Gibt es Teile des Archetyps, mit denen du dich nicht identifizieren kannst?

Dom hört aufmerksam zu und stellt Fragen, wenn etwas unklar ist.

Im Anschluss stellt Dom die eigenen Lieblingskarten vor. Wenn sie zu den Karten von Sub passen (gleiches Symbol), werden die Karten als Match aneinandergelegt.

[i] Lasst in diesem Schritt die um 90 Grad gedrehten Karten noch verdeckt.

PHASE II: ARCHETYPEN



Archetypen ausspielen



17

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Die 5-Minuten-Sessions



18

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Die 5-Minuten-Sessions



19

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Die 5-Minuten-Sessions: Vor dem Start lesen!



20

PHASE III: SPICY SZENARIEN

Nehmt jetzt die *Szenario* -Karten zur Hand, aber lasst sie erstmal verdeckt, bis das Spiel euch auffordert, sie umzudrehen. Auf diesen sind kleine Appetizer für ganz verschiedene Dom-Sub-Interaktionen, die für jeweils 5 Minuten ausprobiert werden können. Die Karten passen zu jeweils einem der Archetypen, die ihr euch gerade ausgesucht habt. Sucht euch in dieser Runde 5 Karten aus, die gut mit euren Vorlieben matchen. Dom darf anfangen und anhand der Namen bzw. Nummern eine Karte auswählen, die zu den eigenen Wünschen passt. Zieht abwechselnd eine Karte, bis ihr die 5 Karten ausgewählt habt. Lasst sie liegen und zieht die nächste Karte.

18

PHASE II: ARCHETYPEN

Jetzt liegen nur noch Archetypen vor euch, für die ihr beide offen seid. Im nächsten Schritt geht es darum, mit kleinen Impulsen auszuprobieren, wie sie sich in der Umsetzung anfühlen. Falls ihr genug "echte" Matches habt, auf die ihr beide richtig Bock habt, beginnt am besten mit denen.

In der nächsten Phase findet ihr passende Anreize zum Ausprobieren. Ihr erkennt an den **Namen bzw. Nummern**, ob sie zu euch passen. Falls ihr eine Pause braucht oder das Spiel ein anderes Mal fortsetzen wollt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

[i] Wenn ihr keine Matches gefunden habt, lest den entsprechenden Punkt in der Anleitung.

17

PHASE III: SPICY SZENARIEN

Dom wählt eine Karte und entscheidet alleine oder mit Sub, ob sie umgesetzt werden soll.

Liest Sub die Karte nicht, schaut sich Sub stattdessen nochmal die Karte des passenden Archetyps an und verbindet sich in Gedanken mit der Intention.

Dom setzt einen 5-Minuten-Timer. Vielleicht fragt ihr euch, warum? Der Timer hilft zum einen, die Energie hochzuhalten und weniger Leistungsdruck zu haben, sich ganz viel ausdenken zu müssen. Er unterbricht aber auch einen Flow bewusst, so dass ihr nicht zu tief in eine Dynamik rutscht, die neu für euch ist und evtl. unerwartete Emotionen aufwirft. Natürlich ist es nicht schlimm, wenn ihr euch nicht exakt an die Zeitvorgabe haltet. Die Handlung kann auch immer eher beendet werden. Spielt jetzt die erste 5-Minuten-Session und zieht dann die nächste Karte.

20

PHASE III: SPICY SZENARIEN

Konsens in der Session

Sub darf sich jetzt entscheiden: Darf Dom die Karten alleine lesen, entscheiden, ob sie geeignet sind und sie dann einleiten? Oder möchtet ihr die Karten zusammen lesen und entscheiden, ob ihr sie spielt? Eine Spielart erzeugt mehr Dynamik und Spannung, die andere mehr Sicherheit. erinnert euch auch an euer vereinbartes Konsenssystem. Sowohl Dom als auch Sub können jederzeit das Spiel oder die Session beenden.

19

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Feedbackkarte Sub



21

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Feedbackkarte Dom



22

Phase III: Spicy Szenarien



23

PHASE III: SPICY SZENARIEN



Abschluss



24

Feedbackkarte Dom

Such dir die Fragen aus, die dich ansprechen. Du musst nicht alle beantworten.

Wie hast du dich gefühlt?

Hast du dich wohl und sicher in deiner Rolle gefühlt?

Hast du etwas gemacht, was dir eher unangenehm oder mit Scham verbunden war? Konntest du Sub gut lesen oder gibt es Punkte, wo du nachfragen möchtest?

