

Die Kunst des FEMDOM – Innere Klärung und erste Schritte

Dieses PDF fasst die Kerninhalte und Erkenntnisse aus dem Workshop von Queen Josephine zum Thema FEMDOM (Female Dominance) Grundlagen für Frauen zusammen. Es beleuchtet die psychologischen Barrieren, die Definition von echtem BDSM als „Kunst der Lust“ und praktische Ansätze zur Überwindung von Einstiegshürden.

- **Abgrenzung zum Klischee:** Echtes BDSM wird nicht als bloße Rolle oder Dienstleistung (Profi-Domina), sondern als tiefgehende „Kunst der Lust“ und Lebensstil (Female Led Relationship - FLR) definiert.
- **Häufigkeit von Blockaden:** 70–85 % aller Einsteigerinnen kämpfen mit massiven Zweifeln, insbesondere dem Gefühl „nicht echt“ oder „zu nett“ zu sein.
- **Der entscheidende Paradigmenwechsel:** Erfolg und Souveränität stellen sich ein, wenn der Fokus von „Ich tue es für den Partner“ zu „Ich tue es für meine eigene Lust“ verschoben wird.
- **Psychologische Fundierung:** Submission beim Mann ist oft ein Ausdruck von tiefem Vertrauen und dem Bedürfnis nach Entlastung vom alltäglichen Leistungsdruck, nicht ein Zeichen von Schwäche.
- **Authentizität vor Technik:** Dominanz muss nicht laut oder hart sein; ruhige, intellektuelle oder fürsorgliche Formen sind oft wirkungsvoller und authentischer.

1. Einordnung und Philosophie: BDSM als Kunstform

Queen Josephine definiert BDSM jenseits von gesellschaftlicher Ablehnung oder oberflächlichem „Pop-BDSM“ (z. B. *Fifty Shades of Grey*).

Die drei Perspektiven auf BDSM

Perspektive	Charakterisierung
Ablehnung	BDSM wird als krankhaft, gewalttätig oder lieblos missverstanden.
Pop-BDSM	BDSM als Trend; oberflächlicher Nervenkitzel ohne emotionale Tiefe („Fast Food“).
Echter BDSM	Die „Kunst der Lust“; eine intime Verschmelzung von Gegensätzen (Schmerz/Lust, Macht/Hingabe, Kontrolle/Sicherheit).

Kernaspekte der „Kunst der Lust“

- **Kreativität:** Der Partner wird zum Medium, die Domina zur Künstlerin, die mit Werkzeugen (Stimme, Seil, Schmerz) ein gemeinsames Werk erschafft.
 - **Bewusstseinszustände:** Erreichen von *Subspace* (Hingabe des Submissiven) und *Topspace* (fokussierte Macht der Dominanten).
 - **Aftercare (Nachsorge):** Die essenzielle Phase nach der Session, die Sicherheit, Wärme und emotionale Erdung bietet.
-

2. Analyse der Einstiegshürden: Die 10 häufigsten Probleme

Die Statistik zeigt, dass nur etwa 10–25 % der Frauen eine „Naturdominanz“ mitbringen. Die Mehrheit (70–85 %) leidet unter folgenden Blockaden:

1. **Mangelndes Dominanzgefühl:** Gefühl, „fake“, zu nett oder lächerlich zu wirken (ca. 80–90 % der Fälle).
2. **Klischeedruck:** Zwang, dem Bild der „Leder-Korsett-Peitsche-Domina“ entsprechen zu müssen.
3. **Unsicherheit bei Befehlen:** Angst vor dem „Einfrieren“ oder einer zitternden Stimme während der Session.
4. **Erwartungsdruck des Partners:** Überforderung durch die langjährigen Fantasien oder Porno-Vorlagen des Mannes.
5. **Fehlende Eigenmotivation:** Die Rolle wird nur als „Dienst nach Vorschrift“ für den Partner wahrgenommen.
6. **Angst vor Eskalation:** Sorge, die Kontrolle zu verlieren oder ungewollt sadistisch zu werden.
7. **Scham und Tabuisierung:** Isolation durch das Bedürfnis nach Geheimhaltung gegenüber dem sozialen Umfeld.
8. **Technische Unkenntnis:** Fehlendes Basiswissen zu Fesseln, Schlagtechniken oder Toys.
9. **Emotionale Erschöpfung:** Ausgelaugtheit durch die hohe Verantwortung für die Sicherheit und Emotionen des Partners.
10. **Feministischer Konflikt:** Der Widerspruch zwischen gesellschaftlichem Kampf gegen Machtungleichgewichte und dem Ausüben von Macht im Privaten.

Ursachen: Diese Hürden wurzeln primär in der geschlechtsspezifischen Sozialisation („Mädchen sind lieb“), fehlenden authentischen Vorbildern und verzerrten Porno-Klischees.

3. Strategien zur Überwindung der Blockaden

Der Weg zur souveränen Dominanz führt über kleine, machbare Schritte und eine Neudefinition des eigenen Rollenverständnisses.

