

AMORELIE

SPARK THE FLAME

DE BDSM-Guide für Paare
EN BDSM Guide for Couples
FR Guide du bondage pour couples

LET'S GET KINKY!

Spielerische Freiheit, aber mit klaren Regeln. Lustvoller Schmerz, aber gefühlvoll verhandelt. Ihr träumt von heißen Hieben und völliger Hingabe oder möchtet Euer Babe dominieren, um völlig in Fahrt zu kommen?

Mit unserem Guide »**Spark The Flame**« bekommt Ihr alles, was es für ein aufregendes Spiel aus Hingabe und Dominanz braucht: kribbelnde Spannung, heiße Überraschungen für alle Sinne, eine Prise Nervenkitzel und unvergessliche Höhepunkte. So macht Ihr Euer Schlafzimmer ganz einfach zu Eurem Playroom!

Egal ob devot oder dominant, taucht ein in die Welt des (Soft-)BDSM, lernt Euch gegenseitig noch intensiver kennen, erlebt tiefste Verbundenheit und schafft ein neues Vertrauenslevel in Eurer Beziehung.

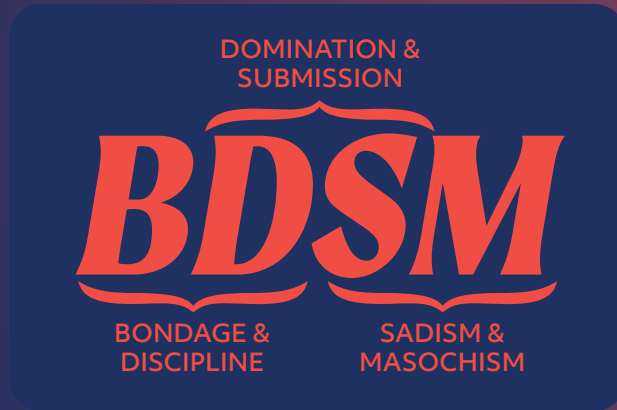
Wir wünschen Euch viel Spaß!
Euer Team von **AMORELIE**

**MEHR ALS JEDE
FÜNFTE PERSON
IST KINKY-
CURIOUS, HAT
SICH BISHER
ABER NOCH
NICHT AN BDSM
HERANGEWAGT.**

Quelle: AMORELIE Sexreport 2024, repräsentative Onlinebefragung
in Deutschland, Österreich und der Schweiz (n=2052)
in Zusammenarbeit mit Trend Research.

BDSM – WAS STECKT DAHINTER?

BDSM (Bondage / Disziplin & Dominanz / Submission & Sadismus & Masochismus) beschreibt eine Gruppe sexueller Vorlieben, bei denen sich die Beteiligten einvernehmlich, bei vollem Bewusstsein in ein Machtgefälle (z.B. in eine Dynamik aus Kontrolle, Macht und Unterwerfung) begeben und dabei Lust empfinden.



Die **devote Person** (Sub oder Bottom) gibt ihre Autonomie dabei an die **dominante Person** (Dom oder Top) ab. Die BDSM-Handlungen finden in einer festgelegten Zeitspanne statt, ein einzelnes Spiel wird **Session** genannt.

Ausgeübte Praktiken im Rahmen von BDSM sind beispielsweise **Schmerzzufügung, Erniedrigung oder Unterwerfung**. Oralverkehr oder anale/vaginale Penetration können innerhalb einer Session vorkommen, es ist jedoch nicht essenziell.

BDSM-Praktiken werden umgangssprachlich häufig als **kinky** bezeichnet – ein Begriff, der sexuelle Vorlieben beschreibt, die als unkonventionell gelten und häufig als Tabu oder abseits der gesellschaftlichen „Norm“ wahrgenommen werden.

Die **Einvernehmlichkeit** zwischen den Beteiligten steht bei BDSM an erster Stelle. Seit den 1990er Jahren werden folgende **Grundprinzipien** zusammengefasst:

SAFE (sicher)

SANE (mit klarem Verstand)

CONSENSUAL (im gegenseitigen Einverständnis)

Um alle Aspekte zu gewährleisten, empfiehlt sich ein Vorgespräch, in dem der Verlauf einer Session genau festgelegt wird: sprich alle Wünsche, Regeln sowie persönliche Grenzen und ein Safeword.

SAFWORD: SEXY UND SICHER

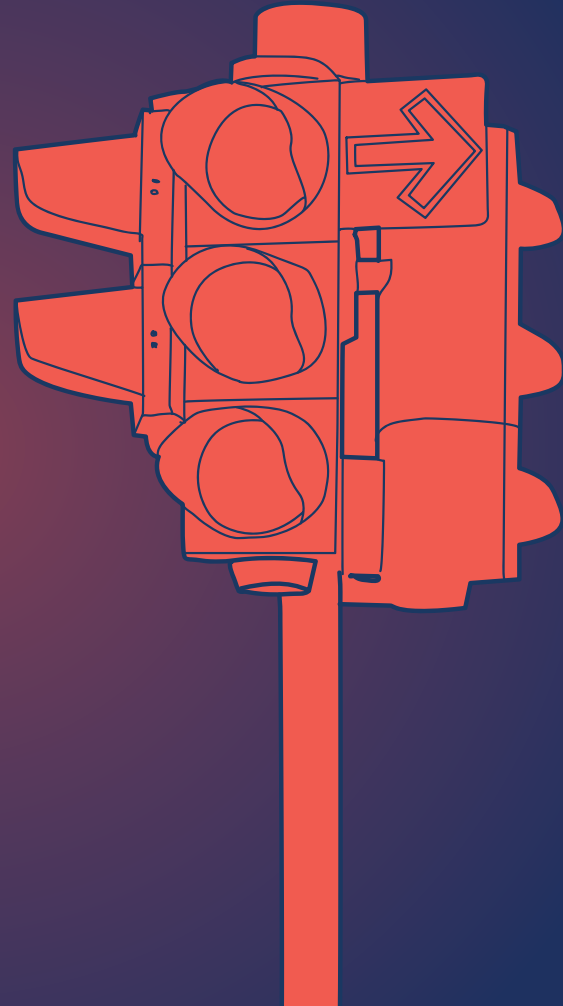
Ein Safeword gibt ein Gefühl von Sicherheit und sorgt dafür, dass die „untergebene“ Person ihre Grenzen ausdrücken und die Session jederzeit stoppen kann. Schließlich kann auch ein erfahrenes Gegenüber die Situation mal falsch einschätzen.