Hattest du Impulse, die du unterdrückt hast?

Vergleiche die Intention des zugehörigen

Archetyps, hast du sie gefühlt?

Würdest du hier gerne weiter explorieren oder nicht?

22

Feedbackkarte Sub

Such dir die Fragen aus, die dich ansprechen. Du musst nicht alle beantworten.

Was hat dir am besten gefallen?

Was hat dir nicht gefallen?

Wie hast du dich beim Spielen gefühlt?

Welche Gedanken sind aufgekommen?

Was hast du in deinem Körper gespürt?

Vergleiche die Intention des zugehörigen Archetyps: Hat es zu deinem Erlebnis gepasst?

Wenn nicht, was hättest du gebraucht?

Würdest du hier gerne weiter explorieren oder nicht?

21

Abschluss Phase III

Nehmt euch kurz Zeit, in euch reinzufühlen. Wie geht es euch jetzt? Braucht ihr etwas? Ruhe, Kuscheln, etwas zu essen oder etwas ganz anderes?

Wenn ihr merkt, dass euch euer Spiel bewegt hat und ihr nicht genau sagen könnt, was ihr braucht, schaut euch die Aftercare-Karten an.

In der nächsten Phase geht es darum, eine eigene kleine Session zu planen und einen eigenen Flow zu finden. Wenn ihr an einem anderen Tag weiterspielen wollt, legt dafür eure gespielten 5-Minuten-Session-Karten oben auf.

24

Spielt jetzt die anderen 5-Minuten-Sessions und nutzt im Anschluss die Feedbackkarten. Nehmt euch Zeit, bevor ihr eine Session spielt, nicht nur über Handlungen nachzudenken. Dom kann sich stattdessen fragen: **Welches Gefühl will ich in Sub auslösen?** In der Feedbackphase könnt ihr darüber sprechen, ob genau das gelungen ist.

23



Eigene Session planen



25



Rückblick



26



Rückblick



27



Rückblick



28

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Schaut euch nochmal die Szenarienkarten an, die ihr in Phase II gespielt habt. Lest sie durch und erinnert euch an eure Erlebnisse. Denkt – jede*r für sich – drüber nach, welche Erlebnisse euch dabei besonders in Erinnerung geblieben sind.

26

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



In dieser Phase geht es darum, eine kleine Session zu planen, in der ihr ohne Unterbrechungen in eine Szene abtaucht. Dafür führt das Spiel euch durch ein Vorgespräch, um Spielideen zu sammeln, und hilft euch, Aftercare vorzubereiten. Spielt diese Phase nur, wenn ihr genug Zeit und Energie dafür habt. Wenn ihr müde seid oder in 90 Minuten einen Termin habt, ist das kein guter Zeitpunkt. Nicht unbedingt, weil das Spiel so lange dauert, sondern weil manchmal unerwartete Emotionen aufkommen können.

25

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Als nächstes beschreibt Dom eine Lieblingsszene aus Phase II. Was hat sie für dich besonders gemacht? Hattest du direkt Ideen, wie du gerne weiter gemacht hättest? Teile sie mit Sub.

28

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Zuerst ist Sub an der Reihe und benennt eine Lieblingsszene aus Phase II. Beschreibe sie möglichst bildhaft. Was war daran besonders heiß? Wie hast du dich gefühlt? Wovon konntest du nicht genug kriegen?

27

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Vorschau



29

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Grenzen



30

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Sicherheit vs. Überraschung



31

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Eine Session beenden



32

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL

Um mehr Sicherheit zu erlangen, sprecht darüber, welchen Rahmen ihr neugierig erkunden wollt und ab welcher Schwelle das Unwohlsein steigt. Vereinbart konkrete Grenzen, die ihr heute nicht überschreiten werdet.

30

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL

Sammelt möglichst viele Ideen, wie ihr eure beiden Lieblingsszenarien miteinander verbinden könnt. Sammelt erstmal Ideen, egal ob ihr sie ausprobieren wollt oder nicht. Überlegt im Anschluss: Was macht euch am meisten Kopfkino und Lust, es auszuprobieren? Ihr wollt direkt starten und braucht nur noch einen letzten Impuls? Lest weiter auf Karte 68. Wenn ihr noch unsicher seid, begleiten euch die nächsten Karten noch bei folgenden Fragen: Ist euch klar, in welchem Rahmen ihr euch im Spiel bewegt und wie viel Überraschung willkommen ist? Wisst ihr, wie ihr das Spiel wieder beendet? Wisst ihr, was ihr braucht, sollten intensive Emotionen auftauchen?

