

Karo Frey und Gerald Kern

# **Lust auf BDSM 1**

Spanking und dein Kink rund um Lustschmerz  
und SM-Spiele

© 2026 Gerald Kern, Karo Frey

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großebersdorf  
Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) - Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

ISBN:  
978-3-99192-227-8 (Paperback)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Sämtliche Darstellungen, Beschreibungen und Inhalte dienen lediglich und ausschließlich dazu, sich geistig mit ihnen auseinanderzusetzen. Vom Versuch einer realen Umsetzung wird ausdrücklich abgeraten. Für allfällige Folgen davon wird keine Haftung übernommen.

#### **Allgemeiner Haftungsausschluss:**

Die Inhalte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernommen. Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen in diesem Buch entstehen.

#### **Medizinischer Haftungsausschluss:**

Die Informationen in diesem Buch stellen keine medizinische Beratung dar und sollten nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung angesehen werden. Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung von medizinischen Empfehlungen in diesem Buch entstehen.

#### **Haftungsausschluss für Gewalt:**

Die AutorInnen und der Verlag distanzieren sich ausdrücklich von allen Formen der Gewalt, sei sie physisch oder psychisch. Die im Buch beschriebenen Handlungen und Verhaltensweisen sollen ausschließlich der Unterhaltung dienen und dürfen nicht als Anleitung oder Aufforderung zu Gewalttätigkeiten verstanden werden. Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Umsetzung solcher Handlungen und Verhaltensweisen entstehen.

#### **Haftungsausschluss für sexuelle Inhalte:**

Dieses Buch enthält möglicherweise sexuell explizite Inhalte und ist für ein erwachsenes Publikum bestimmt. Die beschriebenen Handlungen und Szenen dienen ausschließlich der Unterhaltung und sollten nicht als Anleitung oder Empfehlung für bestimmte Verhaltensweisen verstanden werden. Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung von sexuellen Empfehlungen oder Verhaltensweisen in diesem Buch entstehen. Die Leserinnen und Leser sollten ihre eigenen Grenzen respektieren und sicherstellen, dass alle beteiligten Personen einvernehmlich handeln.

#### **Haftungsausschluss für externe Links:**

Dieses Buch enthält möglicherweise Links zu externen Websites oder Quellen, auf die die AutorInnen und der Verlag keinen Einfluss haben. Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für die Verfügbarkeit solcher externen Websites oder Quellen und distanzieren sich ausdrücklich von den Inhalten, die dort bereitgestellt werden.

#### **Urheberrechte:**

Alle Rechte an diesem Buch bleiben vorbehalten. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung des Buches, auch in Auszügen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der AutorInnen und des Verlags.

#### **Anwendbares Recht:**

Dieser Haftungsausschluss unterliegt österreichischem Recht. Jegliche Streitigkeiten, die sich aus diesem Haftungsausschluss ergeben, werden ausschließlich vor einem österreichischen Gericht verhandelt.

## ■ Gerald Kern

ist Inhaber des Wiener BDSM-Clubs No Limits. In der SM Bar & Lounge No Limits kommen Menschen zusammen, um sich auszutauschen, den Alltag hinter sich zu lassen und in eine faszinierende Welt voller geheimer Wünsche und Bedürfnisse einzutauchen. Das No Limits bietet zudem eine vielfältige Auswahl an Workshops an, die zusammen mit den jahrzehntelangen Erfahrungen des AutorInnenteams als wesentliche Grundlage für das vorliegende Buch dienen.

## ■ Karo Frey

lässt sich durch nichts von ihren Leidenschaften abhalten. Das Schreiben ist eine davon. Sie hat bisher in Zeitschriften und Anthologien veröffentlicht und schreibt aktuell an einem BDSM-Roman. Für den vorliegenden BDSM-Ratgeber hat sie ausführlich recherchiert.



