



MARLEN'S  
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

## WEIBLICHE SEXUALITÄT IM BDSM

Lustvoll feminin sein im Spiel  
um Dominanz & Submission

Tiefer gehen – ein Guide  
von Kristina Marlen

# 1. WEIBLICHE DOMINANZ – EIN TIEFER EINBLICK

Weibliche Dominanz ist mehr als ein erotisches Rollenspiel – sie kann ein Raum sein, um sich selbst neu zu erfahren, die eigene Kraft zu spüren und eine lustvolle, authentische Autorität zu entwickeln. Doch viele Frauen begegnen auf diesem Weg Unsicherheiten, Selbstzweifeln oder gesellschaftlichen Erwartungen, die Dominanz als „unweiblich“ darstellen.

## 3 HÄUFIGE FEHLER AUF DEM WEG IN DEINE DOMINANZ

### FEHLER #1: „ICH BIN NICHT DOMINANT GENUG!“

#### Die Crux mit der weiblichen Sozialisation

Frauen werden oft darauf konditioniert, für Harmonie zu sorgen und sich in Beziehungen anzupassen. Dominanz erfordert jedoch, den eigenen Raum bewusst einzunehmen, Entscheidungen zu treffen und Lust nicht nur zu ermöglichen, sondern aktiv zu lenken.

Typische Gedanken:

- „Ich weiß nicht genug über BDSM-Techniken.“
- „Ich kann mich nicht dominant fühlen, wenn ich unsicher bin.“
- „Eine ‚richtige‘ Domina würde genau wissen, was zu tun ist.“

**Erkenne:** BDSM ist ein Spiel – und Du bestimmst die Regeln!

- Sobald Du spielst, bist Du eine perfekte Domina, denn Dein Sub will mit Dir spielen.
- Erlaube Dir, in Deine Rolle hineinzuwachsen – Lernen ist Teil des Spiels!

Tools zur Überwindung:

- Rituale und Humor helfen, Unsicherheiten abzubauen.
- Lerne durch Spielen – jede Session bringt Dich weiter!

## FEHLER #2: „ICH VERSUCHE, ALLE WÜNSCHE MEINER SUBS ZU ERFÜLLEN!“

### „Topping from the Bottom“ und die alte Bringschuld

Ein häufiger Stolperstein für neue Dominas ist die Versuchung, die Session nach den Wünschen des Subs zu gestalten, anstatt selbst zu führen.

Typische Stolpersteine:

- „Ich muss genau das tun, was mein Sub sich wünscht.“
- „Ich habe Angst, sie/ihn zu enttäuschen oder zu langweilen.“

**Erkenne:** Deine Dominanz ist kein Service – sie ist ein Geschenk.

- Deine Lust, Deine Neugier und Deine Grenzen sind genauso wichtig wie die Wünsche Deines Subs.
- Ein guter Sub möchte, dass Du Dich in Deiner Dominanz wohlfühlst.

Tools zur Überwindung:

- Frage Dich: „What’s in it for me?“ – Was erregt Dich?
- Lass Dich von den Wünschen inspirieren – aber gestalte selbst!



## FEHLER #3: „ICH PACKE ZU VIELE ACTIONS IN EINE SESSION!“

### Weniger ist mehr – die Kraft der Pausen

Dominanz bedeutet nicht, möglichst viele Techniken anzuwenden, sondern bewusst Spannung aufzubauen.

**Erkenne:** In der Ruhe liegt die Macht!

- Spannung entsteht durch Langsamkeit, nicht durch Hast.
- Fokussiere Dich auf maximal drei „Main Acts“ pro Session.

Tools zur Überwindung:

- Lass Pausen wirken – sie steigern die Spannung.
- Spiele mit Augenkontakt, Stimme und Gesten.





## 3 GOLDENE SCHRITTE IN EIN ERFÜLLTES FEMDOM-LEBEN

### SCHRITT #1: HALTE DICH RADIKAL AN DEINEN GENUSS!

- BDSM ist kein Pflichtprogramm – es geht um Dein Begehren.
- Kultiviere Freude daran, zu lenken, zu fordern, zu spielen.
- Vergiss die Vorstellung, „nett“ sein zu müssen – unleash your inner beast!

### SCHRITT #2: NUTZE DIE WÜNSCHE DEINES SUBS ALS INSPIRATION – ABER NICHT ALS AUFTRAG!

- Wünsche sind Orientierungspunkte, aber Du führst das Spiel.
- Auch Verwehren, Teasen und Überraschungen sind Teil der Dynamik.
- Genieße es, nicht nur Handlungen, sondern auch Emotionen zu steuern.

### SCHRITT #3: ENTWICKLE DEINE PERSÖNLICHE DOMINANZ DURCH STIMME, KÖRPER & PRÄSENZ!

- Dominanz entsteht durch Selbstbewusstsein, nicht durch Perfektion.
- Deine Ausstrahlung, Deine Art zu sprechen und Deine Bewegung sind Deine mächtigsten Werkzeuge.
- Finde heraus, welche Form der Dominanz zu Dir passt – elegant, streng, spielerisch oder herausfordernd?