Um lustvoll und spielerisch die Schmerzgrenze auszuloten, ist das **Ampelsystem** empfehlenswert. Die empfangende Person gibt regelmäßig an, wie es ihr geht. Dadurch kann sie beispielsweise signalisieren, dass sie das Spiel nicht abbrechen möchte, sich aber nah an ihrer Grenze befindet.

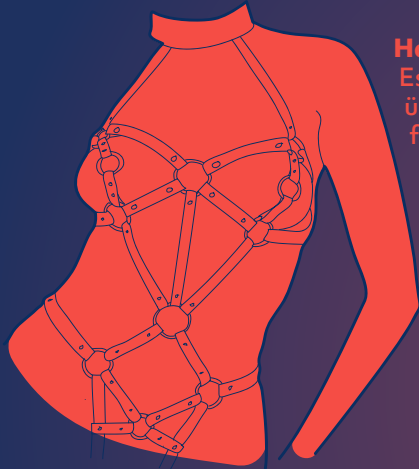
Grün bedeutet dabei „alles ist okay“;

Gelb sagt „nicht stärker oder weiter“;

Rot heißt „Stopp!“



LASST DIE FUNKEN SPRÜHEN



Harness: Alles im Griff

Es gleitet glatt und kühl über die Haut und sorgt für heiße Momente. Ein Harness ist nicht nur optisch eine Augenweide, sondern auch zur Befestigung von BDSM-Accessoires geeignet.

Paddel: Impact Play mit Spanking

Ihr wollt Spanking als erotische Bestrafungstechnik ausprobieren? Nehmt Euch sichere Spanking-Spots wie Pobacken, Oberschenkel oder Brust vor. Beginnt langsam und intensiviert Eure Klappe, bis die Haut rosig und warm unter Eurem Paddel (oder Eurer Hand) zu glühen beginnt. No-go-Areas sind sensible Bereiche wie Wirbelsäule, Nierengegend, Hals oder Kopf!



Handschellen: Übernehmt die Kontrolle

Handschellen lassen sich gut für heiße Rollenspiele nutzen. Durch das Fixieren der Hände sorgt Ihr für ein spannendes Gefühl des Ausgeliefertseins. Verbindet und haltet Eure Hände genau dort, wo sie bleiben sollen – vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder am Bett fixiert.



Bondage: Bonding Moments

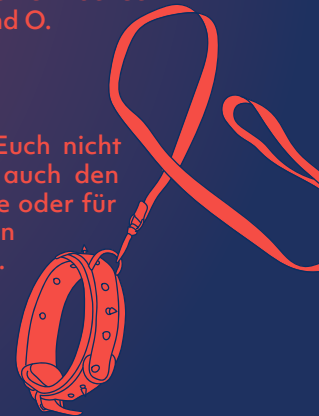
(Achtung: Strangulations-Gefahr)

Bondage beschreibt eine Spielart des BDSM, bei der es um Fesselung und Einschränkung der Bewegungsfreiheit geht. Neben der Abgabe von Kontrolle geht es darum, sich gänzlich – sowohl physisch als auch psychisch – hinzugeben. Regelmäßig miteinander einzuchecken ist hierbei das A und O.

Choker: Fesselnde Spielchen

(Achtung: Strangulations-Gefahr)

Ein BDSM-Halsband/Choker raubt Euch nicht nur den Atem ... sondern vielleicht auch den Verstand? Egal ob als sexy Accessoire oder für heiße Fesselspielchen – wer hier wen fixiert, ist dabei ganz Euch überlassen.



SWEET PAIN: VON „OUCH“ ZU „OOOOH JA!“

Ein Klaps auf den Po, ein Zwicken in die Brustwarze ... das und noch vieles mehr kann Eure Lust noch steigern. Probiert es aus und findet heraus, welcher Lustschmerz-Typ Ihr seid!

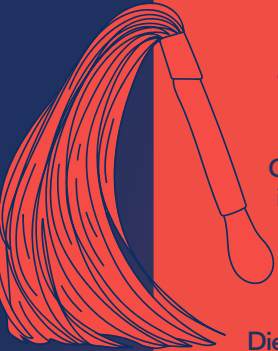
Typ A: Zugefügter Schmerz wird in lustvolle Erfahrung umgewandelt. Endorphine spielen hier eine entscheidende Rolle, sie werden im sexuellen Kontext vermehrt ausgeschüttet und lassen den Körper Schmerz anders wahrnehmen – bis hin zu ekstatischen und rauschhaften Zuständen. Aber: Das bedeutet nicht, dass grundsätzlich jeder Schmerz gefallen muss!

Typ B: Es wird als stimulierend empfunden, dem Gegenüber ausgeliefert zu sein und in diesem Zuge Schmerz und Bestrafung zu spüren. Schon alleine die Vorstellung kann zur sexuellen Erregung führen. Es geht hier mehr um das erotische Szenario der Unterwerfung und Macht – Schmerz wird gewöhnlich als weniger lustvoll empfunden.



SCHLIESST DIETÜR

Erotische Machtspiele können sexuelle Erfahrungen auf ein ganz neues Level heben. Wer darf heute in die dominante Rolle schlüpfen, und wer gibt sich ganz hin? Als devote*r Sub dreht sich alles darum, sich auf reizvolle Weise von Dom*Domina in die Schranken weisen zu lassen. Wenn Ihr die Spielregeln geklärt habt, kann es losgehen: Einer Person werden die Augen verbunden und sie wird dorthin geführt, wo Ihr die nächsten Stunden ungestört miteinander spielen könnt.

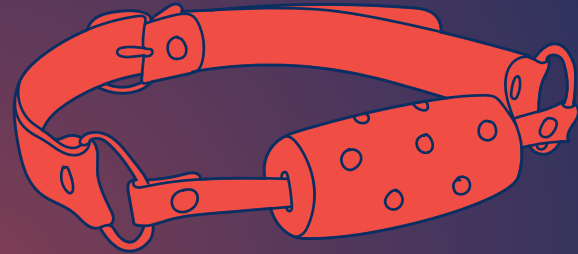


CHECKLIST: TALK (DIRTY) TO ME

Gibt es etwas, was Ihr Euer Babe schon immer einmal fragen wolltet? Nehmt Euch füreinander Zeit und erkundet Eure geheimen Fantasien und Wünsche.

Diese kinky Fantasie finde ich besonders reizvoll und würde ich gerne mal ausleben ...

- Ich fessele Dich an ein Möbelstück meiner Wahl und mache 5 Minuten lang, wonach mir der Sinn steht (natürlich safe, sane & consensual!).
- Sweet Pain: Ich werde Dir 10 Mal den Hintern versohlen. Die Stärke wird mit jedem Hieb intensiver.
- Nimm eine Augenbinde und verbinde meine Augen. Verlasse den Raum und warte einen Moment. Komm dann wieder rein und verführe mich.



