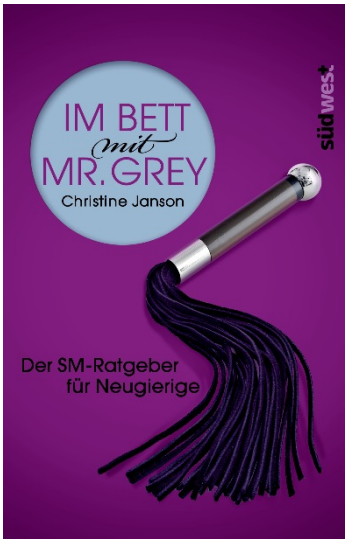
Im Bett mit Mr. Grey

Viele meiner Freundinnen haben die Fifty Shades of Grey – Trilogie verschlungen und wollten auch so eine aufregende Beziehung haben, wie Anastasia. Aber einfach nur mal dem Partner eine Peitsche in die Hand zu drücken mit den Worten: «Jetzt mach mal Schatz! Sei dominant!», so funktionierte es bei den meisten nicht.

Kann man Dominanz und Submission lernen? Das ist eine der Fragen, mit denen sich das Buch der Autorin Christine Janson beschäftigt. Aber keine Sorge, ich habe keinen langweiligen Ratgeber geschrieben, sondern sehr gewagt aus dem Nähkästchen geplaudert.



Und so erfahren die Leser ganz nebenbei auch einigens über das Liebesleben der Autorin… z.B. von ihrem Auftritt als sexy Krankenschwester…

Erotik beginnt im Kopf

«Geiler und leidenschaftlicher Sex ist klasse … aber den haben wir halt nicht jeden Abend für den Rest des Lebens», so die Autorin. Erfahrungsgemäss dauert die erste Phase der Verliebtheit ca. 9 Monate bis 3 Jahre und dann schlafen Paare meistens nur noch 50% mal so häufig zusammen wie am Anfang. Alleine deshalb wäre es schon mal interessant, sich mit neuen Spielarten der Lust auseinanderzusetzen. SM ist dabei eine von vielen Möglichkeiten, Gefühle wieder zu intensivieren. «Es geht dabei vor allem darum, eine erotische Parallelwelt zu erschaffen, in der man jemand anderer ist, als im alltäglichen Leben. Und damit können Sie beginnen, sich immer wieder neue Szenarien auszudenken. Wer Fantasie hat – dem kann es im Bett überhaupt nicht langweilig werden», so Christine Janson.

Sex braucht erotische Spannung

Viele Paare und auch Dating-Agenturen schwören darauf, dass Harmonie und Gleichklang die beste Voraussetzung für eine gute Beziehung seien. Um miteinander den Alltag zu meistern ist das sicherlich richtig, aber um guten Sex zu haben, braucht es erotische Spannung. Und die besteht eben darin, dass sich zwei gegensätzliche Pole begegnen, die ein elektrisches Feld aufbauen und die Beziehung zum Knistern bringen. Wie kann man nun beides miteinander verbinden: Einerseits den harmonischen Alltag als Paar und andererseits die wilde Leidenschaft in der sexuellen Begegnung? Ist das überhaupt möglich? «Aus meiner Erfahrung geht beides und das möchte ich in meinem Buch auch zeigen. Dafür benötigt man eigentlich nur ein wenig Mut und Neugierde, um das eigene Welt- und Liebesbild ein wenig zu erweitern oder sogar auf den Kopf zu stellen.»

SM: Lebenseinstellung oder Lifestyle?

SM ist inzwischen Mainstream geworden. Aber wie bei vielen Trends ist es in erster Linie cool, mitreden zu können, aber nicht so viele Menschen haben damit wirklich auch tiefe und gelebte Erfahrungen gesammelt. Für Christine Janson ist SM keine Lebenseinstellung (so wie die eingefleischten Szenegänger dieses Thema für sich beanspruchen), sondern es ist eine Möglichkeit, ihr Sexleben wieder aufregender zu gestalten. Da man SM auch soft leben kann, wird fast jedes Paar aus der Vielzahl der verschiedenen Angebote im SM etwas für sich

finden, was allen Beteiligten Spass macht. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, was die Essenz von SM ist und um was es dabei geht.

