

Inklusive  
interaktiver QR-Codes



Leseprobe

# Sklavinnen Ausbildung

**Das BDSM-Trainingsprogramm für Paare  
in 47 exakt beschriebenen Lektionen mit  
Fotos, Haltungen, Fragebögen und SM-Regeln**

Wunibald - Zart & Hart

# Inhalt

Über dieses Buch .....	9
Die Skulptur im Granit .....	10
Wie du als Herr das Ausbildungsbuch am besten nutzt .....	11
Wie du als Sklavin das Ausbildungsbuch am besten nutzt .....	12
L1: Zum Beginn .....	13
Gedanken und Konzept zu einem Paar-Vertrag .....	15
Wie du als Herr das Ausbildungsbuch am besten nutzt .....	16
L2: Fragebogen 1: Allgemeine Angaben .....	17
L3: Die kniende Grundhaltung .....	18
Zwischen Demut und Verlangen .....	19
L4: Meine Verhaltensregeln als Sklavin .....	20
Regeln stärken mich als Sklavin .....	21
L5: Die stehende Grundhaltung .....	22
Wenn Hingabe zur Sehnsucht wird .....	23
L6: Regeln 1 bis 5 - Über die Stellung des Herrn .....	24
L7: Die stehende Position .....	26
L8: Regeln 6 bis 10: Über die Stellung der Sklavin .....	27
Eine nächtliche Lektion in Hingabe .....	29
L9: Die gebückte Position .....	30
Nackt, verletzlich und begehrt .....	31
L10: Regeln 11 bis 15 - Verhalten der Sklavin .....	32
Stille Signale, geheime Lust .....	34
L11: Die sitzende Position .....	35
L12: Fragebogen 2 - Zum Fesseln .....	36
Der Keuschheitsgürtel .....	37
L13: Regeln 16 bis 20: Über die Bestrafung der Sklavin .....	38
Aus meiner Sicht .....	40
L14: Fragebogen 3 - Zur Züchtigung .....	41
L15: Die offene Rückenlage .....	42
Ellen .....	43
L16: Regeln 21 bis 25 - Der Körper der Sklavin .....	44
Disziplin an besonderen Tagen .....	46
L17: Fragebogen 4 - Zu Klammern, Knebel und Piercings .....	47
L18: Die gespreizte Rückenlage .....	48
L19: Regeln 26 bis 30 - Das Präsentieren des Körpers .....	49
20 Bezeichnungen für die Vagina .....	51
L20: Die gespreizte Bauchlage .....	52
L21: Fragebogen 5 - Zur vaginalen und analen Stimulation .....	53
L22: Regeln 31 bis 35 - Grundsätzl. über die Bekleidung .....	54
Kleidungsstücke, die ich nicht mehr benötige .....	56
Die Tunika der Sklavin .....	57
L23 - Fragebogen 6 - Zu allgemeinen sexuellen Praktiken .....	58
L24: Die kniende Bauchlage .....	59
L25: Regeln 36 bis 40 - Das Verhalten in Gesellschaft .....	60
L26: Fragebogen 7 - Zum Dienen als Sklavin .....	62
L27: Die kniende dienende Position .....	63
L28: Regeln 41 bis 45 - Zur Sexualität der Sklavin .....	64
3 Methoden, wie ich mich bevorzugt selbst befriedige .....	66
L29: Fragebogen 8 - Zur Kontrolle und Disziplin .....	67
Wie Haltungen mein Empfinden prägen .....	68
L30: Die automatische Position .....	69
Erkennen, was er will .....	70
L31: Fragebogen 9 - Zu körperlichen Erfahrungen .....	71
L32: Regeln 46 bis 50 - Zur Sexualität des Herrn .....	72
20 Bezeichnungen für den Penis des Herrn .....	74
L33: Fragebogen 10 - Spezielle Rollenspiele und Praktiken .....	75
L34: Die stehende Bestrafungshaltung .....	76
Der große und kleine Demutsknicks .....	77
L35: Fragebogen 11 - Zur Interaktion mit Anderen .....	78
L36: Regeln 51 bis 55 - Über die Sicherheit der Sklavin .....	79
Mein Safewort .....	81
L37: Die gebückte Bestrafungshaltung .....	82
Spuren der Hingabe .....	83
L38: Fragebogen 12 - Zum Tragen von Kleidung .....	84
Die Kunst, sich zu verkaufen .....	85
L39: Regeln 56 bis 60 - Das Verhalten mit anderen .....	86
In fremden Händen, in seinem Herzen .....	88
L40: Die gestützte Bestrafungshaltung .....	89
L41: Fragebogen 13 - Meine Erfahrung als Sklavin .....	90
L42: Regeln 61 bis 65 - Die täglichen Aufgaben der Sklavin .....	91
Mein eigener Geschmack .....	93
L43: Die kniende Bestrafungshaltung .....	94
L44: Fragebogen 14: Lustwerkzeuge der Sklavin .....	95
L45: Regeln 66 bis 70, Verhalten bei der Bestrafung .....	96
Melodie des Schmerzes .....	98
L46: Bestrafung auf dem Bock .....	99
Fenster zur Lust .....	100
L47: Regeln 71 bis 75 - Das Online-Verhalten der Sklavin .....	101
Warum ich es genieße .....	103
Zwischen Vertrauen und Selbstzweifel .....	104
Glossar .....	106

# Wie du als Sklavin das Ausbildungsbuch am besten nutzt

Dieses Buch ist kein Ratgeber, den du einfach von vorn bis hinten durchliest. Es begleitet dich auf deinem Weg und hilft dir, dich weiterzuentwickeln. Du gehst diesen Weg nicht allein, dein Herr führt dich, gibt dir die Lektionen vor und begleitet dich bei jedem Schritt.

