

Vollständiges Inhaltsverzeichnis

1 Überblick	1
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
2 Selbstbeschreibung	7
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
3 Neurodiversität	15
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
4 Postfamilienphase	27
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
5 Allgemeines zu Partnerschaften	33
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
6 Wann ist eine Partnerschaft gesund?	43
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
7 Werte und Christentum	57
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	61
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
8 Christliche Partnerschaft im Alltag	77
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
9 Du sollst die Ehe nicht brechen	85
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“ [Joh 8,3–11]	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
10 Christliche Werte und BDSM – ein Widerspruch?	105
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
11 BDSM: Anrede und Rollen	115
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	121
12 Unsere Partnerschaft und BDSM	123
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
13 BDSM: Was Dir Spaß machen könnte.....	135
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
14 Coming-out / Halsreif.....	141
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 Voreuseilender Gehorsam	143
14.8 Risiken des Coming-out.....	143
14.8.1 Beruf	144
14.8.2 Familie	144
14.8.3 Freunde	144
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
15 Partnerschaft mit mir.....	149
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.....	152
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

16 Hierarchie vs. Führung	159
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
17 Die Bedürfnisse von Dir als geführte Partnerin	173
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
18 Allgemeines über geführte Partnerschaften	185
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
19 Deine Selbstreflexion	203
19.1 Ich frage.....	203

19.2 Handreichung: Wie sollst Du mit diesen Fragen umgehen?	203
19.3 Fragen, die sich auf Deine Situation und Werte beziehen	204
19.3.1 Lebensfragen	204
19.3.2 Umfeldfragen	204
19.3.3 Werte	204
19.3.4 Selbstverständnis.....	204
19.3.5 Veränderungsbereitschaft.....	204
19.3.6 Veto und Feedback.....	205
19.3.7 Grenzen	205
19.4 Fragen bezüglich Deines Partners.....	205
19.4.1 Allgemein	205
19.4.2 Rollentausch	205
19.5 Fragen zur Beziehung.....	205
19.5.1 Allgemein	205
19.5.2 Motivation	206
19.5.3 Geführte Partnerschaft.....	206
19.5.4 Regeln und Konsequenzen.....	206
19.5.5 Nähe/Freiheit	206
19.5.6 Zeitdimension	206
19.6 Sonderthema: Öffentlichkeit.....	207
19.7 Vertrauen und Sicherheit	207
19.8 Du antwortest.....	208
20 Doppelleben – wirklich die bessere Option?.....	209
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
21 Schön blöd	217
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
22 Wünsche an meine Partnerin.....	229
22.1 Kursbestimmung	229
22.2 Fundament und Hingabe	230
22.3 Stolz sein auf den Partner / die Partnerin	230
22.4 Werte	231
22.5 Unser Zuhause	231
22.6 Dein Aussehen	231
22.7 Meine drei Kleinen und ich.....	232
23 Öffentlichkeit: Was Dir Spaß machen sollte!.....	233
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
24 Geführte Partnerschaft mit mir	245
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
25 Dieses Buch und Deine Zweifel.....	261

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
26 *Domestic Discipline	267
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
27 D/s-Beziehung.....	271
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
28 Eine Partnerschaft nach Recht und Gesetz.....	277
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
29 Unsere „Bergpartnerschaft“ – mit Gipfeln und Tälern	279
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
30 Dreiteiliges Partnerschaftsmodell nach Rupert.....	283

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
31 Mein christliches Partnerschaftsmodell	285
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
32 *Entfessele die innere Biene in Dir.....	291
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
33 Führung extrem: Ein geführter Tag.....	299
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
34 *Hierarchie greifbar – ein Experiment.....	305
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?	310

34.3 Moderne westliche Welt: Ein Vergleich.....	311
34.3.1 Fußtraining nach der BodyPlay-Methode.....	311
34.3.2 Warum tragen Frauen zu kleine Schuhe?.....	312
34.3.3 Zwischenkommentar.....	313
34.3.4 *Medizinische Eingriffe an den Füßen.....	313
34.3.5 *Permanent High Heels.....	314
34.3.6 *High Heels im BDSM-Kontext.....	315
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
35 Zusammenfassung.....	321
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 Gleichberechtigung versus Gleichmacherei.....	325
35.2.9 Unser Weg: Ein Neuanfang.....	326
35.2.10 Stolz sein auf seinen Partner.....	326
35.3 Partnerschaft leben.....	327
35.3.1 Was kannst Du erwarten?.....	327
35.3.2 Wunder.....	327
35.3.3 NiPsiLd.....	328
35.3.4 Aktives Vertrauen.....	328
35.3.5 Ein kleines Thema.....	329
35.4 Drei plus Vier: Kein Buch mit sieben Siegeln.....	329
35.4.1 Du.....	330
35.4.2 Ich.....	330
35.4.3 Partnerschaft.....	330
35.4.4 Christliche Werte leben.....	331
35.4.5 *Führung.....	331
35.4.6 Öffentlichkeit und Gesellschaft.....	332
35.4.7 Zwischenfazit: Drei plus Vier.....	332
35.5 *Fundstücke.....	333
35.6 „Wissenschaftlicher“ Teil.....	333
35.6.1 Thematische Einordnung.....	334
35.6.2 Was sind christliche Werte?.....	334
35.6.3 Forschungsfragen.....	335

35.6.4 Die sieben Thesen	335
35.6.5 Danksagung.....	336
35.7 Alles nur Masche?	336
35.8 Kaffee-Date oder Dissertations-Kaffee?	337
36 Nachwort	339
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
37 Quellenverzeichnis	341
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
38 Anhänge	357