AFTERCARE

Nehmt Euch nach Eurer gemeinsamen BDSM-Erfahrung genug Zeit für eine liebevolle Aftercare. Nehmt Euch in den Arm, kuschelt oder streichelt Euch und tauscht Euch über das gemeinsame Erlebnis und Eure Empfindungen aus. Hört in Euch hinein, wie fühlt Ihr Euch und was hat Euch gefallen/weniger gefallen? Nun kann es besonders schön sein, einfach füreinander da zu sein.

BDSM-STRAFEN: IDEEN & ANREGUNGEN

Bei **BDSM**-Spielen geht es hauptsächlich um Macht und Unterwerfung. Eine Person nimmt die dominante, aktive Rolle ein, während die andere Person sich devot, passiv unterwirft. Jeder Part genießt dabei besondere Lust in seiner Rolle.

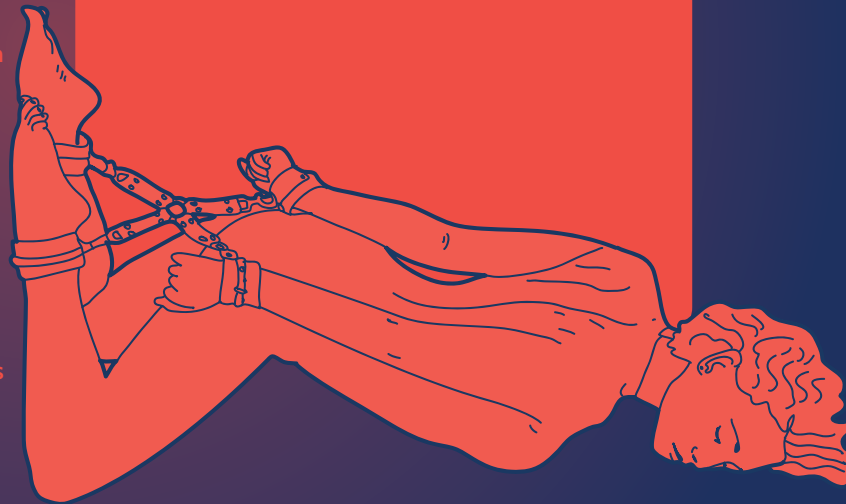
Wichtig: Sprecht vor dem Spiel die jeweiligen Grenzen ab und vereinbart ein **Safeword**.

- **Handspiel verboten:** Der devote Part verwöhnt den dominanten Part. Er darf dabei alles verwenden, außer die Hände. Fesselt diese für den extra Spice.
- **Countdown:** Der dominante Part sorgt mit saftigen Hieben für Ordnung. Der devote Part zählt die Schläge runter. Die Anzahl legt Ihr zuvor fest. Verliert dieser den Überblick oder genießt das Spanking zu sehr, muss von vorne angefangen werden, bis sich die Lektion eingepreßt hat.
- **Strafen-Roulette:** Schreibt Eure Fantasien auf einen Zettel. Die devote Person zieht einen Zettel und die Strafe wird durch Zufall bestimmt. Auch BDSM-Rollenspiele bringen Spice in den Strafraum.
- **Heiß-Kalt:** Das Spiel mit Temperatur kann besonders intensiv und lustvoll sein. Egal ob mit Eiswürfeln, (BDSM-)Kerzen oder Toys aus Glas, die die Temperatur gut aufnehmen: Testet spielerisch Eure Schmerzgrenzen.

BONDAGE-STELLUNGEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

HOGTIE

Position: Auf dem Bauch liegend. Hand- und Fußgelenke jeweils zusammenbinden. Am Ende wird alles miteinander verbunden. Langsam herantasten, Verbindung zwischen Hand und Fuß lieber länger lassen, um den Rücken zu entlasten.



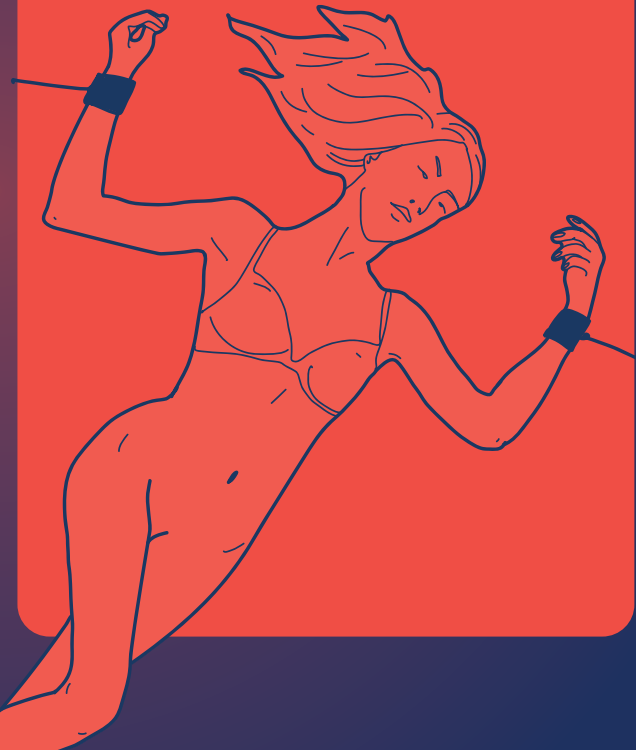


BOXTIE

Position: Auf den Knien. Die Arme werden auf dem Rücken verbunden. Das Seil wird um den Oberkörper (ober- & unterhalb der Brust) am Rücken zusammengebunden. Menschen mit Schulterproblemen sollten diese Stellung vermeiden.

SPREAD-EAGLE

Position: Auf dem Bauch oder Rücken liegend. Alle Viere werden von sich gestreckt und an vier separaten Punkten (z. B. Bettpfosten) befestigt. Fortgeschrittene Variante: Stehend an einem schrägen Kreuz.



ICH WÜNSCHE MIR

- Rollenspiel**
- Klapse auf den Po**
- Die Augen verbinden / verbunden bekommen**
- Dass Du mich fesselst / ich Dich fessele**
- Einen Sex-Marathon**
- Einen wilden Quickie**
- Dirty Talk**
- Langes Vorspiel**
- Oralsex (passiv/aktiv)**
- Analsex (passiv/aktiv)**
- Ein neues Toy ausprobieren**

Sonstiges: _____

UNSERE HEISSESTEN FANTASIEN

- Klapse auf den Po**
- Dir beim Masturbieren zusehen**
- Gemeinsam einen Porno schauen/drehen**
- Bondage, Baby!**
- Sex an einem einsamen, öffentlichen Ort**
- Sexy Dessous / Lack / Leder**
- Einen flotten Dreier**
- Eine Sexparty besuchen**

Sonstiges: _____

LET'S GET KINKY!