29

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL

Ihr habt beide die Verantwortung, die Session zu beenden, wenn ihr genug erlebt habt. Oft passiert das, weil etwas zu viel (Intensität, Überreizung) oder zu wenig (Luft raus, störende Gedanken) geworden ist. Denkt dafür an den Ampelcode oder ein vereinbartes Safeword. Natürlich ist auch der Satz ok: "Das war jetzt total schön, lass uns erstmal aufhören." Überfordert euch zum Start nicht mit einer extra langen Session. Denkt dran, ihr braucht noch Zeit und Energie für Aftercare.

32

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL

Sprecht über den Satz: Nicht alles, was wir ausprobieren, müssen wir vorher besprochen haben. Stimmt ihr dem zu oder nicht?

31

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Aftercare



33

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Traut euch



34

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Der erste Schritt



35

Archetyp für Dom



36

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Am allerwichtigsten für euer Spiel ist, dass ihr euch traut, ehrlich zu sein. Das, was ihr fühlt, ist richtig. Besinnt euch, wenn ihr unsicher werdet, wie ihr euch in dem Moment fühlt, worauf ihr Lust habt oder keine Lust habt. Nehmt euch nach und nach mehr Zeit, tiefer in dieses Gefühl abzutauchen. Geht langsam und besinnt euch auch darauf, was ihr euch aktuell zutraut. Im Zweifelsfall fragt nach dem, was ihr euch wünscht, egal in welcher Rolle ihr seid.

34

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Eine Session kann sehr intensive Gefühle auslösen. Was wir danach brauchen, um wieder in die Realität zurückzufinden, kann ganz unterschiedlich sein. Es geht vielleicht darum, noch einen Moment nachzuspüren, dazusein, körperliche Nähe oder auch Raum für sich zu haben. Auch Reflexion des Erlebten ist wichtig, nicht immer ist direkt im Anschluss an die Session der perfekte Zeitpunkt. Nehmt euch nach der Session einen Moment Zeit, um zu spüren, was ihr jetzt braucht. Das Bedürfnis nach Aftercare ist unabhängig von der Rolle. Mehr Impulse zu Aftercare und Reflexion findet ihr ab Karte 69.

33

ARCHETYP FÜR DOM

*König*in [1]*



Intention: Bestimmen und sich nach eigenen Vorstellungen verwöhnen lassen. Das Gegenüber formen.

Typische Handlungen: Sub rumkommandieren, sich bedienen lassen, aufs Gesicht setzen. Bestrafen und Loben.

Lieblingssatz: „Du darfst mich jetzt anfassen - aber nur genau so, wie ich es dir jetzt sage.“

36

PHASE IV: KREIERT EUER EIGENES SPIEL



Denkt euch ein Ritual oder eine erste Handlung aus, die euch in die Szene führt. Ein paar

Beispiele:

Kleidung aussuchen

Musik anmachen

Raumgestaltung und Accessoires bereitlegen

Duschen

Eine bestimmte Pose einnehmen

Bestimmte Namen oder Anrede bestimmen

35

Archetyp für Dom



37

Archetyp für Dom



38

Archetyp für Dom



39

Archetyp für Dom



40

*Gönner*in [3]*

Intention: Den eigenen Einfluss genießen, sich machtvoll fühlen

Typische Handlung: Kleine, machbare Aufgaben geben, ungeteilte Aufmerksamkeit genießen; Sub mit starkem Blick fixieren, Komplimente und Streicheleinheiten als Belohnungen geben.

Lieblingssatz: „Das hast du fein gemacht.“

38

*Inspektor*in [2]*

Intention: Begrabschen ohne Rücksichtnahme.

Typische Handlungen: Den Körper des Gegenübers „arrangieren“ und abtasten.

Lieblingssatz: „Verdammt fühlt sich dein Hintern gut an.“

37

*Jäger*in [5]*

Intention: Körperliche Überlegenheit herstellen (auch mit Hilfsmitteln).

Typische Handlungen: Festhalten, Ringen, Knurren, körperliche Fixierung ohne viele Worte.

Lieblingssatz: „Jetzt kannst du dich nicht mehr wehren.“

40

*Zähmer*in [4]*

Intention: Sich Respekt verschaffen.

Typische Handlungen: Ruhe bewahren und abwarten, Humor, streng und fest zupacken, selbstgefälliges Lächeln, Bestrafung für Grenzüberschreitungen.