Erotische Parallelwelten
Meistens ist es ja auch beim ganz normalen Sex so, dass einer der Liebespartner ein wenig aktiver ist und der andere ein wenig passiver. In der Regel ist es der Mann, der den etwas dominanteren Part übernimmt – aber natürlich kann es auch umgekehrt sein, z.B. beim Facesitting, wenn die Frau die Führung übernimmt und auf dem Gesicht des Mannes sitzt und sich lecken lässt. Beim SM werden die Rollen einfach noch ein wenig extremer verteilt und dadurch entsteht eine Spannung, die sehr erotisch sein kann. Natürlich sollte ganz klar sein, dass diese Machtverschiebung von Dominanz und Unterwerfung wirklich nur in dieser erotischen Spielsituation besteht und man sich im normalen Alltag dann wieder auf Augenhöhe begegnen kann.

Ist Dominanz lernbar?
Man kann ein dominantes Verhalten auf alle Fälle trainieren. Dabei sollte man sich als DOM auf das konzentrieren, was man ohnehin schon gut beherrscht. «Ich selbst habe schon Probleme damit ein Geburtstagspäckchen schön zu verpacken – es wäre also vermessen, wenn ich versuchen würde, mir als Bondage-Meisterin einen Namen zu machen. Das überlasse ich lieber meinem Partner. Aber ich kann gut quatschen und mir fällt immer wieder was zu erzählen ein… Ich liebe es herumzukommandieren und meinem Spielpartner zu sagen, was er tun soll. Finden Sie Ihre Stärken heraus und das ist schon die halbe Miete», erzählt die Autorin.

Kleine Übung
zur Dominanz
Überlegen Sie sich, wer von Ihnen 1 Stunde lang das Sagen hat. Anschliessend können die Rollen gewechselt werden. Der oder die DOM überlegen sich Dinge, die der andere jetzt tun soll, das kann von sexueller Natur sein, oder auch etwas ganz banales. «Hol mir aus der Küche etwas zu trinken … Füttere mich mit einem Lachschnittchen und schau mir dabei zu, wie es mir schmeckt … Lackier meine Fingernägel ohne einen Fehler zu machen … Massiere meinen Rücken … Blas mir einen während ich meinen Chef anrufe … Mit dieser kleinen Vorübung werden Sie anfangen kreativer zu werden und sich auf SM vorzubereiten. Aber falls das z.B. mit dem Fingerlackieren nicht so gut klappt, dann muss das natürlich bestraft werden. Das ist klar!»

Viele weitere Anregungen finden die Leser im vorliegenden Buch.

Erotikmedien hat sich mit der Autorin Christine Janson über den Erotikbereich BDSM unterhalten:

Warum haben Sie mit «Im Bett mit Mr. Grey» einen SM-Ratgeber geschrieben?
Durch den Bestseller: 50 Shades of Grey, interessierten sich auf einmal viele Menschen für diesen erotischen Grenzbereich zwischen Dominanz und Hingabe. Aber wie fängt man das an? Es reicht nicht, einfach nur eine Peitsche in die Hand zu nehmen und dann draufloszuschlagen, sondern dieses erotische Spiel ist sehr vielschichtig und sehr spannend. Als Erotik-Coach bekam ich viele Anfragen zu diesem Thema und das hat mich dazu gebracht, dieses Buch speziell für SM-Anfänger zu schreiben.

Ist SM trendy?
Die Lust auf Dominanz- und Erziehungsspiele in der Erotik gibt es wahrscheinlich schon immer. Bekannt wurde der Begriff SM (Sadomasochismus) allerdings erst durch die Bücher des Marquis de Sade im 18. Jahrhundert. Durch die «Shades of Grey Bände» wurde das Thema allerdings erst für eine breitere Masse interessant.