*Für meinen liebevollen Ehemann, der mir gezeigt hat, dass es keine Grenzen gibt, wenn es um Liebe und Vertrauen geht, und der mich ermutigt hat, meine geheimsten Wünsche auszuleben und mich in den Schatten und das Licht zu begleiten. – Karo*

*Meiner wunderbaren Frau, die mich befreit hat von den Zwängen der selbst auferlegten sexuellen Zensur und mir die Schere im Kopfaus der Hand genommen hat. Mit ihr und durch ihre Liebe habe ich den wunderbaren Paradiesgarten der bizarren Erotik kennengelernt. Wir lassen uns daraus nicht mehr vertreiben. – Gerald*

# INHALT

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Gerald Kern                                                            | 3         |
| Karo Frey                                                              | 3         |
| <b>Inhalt</b>                                                          | <b>6</b>  |
| <b>Vorwort</b>                                                         | <b>11</b> |
| <b>Einleitung</b>                                                      | <b>12</b> |
| Genussvolle Vielfalt                                                   | 13        |
| „Lust auf BDSM“ in drei Bänden                                         | 13        |
| Erotik als Anker in stürmischen Zeiten                                 | 14        |
| <b>01 Herzklopfen – das erste Spiel bleibt für immer unvergesslich</b> | <b>16</b> |
| Ein Wegweiser ins BDSM-Spiel: Die Reise beginnt hier                   | 17        |
| SSC: Safe, Sane und Consensual                                         | 18        |
| Die Grenzen von SSC                                                    | 20        |
| Abgrenzung zu gewaltsamen Übergriffen                                  | 23        |
| LOVE: BDSM mit Liebe                                                   | 24        |
| Die Vielfalt der Lust                                                  | 26        |
| Kinky oder vanilla?                                                    | 26        |
| Fetischismus: Was uns anturnt                                          | 27        |
| BDSM – vier Buchstaben, sechs Begriffe                                 | 30        |
| Worauf stehe ich?                                                      | 32        |
| Dein BDSM-Selbsttest                                                   | 33        |
| Mach den BDSM-Selbsttest                                               | 33        |
| Bestimme dein BDSM-Aktivitätsprofil                                    | 41        |
| Dein BDSM-Neigungsprofil                                               | 43        |
| Workbook: Mein BDSM- Neigungsprofil                                    | 46        |
| Mein (erstes) BDSM-Spiel                                               | 48        |
| Vom Blümchensex zu BDSM – wie spreche ich es an?                       | 49        |
| Klare Kommunikation, Tabus und Profile                                 | 52        |
| Kein Safeword ersetzt die genaue Beobachtung des Partners              | 53        |
| In Stimmung kommen                                                     | 57        |



