

## Vollständiges Inhaltsverzeichnis

<b>1 Überblick .....</b>	<b>1</b>
1.1 Kurz und knapp.....	1
1.2 Einladung auf einen Kaffee.....	1
1.3 Mein Lieblingswitz.....	2
1.4 Warum dieses Buch?.....	2
1.5 Wegweiser durch den Dschungel dieses Buches .....	3
1.6 An wen richtet sich dieses Buch? .....	6
1.7 Fazit .....	6
<b>2 Selbstbeschreibung.....</b>	<b>7</b>
2.1 Klartext.....	7
2.2 Mein Versprechen an Dich.....	7
2.3 Christliche Werte .....	7
2.4 Umfeld .....	8
2.4.1 Meine Familie .....	8
2.4.2 Mein Beruf .....	8
2.4.3 Katastrophenschutz/Sanitätsdienst.....	9
2.4.4 Weitere Engagements .....	9
2.5 Meine Gesundheit.....	9
2.5.1 Meine Allergien .....	9
2.5.2 Schlafen.....	10
2.6 Politische Einordnung .....	10
2.6.1 Umweltschutz .....	10
2.6.2 Atomkraft .....	10
2.6.3 Krieg .....	10
2.6.4 Naher Osten .....	10
2.6.5 Inflation .....	11
2.6.6 Corona.....	11
2.6.7 Bevölkerungspolitik.....	11
2.6.8 Pflegeheime.....	11
2.6.9 Rente .....	11
2.6.10 Staatsfinanzen .....	11
2.6.11 Wohnungssituation in Ballungsräumen.....	11
2.6.12 Meinungsfreiheit vs. Persönlichkeitsrechte .....	12
2.6.13 Zusammenfassung .....	12
2.7 Mein Platz in der Gesellschaft .....	12
2.7.1 Schublade .....	12
2.7.2 Konservativ .....	12
2.8 Partnerschaft .....	12
2.8.1 Offen zu unserem Miteinander stehen .....	12
2.8.2 Verwendung der Abkürzung „CIS“ .....	13
2.8.3 Unsere Gespräche miteinander .....	13
2.8.4 Meine/Unsere Freizeit.....	13
2.8.5 Unser Miteinander.....	14
2.9 Was ich sonst noch schlecht kann (neben Rechtschreibung).....	14

2.10 Wird das funktionieren? Du entscheidest!.....	14
<b>3 Neurodiversität .....</b>	<b>15</b>
3.1 Unser Gehirn, unser wichtigstes Organ .....	15
3.2 Stigmatisierung und medizinische Tabus.....	15
3.3 Neurodiversität.....	16
3.3.1 Allgemeines .....	16
3.3.2 Meine Neurodivergenz.....	16
3.3.3 Hochbegabung .....	17
3.4 Mein bisheriges Erleben .....	17
3.4.1 Schule.....	17
3.4.2 Emotionale Entwicklung.....	18
3.4.3 Eine Angeber-Geschichte .....	18
3.5 Herausforderungen .....	18
3.6 Narzissmus vs. Egozentriker .....	19
3.7 Psychotherapie .....	19
3.7.1 Meine Erfahrung .....	19
3.7.2 Öffentliche Wahrnehmung .....	20
3.8 Kommunikation mit mir .....	20
3.9 Gefühle .....	21
3.9.1 Allgemeines .....	21
3.9.2 *Besonderheit .....	21
3.10 Beruf.....	22
3.10.1 Du bist entlassen! .....	22
3.10.2 Emotionale Entscheidungen .....	22
3.10.3 Gerechtigkeitsempfindung und Führung .....	22
3.11 Mein Verhalten gegenüber anderen .....	23
3.11.1 Helfersyndrom .....	23
3.11.2 Teamfähigkeit .....	23
3.11.3 Partys/Kennenlernen/Frauen .....	23
3.12 Zusammenleben .....	24
3.12.1 Alleinsein .....	24
3.12.2 Meine Beziehungsfähigkeit.....	24
3.12.3 Empathie vs. Sensibilität.....	24
3.12.4 Meine Nachricht an Dich.....	24
3.12.5 Nähe .....	25
3.13 Mein Beipackzettel – Was Du wirklich bekommst.....	25
<b>4 Postfamilienphase .....</b>	<b>27</b>
4.1 Handlungsbedarf .....	27
4.2 Anwendbarkeit und Grenzen des Modells .....	27
4.3 Einteilung in Phasen .....	28
4.4 Die Bedürfnisse von Männern und Frauen in der Postfamilienphase .....	28
4.4.1 Die Bedürfnisse der Frauen .....	28
4.4.2 Die Bedürfnisse der Männer .....	28
4.5 Aussehen und Fremdgehen.....	29
4.6 Evolution .....	29
4.7 Patriarchat .....	29
4.8 Wie kannst Du damit umgehen? .....	30

