

SUB – DOM BEZIEHUNGEN

ALTERNATIVE-LIEBE.COM

Aller Anfang ist schwer | Der Mann und das Outing | Warum bin ich, was ich bin | Der Umgang als Frau

VORAB:

GRUNDLEGENDES ZUM
VERSTÄNDNIS.



SUB ODER DOM

Ein devotes oder unterwürfiges Verhalten ist im weiteren Text als „Sub“ angegeben. Ein Dominantes Auftreten dagegen als „Dom“. Da jeder Mann individuell ist, verzichten wir auf tiefer greifende Begriffe und halten den Text geschlechtsneutral im Sinne von „Der Dom-Part“ oder „Der Sub-Part“.

Generell ist ein dominantes oder devotes Verhalten von Anbeginn der Menschheit in uns. Dieses wurde hart am Menschen ausgeübt. Von der Steinzeit an in den Höhlen, wo klare Hierarchien das Überleben begleiteten, über das Mittelalter, in dem Unterdrückung etwas ganz Normales war, bis in die Neuzeit, in der jeder seinen Platz hatte und genau wusste, wie er sich dort zu verhalten hatte.

Die durch Medien und heutige Zeit stark als Normalität ausgetragene Freiheit und Gleichberechtigung in der Beziehung ist etwas Neues, das den Menschen noch 1940 nicht bekannt war. Eine Struktur, die Jahrtausende gegolten hatte, ist plötzlich nicht mehr sichtbar. Dennoch liegt dieses Sub oder Dom Verhalten noch in vielen Menschen. Einige sind sehr tief integriert in diese neue Form der Normalität und darin aufgegangen, andere haben ihre Sub oder Domneigungen jedoch komplett in Ihrem Inneren verankert.

In den meisten Fällen erkennt man dies erst nach der Pubertät, wenn der Charakter und Körper im Erwachsenenalter angekommen ist. Beziehungen gehen ständig in die Brüche und scheitern. Man hat starke Charaktere Schwankungen und ist unbewusst ständig auf der Suche nach seinem Platz, an dem man sich wohl fühlt. Der Weg zur Erkenntnis kann im schlimmsten Fall bis ins hohe Alter dauern. Wobei in diesen Fällen die Leere durch ausgefallene Erotik oft heimlich gefüllt wird.

Erst nachdem man sich in diesen Bereichen der Sub und Dom Beziehungen bewegt und ausprobiert hat, kann man erkennen, ob dies dem Leben das gibt, was immer gefehlt hatte. Eine ernsthafte und klare Kommunikation sollte beim Kennenlernen einer Frau oder in der aktuellen Beziehung allem vorangehen.

Zu beachten ist aber Folgendes mit großer Vorsicht: Sollte der Mann ausschließlich in sexuellen Bereichen Sub oder Dom sein, ist dies ein Triebverhalten, das einem Spiel gleicht und hat mit dem echten Charakter nichts zu tun. Dies muss klar unterschieden werden. Sexuelle Sub oder Dom Männer sind somit in diesem Schreiben nicht von Bedeutung und können Ihre Triebe generell auch im Bett ausleben. Wir konzentrieren uns auf den Sub oder Dom Menschen und dessen Leben, das er leider in den allermeisten Beziehungen nicht im Alltag ausleben kann.

Im nächsten Abschnitt behandeln wir das Outing genauer. Dies sollte zwingend schrittweise passieren. Schon mit kleinen Andeutungen erkennt man, ob die Partnerin ein Verständnis, eine Neugier oder negativ darauf reagiert. Im letzteren Fall ist ein Outing mit einer Gruppe gleichgesinnter zu empfehlen, die mehrere Jahre Erfahrungen mitbringen können. Für dich als Mann geben wir dir jedoch Folgendes mit auf dem Weg:

Ist deine Sub oder Dom Position nicht nur ein rein sexueller Trieb, handelt es sich um ein anzuerkennendes Geschlechterverhalten. Gleichgesetzt mit all den bunten Gay, Trans oder anderen Menschen die für Ihre Eigenarten mittlerweile eigene Ausweise und Toiletten bekommen, ist der Sub oder Dom-Part in einer Beziehung ebenso Teil der Vielfalt. Diesen behandeln oder unterdrücken zu wollen, kann mit den Jahren unterbewusstes seelisches Leiden verursachen.

DAS OUTING EINES DOM ODER SUB MANNES.