|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>02 Spanking oder die Kunst des erotischen Schlagens</b>        | <b>64</b>  |
| Gleich geht es Schlag auf Schlag                                  | 65         |
| Die Lust am Schmerz                                               | 66         |
| Eine Frage der Intensität                                         | 68         |
| Ablauf: Wie baue ich eine Session auf?                            | 68         |
| 1. Antizipation                                                   | 69         |
| 2. In Gewalt bringen                                              | 75         |
| 3. Positionierung                                                 | 80         |
| 4. Aufwärmen                                                      | 81         |
| 5. Widerstand überwinden                                          | 83         |
| 6. Höhepunkt                                                      | 91         |
| 7. Hingabe                                                        | 92         |
| 8. Aftercare                                                      | 95         |
| Der Blick von unten: Wie sieht die devote Seite aus?              | 98         |
| Anatomie: Körperliche Schwachstellen und Stärken                  | 100        |
| Wo hingeschlagen werden soll und muss                             | 101        |
| Wo unter Vorbehalt hingeschlagen werden darf                      | 102        |
| Wo auf keinen Fall hingeschlagen werden darf                      | 109        |
| Workbook: Wo gefällt es mir bzw. meinem Partner?                  | 110        |
| <b>03 Spankologie – die Wissenschaft des lustvollen Schlagens</b> | <b>112</b> |
| Das Know-how des Schlagens: Wie schlägt man?                      | 113        |
| Schlagtechnik                                                     | 113        |
| Schlagrhythmus                                                    | 115        |
| Schlagmotivation                                                  | 117        |
| Gerätekunde – vom Werkzeug zum Spielzeug                          | 118        |
| Erste Schläge: Hand, Gürtel, Kochlöffel                           | 119        |
| Breite Schlaggeräte für den hellen Schmerz                        | 120        |
| Schmale Schlaggeräte für den dunklen Schmerz                      | 123        |
| Andere Züchtigungsinstrumente                                     | 128        |
| Positionen – von A wie Antizappelgerät bis Z wie Zurschaustellung | 128        |
| Ideale Spanking-Positionen                                        | 129        |
| Spanking-Positionen mit direktem Körperkontakt                    | 132        |
| Spanking-Positionen ohne direkten Körperkontakt                   | 139        |
| Spanking-Positionen mit Fixierung                                 | 145        |
| Doppelt hält besser oder Double Trouble                           | 150        |
| Spankogramm                                                       | 151        |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| Dimension Heftigkeit – von leicht bis hart                 | 152        |
| Dimension Helligkeit – von hell bis dunkel                 | 153        |
| Spanking in 2D – beide Dimensionen vereint                 | 155        |
| Workbook: Mein Spankogramm                                 | 157        |
| <b>04 Genitalfolter</b>                                    | <b>159</b> |
| Brustwarzenfolter                                          | 160        |
| Das Sendersuchspiel                                        | 160        |
| Brustwarzenwachsen                                         | 161        |
| Spiele mit Klammern und Gewichten                          | 161        |
| Gewichte und andere Spielereien                            | 162        |
| Brust-Bondage                                              | 163        |
| Brust-Spanking                                             | 163        |
| Schwanz-Hoden-Folter: Jetzt geht's um die Wurst            | 163        |
| Wie viel steckt das beste Stück des Mannes weg?            | 164        |
| Schwanz-Spanking                                           | 166        |
| Ballgrabbing                                               | 168        |
| Cock and Ball Bondage                                      | 168        |
| Ballbusting                                                | 169        |
| Pussy-Folter: Entweihung des Tempels der Lust              | 171        |
| Welche weiblichen Körperteile sich für Folterspiele eignen | 172        |
| Pussy Torture                                              | 175        |
| Pussy-Spanking                                             | 177        |
| Cuntbusting                                                | 178        |
| Spanking-Leckerbissen: Pokerbe und Sweet Spot              | 180        |
| Pokerbe                                                    | 180        |
| Sweet Spot                                                 | 181        |
| Workbook: Genitalfolter                                    | 183        |
| <b>05 Heiße Spiele mit Wachs, Nadeln und Strom</b>         | <b>185</b> |
| Fingernägel und Kratzgeräte – von Wellness bis Folter      | 186        |
| Zwicken, Kratzen, Kitzeln, Quetschen                       | 186        |
| In jedem Haushalt findet sich Sexspielzeug                 | 186        |
| Wachs: Lass es tropfen!                                    | 187        |
| Fire and Ice – heiß und kalt                               | 189        |
| Spiele mit Nadeln: Das geht unter die Haut                 | 190        |
| Elektroplay: Die Spannung steigt                           | 190        |
| Geni(t)ale Stromspiele                                     | 190        |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Brustwarzen unter Spannung             | 191        |
| Stromstäbe                             | 191        |
| Workbook: Meine BDSM-Voodoo-Puppe      | 191        |
| <b>06 Schlusswort Lasst es brennen</b> | <b>194</b> |
| Weiterführende Links                   | 196        |
| Quellen und weiterführende Literatur   | 197        |
| Index                                  | 198        |
| No Limits SM Bar & Lounge              | 203        |



# VORWORT

Schmerz ist „nur“ eine Information des Gehirns. Die Frage ist, wie wir diese bewerten. Die richtige Dosis an Schmerz kann beim Sex den ultimativen Kick geben.