4.9 Wo sehe ich Dich? .....	30
4.10 Wo sehe ich mich? .....	30
4.11 Loslassen .....	31
4.12 Warum dieser Text? .....	31
4.13 Prioritäten .....	31
4.14 Dein Sessel Nummer Zwei .....	32
4.15 Dein nächster Schritt .....	32
<b>5 Allgemeines zu Partnerschaften .....</b>	<b>33</b>
5.1 Der Ernst des Lebens .....	33
5.2 Die eheliche Pflicht ;-) .....	34
5.3 Ernst im Wandel .....	34
5.4 Was ist Partnerschaft heute? .....	34
5.5 Regelungen für Partnerschaften .....	35
5.6 Freitext-Dating vs. strukturierte Portale .....	36
5.6.1 Fotos .....	36
5.6.2 Beruf .....	36
5.6.3 Einkommen .....	36
5.6.4 Textliche Beschreibung .....	36
5.6.5 Werte .....	37
5.6.6 Ordnung ist das halbe Leben .....	37
5.6.7 Freizeitverhalten (inkl. Freiheiten) .....	37
5.6.8 Beziehungsvorstellungen .....	37
5.6.9 Rolle in der Partnerschaft? .....	37
5.6.10 Sexuelle Präferenz .....	38
5.6.11 Zusammenfassung .....	38
5.7 Wohnortsituation .....	38
5.8 Liebe .....	38
5.9 Füreinanderdasein .....	38
5.10 Gibt es wirklich etwas Schlimmeres als Kompromisse? .....	39
5.11 Spülmaschine oder Kindergeschrei: Wer gewinnt? .....	39
5.12 Gehen ohne unterzugehen .....	40
5.13 Kommunikation .....	41
5.14 Bereit für Neues .....	41
5.15 Alles nur Theorie? .....	42
5.16 Das besonders ernste Schlusswort .....	42
<b>6 Wann ist eine Partnerschaft gesund? .....</b>	<b>43</b>
6.1 Worum geht es hier? .....	43
6.2 Kriterienkatalog .....	43
6.3 Vertrauen und Kontrolle .....	46
6.3.1 Ein seltsames Verhältnis .....	46
6.3.2 Kontrollintensität .....	47
6.3.3 Zeitliche Kontrollrichtung .....	47
6.3.4 Zweck der Kontrolle .....	47
6.3.5 *Misstrauenskontrollen .....	47
6.3.6 Qualitätskontrollen .....	48
6.3.7 Kontrolle als Zeichen der Zuneigung .....	48
6.3.8 Folgen der Kontrolle .....	49

---

6.3.9 Kontrollfreier Raum .....	49
6.3.10 Verhältnismäßigkeit .....	49
6.3.11 Freiwillig oder erzwungen? .....	50
6.3.12 *Kontrolle als Spiel.....	50
6.4 Die Exitstrategie – Deine Rettungsweste.....	50
6.4.1 Warum braucht man ein solches Sicherheitsnetz? .....	51
6.4.2 Umgang mit der Kritik .....	52
6.5 Gesundes soziales Umfeld .....	52
6.6 Praktische Umsetzung .....	53
6.7 Business-Software: Ein Vergleich.....	54
6.8 Das Bild und seine Geschichte .....	55
6.9 Das Ende der Theorie und der Anfang einer gesunden Praxis .....	55
<b>7 Werte und Christentum .....</b>	<b>57</b>
7.1 Motivation .....	57
7.2 Werte im Allgemeinen.....	57
7.3 Eine kurze Systematik der Bibel .....	57
7.4 Grundverständnis (Die Zehn Gebote).....	58
7.4.1 Drittes Gebot [Ex 20,8–11] .....	58
7.4.2 Viertes Gebot [Ex 20,12] .....	59
7.4.3 Fünftes Gebot Ex 20,13.....	59
7.4.4 Achtes Gebot [Ex 20,16] .....	60
7.4.5 Die restlichen Gebote .....	60
7.4.6 Meine Haltung zu den Zehn Geboten .....	61
7.5 Nächstenliebe .....	62
7.6 *Die Bibel: Ein Übersetzungs- und Deutungsproblem .....	62
7.6.1 *Spr 13,24 in verschiedenen Bibelübersetzungen .....	62
7.6.2 *Was will Spr 13,24 wirklich sagen? .....	63
7.7 *Wie möchte Jesus, dass wir die Bibel verwenden? .....	63
7.8 Jesus, der Frauenrechtsaktivist .....	64
7.8.1 Gottes Wille im Alten Testament bezüglich der Frauen .....	64
7.8.2 Sonderthema Genesis 2,18 .....	65
7.8.3 Marta und Maria.....	66
7.8.4 Die Salbung in Betanien .....	66
7.8.5 Was macht Jesus?.....	67
7.8.6 Paulus und die Gleichberechtigung .....	68
7.8.7 *Haustafeln .....	69
7.8.8 Ohne Frauen geht (in der Bibel) nichts! .....	70
7.9 Meine Haltung zur Bibel.....	70
7.10 Gelebtes Christentum im Alltag .....	71
7.10.1 Vom Händewaschen.....	71
7.10.2 Wörtliche Regelbefolgung.....	72
7.10.3 Was ist ein Christ? .....	72
7.10.4 Was ist ein guter Christ? (Moral vs. Werte) .....	73
7.10.5 Stabilität im Glauben.....	74
7.10.6 Barmherzigkeit statt Ausgrenzung .....	74
7.10.7 Toleranz.....	75
7.10.8 Vom Wünschen.....	76

