

# Inhalt

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

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