© Thorsten Zimmermann

Was ist SM für Sie?
Für mich ist SM eine sehr kreative Beschäftigung mit Erotik und Sexualität. Im SM-Bereich geht es nicht nur um Lust und Schmerz, sondern auch um Fantasie, romantische Hingabe und um Dominanz. Auch im ganz normalen Sex gibt es meistens eine Polarität zwischen Mann und Frau, dadurch entsteht eine sexuelle Spannung, die erregend ist. Im SM-Bereich ist die Polarität einfach noch stärker und vielleicht dann auch noch aufregender.

© Fotolia

SM habe viele Facetten schreiben Sie? Welche sind das?
Die korrekte Bezeichnung dieser erotischen Subkultur kommt aus dem Englischen und heisst eigentlich BDSM (Bondage/Discipline/Domination/Submission/Sado/Maso)
Es gibt Menschen, die lieben Fesselspiele, andere mögen vor allem den Lustschmerz, wiederum andere finden Rollenspiele aufregend oder Spiele bei denen sie zu Sklaven oder Zofen erzogen werden.

Ist SM stets knallharte Dominanz?
Viele Menschen haben ein klischeehaftes Bild von Dominanz vor Augen und meinen, dass das nur im Lederoutfit oder mit strengem Blick geht. Dominanz ist aber vor allem ein Zeichen von grosser Autorität und eine Frau kann z.B. auch in einem Blümchenkleid dominant sein, wenn sie die nötige dominante Ausstrahlung verinnerlicht hat und wirklich in sich ruht. Man kann auch mal lachen, wenn man in der dominanten Rolle ist, Hauptsache man verkörpert diese Dominanz sehr gut.

Kann man Dominanz lernen?
Es gibt Menschen, die von Natur aus sehr dominant sind, aber wie alles im Leben, kann man auch die Dominanz verbessern und trainieren. Gerade für Männer ist es wichtig, dass sie bei Frauen nicht zu weich rüberkommen, das muss noch nicht mal heissen, dass man auf SM steht. Auch bei der normalen Sexualität lieben es viele Frauen, wenn Männer männlich sind und dominant sein können, ohne dabei ein Macho zu sein. Ich biete dafür Coachings in Einzelsitzungen und Gruppen an.

Führen Männer anders als Frauen? Welches sind die Unterschiede dabei?
Durch die Erziehung ist es immer noch so, dass Frauen sich oft ein wenig kleiner machen und eher Schwierigkeiten haben,

ein dominantes Verhalten zu zeigen. Männer sind es z.B. gewohnt breitbeinig auf dem Stuhl zu sitzen oder zu stehe, Frauen werden dazu erzogen, sich klein und eng zu machen. Das strahlt dann eher Unterwürfigkeit aus. Aber wenn Frauen lernen in ihre Stärke zu kommen, auch bei SM-Spielen, dann sind sie häufig noch strenger und gemeiner als Männer.

Welche Erfahrungen haben Sie im SM-Bereich gemacht?
Ich persönlich habe schon viele intensive Erfahrungen im SM-Bereich gemacht. Gerade wenn die Sexualität extremer ist, dann muss man sich mit dem Partner gut aussprechen, sich hingeben und Vertrauen lernen - das schafft Intimität und Nähe.

Welches war Ihre spannendste Erfahrung im SM-Bereich?
Ich hatte viele spannende Erfahrungen im SM-Bereich. Aber ein Erlebnis, das ich auch in meinem Buch beschrieben habe, war ein Klinik-Spiel mit zwei anderen Personen. Es war so witzig und gleichzeitig sehr sexy, wie ich mit einer «Krankenschwester» gemeinsam einen Freund verwöhnt hatte und anschliessend waren wir alle total beseelt und ekstatisch. Wenn sich nach einem SM-Spiel ein freudiges, prickelndes Gefühl einstellt, dann war es eine gelungene Session.