Lieblingssatz: „Kannst du ja machen, du musst dann aber auch mit den Konsequenzen leben.“

39

Archetyp für Dom



41

Archetyp für Dom



42

Archetyp für Dom



43

Archetyp für Dom



44

ARCHETYP FÜR DOM

*Verwöhner*in / Sanfte Führung /
Soft Dom [7]*

Intention: Lust durch intensive Reaktionen und emotionale Intimität erfahren.

Typische Handlungen: Sub mit Berührungen necken, Reaktionen testen, liebevolles Halten.

Lieblingssatz: „Das ist so heiß zu sehen, wie dich das anmacht.“

42

ARCHETYP FÜR DOM

*Tyrann*in [6]*

Intention: Das Fiese rauslassen dürfen, sozial unangebrachtes Verhalten ausspielen.

Typische Handlungen: Beleidigung als dreckige Schlampe, anspucken, Sub in erniedrigende Pose zwingen.

Lieblingssatz: „Beine breit und bücken.“

41

ARCHETYP FÜR DOM

*Verknoter*in [9]*

Intention: Wehrlosigkeit erzeugen und genießen.

Typische Handlungen: Sub in Position bringen, fixieren oder an Fesseln zu sich ziehen.

Lieblingssatz: „Du gehörst mir.“

44

ARCHETYP FÜR DOM

*Sadist*in [8]*

Intention: Schmerzen zufügen und Reaktionen erleben.

Typische Handlungen: Sub übers Knie legen, kneifen, beißen, Schmerzpunkte drücken.

Lieblingssatz: „Oooh, hat das weh getan?“

43

Archetyp für Sub



45

Archetyp für Sub



46

Archetyp für Sub



47

Archetyp für Sub



48

ARCHETYP FÜR SUB

Puppe / Spielzeug [2]

Intention: Benutzt werden

Typische Handlungen: Verschiedene Körperteile zum Begutachten oder Abtasten anbieten.

Lieblingssatz: Mach mit mir, was du willst.

46

ARCHETYP FÜR SUB

*Diener*in / Personal [1]*

Intention: Sich unterwerfen, geführt werden und nützlich sein.

Typische Handlungen: Tee bringen, Füße massieren oder sexuelle Dienstleistungen.

Lieblingssatz: Darf ich das für dich tun?

45

ARCHETYP FÜR SUB

*Widerspenstig*e [4]*

Intention: Spüren, wie der eigene Widerstand schmilzt.

Typische Handlungen: Grenzen testen und Schlupflöcher suchen.

Lieblingssatz: Und wenn ich das nicht mache?

48

ARCHETYP FÜR SUB

Good Boy / Good Girl / Good Puppy [3]

Intention: Gefallen wollen.

Typische Handlungen: Alles, was Dom will, mit Begeisterung ausführen, Dom mit großen Augen anschauen, anhimmeln und bestärken, süß aussehen.

Lieblingssatz: Mach ich das so richtig?

47

Archetyp für Sub



49

Archetyp für Sub



50

Archetyp für Sub



51

Archetyp für Sub



52

ARCHETYP FÜR SUB

*Entblößte*r [6]*

Intention: Erniedrigung erfahren und an seinen Platz verwiesen werden.

Typische Handlungen: Beschimpft werden, Befehle ausführen, verharren in demütigenden Posen.

Lieblingssatz: *Schamhaftes Schweigen*

50

ARCHETYP FÜR SUB

Beute [5]

Intention: Komplette im Körper, im Moment sein.

Typische Handlungen: Sich freikämpfen, gehalten werden, übereinander rollen.

Lieblingssatz: RROAHHH.

49

ARCHETYP FÜR SUB

*Masochist*in [8]*

Intention: Unangenehme Reize erfahren, radikal im Hier und Jetzt sein.

Typische Handlungen: Vom Schmerz mitgerissen werden, zusammenzucken.

Lieblingssatz: Schlag mich, kratz mich, beiß mich!

52

ARCHETYP FÜR SUB

*Genießer*in [7]*

Intention: Intensive Lust erleben, sich begehrt fühlen

Typische Handlungen: Lustvolle Grenzerfahrungen machen, laut stöhnen.

Lieblingssatz: Oh ja, mehr davon.

