

INHALT

Vorwort	10
Was ist SM?	13

DIE ZUTATEN

So wird die Lust zur Ekstase	18
<i>Session – Spaß nach Zeitplan?</i>	18
<i>Rituale – Routine als Lustmacher</i>	24
<i>Hingabe – Der Weg ist das Ziel!</i>	28
<i>Dominanz – die Zügel fest im Griff</i>	31
<i>Unterwerfung – einfach mal das Ruder abgeben</i>	33
<i>Sadismus – der Kick der Macht</i>	34
<i>Masochismus – die Kehrseite der Männlichkeit</i>	34
<i>Schmerz – die andere Lust</i>	37

DIE PROTAGONISTEN

Wer spielt mit?	44
<i>Der Maso – schmerzgeiles Luder</i>	44
<i>Der Sklave – das ganze Leben eine Session</i>	46
<i>Der Sado – Macht und Kontrolle</i>	47
<i>Der Meister – Lust und Verantwortung</i>	48
<i>Der Switcher – Zu allem bereit?</i>	49
<i>Der Top – SM als Zugabe</i>	52
<i>Der Bottom – Alles kann, nichts muss!</i>	53
<i>Die richtige Paarung – unbegrenzte Möglichkeiten</i>	54
Das Sub-Interview: Andi aus Mannheim	60
Das Dom-Interview: LEO-MUC aus München	69

DIE SPIELARTEN

Von Bondage bis Tittentrimm	78
<i>Rollenspiele</i>	78
<i>Die beliebtesten Rollenspiele – eine Auswahl</i>	81
<i>Bondage (Fesselspiele)</i>	87
<i>Flagellation (Schlagspiele)</i>	107
<i>Wachsspiele</i>	115
<i>Dirty Talk</i>	118
<i>Elektro-Spiele (E-Stim)</i>	121
<i>Fisten</i>	124
<i>Fuß-Erotik</i>	129
<i>Dirty Sex</i>	132
<i>Tittentrimm (Tit Play)</i>	135
<i>Cock and Ball Torture (CBT, Schwanz- und Eierfolter)</i>	137
<i>Nadeln und Cutting</i>	141
<i>Breath Control (Atemkontrolle)</i>	142

SM? ABER SICHER!

Was du sonst noch wissen musst	146
<i>Was läuft ab beim Schmerzempfinden?</i>	146
<i>Fit für SM?</i>	150
<i>Kritische Stellen am menschlichen Körper</i>	151
<i>Hilfe bei kleineren und größeren Katastrophen</i>	154
<i>Blaue Flecken, rote Striemen und andere Folgen des bunten Treibens</i>	154
<i>SM und Recht</i>	157
<i>SSC – safe, sane and consensual</i>	160
<i>RACK – risk-aware consensual kink</i>	161
<i>SM ist nicht neu – Historisches</i>	161
<i>Prominente SM-ler</i>	163
<i>Literaturliste</i>	167
Register	170