Dass ein Dom oder Sub Mann in einer Beziehung sich outen darf, sollte der Frau kein Dorn im Auge sein. Es ist der Frau sicherlich schon länger aufgefallen, dass durch Distanzierung oder anderen untypischen schwankende Verhalten etwas nicht stimmt. Der Mann hat in der Regel oft kein konstantes Auftreten und pendelt ständig zwischen dominantem und devotem Verhalten. Er findet sich nicht in der Mitte und fühlt sich dort auch sehr unwohl. Zu denken, dass ein Mann nur Sub oder nur Dom ist, ist eines der größten Fehler, der oft dieses Schubladendenken durch sexuelle Pornografie in der Gesellschaft eingeschleust wurde. Ein Sub ist genauso fähig, ein Dom zu sein und umgekehrt. Somit hat beim Outing die Beziehung nicht nur eine Möglichkeit, sondern mehrere.

Im Folgenden geben wir Werkzeuge und Hilfsmittel in die Hand, um eine klare Kommunikation zu unterstützen. Jedoch sollte man als Paar die Kommunikation erst dann beginnen, wenn beide Partner sich bereit dafür fühlen und sich nicht gegenseitig widersprechen. Somit sollte auch der Mann warten, bis die Frau sich dem Thema öffnen möchte. Ein spontanes und plötzliches Outing geht in vielen Fällen nach hinten los und führt zu unangenehmen Diskussionen. Die Meinungen sind festgefahren und die Fronten verhärtet.

Wir beginnen mit einem recht einfachen, aber effizienten System. Der Mann kreuzt im Folgenden zutreffende Felder an und zeigt klar, was ihm hilft, endlich seinen Platz zu fühlen. Denn eines ist klar: Ein Mann kann nur dominant oder devot sein, wenn es einen Partner gibt, der dies ermöglicht.

Beginnen wir mit dem Dom Charakter. Kreuze an und beschreibe in den Tabellen. Zeige damit deine Grenzen und teile dich deiner Partnerin mit. Achte darauf, dass jedes Ergebnis unter der Tabelle zwar dich widerspiegelt, jedoch nicht zwingend das deiner Partnerin. Auch sie muss schauen, ob sie diesen Weg mit dir gemeinsam gehen möchte. Vieles ist Neuland und einiges braucht Zeit und Vertrauen. Gesteht euch jedoch bei weniger als 60% Übereinstimmung ein, dass eine Beziehung eventuell nicht langfristig am Leben gehalten werden kann.

DER DOM MANN IN DIR.

Als Dom Mann Geborgenheit & Sicherheit Schenken:

	Extrem	Mittel	nein
Kuscheln			
Sie kniet & genießt es gestreichelt zu werden			
Sie teilt sich tagsüber ständig mit & bekommt deine Aufmerksamkeit.			
Sie darf ihre Meinung äußern.			
Du entscheidest jedoch immer mit bedacht & mit Rücksicht auf Sie am Ende.			
Du hörst dir Ihre Wünsche an & berücksichtigst in deinen Entscheidungen alles.			
Sie teilt über eine App immer Ihren Standpunkt mit dir und Umgekehrt.			
Sie hat Regeln & Abläufe im Alltag die unterwürfig, aber sicherheitsgebend sind.			
Sie fragt für jede Kleinigkeit um Erlaubnis & bekommt diese gern, wenn es kein Problem darstellt.			

Auswertung:

Wie sehr möchtest du deine Macht ausüben.			
	Extrem	Mittel	nein
Du erwartest Gehorsam.			
Du bestrafst bei nicht Gehorsam.			
Du bleibst stets ruhig & geradlinig.			
Die Frau weiß immer woran sie bei dir ist.			
Du bist fair aber konsequent hart.			
Du bist liebevoll aber streng.			
Du entscheidest zum Besten & damit gibt es keine Diskussion mehr.			
Fehlverhalten ziehen ausgemachte Strafen mit sich.			
Sexuell nimmst du dir von ihr was du brauchst und abgesprochen wurde.			
Angenehmes festes anpacken am Hals und liebevolle Härte sind dein Umgang			
Sie hat in der Öffentlichkeit an dir zu kleben und ständig deine Hand zu halten.			
Finanzen & Planungen dürfen nur mit deiner Erlaubnis ausgeführt werden.			
Nichts wird ohne Erlaubnis gekauft.			
Abläufe, Routine & Regeln sind dir sehr wichtig.			
Du verlangst und kontrollierst Gesundheit und Pflege			
Du entscheidest was für Kleidung wann getragen wird			
Die Frau kniet vor dir bei jeder Gelegenheit und wartet auf deine Liebe, Zuneigung, Worte oder Befehle			

Auswertung:

Lass deine Partnerin ebenfalls Kreuze setzen. Stimmt sie allem zu, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass du als Dom deine Partnerin liebevoll unterwerfen kannst.