51

Archetyp für Sub



53

SZENARIO



Puppe / Spielzeug | Inspektor*in [2]



54

SZENARIO



Masochist*in | Sadist*in [8]



55

SZENARIO



Good Boy / Good Girl / Good Puppy | Gönner*in [3]



56

SZENARIO

Führe Sub körperlich durch den Raum. Spiele mit Griffstärke und Geschwindigkeit. Bringe Sub durch Druck auf die Knie oder auf alle Viere.

Manipuliere den Körper und bringe Sub in Posen, die du interessant findest. Erlaub dir zu spielen und Dinge auszuprobieren. Gehe langsam und bewusst vor. Spüre in verschiedene Aktionen rein, was gefällt dir gerade? Nimm dir Zeit, auch mal einen Schritt zurück zu machen und Sub zu betrachten.

54

ARCHETYP FÜR SUB

*Verschnürte*r / Gefesselte*r [9]*

Intention: Befreiung von Verantwortung und gehalten werden.

Typische Handlungen: Hände zum Verschnüren anbieten, sich der Fesselung hingeben.

Lieblingssatz: Das fühlt sich richtig fest an.

53

SZENARIO

Sub soll sich für dich hübsch machen. Eher sexy, slutty oder süß? Lass dir verschiedene Optionen vorführen. Fordere Sub auf, sich zu drehen und zu posen. Mache Komplimente, wenn dir gefällt, was du siehst. Vielleicht willst du auch mal das Material fühlen oder ein Kleidungsstück zurechtrücken. Such dir dein Lieblingsoutfit aus.

56

SZENARIO

Nimm die Hand von Sub oder fordere Sub mit intensivem Blick dazu auf, dir die Hand zu geben und beginne mit einer Massage. Steigere langsam die Intensität von angenehm bis immer schmerzhafter. Das kann durch ständigen, immer fester werdenden Druck passieren oder durch kurzes und intensives Bearbeiten von empfindlichen Stellen. Achte dabei sehr genau auf Subs Reaktionen und lote die Grenzen von Genuss, Schmerz und Lust aus. Sollte Subs Hand "müde" werden, kann die Massage natürlich auch den Arm hinauf wandern. Frage zwischendurch Feedback ab, z. B. durch den Ampelcode.

55

SZENARIO



Puppe /
Spielzeug |
Inspektor*in [2]



57

SZENARIO



Entblößte*r |
Tyrann*in [6]



58

SZENARIO



Verschnürte*r /
Gefesselte*r |
Verknoter*in [9]



59

SZENARIO



Puppe /
Spielzeug |
Inspektor*in [2]



60

SZENARIO

Befehle Sub, sich hinzuknien und baue dich vor Sub auf. Gib Sub den Befehl, ein Kleidungsstück auszuziehen. Mustere Sub dabei genau. Gibt es Anzeichen dafür, dass Sub sich entblößt fühlt? Frage Sub: "Wie fühlst du dich damit?" Lass Sub sich langsam entkleiden und Körperteile präsentieren. Beobachte und frage weiter, bis Sub sich exponiert und erniedrigt fühlt. Wenn der Zustand erreicht ist, sage: "Bleib so für mich." Mustere Sub weiter und spüre in dich hinein, was diese Situation mit dir macht.

58

SZENARIO

Nimm dir kurz Zeit in dich hineinzufühlen: Welche Körperstelle von Sub hast du gerade Lust, ganz egoistisch und ungebremst zu berühren? Lasse erstmal Genitalien und Brüste außen vor. Dann leg los und bleibe dabei auf Langsamkeit und deinen eigenen Genuss fokussiert. Erforsche die Textur der Stelle und wie sie sich anfühlt, wenn du drückst und knetest. Wie ist der Unterschied, bekleidet zu berühren oder mit den Händen unter die Kleidung zu rutschen? Gibt es andere Körperteile als deine Hände, mit denen du berühren möchtest?

57

SZENARIO

Bitte Sub, die Hose auszuziehen und sich auf den Bauch zu legen. Die Unterhose bleibt an. Befummel den Arsch von Sub genüsslich, ohne unter die Unterwäsche zu gehen. Lass deine Finger nach und nach auch zwischen die Backen wandern. Ziehe den Stoff der Unterhose zwischen den Backen straff und ertaste den Damm- und Anusbereich mit deinen Fingern.

Entblößte*r / Tyrann*in [6]: Dieses Szenario eignet sich auch sehr gut, um mit Scham zu spielen.