7.11 Fazit.....	76
<b>8 Christliche Partnerschaft im Alltag .....</b>	<b>77</b>
8.1 Genesis heute?.....	77
8.2 Beziehung und Ehe.....	77
8.3 Meine persönliche Situation.....	78
8.4 Loslassen.....	78
8.5 Die Haustafeln: Meine Haltung .....	79
8.6 Widerspruch.....	80
8.7 Führen statt Herrschen .....	81
8.8 *Sonderthema Christian Domestic Discipline (CDD).....	82
8.9 Partnerschaft und Feminität öffentlich leben.....	83
8.10 Genesis heute – Aber fortgeschrieben!.....	84
<b>9 Du sollst die Ehe nicht brechen .....</b>	<b>85</b>
9.1 Allgemeines .....	85
9.2 *Das Alte Testament.....	85
9.2.1 *Allgemeines zu Sex.....	85
9.2.2 *Sexueller Missbrauch .....	86
9.2.3 *David und die Sexualität.....	87
9.2.4 *Sichtweise des Alten Testaments auf das sechste Gebot.....	87
9.3 Reales Handeln Jesu.....	88
9.3.1 Handlungsoptionen.....	88
9.3.2 *Tatsächlich durchgeführte Option.....	88
9.3.3 Wirkung der Neuinterpretation .....	90
9.3.4 Jesus und die Unzucht.....	90
9.4 Die Vision Jesu .....	90
9.4.1 Bis dass der Tod euch scheidet.....	91
9.4.2 Die Bergpredigt.....	91
9.5 *Jesus und die „Ehebrecherin“ .....	92
9.6 Ehebruch heute .....	93
9.6.1 Ehebruch und die Briefe .....	93
9.6.2 Ehehemmnisse .....	93
9.6.3 Heirat trotz „Ehehemmnisse“ .....	94
9.6.4 Warum wird Ehebruch mit außerehelichem Sex gleichgesetzt? .....	95
9.7 Die Bibel und sexuell übertragbare Krankheiten.....	95
9.7.1 Sprüche 5,3–11 .....	96
9.7.2 Sprüche 7 .....	96
9.7.3 Erster Brief des Apostels Paulus an die Korinther .....	96
9.7.4 Ist die Bibel sexfeindlich?.....	96
9.7.5 Handeln im 21. Jahrhundert.....	97
9.8 *Rechtsstatus der Frauen damals und heute.....	97
9.9 Transsexualität .....	98
9.10 Die vier Irrtümer über die Bibel .....	99
9.11 Weitere Änderungen .....	100
9.11.1 Wie steht Jesus zu eigenen Interpretationen? .....	100
9.11.2 Heutiger Änderungsbedarf.....	100
9.11.3 Meine Änderungsvorschläge .....	101
9.11.4 Was man heute schon aus der Bibel lesen kann .....	102

---

9.12 Meine persönliche Situation und Meinung .....	102
9.12.1 Meine Wertung .....	102
9.12.2 Persönliches .....	103
9.13 Sexpositivität ist zeitlos seit den ältesten biblischen Schriften .....	103
<b>10 Christliche Werte und BDSM – ein Widerspruch? .....</b>	<b>105</b>
10.1 Am Anfang war die Frage .....	105
10.2 *Vergleichbare Rituale .....	105
10.3 *Was ist BDSM? .....	106
10.4 Umgang mit Kreuzen .....	107
10.5 *Tabuisierung von BDSM.....	107
10.5.1 *Wie steht das Christentum zu konkreten Praktiken .....	107
10.5.2 *Woher kommt die Ablehnung von BDSM? .....	109
10.5.3 Ursachen der Widerspruchsvermutung.....	109
10.6 *Konsens und verantwortliches Handeln als Ausdruck von Nächstenliebe.....	110
10.7 *Öffentliche Wahrnehmung: Fassade und Wirklichkeit .....	111
10.8 *Fürsorgepflicht.....	112
10.9 Was BDSM nicht ist .....	112
10.10 Schlusswort .....	112
<b>11 BDSM: Anrede und Rollen .....</b>	<b>115</b>
11.1 Einordnung dieses Kapitels .....	115
11.2 Anreden .....	115
11.2.1 Duzen und Siezen.....	115
11.2.2 Unsere Anreden und Rollen.....	115
11.3 *Die Anrede von Dir .....	116
11.3.1 „Geführte“ oder „Geführte Partnerin“ .....	116
11.3.2 Sub .....	116
11.3.3 *Sklavin (Leibeigene).....	116
11.3.4 *Mein Eigentum / Mein Besitz .....	116
11.3.5 *Untertanin.....	116
11.3.6 Taken in Hand (TiH).....	117
11.3.7 Tussi und Sub .....	117
11.3.8 *Weib .....	117
11.3.9 *Puppe .....	117
11.3.10 *Muschi .....	117
11.4 *Meine Anrede .....	117
11.4.1 „Führender“ oder „Führender Partner“ .....	117
11.4.2 Dom .....	118
11.4.3 Herr.....	118
11.4.4 Meister .....	118
11.4.5 Sir (Lord).....	118
11.4.6 *Owner.....	118
11.4.7 *Master .....	118
11.4.8 *Head of Houshold (HoH) .....	119
11.4.9 Caregiver/Daddy.....	119
11.4.10 Top.....	119
11.4.11 Herrchen .....	119
11.4.12 Rupert.....	120