Playful freedom, but with clear rules. Pleasurable pain, but sensitively negotiated. Are you dreaming of hot spankings and complete devotion or would you like to dominate your babe to get you going?

With our "**Spark The Flame**" guide, you'll get everything you need for an exciting game of devotion and dominance: tingling excitement, hot surprises for all the senses, a pinch of thrills and unforgettable climaxes. You can easily turn your bedroom into your playroom!

Whether submissive or dominant, dive into the world of (soft) BDSM, get to know each other even better, experience the deepest connection and create a new level of trust in your relationship.

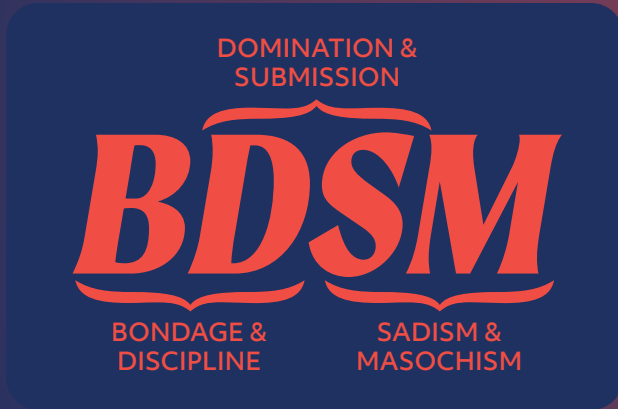
We wish you lots of fun!
Your team from **AMORELIE**

**MORE THAN
ONE IN FIVE
PEOPLE ARE
KINKY-CURIOUS
BUT HAVE NOT
YET DARED TO
TRY BDSM.**

Source: AMORELIE Sex Report 2024, representative online survey in Germany, Austria and Switzerland (n=2052) in collaboration with Trend Research.

BDSM-WHAT'S BEHIND IT?

BDSM (Bondage / Discipline & Dominance / Submission & Sadism & Masochism) describes a group of sexual preferences in which the participants enter into a power imbalance (e.g. a dynamic of control, power and submission) in a consensual and fully conscious manner. The goal is to experience pleasure in the process.



The **submissive person** (sub or bottom) gives up their autonomy to the **dominant person** (dom or top). The BDSM acts take place over a fixed period of time, a single game is called a **session**.

Practices carried out as part of BDSM are, for example, the infliction of pain, humiliation or submission. Oral sex or anal/vaginal penetration can occur within a session, but it is not essential.

BDSM practices are often colloquially referred to as **kinky**—a term that describes sexual preferences that are considered unconventional and are often perceived as taboo or outside the social "norm".

Consensuality between the participants is the top priority in BDSM. The following **basic principles** have been summarised since the 1990s:

SAFE

SANE (with a clear mind)

CONSENSUAL (by mutual agreement)

To ensure that all aspects are covered, we recommend a **preliminary discussion** in which the course of the session is precisely defined: i.e. all wishes, rules, personal boundaries and a safeword.

SAFWORD: SEXY AND SAFE

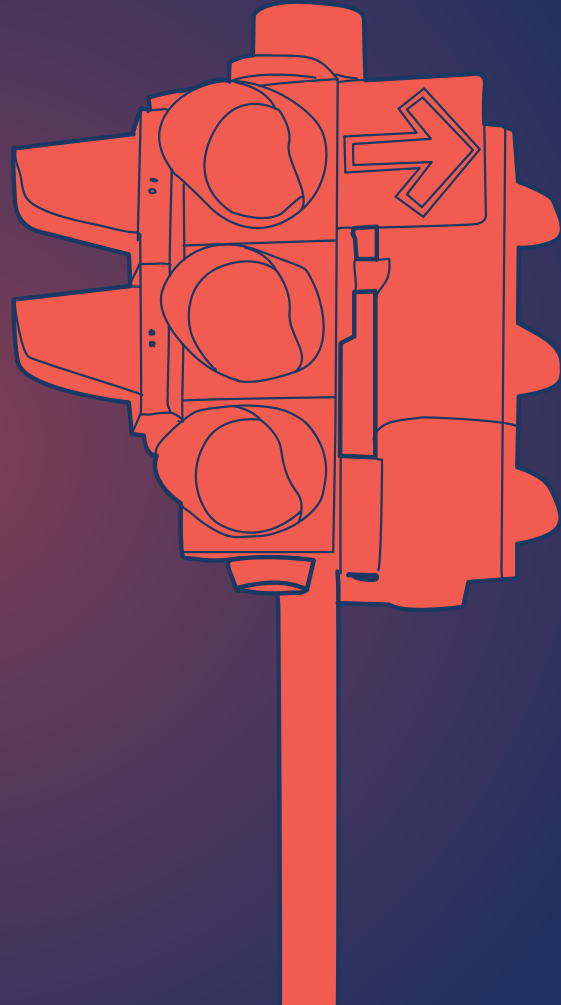
A safeword gives a sense of security and ensures that the "submissive" can express their boundaries and stop the session at any time. After all, even an experienced counterpart can misjudge the situation at times.

The **traffic light system** is recommended for testing the pain threshold in a fun and playful way. The receiving person regularly indicates how they are feeling. This allows them to signal, for example, that they do not want to stop the game but are close to their limit.

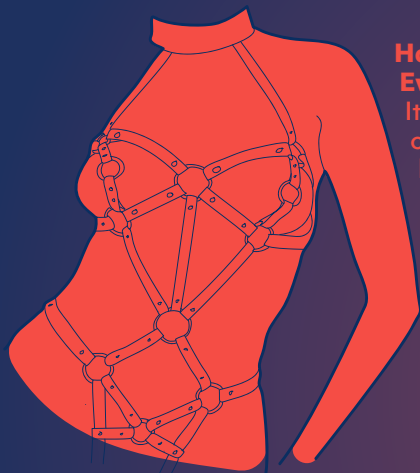
Green means "everything is OK"

Yellow means "no more or no further"

Red means "stop!"



ENJOY THE SPARKS



Harness: **Everything Under Control**

It glides smoothly and cool over the skin and makes for hot moments. A harness is not only a feast for the eyes but suitable for attaching BDSM accessories.geeignet.