60

SZENARIO

Such dir einen möglichst langen Schal oder alternativ ein großes Tuch, das du diagonal zu einem Schal falten kannst. Bitte oder befehle Sub, sich auf den Boden zu setzen oder zu knien und die Arme vor der Brust zu verschränken. Platziere dich hinter Sub und wickle Subs Oberkörper in den Schal ein. Du musst keine Knoten machen; den Schal festhalten reicht aus. Spiele dann mit unterschiedlicher Enge der Fesselung und bewege Sub mit dem Schal als Hebel umher. Lehne Sub dabei abwechselnd gegen deinen Körper oder führe Sub von dir weg.

59

SZENARIO

Good Boy / Good
Girl / Good
Puppy |
Gönner*in [3]

61

SZENARIO

König*in |
Diener*in [1]

62

SZENARIO

Beute | Jäger*in
[5]

63

SZENARIO

Verschnürte*r /
Gefesselte*r |
Verknoter*in [9]

64

SZENARIO

Bringe Sub in verschiedene Positionen, die du als Möbelstück verwendest. Welchen Nutzen findest du für eine*n Sub im Vierfüßlerstand? In welcher Form bietet Sub eine gute Sitzgelegenheit für dich? Vielleicht magst du auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, sich vorsichtig auf Subs Brustkorb zu setzen, während Sub auf dem Boden liegt.

62

SZENARIO

Bringe Sub in eine sitzende Haltung und stelle dich daneben. Leg Sub deine Hand in den Nacken. Greife fest zu und verweile einen Moment. Dann lass deine Hand an die Vorderseite des Halses wandern und hebe den Kopf von Sub, indem du leichten Druck auf das Kinn ausübst. Suche intensiven Blickkontakt. Mache ein verniedlichendes Kompliment, wie z. B. "Mein Kleines, gefällt dir das?" und tätschle dabei den Kopf von Sub.

61

SZENARIO

Such dir einen möglichst langen Schal oder alternativ ein großes Tuch, das du diagonal zu einem Schal falten kannst. Fordere Sub auf, ein Ende des Schals festzuhalten, du das andere. Benutze diese Verbindung, um Sub durch den Raum zu führen; ziehe Sub in unterschiedliche Richtungen, wickle Sub in den Schal ein und ziehe daran, damit Sub sich dreht und wieder auswickelt. Sub hat jederzeit die Möglichkeit, den Schal loszulassen, um loszukommen, begibt sich aber freiwillig in die Fesselungen.

64

SZENARIO

Playfight: Ziel ist es, Sub auf den Boden zu pinnen. Wenn Sub körperlich überlegen ist, bekommt Sub ein Handicap, darf z. B. einen Arm nicht verwenden (freiwillig oder mit einem Schal auf den Rücken gebunden). Wenn Dom viel stärker ist, spielt Dom wie eine Katze mit ihrer Beute, lässt sie kurz laufen, um wieder zu zupacken. Kratzen, Beißen, Haareziehen und Kneifen sind tabu.

63

SZENARIO

Masochist*in |
Sadist*in [8]

65

SZENARIO

König*in |
Diener*in [1]

66

SZENARIO

Entblößte*r |
Tyrann*in [6]

67

SZENARIO

Widerspenstig*e
| Zähmer*in [4]

68

SZENARIO

Bitte Sub um eine Fußmassage (oder eine andere, wenn dir das lieber ist). Du kannst Sub beauftragen, eine Creme oder Öl zu holen und genaue Anweisungen geben (langsamer, fester, an den Zehen ...). Überlege dir vorher, wie du dich platzieren möchtest. Wenn du eine erniedrigende Komponente mit ins Spiel bringen möchtest, platziere dich so, dass Sub sich vor dich knien muss.

66

SZENARIO

Sucht euch gemeinsam ein Körperteil von Sub aus, das versohlt werden soll. Hintern und/oder Oberschenkel sind gute und sichere Orte für einen Start. Probiert aus, wie es sich anfühlt, wenn Dom mit der flachen Hand auf die Stelle schlägt. Beginnt mit geringer, aber stetig steigender Kraft und kommuniziert währenddessen (z. B. mit dem Ampelcode), welchen Effekt die jeweilige Intensität hat. Probiert auch aus, wie sich mehrere kurze, heftige Schläge hintereinander und lange, erwartungsvolle Pausen anfühlen.