11.5 Unsere gegenseitige Anrede (Meine vorläufige Entscheidung) .....	120
11.6 Mein Antrag an Dich .....	122
<b>12 Unsere Partnerschaft und BDSM .....</b>	<b>123</b>
12.1 Relevanz.....	123
12.2 Was ist BDSM (Version 2)? .....	123
12.3 Die vergessliche Ente .....	124
12.4 Experteninterview .....	124
12.5 Was ist ein Dom?.....	125
12.6 Meine Rolle als Master .....	125
12.6.1 Berechenbarkeit.....	125
12.6.2 Wie ernst nehme ich meine Rolle als Master? .....	126
12.6.3 Master = Verantwortung!.....	126
12.7 Mit wem praktiziere ich BDSM? .....	127
12.8 BDSM leben.....	127
12.8.1 *BDSM im Alltag .....	127
12.8.2 Formen von BDSM .....	128
12.8.3 BDSM-Elemente in Nicht-BDSM-Partnerschaften .....	128
12.8.4 BDSM in Recht und Medizin .....	129
12.9 Das BDSM-Spiel .....	130
12.9.1 Konsens und Grenzen .....	130
12.9.2 Alles nur ein Spiel? .....	130
12.9.3 Sessions inkl. Aftercare .....	131
12.9.4 Safeword/Veto .....	131
12.10 Meine Welt.....	132
12.10.1 *Bin ich harmlos? .....	132
12.10.2 Öffentlichkeit? .....	133
12.10.3 Ich bin ein Mensch! .....	133
12.10.4 Demutsgesten.....	133
12.11 Ein Symbol der Zugehörigkeit.....	133
12.12 Enten und Master swipen nicht.....	134
<b>13 BDSM: Was Dir Spaß machen könnte.....</b>	<b>135</b>
13.1 Hast Du Hunger? .....	135
13.2 Was in diesem Kapitel nicht steht .....	135
13.3 Vereinbarkeit von Bedürfnissen .....	136
13.4 *Mein Bauchladen.....	136
13.4.1 Hingabe, (englisch Devotion).....	137
13.4.2 *Dienen und gefallen.....	137
13.4.3 *Demütigung .....	137
13.4.4 *Leine.....	137
13.4.5 *Rituale .....	138
13.4.6 *Spezielle Bedürfnisse .....	138
13.4.7 *Weitreichendes.....	138
13.4.8 Bondage .....	138
13.4.9 *Schmerzen .....	139
13.4.10 *Devot.....	139
13.4.11 *Public Disgrace.....	139
13.4.12 Valentinstag-Special .....	139

---

13.5 Respekt.....	140
13.6 Dein Appetit .....	140
<b>14 Coming-out/Halsreif.....</b>	<b>141</b>
14.1 Grundsätzliches .....	141
14.2 Ein Zeichen der Zugehörigkeit .....	141
14.3 Umgang mit dem Umfeld .....	141
14.4 *Halsreif als Symbol für Zugehörigkeit und Unterordnung .....	142
14.5 Vorteile des Halsreifs im Vergleich zum Ehering .....	142
14.6 Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht.....	143
14.7 Vorauseilender Gehorsam .....	143
14.8 Risiken des Coming-out.....	143
14.8.1 Beruf .....	144
14.8.2 Familie .....	144
14.8.3 Freunde .....	145
14.8.4 Sonstiges soziales Umfeld.....	145
14.9 Rechtliche Aspekte .....	145
14.9.1 Grundgesetz .....	145
14.9.2 Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG).....	146
14.9.3 Berliner BDSM-Urteil von 1999.....	146
14.9.4 Bewertung.....	146
14.10 Persönliche Erfahrungen .....	147
14.11 *Ein Plädoyer für eine pluralistische Gesellschaft.....	147
14.12 Es wird nicht einfach! .....	148
<b>15 Partnerschaft mit mir.....</b>	<b>149</b>
15.1 Fundament.....	149
15.2 Beziehungstypen/Partnerschaft+ .....	149
15.3 Schönheit muss leiden?.....	150
15.4 Familie und Ex-Partner .....	151
15.4.1 Dein Nachwuchs (wenn vorhanden) .....	151
15.4.2 Meine Kinder.....	151
15.4.3 Die Kinder des Partners (Zusammenfassung) .....	152
15.4.4 Expartner .....	152
15.4.5 Eifersucht.....	153
15.5 Achtung Baustelle!.....	153
15.6 Das kann eine Frau nicht!.....	154
15.7 Absturzsicherung – mehr als ein Balkongeländer .....	154
15.8 Zusammensein .....	155
15.8.1 Kommunikation, Grenzüberschreitung und Konfliktlösung.....	155
15.8.2 Geborgenheit und Nähe.....	155
15.8.3 Freizeit und Ehrenamt.....	155
15.8.4 Unsere Zeit: Investition und Herausforderung zugleich .....	156
15.9 Geben und Nehmen.....	156
15.9.1 Sonstige Bedürfnisse und Wünsche .....	156
15.9.2 Was willst Du wirklich?.....	157
15.9.3 Was ich Dir geben möchte .....	157
15.10 Unsere Beziehungssuppe.....	158
15.11 Das Dach – und doch nur ein Zwischenfazit.....	158

<b>16 Hierarchie vs. Führung</b> .....	<b>159</b>
16.1 Einleitung.....	159
16.2 Begriffsbestimmung.....	159
16.2.1 Hierarchie.....	159
16.2.2 Führung.....	160
16.2.3 Unterschied zwischen Hierarchie und Führung.....	160
16.3 Führungstheorie.....	162
16.3.1 Sind Führung und Hierarchie disjunkt?.....	162
16.3.2 Kooperativer Führungsstil.....	163
16.3.3 Regelkreis der Führung.....	163
16.4 Führung und Hierarchie im Alltag.....	164
16.5 Führung durch Frauen.....	165
16.6 *Fehler und Strafe.....	166
16.6.1 *Fehlerarten.....	166
16.6.2 *Fehlverhalten.....	166
16.6.3 *Konsequenz aus Fehlverhalten.....	167
16.6.4 *Disziplinierung und Strafe.....	167
16.7 Führung durch mich.....	168
16.7.1 Kennenlernspiel: Zwei Beispiele von Leadership.....	168
16.7.2 Wie sieht Führung für mich aus?.....	168
16.7.3 Deine Freiheit, meine Regeln.....	169
16.7.4 Beispiel: Führung als Dienst.....	169
16.7.5 Wie sieht Führung für mich im Privaten aus?.....	170
16.8 *Was macht Leadership gegenüber schlechter Führung aus?.....	171
16.9 Selbstverständnis/Außenwahrnehmung.....	171
16.10 Führung versus Dominanz.....	172
16.11 *Fazit.....	172
<b>17 Die Bedürfnisse von Dir als geführte Partnerin</b> .....	<b>173</b>
17.1 Wissen ist Macht – Nichts wissen macht auch nichts.....	173
17.2 Du bist wichtig!.....	173
17.3 Liebe.....	174
17.4 Vertrauen.....	175
17.5 Deine Sicherheit.....	175
17.5.1 Materieller Schutz.....	176
17.5.2 Immaterieller Schutz.....	176
17.5.3 Unsere streng monogame Partnerschaft.....	177
17.6 Unser BDSM.....	177
17.7 Leben in Unterordnung.....	177
17.7.1 *Grenzen, Schuld, Buße, Strafe und Halt.....	177
17.7.2 Du musst gehört werden.....	178
17.7.3 *Zauberworte.....	178
17.7.4 *Dienen und Gefallen.....	179
17.7.5 Deine Ziele mit meiner Hilfe konsequent umsetzen.....	180
17.8 Ich muss lernen.....	180
17.9 Führung.....	181
17.10 Dein Freiraum.....	181
17.10.1 Sport/Freizeit/Urlaub.....	182