Paddle: Impact Play With Spanking

Want to try out spanking as an erotic punishment technique? Choose safe spanking spots such as your butt, thighs or chest. Start slowly and intensify your spanking until the skin gets rosy and warm under your paddle (or your hand). No-go areas are sensitive areas such as the spine, kidney area, neck or head!



Handcuffs: Take Control

Handcuffs are great for hot roleplaying games. By fixing your hands, you create an exciting feeling of being at someone's mercy. Connect and hold your hands exactly where you want them to stay in front of your stomach, behind your back or fixed to the bed.



Bondage: Bonding Moments

(Attention: risk of strangulation)

Bondage describes a type of BDSM that involves restraint and restriction of freedom of movement. In addition to shifting control, it's about giving yourself completely—both physically and mentally. Checking in with each other regularly is the be-all and end-all here.



Choker: Captivating Games

(Attention: risk of strangulation)

A BDSM collar/choker will not only take your breath away ... but perhaps also elevate your couple's game? Whether as a sexy accessory or for hot bondage fun—who fixates whom is entirely up to you.



SWEET PAIN: FROM "OUCH" TO "OOOOH YES!"

A slap on the bum, a pinch on the nipple ... that and much more can increase your pleasure. Try it and find out what pleasure pain type you are!

Type A: Inflicted pain is transformed into a pleasurable experience. Endorphins play a decisive role here; they are released in greater quantities in a sexual context and allow the body to perceive pain differently—even to the point of ecstatic and intoxicated states. However, this does not mean that all pain has to be pleasurable!

Type B: It is perceived as stimulating to be at the mercy of the other person and to feel pain and punishment during this game. The idea alone can lead to sexual arousal. This is more about the erotic scenario of submission and power as pain is usually perceived as less pleasurable.



CLOSE THE DOOR

Erotic power games can take sexual experiences to a whole new level. Who gets to slip into the dominant role today, and who gives in completely?

As a submissive sub, it's all about letting the dom put you in your place in a delightful way. Once you have clarified the rules of the game, you can get started: One person will be blindfolded and led to a place where you can play together undisturbed for the next few hours.

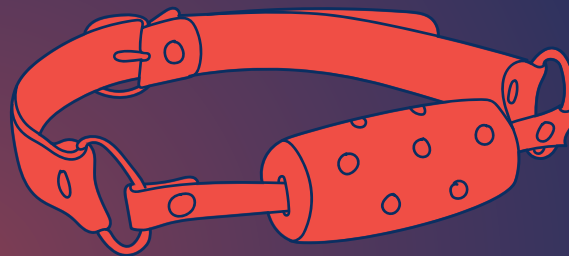


CHECKLIST: TALK (DIRTY) TO ME

Is there something you've always wanted to ask your babe? Take time for each other and explore your secret **fantasies and desires**.

I find this kinky fantasy particularly appealing and would love to live it out ...

- I'll tie you to a piece of furniture of my choice and do whatever I feel like for five minutes (keeping things safe, sane, and consensual, of course!).
- Sweet pain: I'll spank you 10 times, with each blow a little stronger than the last.
- Take a blindfold and blindfold my eyes. Leave the room and wait for a moment. Then come back in and seduce me.



AFTERCARE

After your BDSM experience together, take enough time for a loving aftercare session. Hug, cuddle, and talk about your shared experience and your feelings. Listen to yourselves, how do you feel, and what did you like/not like? Now it can be especially nice to simply be there for each other.

BDSM PUNISHMENTS: IDEAS & SUGGESTIONS

BDSM games are mainly about power and submission. One person takes on the dominant, active role, while the other person acts submissively and passively.

Each partner enjoys special pleasure in their role.

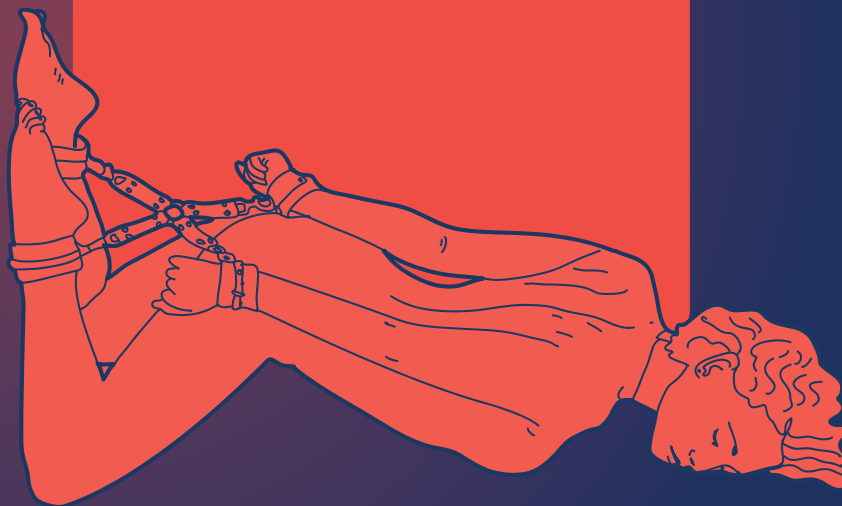
Important: Discuss the respective limits before the game and agree on a **safeword**.

- **No hand play allowed:** The submissive part spoils the dominant part. They are allowed to use everything except their hands. Tie them up for an extra spicy play.
- **Countdown:** The dominant part disciplines with intense strokes. The sub counts down the strokes. You determine the number beforehand. If they lose track or enjoy the spanking too much, you have to start from the beginning until the lesson has been memorised.
- **Punishment roulette:** Write your fantasies on a piece of paper. The sub draws a slip of paper, and the punishment is determined by chance. With **BDSM roleplaying**, you can further spice up your games.
- **Hot and cold:** Playing with temperature can be particularly intense and pleasurable. Whether with ice cubes, (BDSM) candles or glass toys that absorb the temperature well: Playfully test your pain thresholds.

BONDAGE POSITIONS FOR BEGINNERS

HOGTIE

Position: lying on your stomach. Tie your wrists and ankles together. Eventually, everything is tied together. Try it step by step, going from loose to tight hand-foot connections to reduce the strain in the back when you start with this position.