Sadomasochismus wurde – ähnlich wie Homosexualität – lange als psychische Störung angesehen. Mittlerweile gilt dies nur mehr, wenn ein Leidensdruck besteht oder die Erregung aufgrund des Nichtkonsenses entsteht.

„Darf ich BDSM-Fantasien haben?“, „Bin ich überhaupt normal, wenn ich solche Fantasien habe?“ – derartige Sätze hören wir in unseren Praxen als Kink Aware Professionals immer wieder. Die Antwort lautet eindeutig JA.

Alleine der Satz „Solche Fantasien haben sehr viele Menschen, das ist ganz normal“ verschafft vielen KlientInnen sofortige Erleichterung.

Der sichere Rahmen macht den Unterschied.

„Lust auf BDSM“ leistet einen wichtigen Beitrag zur weiteren „Normalisierung“ von BDSM.

Seine Fantasien in einem sicheren Rahmen ausprobieren zu dürfen, lustvoll, voller Spaß und Nervenkitzel, kann eine unglaublich befreiende Wirkung haben und dem Leben zusätzliche Würze verleihen.

Als Psychotherapeutin ist BDSM für mich eine spezielle Form der Erlebnisaktivierung.

Durch das Ausloten von Grenzen stößt man auch an diese – ähnlich dem Extremsport. BDSM als Spiel sehen wir als Erweiterung der Kompetenzen. Die etwas andere Art, mehr über sich zu erfahren.

Der spielerische Zugang ermöglicht es, neue Erfahrungen zu machen – auch sehr heilsame. Daher gilt es, ein besonderes Augenmerk auf die Auswahl der SpielpartnerInnen zu richten.

Dieses Buch gibt Anregungen, den eigenen Spieltrieb weiter zu erforschen. Schon als Kinder haben wir gerne gespielt. Manche von uns haben nie damit aufgehört. Andere haben wieder damit begonnen.

Es gehört einfach mehr gespielt.

Ing. Natascha Ditha Berger, MSc

Präsidentin der Kink Aware Professionals Association

Lust auf BDSM 1

# EINLEITUNG



## GENUSSVOLLE VIELFALT

Die Welt des BDSM ist durch eine enorme Vielfalt gekennzeichnet, ähnlich wie die Welt der Kulinarik. Von der italienischen Pasta über das japanische Sushi bis hin zum thailändischen Curry gibt es eine unendliche Vielfalt an Gerichten, die unseren Gaumen verwöhnen. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben im Schlafzimmer, die so individuell sind wie der Geschmack von Essen. Einige Menschen bevorzugen es klassisch und traditionell, während andere es lieber würzig und experimentell mögen.

Und genau wie bei der Kulinarik ist es wichtig, dass man verschiedene Gerichte probiert und sich nicht auf eine einzige Geschmacksrichtung beschränkt.

Stell dir vor, BDSM ist wie eine Speisekarte, auf der es viele verschiedene Gerichte gibt. Aber anstatt immer nur die gleichen Standardgerichte zu bestellen, wie wäre es, auch mal etwas Neues auszuprobieren? Unser Buch soll dir dabei helfen, deine BDSM-Speisekarte zu erweitern, dich auf unbekanntes Terrain vorzuwagen und neue Wege zu finden, um die Lust zu steigern.

## „LUST AUF BDSM“ IN DREI BÄNDEN

Es gibt bereits einige Handbücher und Ratgeber zum Thema BDSM. Warum also diese Buchreihe? Das Neue ist, dass wir uns auf die Lust und das Unbeschwerte konzentrieren und uns von den negativen Konnotationen lösen, die oft mit BDSM in Verbindung gebracht werden. Wir wollen den Fokus auf die Freude, das Abenteuer, die Kreativität und das positive Erleben von BDSM legen.