---

17.10.2 Sozialkontakte.....	182
17.10.3 (Erwerbs-)Arbeit.....	183
17.11 Zweifel und Schwäche.....	183
17.12 Und jetzt Du!.....	184
17.13 Bist Du die neue Uhura?.....	184
<b>18 Allgemeines über geführte Partnerschaften .....</b>	<b>185</b>
18.1 Schlechter?.....	185
18.2 Begriffsbestimmung.....	185
18.2.1 Der deutsche Begriff: „Geführte Partnerschaft“.....	185
18.2.2 Der englische Begriff „Consensual Leadership Relationship“.....	186
18.2.3 Unterschiede zwischen hierarchischen und geführten Partnerschaften.....	186
18.3 Was ist eine geführte Partnerschaft im Sinne von CLR?.....	187
18.4 Vorteile einer geführten Partnerschaft.....	188
18.4.1 Struktur.....	188
18.4.2 Wunsch geführt zu werden.....	188
18.4.3 Arbeitsteilung.....	188
18.5 Herausforderungen bei geführten Partnerschaften.....	189
18.5.1 *Machtmissbrauch.....	189
18.5.2 Gesellschaftliche Akzeptanz.....	189
18.5.3 Es passt für viele nicht.....	189
18.6 Das „Ideal“ der Augenhöhe.....	189
18.6.1 Ein Erklärungsversuch.....	189
18.6.2 *Die Grenzen der Augenhöhe.....	190
18.7 Historischer Blick.....	191
18.7.1 *Die Unterordnung der Frau.....	191
18.7.2 Zurück in die Zukunft?.....	192
18.7.3 Historisch-hierarchische und moderne, geführte Partnerschaften im Vergleich....	193
18.8 Geführte Partnerschaft heute.....	193
18.8.1 Was wollen nun die Frauen wirklich?.....	193
18.8.2 Meine Haltung zur Tradwife-Bewegung.....	193
18.8.3 Grundrechte.....	194
18.8.4 Rechtetausch.....	195
18.8.5 Aktives Vertrauen.....	196
18.9 *Praktische Hinweise.....	196
18.9.1 *Konsens.....	196
18.9.2 *Sozialkontakte.....	197
18.9.3 *Umfeld.....	197
18.9.4 *Disziplinierung und Strafe.....	198
18.9.5 *Klarheit von Regeln/Strafen.....	199
18.9.6 Kommunikation.....	199
18.9.7 Anerkennung und Bestätigung.....	199
18.9.8 Emotionale Sicherheit.....	200
18.10 Was eine geführte Partnerschaft nicht ist.....	200
18.11 Ausblick: Public Consensual Leadership Relationship.....	200
18.12 Besser? Nur für die Richtigen!.....	201
<b>19 Deine Selbstreflexion .....</b>	<b>203</b>
19.1 Ich frage.....	203

19.2 Handreichung: Wie sollst Du mit diesen Fragen umgehen? .....	203
19.3 Beziehung allgemein.....	204
19.3.1 Deine Bedürfnisse.....	204
19.3.2 Motivation .....	204
19.3.3 Nähe vs. Freiheit.....	204
19.3.4 Zukunftsperspektive .....	204
19.4 Deine persönliche Situation .....	204
19.4.1 Dein Leben .....	204
19.4.2 Dein Umfeld .....	204
19.4.3 Dein Selbstverständnis .....	205
19.5 Geführte Partnerschaft.....	205
19.5.1 Motivation .....	205
19.5.2 Geführt werden .....	205
19.6 Dein Partner.....	205
19.6.1 Allgemein .....	205
19.6.2 Rollentausch .....	205
19.6.3 Sicherheit.....	206
19.7 Umgang mit seinen Entscheidungen .....	206
19.7.1 Vertrauen .....	206
19.7.2 Konsequenzen .....	206
19.8 Grenzen und Deine Reaktion.....	206
19.8.1 Dein Beitrag .....	206
19.8.2 Regeln .....	207
19.9 Dein Leben .....	207
19.9.1 Werte .....	207
19.9.2 Sonderthema: Öffentlichkeit.....	207
19.9.3 Veränderungsbereitschaft.....	207
19.10 Du antwortest.....	208
<b>20 Doppelleben – wirklich die bessere Option? .....</b>	<b>209</b>
20.1 Gute Geheimnisse .....	209
20.2 Vorteile.....	209
20.3 Nachteile.....	210
20.4 Entdeckensrisiko.....	210
20.5 *Die Nachbarn .....	211
20.6 Alltag.....	212
20.7 Risiko-Nutzen-Abwägung .....	212
20.8 Offenheit, ein christlicher Wert.....	213
20.9 Rechtliche Betrachtungen zur Unterordnung .....	213
20.9.1 Ein „absurdes Beispiel“ .....	214
20.9.2 Gesellschaftliche Kritik.....	214
20.9.3 Wertung .....	215
20.9.4 Politische Dimension.....	215
20.10 Fahrtenbuch oder Öffentlichkeit - eine Risikoabwägung.....	216
<b>21 Schön blöd .....</b>	<b>217</b>
21.1 Ein Dilemma .....	217
21.2 Ein Gedankenexperiment .....	217
21.3 Was braucht es, um so aufzutreten? .....	218