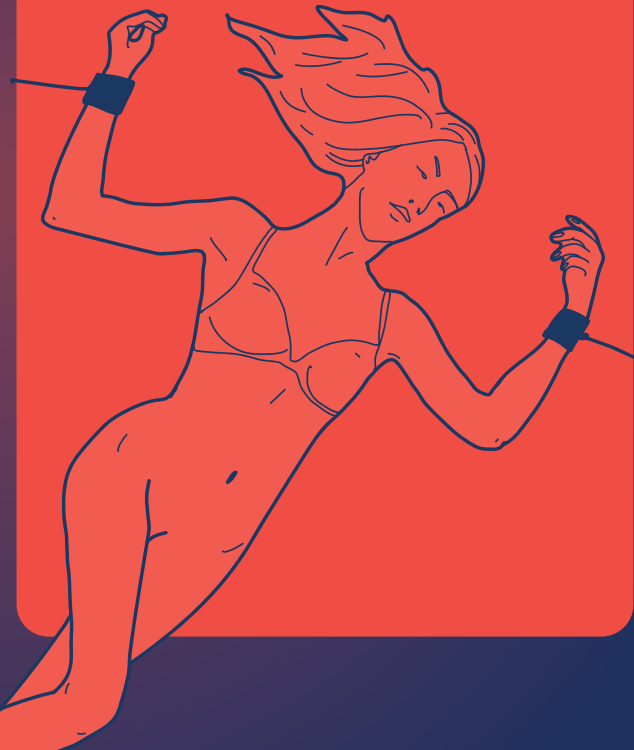


BOXTIE

Position: on your knees. The arms are linked behind the back. The rope is tied around the upper body (above and below the chest) at the back. People with shoulder problems should avoid this position.

SPREAD-EAGLE

Position: lying on your stomach or back. All fours are stretched out and attached to four separate points (e.g. bedposts). Advanced version: Standing on an inclined cross.



I WISH FOR

- role play
- pats on the bum
- blindfold / get blindfolded
- that you bind me / I bind you
- a sex marathon
- a wild quickie
- dirty talk
- long foreplay
- oral sex (passive/active)
- anal sex (passive/active)
- try out a new toy

other: _____

OUR HOTTEST FANTASIES

- pats on the butt
- watching you masturbate
- watching/shooting porn together
- bondage, baby!
- sex in a lonely, public place
- sexy lingerie / vinyl / leather
- a threesome
- visit a sex party

other: _____

SOYONS COQUINS !

Liberté ludique, mais avec des règles bien définies. Douleur agréable, mais négociée avec sensibilité. Vous rêvez de coups et de dévotion totale ou vous aimeriez dominer votre partenaire pour vous mettre complètement dans le bain ?

Notre guide « **Allumez la flamme** » vous présente tout ce dont vous avez besoin pour une dévotion et domination totales. Une tension palpitante, des surprises plus hot les unes des autres pour tous les sens, une pincée de sensations fortes et des moments inoubliables. La recette pour facilement transformer votre chambre en salle de jeux !

Que vous soyez dans la soumission ou domination, plongez dans le monde du BDSM (doux), apprenez à vous connaître encore plus intensément, expérimentez la connexion la plus profonde possible et créez un nouveau niveau de confiance dans votre relation.

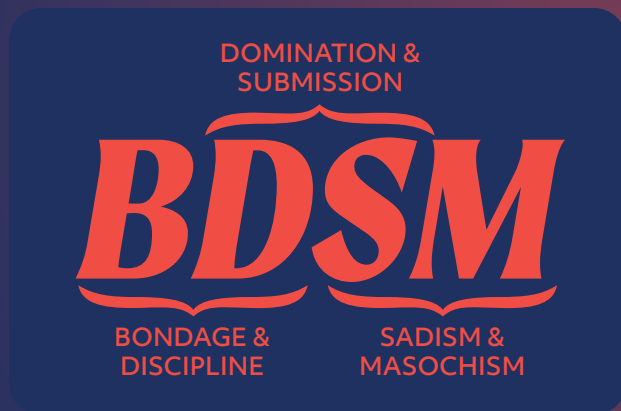
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !
Votre équipe **AMORELIE**

**PLUS D'UNE PERSONNE SUR CINQ
A ENVIE D'EXPÉRIENCES
COQUINES
MAIS NE S'EST PAS
ENCORE AVENTURÉE
DANS LE BDSM.**

Source: AMORELIE Sex Report 2024, representative online survey in Germany, Austria and Switzerland (n=2052) in collaboration with Trend Research.

BDSM, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

BDSM (Bondage / Discipline et Dominance / Soumission et Sadisme / Masochisme) décrit un groupe de préférences sexuelles dans lequel les personnes impliquées s'engagent de manière consensuelle et pleinement consciente dans un déséquilibre de pouvoir (par exemple dans une dynamique de contrôle, pouvoir et soumission) pour ressentir du plaisir dans le processus.



La **personne soumise** (sub ou bottom) abandonne son autonomie à la **personne dominante** (dom ou top) . Les actes BDSM se déroulent sur une période de temps déterminée, un seul jeu est appelé une **séance**.

Les pratiques dans un contexte de BDSM incluent **l'infliction de douleurs, d'humiliations ou de soumission**. Le sexe oral ou la pénétration anale/vaginale peuvent avoir lieu au cours d'une séance, mais ce n'est pas essentiel.

Les pratiques BDSM sont souvent appelées **kinky** de manière plus familière, un terme qui décrit des préférences sexuelles considérées comme non conventionnelles et souvent perçues comme taboues ou en dehors de la « norme » sociale.

Le **consentement** entre les personnes impliquées est la priorité absolue du BDSM. Les **principes de base** suivants ont été établis depuis les années 1990 :

SAFE (sécurité)

SANE (lucidité)

CONSENSUAL (consentement mutuel)

Pour garantir tous ces aspects, nous recommandons une **discussion préliminaire** au cours de laquelle le déroulement d'une séance est défini avec précision, c'est-à-dire tous les souhaits, les règles ainsi que les limites personnelles et un mot code.

MOT CODE : SEXY ET SÛR

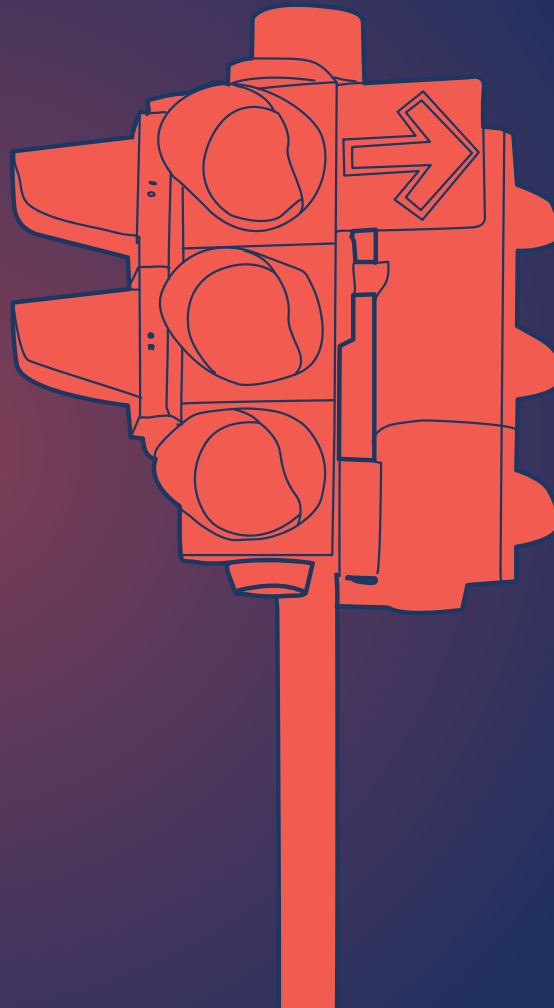
Un mot code, ou safeword, donne un sentiment de sécurité et garantit que la personne « soumise » peut exprimer ses limites et arrêter la séance à tout moment. Après tout, même un partenaire expérimenté peut mal évaluer la situation.

