



Als Alternative zum Bestseller-Sadomaso-Roman schlagen wir «Speisekarte der Lustspiele» von Alexandra Haas vor. Mit nützlichen Anregungen und sanften Einführung in das Sadomaso-Thema

# FESSELNDE IDEEN

Ob gut oder nicht, gelesen oder nicht: Die Sadomaso-Praktiken der Romanfigur Mr. Grey haben neugierig gemacht. Sollen wir uns von seinen Vorlieben etwa inspirieren lassen, haben wir die Expertin Alexandra Haas gefragt

**N**ur weil ein Buch über Sadomaso Furore macht, sollte niemand denken, er müsse auch solchen Sex praktizieren. Wer jedoch etwas ausprobieren möchte, damit das Liebesleben wieder spannender wird, dem empfiehlt Alexandra Haas, «auf spielerische Art erotisches Neuland zu betreten». «Ich denke an die Softvariante von Sadomaso-Sex», sagt die Expertin. «Auch dabei geht es, wie bei der härteren Variante, um Dominanz und Submission. Für die «Dom» besteht der Kick darin, Macht auszuüben, für die «Sub», die Kontrolle abzugeben. Es funktioniert aber nur, wenn beide Partner einverstanden sind und sich vertrauen.»

Um eine sinnliche Stimmung aufzubauen, rät Alexandra Haas zu einer Inszenierung. Zu einem Abendessen der andern Art, indem man in Reizwäsche kocht oder sich gegenseitig füttert. Oder zu einer Anspielung, indem die «Sub» dem Partner bereits am Morgen sagt, dass er schwarze Unterwäsche tragen soll. Etwas deftiger wäre es, den Partner sofort «gefangen zu nehmen» und ausziehen, wenn er nach Hause kommt. Eine wichtige Rolle beim anschliessenden Liebesspiel spielt der Sinnesentzug. Sind einzelne Sinne blockiert, nehmen wir die

Umwelt ganz anders wahr, weil die restlichen Sinne dann umso wacher werden. Wer eine Augenmaske trägt, empfindet Musik oder Berührungen der Haut viel intensiver. In einem solchen Moment mit der Sensibilität der Haut zu spielen, sie mit verschiedenen Materialien wie Federn oder einem kalten Metallkettchen zu berühren, kann sehr reizvoll sein. Man kann aber auch eine gewisse Zeit lang einfach nichts tun, das regt die Fantasie des andern an und erhöht die Spannung. Vorsichtig umgehen sollte man mit Praktiken, die die Bewegungsfreiheit einschränken. Mit Seilen oder Handschellen gefesselt zu sein, kann unter Umständen Panik auslösen. Fällt in einem solchen Fall das vereinbarte Codewort, heisst es, sofort abbrechen. Tabu sind auch Drogen und zu viel Alkohol.



**EROTIKSHOP:**  
Alexandra Haas führt in Zürich den Erotikshop Special Moments, wo man sich umschauen und beraten lassen kann und wo auch Kurse angeboten werden. [www.specialmoments.ch](http://www.specialmoments.ch).