---

21.3.1 Was hat Attraktivität mit Intelligenz zu tun? .....	218
21.3.2 MILF .....	219
21.3.3 Blondhaarigenstereotype .....	219
21.3.4 Bewertung.....	219
21.4 Welche Frauen können so etwas ausstrahlen? .....	220
21.4.1 Verona Pooth .....	220
21.4.2 Sophia Vegas .....	220
21.4.3 Dolly Parton .....	220
21.4.4 Paris Hilton .....	221
21.4.5 Kalender Girls .....	221
21.4.6 Zusammenfassung .....	221
21.5 Extreme Formen .....	221
21.5.1 Ästhetisch motivierte chirurgische Eingriffe .....	221
21.5.2 Bimbofication .....	222
21.5.3 Wie steht die Bibel dazu? .....	223
21.5.4 Meine Wertung .....	223
21.6 Würde Dir eine solche Präsenz gefallen? .....	224
21.6.1 Feminismus .....	224
21.6.2 Stimmen von Frauen.....	225
21.6.3 Wie sieht die Bibel dieses Thema? .....	225
21.7 Was musst Du lernen, um Dich darin wohlfühlen?.....	226
21.8 Und die Männer? .....	226
21.8.1 George W. Bush .....	226
21.8.2 Körperzentrierung der Männer.....	227
21.8.3 Meine eigenen Erfahrungen.....	227
21.8.4 Die Geschichte zu dem Bild .....	227
21.9 Wertung .....	228
<b>22 Wünsche an meine Partnerin.....</b>	<b>229</b>
22.1 Kursbestimmung .....	229
22.2 Fundament und Hingabe .....	230
22.3 Stolz sein auf den Partner / die Partnerin .....	230
22.4 Werte .....	230
22.5 Unser Zuhause .....	231
22.6 Dein Aussehen .....	231
22.7 Meine drei Kleinen und ich.....	232
<b>23 Öffentlichkeit: Was Dir Spaß machen sollte!.....</b>	<b>233</b>
23.1 Außenwirkung und Repräsentation.....	233
23.2 Dein zukünftiges Aussehen .....	233
23.3 Tighlacing: Korsetttraining mit System.....	234
23.3.1 Hold me Tight (Turn Around) .....	234
23.3.2 Trainingsbedingungen .....	234
23.3.3 Tragedauer .....	235
23.3.4 Sport/Anstrengung .....	235
23.3.5 Ausblick .....	235
23.3.6 Folgen.....	235
23.4 Kennzeichen unserer Partnerschaft.....	236
23.5 Offen dazu stehen.....	237

23.5.1 Sich präsentieren .....	237
23.5.2 Hyperfeminität.....	237
23.5.3 Auffallen .....	238
23.5.4 *Beispiele für ungewöhnliches öffentliches Verhalten.....	238
23.5.5 Graue Masse? .....	239
23.5.6 Partnerschaft verstecken? .....	240
23.5.7 Ehrlichkeit .....	240
23.5.8 Bist Du stark genug?.....	240
23.6 Was sind die Risiken?.....	241
23.6.1 Verantwortung .....	241
23.6.2 Gelingen .....	241
23.6.3 Meine Zusicherung .....	241
23.7 Paso Doble .....	241
23.8 Machbarkeit .....	242
23.8.1 Komfortzone .....	242
23.8.2 Alltag, Beruf und Freizeit.....	242
23.8.3 Das liebe Geld .....	242
23.9 Ausblick .....	243
23.9.1 Die Bienengeschichte .....	243
23.9.2 Die Eine als Meine oder Keine.....	243
<b>24 Geführte Partnerschaft mit mir .....</b>	<b>245</b>
24.1 Die Taille des Buchs .....	245
24.2 Rettungsdienst – ein Vergleich .....	245
24.3 Christlich geführte Partnerschaft.....	246
24.3.1 *Mein Anspruch als Christ an mich selbst.....	246
24.3.2 Christliche Werte richtig verstanden .....	247
24.4 Was in einer Partnerschaft wirklich wichtig ist .....	248
24.5 Führungsverständnis .....	248
24.5.1 Wie setze ich eine geführte Partnerschaft um? .....	248
24.5.2 Kooperative Führung .....	248
24.5.3 Verantwortungsübergabe.....	249
24.5.4 Meine Aufgabe.....	249
 .....	250
24.5.6 Verantwortung abgeben: Ein Beispiel aus dem Urlaub.....	250
24.5.7 Das habe ich doch gleich gesagt.....	250
24.5.8 Was bedeutet Führung für mich in einer Partnerschaft?.....	251
24.6 Fehler und Verhalten .....	251
24.6.1 *Fehlerkultur .....	251
24.6.2 *Verhaltensänderung .....	252
24.7 Rollenverständnis .....	254
24.7.1 *In welcher Rolle sehe ich mich?.....	254
24.7.2 Welche Beziehung passt für mich am besten? .....	254
24.7.3 (Traditionelle) Rollenbilder .....	255
24.8 Erwartungen .....	255
24.8.1 Öffentlichkeit.....	256
24.8.2 Wie sehe ich Dich? .....	256
24.9 Geführte Partnerschaft leben.....	257