Afin d'explorer le seuil de douleur de manière ludique, le **système de feux de signalisation** est recommandé. La personne qui reçoit communique régulièrement comment elle se sent. Cela lui permet de signaler, par exemple, qu'elle ne souhaite pas arrêter le jeu, mais qu'elle est proche de ses limites.

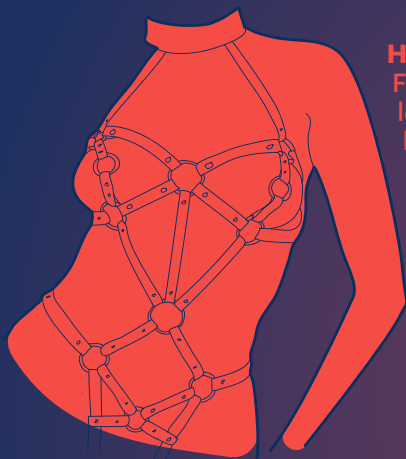
Vert signifie que « tout va bien »

Jaune indique « ni plus fort ni plus loin »

Rouge signifie « Stop ! »



FAÎTES DES ÉTINCELLES



Harnais : tout sous contrôle

Frais, il glisse doucement sur la peau pour des moments hot. Un harnais est non seulement un régal pour les yeux, mais convient également pour attacher des accessoires BDSM.

Tapette : jeu de fessée avec impact

Envie de vous essayer à la fessée comme technique de punition érotique ? Ciblez les endroits où la fessée est sûre, comme les fesses, les cuisses ou la poitrine. Commencez lentement et intensifiez vos gifles jusqu'à ce que la peau commence à rougir et à se réchauffer sous votre tapette (ou votre main). Les zones interdites sont celles sensibles, comme la colonne vertébrale, les reins, le cou ou la tête ?



Menottes : prenez le contrôle

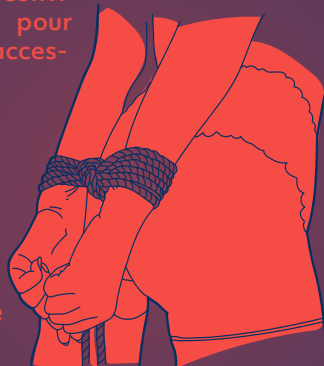
Les menottes peuvent être utilisées pour des jeux de rôle hot. Lier les mains crée en effet un sentiment excitant d'être à la merci de l'autre. Attachez et gardez vos mains sur le ventre, dans le dos ou fixées au lit.



Bondage : bonding moments

(attention : risque d'étranglement)

Le bondage est une pratique du BDSM qui implique d'attacher son partenaire et, d'ainsi, limiter sa liberté de mouvement. Outre lâcher prise, il s'agit de s'abandonner complètement, tant physiquement que mentalement. La communication régulière est ici indispensable.



Tour de cou : jeux captivants

(attention : risque d'étranglement)

Un collier/tour de cou BDSM vous coupera le souffle... et vous fera peut-être perdre la raison. Que ce soit comme accessoire sexy ou pour des jeux de bondage torrides, c'est à vous de décider qui attache l'autre.



UNE DOULEUR CONTRÔLÉE : DE « AÏE » À « OOOOH OUI ? »

Une tape sur les fesses, un pincement sur le téton... tout cela et bien plus encore peut augmenter votre plaisir. Essayez cette pratique et découvrez quel type de douleur-plaisir vous convient.

Type A : la douleur infligée est convertie en expérience agréable. Les endorphines jouent ici un rôle crucial. Elles sont libérées au fur et à mesure dans un contexte sexuel et permettent au corps de percevoir la douleur différemment, conduisant même à des états extatiques et enivrants. Mais cela ne veut pas dire que chaque douleur doit être agréable ?

Type B : dans ce contexte, être à la merci de l'autre peut être perçu comme stimulant. Ressentir la douleur et la punition. La simple idée peut conduire à une excitation sexuelle. Il s'agit davantage d'un scénario érotique de soumission et de pouvoir. La douleur est généralement perçue comme moins agréable.



FERMEZ LA PORTE

Les jeux de pouvoir érotiques peuvent sublimer les expériences sexuelles. Qui, aujourd'hui, est autorisé à se glisser dans le rôle dominant et qui se donne entièrement ? En tant que personne soumise, il s'agit avant tout de laisser la personne dominante vous remettre à votre place, séduction en prime. Une fois les règles clarifiées, l'heure est au jeu ? Une personne a les yeux bandés et est conduite là où vous pouvez vous amuser ensemble sans être dérangés au cours des prochaines heures.

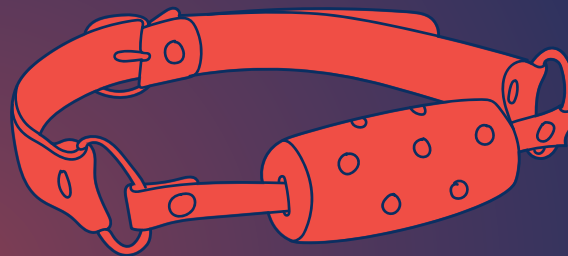


LISTE DE CONTRÔLE : DIS-MOI DES CHOSES COQUINES

Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours voulu demander à votre partenaire ? Prenez du temps et explorez vos **fantasmes et désirs secrets**.

Je trouve ce fantasme coquin très émoustillant et j'aimerais le mettre en pratique...

- **Ligotez votre partenaire au meuble de votre choix.** Fais ce que tu veux pendant 5 minutes (sûr, sain d'esprit et consensuel, bien sûr).
- Douleur contrôlée : une fessée 10 fois d'affilée. La force s'intensifie coup après coup.
- Prends un bandeau et bande-moi les yeux. Sors de la pièce et attends quelques instants, puis reviens et envoûte-moi.