FÜHLT SIE SICH JEDOCH ÜBERHAUPT NICHT WOHL DABEI, VERSUCHT ES IM SPÄTEREM VERLAUF UMGEDREHT. WIE BIST DU IHR GEGENÜBER ALS SUB? WAS IST NÖTIG, DAMIT DU DEINE POSITION IM ALLTAG LEBEN UND SPÜREN KANNST?

SEXUELLE WÜNSCHE UND GRENZEN KLARSTELLEN UM SICHERHEIT ZU SCHENKEN

Kommen wir nun zu den sexuellen Möglichkeiten. Diese sind jedoch von der Frau als Sub an zu kreuzen. Der Dom richtet sich nach den Vorlieben und Wünschen seiner Sub. Ihre sexuellen Grenzen sind die Vorlage, auf denen der Dom bauen darf. Dass sich mit der Zeit Grenzen verschieben oder Wünsche sich ändern ist dabei zu berücksichtigen. Der Dom muss also immer mit seiner Frau kommunizieren und auf die Änderungen eingehen. Das Wohlbefinden seiner Frau ist Grundlage für eine gesunde Beziehung. Auch die Frau hat die Aufgabe zu kommentieren, wann ihr etwas Freude gemacht hat und wann etwas unfein oder sogar grenzwertig war.

Im Folgenden füllt die Frau links in der Tabelle aus und kann schauen, was der Dom Mann rechts gerne hätte. Jedoch ist dies nur zur Orientierung und nicht als Zwang dies auch tun zu müssen, zu verstehen. Der Dom ist schon glücklich genug mit der Unterwerfung der Frau. Das Sexuelle ist nur noch ein kleines Abenteuer on top, welches jedoch nicht zu kurz kommen sollte. Eine Dom Sub Beziehung ist klarerweise immer recht erotisch zu genießen. Da es viel zu viele Vorlieben gibt, beschränkt sich dies nur auf Grundlagen. Alles, was fehlt, muss mit Mut zur Wahrheit selbst kommuniziert werden unter euch. Achtet dabei immer darauf, dass euch keine Vorliebe peinlich sein muss und keine Vorliebe erfüllt werden muss.

Die Frau		Was macht die Frau für Ihren Dom gern?	Der Mann	
Ja	Nein		Ja	Nein
		Nackt oder on Unterwäsche knien, wenn er es verlangt		
		Kaffee & Orgasmus damit der Mann zufrieden entspannt in den Tag starten kann		
		Sex auf Kommando wann der Mann will um ihn zufrieden zu stellen		
		Sexuelle Befriedigung vor dem schlafen gehen		
		unaufgeforderter Blow Job im Tagesverlauf		
		Spermaspiele / Spermagenuß		
		Danke sagen & Dankbarkeit zeigen beim sex		
		Grob und liebevoll zupacken		
		Dirty Talk		
		Strafen entgegen nehmen nach Absprache welcher		
		Flirten oder mehr mit anderen Männern sexuell spielen, genießen während des Dom zusehen darf		
		Zur Unterhaltung des Dom, sich vor seinen Augen auf Kommando selbst befriedigen		
		Sich erotisch einkleiden & den Dom damit erregen.		
		Sich dem Dom Anbieten & ihn ohne Gegenleistung zu erwarten befriedigen		

DER SUB IN DIR. WIR DREHEN ALLES UM. IST DEINE PARTNERIN LIBER IN DER DOM POSITION?

NUN KOMMEN WIR ZUM MANN ALS SUB

Ein Dom sollte immer eine Zeitlang als Suberfahrungen gesammelt haben, um sich in Situationen, die er in der Hand hat, gut hineinversetzen zu können. Er muss nachempfinden können, wie es der Sub als Frau dabei geht und wie es sich anfühlt. Die Verantwortung ihr gegenüber ist nie zu unterschätzen.

Jetzt aber drehen wir alles um. Der Mann outet sich als Sub. Dies ist bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Devote Männer sind körperlich und emotional sehr viel belastbarer als Frauen. Somit darf es bei Ihm immer gern etwas mehr sein. Aber auch hier steht eine ständige Kommunikation dem Sub gegenüber als Voraussetzung. Sichere dich als Frau ab, dass es ok ist, ihn so zu behandeln. Anders herum muss der Mann zeigen, dass er es mag, so hart leben, unterdrückt und behandelt zu werden. Dass es Zeit braucht, bis eine Frau versteht, dass es ihrem Partner tatsächlich gefällt, so zu leben muss auch hier berücksichtigt werden. Verlange als Sub nicht alles auf einmal. Startet jedoch immer mit mindestens 60%.