Bei der Bearbeitung des Materials, dem Sichten der Inhalte und nicht zuletzt dem Austausch von vielen persönlichen Erlebnissen hat sich die unglaubliche Vielfalt der Wunderwelt BDSM-bezogener Lust offenbart. Es war schlicht unmöglich, das alles in ein Buch zu verpacken, ohne wichtige Aspekte unter den Tisch fallen lassen zu müssen. Wir haben uns daher sehr bald dazu entschlossen, eine Buchreihe und nicht ein einzelnes Buch zu verfassen.

Du hältst hier den ersten Band in der Hand: „Lust auf BDSM 1“. Wir wollen uns in diesem Buch auf die Themen Sadismus und Masochismus konzentrieren und unsere Lust am Schmerz mit euch teilen.



Band 2 wird sich den verschiedenen Spielformen der Demütigung widmen. Wir werden gemeinsam in die Welt von Dominanz und Submission eintauchen und Ideen der lustvollen Unterwerfung sammeln.



Schließlich wollen wir auch das fesselnde Thema Bondage behandeln und im dritten Band der Reihe „Lust auf BDSM“ auf Fesselungen und Fixierungen eingehen.

## EROTIK ALS ANKER IN STÜRMISCHEN ZEITEN

In einer Zeit zunehmender Zwänge und Nöte kann die Erotik ein Anker sein, um wieder neuen Lebensmut, neue Lust auf das Kommende, schöpfen zu können. Vielleicht kommt es nicht von ungefähr, dass dieses Buch gerade jetzt erscheint. Nach drei Jahren, in denen so viele Gewissheiten vor unseren Augen zerbröselt sind, braucht es die Rückbesinnung auf das zutiefst Menschliche.



Das Menschsein und die persönliche Ausgeglichenheit durch die Stunden der gemeinsamen erotischen Höhenflüge haben das Potenzial, so viel von dem zu relativieren, was uns zu beschweren droht. Heben wir gemeinsam diesen Schatz!

Genau wie in der Kulinarik kann BDSM ein Erlebnis sein, das alle Sinne anspricht und einzigartige Freuden bereithält. Also lass uns gemeinsam dieses Menü erkunden und entdecken, welche köstlichen Gerichte wir auf der BDSM-Speisekarte finden können.

Karo Frey und Gerald Kern, 2024

# HERZKLOPFEN – DAS ERSTE SPIEL BLEIBT FÜR IMMER UNVERGESSLICH



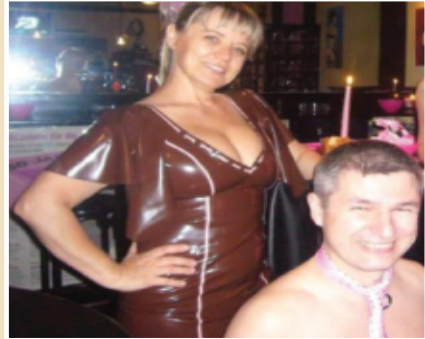
## Das erwartet dich in diesem Kapitel

- ◆ Wofür steht das Kürzel BDSM?
- ◆ Oft ist die Rede von einem SM-Spiel. Gibt es denn Spielregeln?
- ◆ Was ist der Unterschied zwischen BDSM und Gewalt?
- ◆ Was meinen SMLer damit, wenn sie sagen, ihr Leben sei mit SM wesentlich spannender, reicher und bunter?
- ◆ Worauf stehe ich eigentlich?
- ◆ Wie läuft eine BDSM-Session ab?