LE SUIVI

Au terme de votre expérience BDSM partagée, prenez suffisamment de temps pour un suivi affectueux. Tenez-vous dans vos bras, câlinez-vous ou caressez-vous, et échangez des idées sur l'expérience partagée et vos sentiments. Écoutez-vous, comment vous vous sentez et ce que vous avez aimé / pas aimé. Être là l'un pour l'autre peut être particulièrement beau.

PUNITIONS BDSM : IDÉES ET SUGGESTIONS

Lors de la pratique du **BDSM**, les jeux concernent principalement le pouvoir et la soumission. Une personne assume le rôle actif et dominant, tandis que l'autre se soumet passivement.

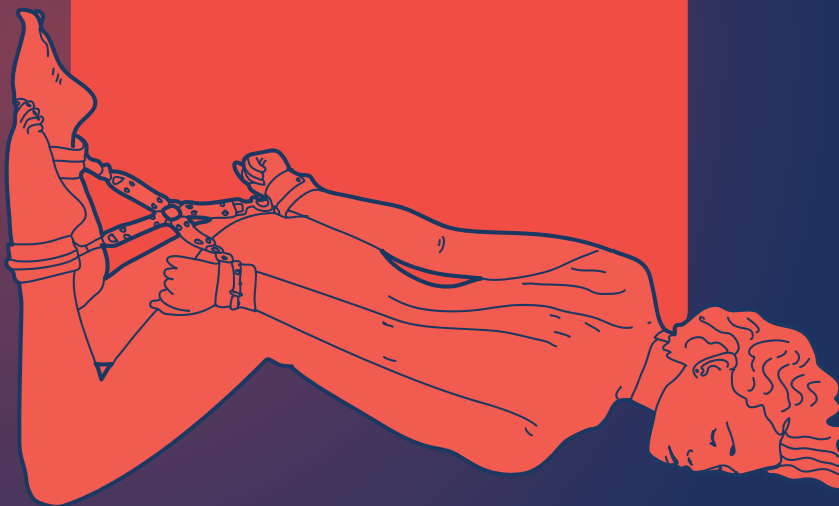
Chaque partenaire éprouve un plaisir particulier dans son rôle. **Important** : discutez des limites respectives avant de commencer et convenez d'un **mot code**.

- **Sans les mains** : la personne soumise gâte la partie dominante. Elle peut, ceci-dit, tout utiliser sauf ses mains. Attachez-les pour épicer les choses.
- **Compte à rebours** : la partie dominante contrôle le temps, fessée par fessée. La personne soumise décompte les coups. Le nombre doit être défini à l'avance. En cas de perte du compte, ou si la fessée est trop appréciée, on recommence à zéro jusqu'à ce que la leçon soit apprise.
- **La roulette de la douleur** : écrivez vos fantasmes sur un morceau de papier. La personne soumise tire un morceau de papier au hasard pour déterminer la punition. Les **jeux de rôle BDSM** peuvent également épicer les rapports.
- **Chaud-froid** : jouer avec la température peut être particulièrement intense et agréable. Que ce soit avec des glaçons, des bougies (BDSM) ou des sex toys en verre qui absorbent bien la température, testez de manière ludique vos limites en matière de douleur.

POSITIONS DE BONDAGE POUR DÉBUTANTS

HOGTIE

Position : sur le ventre. Attachez les poignets et chevilles ensemble. Tout doit être attaché. Tâtonnez lentement, en laissant de préférence le lien entre la main et le pied plus long pour soulager le dos.



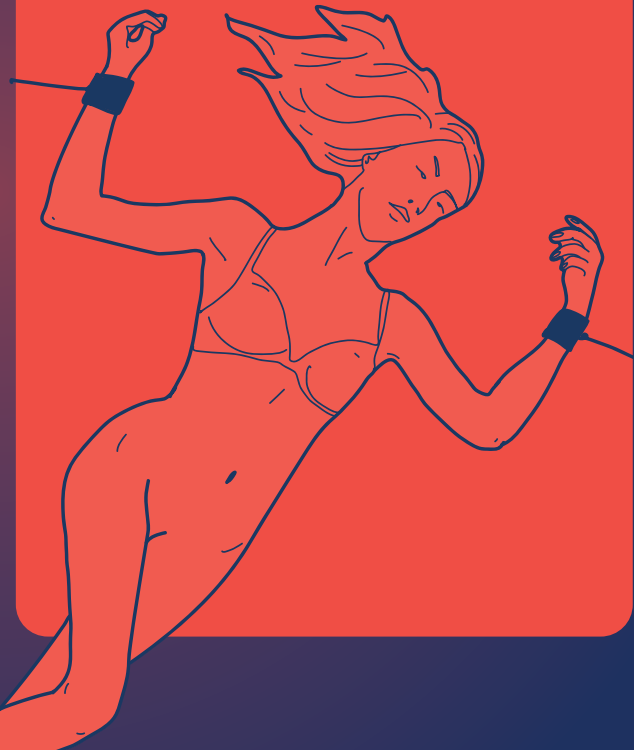


BOXTIE

Position : à genoux. Les bras sont attachés dans le dos. La corde est nouée autour du haut du corps (au-dessus et en dessous de la poitrine) dans le dos. Les personnes souffrant de problèmes d'épaule devraient éviter cette position.

SPREAD-EAGLE

Position : sur le ventre ou sur le dos. Les quatre membres sont écartés et attachés à quatre points distincts (par exemple à des montants de lit). Variante avancée : debout sur une croix inclinée.



J'AIMERAIS

- Un jeu de rôle**
- Une bonne fessée**
- Bander les yeux / être attaché(e)**
- Que tu me ligotes, ou que je te ligote**
- Un marathon sexuel**
- Un coup vite fait, bien fait**
- Langage coquin**
- Préliminaires prolongés**
- Sexe oral (passif/actif)**
- Sexe anal (passif/actif)**
- Essayer un nouveau sextoys**

Autre : _____

NOS FANTAISIES LES PLUS HOT

- Une bonne fessée**
- Te regarder te masturber**
- Regarder/filmer un porno**
- Bondage, bébé ?**
- Sexe dans un lieu public et reculé**
- Lingerie sexy / latex / cuir**
- Un plan à trois**
- Se rendre à une soirée sexe**

Autre : _____

AMORELIE

DE Mehr Infos unter:
EN More information:
FR Plus d'informations sur :
amorelie.com

Sonoma Internet GmbH | AMORELIE | Rosenthaler Str. 40-41, 10178 Berlin