Im Folgenden darf der Mann links ankreuzen, was er mag und die Dame wird jedoch am Ende mit Ihrem Kreuz entscheiden was er darf. Da es bei Männern in der Regel immer etwas härter und intensiver ist, weicht das ein oder andere von den oberen Tabellen der Sub als Frau ab.

Die Frau		Was verlangt die Frau vom Sub?	Der Mann	
Ja	Nein		Ja	Nein
		Du erwartest 100% Gehorsam.		
		Du bestrafst bei nicht Gehorsam hart ohne Gnade sofort mit ausgemachten Strafen.		
		Du zeigst ihm mit Worten & Umgang wo sein Platz ist.		
		Der Mann spürt zu jeder Zeit das er ein Sub ist durch Umgang, Verhalten, Kleidung, Schmuck oder Worte.		
		Du bist fair aber konsequent hart.		
		Du bist liebevoll aber streng.		
		Du entscheidest zum Besten & damit gibt es keine Diskussion mehr.		
		Fehlverhalten ziehen ausgemachte Strafen mit sich. Die ihn erziehen & auch Wirkung zeigen		
		Sexuell nimmst du dir von Ihm was du brauchst ohne zu fragen.		
		Angenehmes festes anpacken am Hals & liebevolle Härte sind dein Umgang		
		Er hat in der Öffentlichkeit nicht von deiner Seite zu weichen & wartet brav ab was du verlangst.		
		Finanzen & Planungen dürfen nur mit deiner Erlaubnis ausgeführt werden.		
		Nichts wird ohne Erlaubnis gekauft.		
		Abläufe, Routine & Regeln sind dir sehr wichtig und werden schriftlich ausgemacht.		
		Du verlangst & kontrollierst Gesundheit & Pflege.		
		Du entscheidest was für Kleidung wann getragen wird.		
		Der Mann kniet vor dir bei jeder Gelegenheit & wartet auf deine Liebe, Zuneigung, Worte oder Befehle.		
		Der Mann trinkt & Isst nichts ohne Erlaubnis. Die Frau bestellt was er haben darf & das ist meist Wasser & preiswertes, während Sie trinken & essen darf was sie will.		

		Der Mann lebt nur noch für die Frau & Ihre Zufriedenheit. Er darf nicht weg ohne Erlaubnis & lebt eingesperrt.		
		Der Mann bekommt täglich so viel wie möglich Hausarbeiten aufgetragen auf einen Zettel, dass die Frau kaum bis nichts mehr machen muss.		
		Die Frau führt ein entspanntes Leben & sorgt dafür, dass Ihr Mann sie bedienen & umsorgen darf.		
		Der Mann Lebt minimalistisch mit nur dem notwendigstem, während die Frau alles haben darf. Wasser, Essen, ein Schlafplatz der für einen Sub angemessen ist, sind alles was ihm zusteht. Aber nicht einmal das gehört ihm. Der Mann hat keinen eigenen Besitz.		
		Der Mann muss treu sein & darf aber zusehen, wenn die Frau sich noch zusätzlich sexuell was gönnt oder flirtet vor seinen Augen		
		Freiheiten & Freizeit ohne Erlaubnis existieren nicht. Die einzige Freizeit die er haben darf, ist wenn er schläft.		
		Der Mann steht immer vor der Frau auf um Frühstück zu machen & alle anfallenden Aufgaben zu erledigen die auf dem Zettel stehen. Die Frau steht auf und alles muss schon erledigt sein.		
		Die Frau muss sich nur um sich kümmern. Der Mann rennt & tut ohne Gnade.		
		Die Frau erzieht ihren Mann & lernt alle anfallenden Aufgaben so aus zu führen wie Sie es wünscht. Dabei wird hart bestraft, wenn etwas nicht passt.		
		Wenn die Frau etwas verlangt, besorgt der Mann dies ohne zu zögern, egal woher, wie spät oder wie aufwendig es wird.		
		Kann die Frau nicht entspannen, macht der Mann etwas falsch. Auch hier wird bestraft. Das leben der Frau muss ein Genuss sein.		