## 2. WEIBLICHE SUBMISSION – EIN TIEFERES VERSTÄNDNIS

Submission kann eine intensive, lustvolle und kraftvolle Erfahrung sein – aber viele Frauen kämpfen mit inneren Konflikten, wenn sie sich zu dieser Rolle hingezogen fühlen.

## 3 HÄUFIGE FEHLER AUF DEM WEG IN DIE HINGABE

### FEHLER #1: „ABER ICH BIN DOCH EINE SELBSTBESTIMMTE FRAU!“

**Submission ist keine Unterwerfung – sondern eine Wahl.**

Frauen werden oft darauf konditioniert, für Harmonie zu sorgen und sich in Beziehungen anzupassen. Gesellschaftlich kann das als Unterordnung gesehen und abgewertet werden.

**Erkenne:** Hingabe bedeutet nicht, schwach zu sein.

- Du entscheidest bewusst, wem Du Dich anvertraust.
- Kontrolle abzugeben ist ein Akt der Selbstbestimmung und zeigt von enormer innerer Stärke.

### FEHLER #2: „ICH HABE ANGST, DIE KONTROLLE ZU VERLIEREN!“

**Kontrolle übergeben ≠ Kontrolle verlieren.**

**Erkenne:** Wahre Hingabe ist sicher, weil sie innerhalb klarer Grenzen geschieht.

- Gute Kommunikation schafft Vertrauen.
- Du kannst jederzeit STOPP sagen.

## **FEHLER #3: „MACHT MICH DAS WENIGER STARK?“**

**Stärke liegt nicht nur im Tun – sondern auch im Empfangen.**

**Erkenne:** Hingabe ist eine Form der Selbstermächtigung.

- Du bestimmst, wie tief Du gehen möchtest.

# **3 MAGISCHE SCHRITTE IN EINE LUSTVOLLE SUBMISSION**

## **SCHRITT #1: DAS SPIEL ALS ERLAUBNIS FÜR DEN URLAUB VOM SELBST**

- Dein Begehren muss nicht „politisch korrekt“ sein.
- Erlaube Dir, alte Konzepte von „richtig“ und „falsch“ loszulassen.

## **SCHRITT #2: KONSENS & KOMMUNIKATION – DEINE GRENZEN SIND SEXY!**

- Klare Absprachen machen Hingabe erst möglich.
- Wähle Tops, die Deine Hingabe wertschätzen!

## **SCHRITT #3: HINGABE KULTIVIEREN – WIE FÜHLT SICH LOSLASSEN AN?**

- Erforsche Deine Grenzen spielerisch.
- Nutze Atem, Stimme und Bewegung, um tiefer in den Moment zu sinken.
- Innere Milde für kleine Schritte – auch Hingabe muss nicht perfekt sein.

# 3. GENDERPLAY & FEMINISIERUNG IM BDSM

Was passiert, wenn wir Geschlecht spielerisch neu verhandeln?

## Lust an Feminisierung: Erniedrigung oder Befreiung?

- Für manche ist Feminisierung (z. B. das Tragen von femininer Kleidung) ein erotisch aufgeladenes Tabu.
- Für andere ist sie eine Möglichkeit, verborgene Anteile von sich selbst zu erkunden – eine Befreiung von männlichen Rollenerwartungen.

## Weiblichkeit als Rolle oder als gelebtes Begehren?

- Manche erleben Weiblichkeit als bewusste Performance, die sie in einer BDSM-Session spielen.
- Für andere ist Weiblichkeit tief mit Lust und Identität verknüpft.

## Maskulinität und Feminität – eine Frage der Performance?

- In BDSM-Dynamiken können traditionelle Geschlechterrollen umgekehrt oder dekonstruiert werden.
- BDSM gibt uns die Möglichkeit, mit diesen Grenzen zu spielen.

BDSM erlaubt uns, Grenzen zu verschieben und neue Identitäten auszuprobieren.

# FAZIT: BDSM ALS KREATIVER SPIELPLATZ

BDSM ist nicht nur eine sexuelle Praxis – es ist ein Raum für Identität, Lust und Wachstum. Egal ob Dominanz oder Submission – Deine Lust gehört Dir!

Was möchtest Du als Nächstes für Dich erkunden?

## WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN:

Workshops & Coaching: [www.marlenworld.com](http://www.marlenworld.com)

Femdomday: [Hier klicken](#)

\*S\*EXPLORATIONS – Deine Held \* innenreise zu mehr Sexuellem Selbstbewusstsein:  
[Hier klicken](#)

S\*EXPLORATIV COACH Ausbildung: [Hier klicken](#)



MARLEN'S  
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

[www.marlenworld.com](http://www.marlenworld.com)