## Ein Wegweiser ins BDSM-Spiel: Die Reise beginnt hier

### ***Geschichten aus dem Leben von Gerald: Als ich das erste Mal verzaubert wurde ... (Teil 1)***

*Ich habe mich in die Frau, die ich sechs Jahre später geheiratet habe, in dem Moment verliebt, als ich sie das erste Mal gesehen habe. Ich durfte am selben Abend miterleben, wie sie einen Mann zuerst mit ihrer Hand und dann mit dem Rohrstock den Hintern verhaute. Ich, der ganze Saal, spürte ihre Hingabe, ihre Kunstfertigkeit und ihre Konsequenz. Irgendwie musste sie bei allem Trubel mein verzaubertes Gesicht wahrgenommen haben. Denn sonst hätte sie mich beim nächsten Besuch nicht per Vornamen begrüßt und mir nicht angeboten, den Platz dieses Mannes einzunehmen. Mit 29 Jahren hatte ich Tausende Male von so etwas geträumt, es war aber das erste Mal, dass ich effektiv den Hintern von einer dominanten Dame verdroschen bekommen habe. Und ich hatte das unermessliche Glück, mit ihr danach bei einer guten Flasche burgenländischen Rotweins über das frisch Durchlebte plaudern zu dürfen. Eine ihrer Kernaussagen von damals hat sich unauslöschlich in mein Gedächtnis gebrannt: „Weißt du, Gerald, beim Schlagen müssen beide, der Top wie der Sub, starke Persönlichkeiten sein.“*



*Meine Frau und ich (Gerald) vor doch schon einigen Jahren.*

BDSM braucht starke Persönlichkeiten. Ist das gewährleistet, wird das SM-Spiel für beide Partner erfüllend, spannend und weitgehend risikolos sein.

Umgekehrt ist immer dann Vorsicht geboten, wenn sich einer der Partner aus Motiven an SM versucht, die nicht ausschließlich mit sexuellen Fantasien zu tun haben, wenn einer der Partner nicht zu ausreichender Selbstreflexion fähig ist oder versucht, mit einem SM-Spiel Kränkungen oder Verletzungen aus der Vergangenheit zu sublimieren.



## ***Geschichten aus dem Leben von Gerald: Als ich das erste Mal verzaubert wurde ... (Teil 2)***

An noch eine Aussage meiner Frau an diesem für mich so besonderen Abend erinnere ich mich bis heute: „SM ist ein Spiel, und nur ein Spiel! Das Spiel kann sehr heftig gespielt werden, aber es bleibt ein Spiel. Und wie jedes Spiel zeichnet es sich durch zwei Dinge aus: Erstens, es gibt einen Anfang und ein Ende – deshalb sitzen wir jetzt bei einer Flasche Wein und reden von gleich zu gleich. Und zweitens gibt es wie bei jedem Spiel Regeln, auf die sich die beiden Spielparteien geeinigt haben. Kein Spiel macht ohne Regeln, die beide akzeptiert haben, Spaß. Wenn du Schach spielst und jeder spielt nach anderen Regeln, wird kein vernünftiges Spiel zusammenkommen.“

Und um diese Spielregeln, die BDSM zu einem vernünftigen Spiel machen, das allen Spielpartnern guttut, soll es gleich zu Beginn in diesem Buch gehen.



### **SSC: Safe, Sane und Consensual**

Gibt es denn eindeutige Regeln? Gesetze, die Übergriffigkeiten ausschließen? Richtlinien für Neulinge? Inspirationsquellen für all jene, die sich aufmachen, die weite Wunderwelt des BDSM für sich und für ihre Liebsten zu erkunden?

SSC steht für „Safe, Sane, Consensual“. In der BDSM-Community werden diese drei Schlagworte gerne als grundlegende Regel für die Durchfüh-

rung von BDSM-Spielen bezeichnet. Deswegen sollen sie hier auch wiedergegeben werden. SSC soll sicherstellen, dass alle beteiligten Personen ihre Einwilligung gegeben haben und dass die Aktivitäten auf sichere und vernünftige Weise durchgeführt werden.

#### ■ **Safe – sicher:**

Safe beinhaltet die körperliche und psychische Sicherheit aller Beteiligten. BDSM findet in einem sicheren Umfeld statt, das Verletzungen, Missbrauch und unerwünschte Folgen vermeidet.

#### ■ **Sane – mit Verstand:**

Sane bedeutet mit Verstand. Alle beteiligten Personen sind in der Lage, klare und vernünftige Entscheidungen zu treffen. Insbesondere bedeutet dies, dass sie in der Lage sind, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen auszudrücken und die Risiken und Konsequenzen ihrer Handlungen zu verstehen.