Es ist für eine Frau nicht immer so einfach, ihren Mann so zu unterdrücken und behandeln. Jedoch darf die Frau wissen, dass bei allem, wo der Mann ein Kreuz gesetzt hat, ihm Freude bereitet. Da Männer um einiges devoter sind als Frauen im Regelfall, kann es sein, dass die Frau nicht sofort mit voller Härte auffahren kann. Als Mann ist es hier wichtig, Geduld mitzubringen und die Kommunikation aufrecht zu erhalten. Fühlt sich die Frau nicht wohl, funktioniert die Sub Dom Beziehung nicht. Gib als Sub-Mann der Frau die Zeit, dir die Härte langsam zu steigern. Andernfalls blockt die Frau in den meisten Fällen ab und glaubt, nicht gut genug zu sein.

Kommen wir auch zu den sexuellen Dingen. Hier darf der Sub Mann links ankreuzen, was er mag. Rechts entscheidet die Frau was er bekommt.

Der Mann		Was bekommt die Frau vom Sub?	Die Frau	
Ja	Nein		Ja	Nein
		Nackt oder on Unterwäsche knien, wenn sie es verlangt.		
		Kaffee & Orgasmus damit die Frau zufrieden entspannt in den Tag starten kann		
		Sexuelles auf Kommando wann die Frau will um sie zufrieden zu stellen		
		Sexuelle Befriedigung vor dem schlafen gehen		
		Lecken wann & wo sie gerade will		
		Orgasmus Kontrolle. Die Frau hat Orgasmen wann sie will. Der Mann nur wenn sie es befehlend verlangt.		
		Danke sagen & Dankbarkeit zeigen beim sex		
		Grob & liebevoll zupacken		
		Dirty Talk		
		Strafen entgegen nehmen nach Absprache welcher		
		Flirten oder mehr mit anderen Männern sexuell spielen, genießen während der Mann zusehen muss/darf		
		Zur Unterhaltung der Frau, sich vor ihren Augen auf Kommando selbst befriedigen. Ob das Sperma raus darf entscheidet jedoch sie.		
		Der Körper des Mannes ist Eigentum der Frau. Sie spielt und macht damit was immer sie will. Der Mann wird benutzt und darf nichts anderes erwarten.		
		Ist der Mann nicht zufriedenstellend gewesen, wird er bestraft.		
		Der Mann macht sich selbst zur Unterhaltung der Frau einen Orgasmus, während sie zusieht und sagt wann er den Orgasmus haben muss.		

ABSCHLIEBEND

Jeder Mensch ist so verschieden, dass hier nur die wirklich wichtigsten Rahmenbedingungen angesprochen wurden. Kommunikation bleibt am Ende das Wichtigste in eurer Beziehung. Kommunikation bedeutet nicht, Dinge zu verlangen, sondern zu besprechen. Kommt es zu einer gezwungenen Situation, wird die Beziehung toxisch und gefährlich.

Sollte man ein Outing gemacht haben und die Beziehung nicht so funktionieren, wie man es sich erhofft hat. Ist der Mann oder die Frau nicht in der Lage, eine Dom Sub Beziehung zu führen, ist dies kein Untergang. Ihr habt euch das Intimste voller Vertrauen ausgesprochen. Ihr kennt euch nun besser als andere Paare sich je kennen können, weil andere sehr oft nicht einmal bis zu diesem Punkt kommen. Nichts ist heimlich ausgelebt worden und man war ehrlich zueinander.

Mit diesen Dingen ist die Verbindung zu euch definitiv stärker als zuvor. Ob ihr eine gemeinsame Lösung oder eine jeweils einzelne Lösung findet, liegt nun bei euch. Seid jedoch dankbar für eure Ehrlichkeit. Respektiert einander, wie Ihr seid und geht verantwortungsvoll mit dem Wissen über den Partner um.

Die Erfahrungen und der Austausch sind auf jeden Fall eine Bereicherung für euer Leben. Und das Wichtigste am Ende sollte sein, dass ein Outing keine Verurteilung mit sich ziehen sollte. Menschen können grausam sein. Schubladendenken, oder Vorurteile, so wie jemanden als pervers oder krank zu bezeichnen sind sehr verletzend. Die Welt ist noch nicht so offen für all das, was es auf Ihr gibt. Nehmt also Rücksicht und Akzeptanz mit in eure Gespräche.

IM NÄCHSTEN ABSCHNITT SCHAUEN WIR UNS WICHTIGE ÜBUNGEN AN, DIE IHR GEMEINSAM AUSPROBIEREN KÖNNT, UM POSITIONEN UND DEREN EMOTIONEN KENNENZULERNEN.

WIE FÜHLT ES SICH FÜR DICH AN?