---

24.9.1 *Gesundheit .....	257
24.9.2 Ausführen .....	258
24.9.3 Unsere ganz eigene Art zu leben und zu lieben .....	258
24.10 Zu welcher Frau passt dieses Konzept? .....	259
24.11 Das Fazit vom Fazit .....	260
<b>25 Dieses Buch und Deine Zweifel .....</b>	<b>261</b>
25.1 Ein paar Worte vorweg .....	261
25.2 Prinzipielle Reaktion .....	261
25.2.1 Die Vögel kamen und fraßen sie.....	262
25.2.2 Ging sofort auf ... die Sonne ... wurde die Saat versengt.....	262
25.2.3 Die Dornen wuchsen und erstickten die Saat .....	263
25.2.4 guten Boden und brachte Frucht .....	263
25.3 Die Zeit des Keimens.....	263
25.4 Wie schwer ist es? .....	264
25.5 Dein Grundstück – Dein Haus – Dein Leben .....	264
25.6 Unsere Zweifel – unsere Stärke – meine Führung.....	266
<b>26 *Domestic Discipline .....</b>	<b>267</b>
26.1 *Was ist Domestic Discipline? .....	267
26.2 *Kernmerkmale einer DD-Beziehung .....	268
26.3 *Formen von DD .....	268
26.4 Kritik.....	268
26.5 *Unterschied zwischen Disziplinierung und Strafe.....	269
26.6 *Vergleich Strafe und Disziplinierung.....	270
<b>27 D/s-Beziehung .....</b>	<b>271</b>
27.1 Spezifikation .....	271
27.2 Unterschiede zwischen einer PCLR und einer D/s-Beziehung .....	271
27.3 Hierarchie in einer D/s-Beziehung .....	272
27.4 D/s-Beziehungsformen .....	272
27.4.1 Spielbeziehung .....	272
27.4.2 Partnerschaft mit D/s-Elementen .....	272
27.4.3 Durchgängige D/s-Beziehung mit ständiger Hierarchie .....	272
27.5 Die Realität von 24/7.....	272
27.5.1 *Total Power Exchange (TPE) .....	272
27.5.2 Was bedeutet 24/7 für mich? .....	273
27.5.3 Was ist 24/7 nicht?.....	273
27.6 Umsetzung.....	273
27.6.1 Die D/s-Beziehung, die ich Dir anbieten kann.....	273
27.6.2 *Deine Rolle als Sklavin.....	274
27.7 Herausforderungen .....	275
27.7.1 Die hohen erforderlichen Kommunikations-Skills.....	275
27.7.2 Das ständige Leben von Hierarchien .....	275
27.8 TPE: Totaler Persönlicher Entzug (von Kaffee) .....	276
<b>28 Eine Partnerschaft nach Recht und Gesetz.....</b>	<b>277</b>
28.1 Präambel .....	277
28.2 *Das Bayerische Landrecht von 1756.....	277
28.3 Pariser Verordnung.....	278
28.4 Epilog: Die Kunst der klaren Verhältnisse.....	278

<b>29 Unsere „Bergpartnerschaft“ – mit Gipfeln und Tälern .....</b>	<b>279</b>
29.1 Bergfuß .....	279
29.2 Führung der Bergsteiger durch einen Bergführer .....	279
29.3 Führung von Dir durch mich.....	279
29.4 Vergleich Bergführer und Rupert .....	282
<b>30 Dreiteiliges Partnerschaftsmodell nach Rupert .....</b>	<b>283</b>
30.1 Regel 1: Die Gesundheit ist ein hohes Gut .....	283
30.2 Regel 2: Jeder Mensch ist wertvoll .....	283
30.3 *Regel 3: Die geführte Frau ordnet sich dem Mann unter.....	283
30.4 Kommunikation/Kompromiss .....	284
30.5 Anmerkungen .....	284
<b>31 Mein christliches Partnerschaftsmodell .....</b>	<b>285</b>
31.1 Am Anfang war das Wort .....	285
31.2 Meine Stellung zu Gott.....	285
31.3 Früchte und Erkennen .....	286
31.4 Äußerliches vs. Gute Werke .....	286
31.5 Dein Status: Gleichwertig – und doch geführt.....	287
31.6 Meine Fürsorgepflicht .....	288
31.7 Loslassen um zu gewinnen.....	288
31.8 Alles Fiktion? .....	289
31.9 Hohe Anforderungen – Gemeinsame Vision.....	289
31.10 Das Wort ist Fleisch geworden .....	290
<b>32 *Entfesse die innere Biene in Dir.....</b>	<b>291</b>
32.1 *Morgenritual .....	291
32.2 *Dein Exoskelett .....	292
32.3 Bienenstock-Pflege .....	293
32.4 *Abschlusskontrolle.....	293
32.5 *Vorbereitung auf die Straßen der Menschen.....	294
32.6 *Öffentliche Präsenz .....	294
32.7 Die Bedürfnisse der Biene in der Menschenwelt .....	295
32.8 Das, bei dem Verantwortung am meisten zählt .....	295
32.9 *Erfüllung sozialer Bedürfnisse .....	295
32.10 *Erholung und Pflege .....	297
32.11 Biene sein oder nicht sein(e), das ist die Frage .....	298
<b>33 Führung extrem: Ein geführter Tag.....</b>	<b>299</b>
33.1 Einführung .....	299
33.2 Zuführung zur Gruppe.....	300
33.3 Führung der Gruppe .....	300
33.4 Zwischenführung .....	301
33.5 *Ausgeführt .....	301
33.6 *Vorgeführt!.....	302
33.7 Rückgeführt .....	304
<b>34 *Hierarchie greifbar – ein Experiment.....</b>	<b>305</b>
34.1 Vorwort .....	305
34.2 *Gebundene Füße im alten China .....	305
34.2.1 *Einleitung.....	305
34.2.2 *Vorbereitung von klein auf.....	306