Wie sage ich es meiner Partnerin / meinem Partner, dass ich SM-Wünsche pflege?
Wenn ein Paar viele Jahre gemeinsam normalen Sex praktiziert hat, dann ist es nicht so einfach dem Partner von den neuen Wünschen zu erzählen. Vielleicht würde der andere das ablehnen oder auch komisch finden. Es bietet sich in einem solchen Fall an, mal einen SM-Film auszuleihen (z.B. The Secretary von Steven Shainberg) oder einen SM-Bildband zu kaufen und ihn im Schlafzimmer herumliegen zu lassen. Daraus ergeben sich bestimmt gut Gespräche. Es ist natürlich auch eine gute Idee, meinen Ratgeber zu kaufen und daraus vorzulesen.

Wieso macht es Spass dem Partner Schmerzen zuzufügen oder gequält zu werden?
Wenn einem Menschen Schmerz zugefügt wird, werden eine ganze Reihe von chemischen Prozessen im Körper angeregt und unter anderem werden auch körpereigene Opiate ausgeschüttet, die dem Schmerz entgegenwirken sollen. Wenn man den Schmerz so dosiert, dass er noch angenehm zu ertragen ist, entsteht der sogenannte Lustschmerz, der sehr erregend sein kann.

Was ist eine erotische SM-Massage?
Den Begriff «erotische SM-Massage» habe ich speziell gewählt, um darzulegen, dass man mit SM körperliche Reize auf den Partner ausüben kann, die sehr interessant und lustvoll sein können. Da kann man dann als aktiver Part sehr kreativ werden und zwischen Schlagen, Kratzen, Beissen und viel sanftem Streicheln abwechseln. Das ist doch mal was anderes, als immer nur lieb und nett zu sein. Wie langweilig!

Sind zum Ausleben von SM Accessoires notwendig? Wenn ja, welche?
Eigentlich benötigt man zum SM überhaupt keine

Accessoires und man kann Schmerz und Belohnung auch mit den Händen ausführen. Aber natürlich ist es reizvoll für Abwechslung zu sorgen und auch z.B. eine Peitsche als Verlängerung des eigenen Arms einzusetzen. Auch Klammern und Kerzenwachs kommen meistens gut an.

In Ihrem Buch ist ein SM-Fragebogen enthalten. Was hat es damit auf sich?
Zu Beginn einer SM-Session ist es sinnvoll, den Mitspieler genau kennenzulernen und aus diesem

Grund habe ich einen Fragebogen entworfen, der von dem Sub (submissiven Partner) auszufüllen ist. Da erfährt DOM dann von den Vorlieben, Schwächen und Ängsten und weiss auch, was auf keinen Fall geht.

Die Autorin

Christine Janson wurde am 10. November 1960 in Frankfurt geboren und studierte dort Germanistik. Reisen nach Asien und vor allem Indien liessen sie ihr Berufsziel ändern. Statt in der Werbebranche zu texten, entstand in ihr der Wunsch, Menschen dabei zu helfen, mit sich selbst zufriedener und glücklicher zu leben. Christine Janson lernte verschiedene Körpertherapien, wie Shiatsu, Reiki, klassische Massage und Tiefengewebsmassage. Weitere Ausbildungen folgten: darunter eine Qi Gong Lehrerausbildung, eine langjährige Tanzausbildung in kreativem Tanz und derzeit unterrichtet sie vorwiegend Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung.

Seit über 12 Jahren arbeitet Christine Janson als freiberufliche Autorin und hat zahlreiche erotische Ratgeber und Belleristik veröffentlicht. 2010 hat sie den Christine Janson Verlag gegründet und sich dabei auf Ebooks spezialisiert. In ihrem Verlag publiziert sie erotische Literatur, die sehr niveauvoll geschrieben ist: voller kreativer Ideen und trotzdem anregend und verführerisch. In eigenen Lesungen möchte sie Menschen zu Lust und Leidenschaft inspirieren. In zahlreichen TV-Sendung tritt sie als Erotik-Coach auf. Sie berät Singles und Paare, wie sie bewusster lieben und leben können.

Im Bett mit Mr. Grey
Christine Janson
Südwest Verlag, München
ISBN: 978-3-641-10308-8