ÜBUNGEN

Zuallererst muss festgelegt werden, welche Position du und welche dein Partner ausprobieren möchte. Um die Übungen durchzuführen, benötigt ihr einen sehr ruhigen Raum, wo euch nichts ablenken kann. Ihr sollt in euch gehen können und die Gefühle von Situationen wahrnehmen und dabei einordnen, wie es euch geht. Musik darf gern im Hintergrund sehr leise laufen, ohne Gesang, damit keine peinliche Stille entstehen kann.

1. DER START

Dom und Sub stehen sich gegenüber.

Der Dom nimmt den Sub liebevoll und langsam in den Arm.

Atmet ruhig und langsam. Haltet diese Position so lange, bis ihr vom Stress des Tages runtergekommen seid und euch selbst fühlen könnt. Haltet weiter die Umarmung und versucht den Partner zu spüren. Lasst etwas Zeit vergehen bis Ihr merkt, dass auch euer Gegenüber entspannt ist und sich wohl fühlt in deinen Armen des anderen.

Der Dom entscheidet, wann er die Umarmung löst. Er achtet darauf, dass der Sub ebenfalls angekommen und bereit ist.

Der Dom übernimmt nun die Führung. Er nimmt die Hände des Sub und streift sie behutsam nach hinten auf den Rücken des Partners. Der Sub steht gerade mit den Armen hinter den Rücken verschränkt. Der Sub übergibt hiermit die Kontrolle.

Der Dom streichelt das Gesicht des Sub und betrachtet die vielen Details darin. Auch der Sub schaut seinen Dom an und genießt es, ihn ansehen zu dürfen. Der Dom nimmt das Kinn des Sub und hält die Bewegung des Kopfes unter Kontrolle. Er entscheidet, wohin der Sub schaut und in welches Licht er dessen Kopf drehen möchte.

2. DER PLATZ

Mit ruhiger, aber bestimmter Stimme befiehlt der Dom wenn er spürt, dass der Sub bereit ist, sich vor ihn zu knien. Der Sub geht auf die Knie und beginnt sich sichtlich zu unterwerfen. Der Dom begleitet das Knien mit seiner Hand, die die Wange sanft berührt und sorgt dafür, dass der Blick des Sub zu ihm aufschaut.

Der Dom setzt sich auf einen Stuhl etwas entfernt und lässt den Sub allein am Boden knien. Der Dom wartet etwas ab bis er dem Sub den Befehl erteilt, sich erneut vor dessen Füße zu knien. Ist der Sub angekommen, erlaubt der Dom den Kopf auf den Schoß zu legen. Der Dom kann loben, wenn etwas hervorragend funktioniert und beginnt den Kopf, Rücken und Schultern liebevoll zu streicheln. Dies genießen beide nun eine Weile. Der Dom achtet darauf, ob es dem Sub gut geht. Tut das Knien weh, braucht der Sub etwas? Redet auch ein wenig miteinander, fragt wie sich der andere fühlt und gebt preis, wie ihr euch fühlt.

3. DIE ROUTINE

In diesem Augenblick ist jeder emotional und körperlich an seiner Position. Im besten Fall sind beide Partner glücklich, zufrieden und genießen es sich fallen zu lassen, oder diese Macht auszuüben. Sollten sich beide wohl fühlen, sind beide am richtigen Platz. Ansonsten ist an dieser Stelle schon klar, dass die Positionen nicht korrekt verteilt sind. Bitte verschiebt dann die nächste Übung mit getauschten Rollen auf den nächsten Tag und nicht direkt danach. Das hin und her switchen in den Rollen ist für den Kopf und Körper nicht immer leicht oder gar unmöglich.

Fühlen sich jedoch beide sicher und spüren die Geborgenheit, ist dies eine Routine, die im Alltag einfließen sollte. Anstatt abends auf der Couch zu sitzen, ist der Platz des Sub nun zukünftig und routiniert am Boden vor dem Dom. Hier kann man es mit Kissen oder Decken auch gemütlich machen, so dass selbst ein Film gemeinsam angesehen werden kann, oder man sich einfach Zeit nimmt und über dies und das redet. Wie war dein Tag? Was ist so alles passiert heute? Dom und Sub nehmen sich die Zeit und genießen es Ihre Positionen zu spüren und eventuell auch über weitere Schritte zu reden. Soll der Dom in Zukunft das Knien befehlen? Soll der Sub immer automatisch knien? Der Dom entscheidet dies, hört sich jedoch auch immer die Meinung des Sub an. Achtet ruhig auch auf eure Wortwahl. Darf der Sub etwas wollen, oder nur möchten? Sagt der Dom-Part Bitte, oder ist es besser den Sub nicht zu weich zu handhaben?