---

34.2.3 *Durchführung und Folgen.....	307
34.2.4 *Leben mit gebundenen Füßen .....	308
34.2.5 *Theorie 1: Der Ehemann als Nutznießer .....	308
34.2.6 *Theorie 2: Nutznießer innerhalb des hierarchischen Systems .....	309
34.2.7 Der Mann als tragische Gestalt.....	310
34.2.8 Was können wir daraus lernen? .....	311
34.3 Moderne westliche Welt: Ein Vergleich.....	312
34.3.1 Fußtraining nach der BodyPlay-Methode.....	312
34.3.2 Warum tragen Frauen zu kleine Schuhe?.....	313
34.3.3 Zwischenkommentar .....	313
34.3.4 *Medizinische Eingriffe an den Füßen .....	314
34.3.5 *Permanent High Heels .....	315
34.3.6 *High Heels im BDSM-Kontext .....	316
34.3.7 *Nicht-Invasive Maßnahmen .....	316
34.3.8 *High Heels als „freiwilliger Lotus“? .....	316
34.3.9 Gesellschaftlicher Druck .....	317
34.3.10 Die Wünsche der Frauen .....	317
34.3.11 Ambivalenz .....	317
34.4 *Science-Fiction: High Heels und die gebundenen Füße von morgen.....	318
34.4.1 *Ein paar einleitende Worte .....	318
34.4.2 *Und die Zukunft? .....	318
<b>35 Zusammenfassung .....</b>	<b>321</b>
35.1 Ein Wortspiel.....	321
35.2 Partnerschaft aufbauen.....	321
35.2.1 Was bedeutet Partnerschaft? .....	321
35.2.2 Was bringt die Zukunft? .....	322
35.2.3 Dein Wahlrecht .....	322
35.2.4 Das Recht auf Freiheit .....	323
35.2.5 Asymmetrie zeigen .....	323
35.2.6 Das Sicherheitsbedürfnis der Frauen.....	324
35.2.7 Kritische Diskussion der Umfrage-Tabelle .....	325
35.2.8 Dominant vs. devot: Was ist normal?.....	325
35.2.9 Gleichberechtigung versus Gleichmacherei.....	326
35.2.10 Unser Weg: Ein Neuanfang .....	326
35.2.11 Stolz sein auf seinen Partner .....	327
35.3 Partnerschaft leben.....	327
35.3.1 Was kannst Du erwarten?.....	327
35.3.2 Wunder .....	328
35.3.3 NiPsiLd .....	328
35.3.4 Aktives Vertrauen.....	329
35.3.5 Ein kleines Thema .....	329
35.4 Drei plus Vier: Kein Buch mit sieben Siegeln.....	330
35.4.1 Du .....	330
35.4.2 Ich.....	331
35.4.3 Partnerschaft .....	331
35.4.4 Christliche Werte leben.....	331
35.4.5 *Führung .....	332

35.4.6 Öffentlichkeit und Gesellschaft .....	332
35.4.7 Zwischenfazit: Drei plus Vier.....	333
35.5 *Fundstücke .....	333
35.6 „Wissenschaftlicher“ Teil.....	334
35.6.1 Thematische Einordnung .....	334
35.6.2 Was sind christliche Werte?.....	335
35.6.3 Forschungsfragen .....	335
35.6.4 Die sieben Thesen .....	336
35.6.5 Danksagung.....	336
35.7 Alles nur Masche? .....	337
35.8 Kaffee-Date oder Dissertations-Kaffee? .....	338
<b>36 Nachwort .....</b>	<b>339</b>
36.1 Hammer sucht Nadel .....	339
36.2 Bist Du aus Eisen, Cobalt oder Nickel? .....	339
36.3 Das Feuer in Deinem Herzen .....	339
36.4 Eine nerdige Einladung.....	340
36.5 Schluss mit Kaffee .....	340
<b>37 Quellenverzeichnis .....</b>	<b>341</b>
37.1 Benutzungshinweise .....	341
37.2 Bibel.....	342
37.2.1 Altes Testament (Einheitsübersetzung von 1980) .....	342
37.2.2 Neues Testament (Einheitsübersetzung von 1980) .....	343
37.2.3 Lutherbibel von 1912 .....	344
37.2.4 Bibel, sonstige Übersetzungen .....	344
37.3 Aktuell in Deutschland geltende Rechtsnormen .....	345
37.3.1 Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland .....	345
37.3.2 Strafgesetzbuch (StGB).....	345
37.3.3 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB).....	346
37.3.4 Sonstige Rechtsquellen .....	347
37.4 Videoschnipsel und Musikstücke .....	347
37.5 Wikipedia .....	348
37.6 Sonstige Internetquellen .....	351
37.7 Bücher .....	355
37.8 Sonstiges .....	356
<b>38 Anhänge .....</b>	<b>357</b>