65

SZENARIO

Bringe Sub dazu, sich auf deinen Schoß zu setzen, damit du Sub gut befummeln kannst. Beginne soft mit Blickkontakt und einem "Komm her." Klopfe auf deinen Schoß und warte. Wenn Sub nein sagt, bleib ruhig und gelassen. Sub kommt schon noch. Sage erstmal nichts. Ziehe die Augenbrauen hoch, wende den Blick nicht ab. Sage nach einer längeren Pause: "Hm ... ich wollte dir dabei gerade den Rücken kraulen, so wie du es so gerne magst. Sicher, dass du nicht kommen magst?" Wenn wieder ein Nein kommt, sage: "Ok mein kleines Biest, ich will ja, dass es dir gut geht. Was wünschst du dir denn gerade?" Wenn der Wunsch erfüllbar ist: Knüpfe eine Bedingung daran: "Das mach ich gerne für dich, wenn du dich erstmal her setzt." Wenn Sub nur sagt: "Ich will halt sehen, wie du reagierst." Paraphrasiere: "Soso, du testest also meine Grenzen aus. Du weißt aber schon, dass das Konsequenzen haben kann."

68

SZENARIO

Weise Sub an, sich auf den Rücken zu legen. Setze dich im Schneidersitz daneben und gucke auf Sub runter. Denke daran, was für ein armes kleines Würstchen Sub ist, das um deine Liebe und Aufmerksamkeit bettelt. Teste, unterschiedliche Intentionen in deinen Blick zu legen. Spöttisch, etwas liebevoll oder arrogant. Stell dir vor, was du jetzt alles mit diesem Würmchen machen könntest. Beginne dabei, das Gesicht von Sub leicht zu tätscheln.

67

SZENARIO



Beute | Jäger*in
[5]



69

SZENARIO



Widerspenstig*e
| Zähmer*in [4]



70

SZENARIO



König*in |
Diener*in [1]



71

SZENARIO



Verwöhner*in |
Genießer*in [7]



72

SZENARIO

Verwöhne Sub auf eine Art, die Sub genießt.
Dann knüpfe eine Bedingung an die Streicheleinheit, nimm z. B. die Hände von Sub und lege sie über dem Kopf von Sub ab. Sage: "Die Hände bleiben da, wenn du weiter gestreichelt werden willst." Wenn Sub Probleme damit hat, biete Sub deine Hilfe an, z. B. "Ach, hast du dich nicht unter Kontrolle? Ich kann dir die Hände auch festbinden." Wenn Sub das will, nimm einen Schal und betone, dass, wenn sich Sub da rauskämpft, das Spiel vorbei ist.

70

SZENARIO

Primal Play: Geht beide auf alle Viere und begegnet euch auf eine animalische Art. Fixiert euch mit Blicken, nutzt Knurren und Winseln, um Dominanz und Unterlegenheit auszudrücken. Umkreist euch, kommt euch näher und weicht zurück. Nach einer Weile geht Dom in einen körperlichen Angriff über, indem Druck von Körper auf Körper aufgebaut wird. Die Hände und Beine werden nicht zum Zupacken verwendet. Beißen ist tabu.

69

SZENARIO

Sub sitzt auf einem Stuhl und du stehst dahinter. Lasse deine Fingerspitzen ganz sanft und langsam über Hals, Nacken, Dekolleté und Schultern von Sub gleiten. Beobachte dabei eine Weile den Atem von Sub. Fordere Sub dann auf, deiner Atmung zu folgen und beginne langsam und tief zu atmen. Bei der Einatmung übst du mit deinen Händen einen leichten Druck auf den Körper von Sub aus (erhöhe ihn leicht während der Einatmung). Bei der Ausatmung streichle ganz sanft und langsam. Wenn Subs Atmung sich von deiner lösen sollte, unterbrich kurz die Berührungen und sage: "Komm mit deiner Atmung zurück zu mir." Beginne dann neu mit synchroner Atmung und Berührungen.

72

SZENARIO

Überlege dir eine einfache Aufgabe, die Sub gerade für dich tun kann. Dir einen Tee oder einen Snack servieren, aber bitte mit Stil? Es dir besonders gemütlich machen mit Decken und Kissen? Oder die Kommode staubwischen? Je nach Intention kannst du den Auftrag liebevoll oder scharf formulieren.

71

SZENARIO

Verwöhner*in | Genießer*in [7]

73

AFTERCARE

Gefühle

74

AFTERCARE

Umgang mit Tränen

75

AFTERCARE

Nähe, Geborgenheit und Verbindung

76

AFTERCARE

Vielleicht kannst du nach der Session nicht so ganz auseinanderhalten, welche Gefühle du erlebt hast und welche nachklingen. Dann gehe folgende Liste Wort für Wort durch und fühle in dich hinein: Ist es das, was ich gerade erlebe?