Was oft missverstanden wird, ist das der Dom kein egoistischer Mensch ist. Der Dom bekommt die Unterwerfung des Partners nämlich nur auf freiwilliger Basis und im Rahmen der Grenzen des Subs. Ebenfalls zu beachten ist, dass dies kein primitiver Ausgleich zum Alltag sein sollte. Eher ist es ratsam euer Leben damit zu bereichern. In einer Dom Sub Beziehung entsteht eine weitaus stärkere Bindung zwischen beiden Partnern, als in einer gesellschaftlich vorgelebten. Eine Dom Sub Beziehung baut durch gemeinsame Momente viele positive Emotionen auf, die Sicherheit, Geborgenheit, Ruhe und Liebe zueinander schenkt. Der Austausch und die Gespräche darin führen euch als Paar so nah zueinander wie es zuvor nicht möglich gewesen wäre.

Um eine Unterwerfung in einen Alltag zu integrieren, können viele Wege genommen werden. Hierbei sind euren Ideen keine Grenzen gesetzt. Baut euch durch kreative Regeln einen Alltag, in dem ihr auch verbunden seid, wenn ihr euch nicht seht. Hierfür gibt es von uns ein paar Ideen. Ist etwas für euch dabei, probiert es aus. Fällt euch selbst etwas Tolles ein, lasst uns eure Ideen wissen. Wie immer gilt: Beide müssen es gern tun.

BINDUNG AUS DER FEHRNE

Kommen wir zu ein paar Vorschlägen. Wie immer darf der Sub links ankreuzen, was gewünscht wird, aber der Dom entscheidet mit seinem Kreuz, was passiert.

Sub		Was bindet euch gedanklich aneinander?	Dom	
Ja	Nein		Ja	Nein
		Ich muss mich stündlich oder immer, wenn ich etwas mache bei meinem Dom-Part melden & schreibe was ich gerade tu. So hat er die volle Kontrolle & kann mich auch lenken.		
		Ich bekomme vom Dom Nachrichten, was ich zu tun habe. Ich darf nichts ohne Erlaubnis und habe zu tun was mir aufgetragen wird.		
		Ich muss erst fragen bevor ich etwas entscheide zu tun. Antwortet der Dom nicht, weil er keine Zeit hat, ist generell erlaubt was ich tun mag, solange es nicht ausdrücklich verboten wurde.		
		Der Dom legt mir alltagstaugliches Zubehör an, damit ich nicht vergesse wo mein Platz ist.		
		- Elegantes Halsband - Ein Armband mit Gravur - Ein Fußband mit Gravur - Ein Plug - Ein Genitalkäfig - Unterwäscheverbot - Oder andere spürbarer Dinge		
		Über eine App sieht der Dom in Echtzeit wo sich der Sub aufhält		
		Der Dom bekommt Zugriff auf ein Tagebuch, und liest was der Sub dort regelmäßig hineinschreibt.		
		Der Dom entscheidet wann aufgestanden & wann schlafen gegangen wird.		
		Der Sub muss morgens, mittags & abends ein Bild von sich senden		
		Der Dom Entscheidet im Alltag mit was gegessen, getrunken & welche Übungen oder Sport gemacht werden muss.		
		Beide gehen nie schlafen ohne sich zu sagen was sie füreinander empfinden.		
		Der Dom sagt was der Sub mitbringen Muss wenn er wieder heimkommt.		
		Der Dom muss nur schreiben oder Antworten, wenn er Lust hat. Der Sub teilt sich jedoch ständig mit. Egal ob der Dom es liest oder nicht. Der Sub hat immer zu Antworten oder zu reagieren.		

IM ALLTAG, GEMEINSAM IN DER ÖFFENTLICHKEIT

IM ALLTAG GEMEINSAM LÄUFT ES VERSTECKT AB.

Wir wissen alle, dass die Gesellschaft eine Dom Sub Beziehung in falsche Schubladen steckt. Eine Unterwerfung wird fälschlicherweise als Schwäche angesehen und eine Dominanz leider als primitiver Egoismus. Nur wenige Menschen wissen, dass es genau das Gegenteil ist. Der Dom, welcher die Unterwerfung des Partners genießt hat ebenso viel Verantwortung, wie der Sub, der voller Vertrauen genussvoll vieles stemmen und mit Kraft und Ausdauer, körperlich als auch psychisch Stärke an den Tag legt.