Der Fokus-Shift: Dominanz für sich selbst

Das Spiel darf nicht nur für den Partner stattfinden. Die entscheidende Frage für die Frau lautet: „Was würde mich jetzt erregen?“

- **Macht über Erregung:** Kontrolle durch Über-Stimulation oder Orgasmus-Verweigerung.
- **Emotionale Macht:** Das Genießen von Lob, Zärtlichkeit kombiniert mit Autorität oder der puren Hingabe des Gegenübers.

Praktische Übungen und Tipps

- **Dominanz umdeuten:** Dominanz kann leise, sanft oder intellektuell sein (z. B. „Ich bin die Chefin meines Vergnügens“).
- **Erste Tipps & wie du deine eigene Lust entwickelst Dominanz umdeuten** (nicht hart/laut, sondern...)
- „Ich entscheide ruhig – und er folgt dankbar.“
- „Ich lasse mich verwöhnen und lobe ihn dafür.“
- „Ich bin Chefin meines Vergnügens – er darf Teil sein.“
- **Erfolge stapeln:** Mit simplen Sätzen beginnen („Schau mich an“, „Komm langsam her“), um die Wirkung der eigenen Präsenz zu testen.
- **Winzige Schritte & Erfolge stapeln**
- 1–2 leichte Sätze probieren: „Schau mich an.“ „Komm langsam her.“ „Gut so.“ „Sag mir, wie sehr du das für mich willst.“
- Danach reflektieren: Hat er reagiert? Hat es sich okay/stark angefühlt?
- **Körper und Stimme:** Training einer aufrechten Haltung und einer tieferen, langsameren Sprechweise, um die innere Haltung über das äußere Verhalten zu beeinflussen.
- **Körper & Stimme trainieren**
- Gerade sitzen, Schultern zurück, langsam bewegen
- Tiefer, langsamer sprechen + Pausen
- Vor dem Spiegel üben: „Nein.“ „Warte.“ „Komm her.“
- **Feedback als Treibstoff:** Die Reaktion des Partners (Zittern, Stöhnen) als Bestätigung der eigenen Macht nutzen.
- **Fokus umlenken: Was will ICH?**
- Macht über seine Erregung
- Seine Hingabe spüren (Betteln, Dankbarkeit)
- Dich selbst befriedigen lassen (Queening, Facesitting)
- Emotionale Tiefe & Verbindung

4. Psychologische Hintergründe: Verständnis als Befreiung

Ein tiefes Verständnis der psychologischen und neurobiologischen Prozesse baut Vorurteile ab und ermöglicht einen schamfreien Zugang.

Warum Männer Devotion suchen

- **Entlastung:** Befreiung vom ständigen Verantwortungs-, Entscheidungs- und Leistungsdruck des Alltags.
- **Vertrauen:** Totale Machtabgabe als ultimativer Akt der Intimität.
- **Wertschätzung:** Das Gefühl, begehrt zu sein, ohne „performen“ zu müssen.
- **Gegengewicht zur Sozialisation:** Ausleben von Weichheit und Abhängigkeit in einem sicheren Rahmen.

Die Neurobiologie von Schmerz und Lust

- **Endorphinausschüttung:** Intensiver Schmerz setzt körpereigene Opiode frei, was zu Euphorie (ähnlich dem „Runner’s High“) führt.
- **Dopamin:** Das Belohnungssystem reagiert auf starke Reize; in einem sicheren Kontext wird Schmerz als Glücksgefühl verarbeitet.
- **Überlappung im Gehirn:** Schmerz- und Lustbahnen im limbischen System nutzen teilweise dieselben Nervenwege.

Erniedrigung als emotionale Regression

Hinter der Lust an der Demütigung steht oft der Wunsch nach einem temporären Statusverlust, der als „sichere Regression“ (ähnlich der Geborgenheit eines Kindes) wirkt und tiefe Entspannung ermöglicht.

5. Institutioneller Rahmen: Der Queen’s Club

Die Erkenntnisse basieren auf der Arbeit des **Queen’s Club**, eines eingetragener Vereins (gegründet vor ca. 4 Jahren): www.queenjosephine.fun

- **Mitglieder:** Über 450 aus mehreren europäischen Ländern.
 - **Angebot:** Austauschraum, BDSM-Events, FEMDOM Ausbildung Masterclass, BDSM Workshops und ein Urlaubsretreat auf Kanarischen Insel El Hierro .
 - **Zielsetzung:** Unterstützung von Frauen Paare Männer auf dem Weg zu einer authentischen, psychologisch fundierten und lustvollen Dominanz.
-

Fazit und Ausblick

Echte Dominanz ist ein Entwicklungsprozess, der oft 6 bis 24 Monate dauert. Sobald Frauen die Rolle nicht mehr als Maske, sondern als Teil ihrer Persönlichkeit integrieren, berichten ca. 80 % von einem gesteigerten Gefühl von Kraft und Lebendigkeit. Die Entscheidung für diesen Weg wird als Akt der Selbstfürsorge und der persönlichen Freiheit definiert.