überwältigt, überstimuliert
verletzlich, entblößt, ausgeliefert
unsicher
verbunden, fürsorglich, geliebt, umsorgt
freudig, ausgelassen
ausgelaugt, müde, entspannt, hungrig
energetisiert, euphorisch
erregt
traurig, melancholisch
ängstlich, beschämt
widersprüchlich, zerrissen

74

SZENARIO

Verwöhne Sub mit einer kleinen Massage mit Teasing-Effekt, in der du dich langsam intimen Körperstellen annäherst, sie aber nicht berührst. Ziel ist, dass Sub richtig scharf drauf wird, dass mehr passiert. Eventuell reichen 5 Minuten nicht für diesen Effekt aus, überlege vorher, ob du Sub ankündigst, dass das folgende Spiel ein bisschen länger genossen werden darf. Suche dir zuerst ein Areal, um es zu massieren. Wenn Sub an den Brüsten besonders sensitiv ist, massiere Nacken und Dekolleté, auch die Zone um die Genitalien kann Freude bereiten. Dafür massiere zunächst "unschuldig" die Waden von Sub, wandere langsam hoch zu den Oberschenkeln und nähere dich dann ganz langsam intimen Zonen an. Achte aber darauf, sie nur fast zu berühren.

73

AFTERCARE

Oft wünschen sich Menschen nach der Session verstärkt, die Verbindung zueinander zu stärken und wieder losgelöst vom Machtgefälle zu erleben; sich wieder als gleichwertig zu erfahren; Fürsorge zu erfahren und zu geben.

Dazu könnt ihr...
euch halten (vielleicht in Stille)
Zwischen die Beine setzen lassen
Kuscheln
Massieren
Wunde Stellen eincremen
Sex haben
Ein Bad nehmen

76

AFTERCARE

Nach der Session kann eine starke Spannung von dir abfallen, vielleicht ist dir zum Weinen zumute. Das ist ganz normal und es ist schön, wenn du es einfach zulassen kannst. Du musst in dem Moment nicht erklären, was deine Tränen bedeuten. Als Gegenüber ist es gut, sich klarzumachen, dass das nicht bedeutet, dass du etwas falsch gemacht hast. Die Session war vielleicht einfach besonders berührend. Frage die weinende Person, ob sie in den Arm genommen werden mag und sei einfach da.

75

AFTERCARE



Raum geben



77

AFTERCARE



Hilfsmittel, Getränke & Essen



78

AFTERCARE



Gespräche



79

AFTERCARE

Lasst es euch nach der Session gut gehen. Je mehr ihr spielt, desto mehr werdet ihr lernen, was ihr danach braucht und vielleicht schon im Vorfeld Dinge bereitstellen.

Decke, Kissen, Kuscheltier, Wärmflasche
Kühlpad, Hautcreme, Massageöl
Wasser, Tee, elektrolythaltige Getränke, Wein
Schokolade, Knabbereien, Früchte, Energieriegel

78

AFTERCARE

Vielleicht ist nach der Session auch der Wunsch stark, wieder zu sich selbst zu finden. Vielleicht seid ihr aufgewühlt; vielleicht seht ihr euch mit inneren Konflikten konfrontiert (z. B. Feminismus, Pazifismus vs. das Gegenüber schlagen). Dazu kann es hilfreich sein, sich Zeit allein zu nehmen; vielleicht Tagebuch zu schreiben oder zu lesen. Möglicherweise wollt ihr das auch in getrennten Räumen machen. Besonders wenn sich dein Spielpartner aber eher Nähe und Verbindung wünscht, macht es Sinn, dafür einen Zeitrahmen auszumachen ("15 Min. Zeit für mich alleine und dann Kuscheln").

77

AFTERCARE

Auch ein Gespräch kann sehr verbindend sein. Jede Session ist anders, auch wenn ihr etwas schon mehrmals gemacht habt, kann es sich plötzlich anders anfühlen. Das kann, muss aber nicht direkt nach der Session passieren; auch häppchenweise, z. B. mit einem zusätzlichen Check-In am nächsten oder übernächsten Tag.

Hier ein paar mögliche Fragen:

Gibt es einen Moment, der dich besonders berührt hat, den du teilen möchtest?

Gab es Unsicherheiten?

Habe ich Grenzen von dir überschritten oder bin ihnen nahegekommen? ("Warum hast du das nicht gleich gesagt?" ist als Reaktion tabu)
Hast du neue Dinge entdeckt, die dir Lust oder Freude bereiten?

79