Somit ist klar, man muss die Beziehung in der Öffentlichkeit anpassen. Dies kann jedoch auch seine Reize haben. Beide Partner sind in einer Sub Dom Beziehung so gut miteinander verbunden, dass oft schon ein Blick ausreicht um den anderen zu verstehen. Dennoch sind Zeichen eine perfekte Idee, um mit einander auch in der Öffentlichkeit frei zu kommunizieren. Streicht der Dom sich über die Augenbraue oder kratzt sich hinter dem rechten Ohr? Macht euch gemeinsam eine Sprache aus, die nur ihr versteht.

Dom und Sub Beziehungen sollten generell auch regelmäßige Date Tage oder Abende haben. Gemeinsam Zeit zu verbringen ist etwas sehr wichtiges. Das Aufregende dabei ist und bleibt natürlich wie Ihr eure Positionen nun öffentlich genießen könnt, ohne dass es ein anderer neben euch mitbekommt. Eine Dom Sub Beziehung ist wie am Anfang schon erwähnt, kein Ein und Ausschalter. Sie ist konstant und allgegenwärtig. Beide haben die Aufgabe Ihren Platz so einzunehmen, dass der Partner es in jedem Moment auch spüren kann. Schaut also das die Abläufe im Restaurant oder Museum, die Positionen und euer Verhalten zueinander stets zu euren Positionen Passt. Das Schlimmste, was passieren kann, ist eine Sub Dom Beziehung mit Unterbrechungen oder Pausen. Hier entstehen schnell Unsicherheiten, oder gar Missverständnisse. Der Genuss und die Nähe zueinander beginnen zu wackeln und man ist nur noch darauf konzentriert wann man sich wie zu verhalten hat. Jeder akzeptiert seinen Platz und bleibt dort um dem Partner die Sicherheit zu geben, die es einfach braucht.

Beide Positionen stecken voller Genussmomente. Diese sollten auch genossen werden. Wird hier aus Angst den anderen nicht gerecht zu werden, oder ein Unwohlsein begleitet von Mitleid dem anderen gegenüber aufkommen, stimmt eure Kommunikation nicht. Wenn der Partner sagt, er möchte dies tun, vertraut darauf und genießt es. Das Fallenlassen und das Vertrauen dem anderen zu glauben ist Basis eurer Beziehung.

GENUSS DES DOM

WAS SOLLTE EIN DOM IN SEINER POSITION GENIEßEN

Zeit für sich zu haben und sich bedienen zu lassen.

Seinen Sub zu unterwerfen mit der Härte, die sich der Sub wünscht.

Stehts alles zu dürfen was man möchte und den Sub hingegen keinerlei Freiheiten zu genehmigen. Je nach Intensität welche sich der Sub wünscht.

Den Sub zu benutzen und sich unterhalten zu lassen in der Intensität, wie ihr es euch ausgemacht habt.

In einem gemachten Haushalt zu leben wo die einzige Pflicht darin besteht den Sub zu sagen was er zu tun hat. Ein Sub ist erst dann spürbar auf seinem Platz, wenn man ihm Befehle erteilt. Diese Art von Kommunikation ist wichtig für eine Dom Sub Beziehung. Auch hier je nach ausgemachter Intensität.

GENUSS DES SUB

WAS SOLLTE EIN SUB IN SEINER POSITION GENIEßEN

Geborgenheit und positive Abhängigkeit je nach ausgemachter Intensität.

Das Geben und Zufriedenstellen des Dom ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Die Gegenleistung ist allein, dass der Sub seinen Platz spüren darf.

Sinn und Aufgaben zu haben die einen stärken, Grenzen erweitern und zeigen zu dürfen wie sehr man es mag sich zu unterwerfen.

Den Dom glücklich zu machen und dankbar sexuell zufrieden stellen zu dürfen.

In einem Umfeld wohnen, schlafen essen und leben zu dürfen, dass die Position des Subs gerecht wird.

Keine Entscheidungen treffen zu dürfen und befreit von Besitz und Materiellem zu sein, so intensiv wie ihr es euch ausgemacht habt.

BAUT EUER EIGENES REICH AUF UND ERZÄHLT UNS VON EUREN
ERFAHRUNGEN DIE IHR MIT UNSEREN ANLEITUNGEN GEMACHT
HABT. WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL FREUDE UND EINE STARKE
VERBUNDENE BEZIEHUNG VOLLER PRICKELNDER UND INTENSIVER
MOMENTE. SEID WER IHR SEID UND ENTWICKELT EUCH STEHTS
WEITER. GRENZEN VERSCHIEBEN, NEUE WEGE GEHEN.