Die Reihenfolge der Lektionen, die du zum Durcharbeiten erhältst, ist nicht zufällig gewählt. Jedes Kapitel baut auf dem vorherigen auf. Du erwirbst sukzessive neue Fähigkeiten durch die Bewältigung von Aufgaben und entwickelst dich kontinuierlich durch Herausforderungen.

Dein Herr entscheidet, wann du welche Lektion bekommst. Vertraue darauf, dass er weiß, was gerade bedeutend für dich ist. Überspringe keine Aufgaben und blättere nicht vor. Konzentriere dich stets auf das, was dir gerade gegeben wird.

Bei den meisten Lektionen findest du im Buch die Möglichkeit, zu bestätigen, dass du diese Lektion zum ersten Mal durchgearbeitet hast. Nutze diese Bestätigung. Sie zeigt dir und deinem Herrn, wie du vorankommst, und macht deinen Fortschritt erkennbar.

Bevor du zur nächsten Lektion übergehst, zeige deinem Herrn, dass du die aktuelle Aufgabe verstanden und verinnerlicht hast. Das kann ein Gespräch sein, ein Vorzeigen einer Haltung oder eine kurze Zusammenfassung, die du deinem Herrn gibst. Erst wenn du wirklich sicher bist, dass du eine Lektion verstanden und verinnerlicht hast, geht es weiter. Neues zu lernen ist faszinierend, aber das Wiederholen ist genauso unerlässlich.

Nur so wird aus Wissen echte Sicherheit. Dein Herr wird regelmäßig überprüfen, ob du die bisherigen Lektionen noch beherrschst. Sieh diese Überprüfungen als Chance, zu zeigen, was du kannst, und als Zeichen seiner Aufmerksamkeit.

Manchmal kann dein Herr nicht dabei sein, wenn du übst. Dann kannst du ihm Fotos oder Videos schicken, auf denen du die Aufgaben darstellst. Oder du nimmst auf, wie du eine Lektion laut vorliest, und sendest ihm die Aufnahme. So entsteht im Laufe der Zeit ein Archiv, das deinen Fortschritt dokumentiert und dir selbst zeigt, wie weit du bereits gekommen bist.

Vergiss nicht: Auch dein Herr lernt mit dir. Ihr entwickelt euch gemeinsam mit jeder Aufgabe. Sei offen für seine Hinweise und gib ihm Rückmeldung, wenn du etwas nicht verstehst oder unsicher bist.

Das Ausbildungsbuch ist euer gemeinsames Werkzeug. Nutze jede Lektion, um dich weiterzuentwickeln, und hab Freude daran, Schritt für Schritt zu wachsen.



# Lektion 06: Die Verhaltensregeln 1-5 der Sklavin Über die Stellung des Herrn

## Einleitung

Diese fünf Regeln definieren meine Haltung als Sklavin gegenüber meinem Herrn. Sie sind nicht verhandelbar und dienen mir als feste Grundlage meines Verhaltens, Denkens und Empfindens. Ich nehme sie an, weil ich mich entschieden habe, mich meinem Herrn vollständig zu unterwerfen. Ich tue das mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Einstellung.

Die Regeln helfen mir, mich zu orientieren. Sie geben mir Sicherheit in meiner Rolle und erinnern mich daran, dass meine Aufgabe darin besteht, zu dienen, zu gehorchen und zu vertrauen. Sie fordern von mir ständige Achtsamkeit und die Bereitschaft, mein eigenes Wollen seinem Willen unterzuordnen.

Ich werde diese Regeln nicht nur auswendig lernen, sondern mich innerlich mit ihnen verbinden. Sie sind Teil meines Weges, eine bessere Sklavin zu werden. Im Denken klar, im Verhalten gehorsam, im Inneren ruhig und empfänglich.

---

**REGEL 1      Ich diene und gehorche meinem Herrn.**

**REGEL 2      Ich ehre meinen Herrn als Person, die Gedanken meines Herrn und seinen Körper.**

**REGEL 3      Ich akzeptiere die Macht meines Herrn über mich ohne jeden inneren Zweifel.**

**REGEL 4      Mein alleiniges Ziel ist es, meinem Herrn eine perfekte Sklavin zu sein. Alle meine Handlungen und Gedanken ordne ich diesem Ziel unter.**

**REGEL 5      Ich vertraue meinem Herrn. Er weiß, was für mich am besten ist, er entscheidet für und über mich und er wacht über mein Wohlergehen.**

---

Die fünf Regeln sind bewusst knapp formuliert, damit du sie als Sklavin leicht lernen und im Gedächtnis behalten kannst. Gleichzeitig ist es wichtig, dass du die Bedeutung jeder Regel genau verstehst, um sie wirklich verinnerlichen zu können. Deshalb findest du hier eine ausführliche Erklärung:

### **Regel 1 – Ich diene und gehorche meinem Herrn.**

Diese Regel bildet das Fundament meiner Unterwerfung. Sie erinnert mich daran, dass mein Platz im Dienen liegt. Nicht passiv oder mechanisch, sondern mit aktiver Aufmerksamkeit, Hingabe und Bereitschaft. Dienen bedeutet für mich, seinem Willen vorauszudenken, Bedürfnisse zu erkennen und Aufgaben mit Sorgfalt zu erfüllen, ohne Aufforderung zu erwarten. Gehorsam heißt, seinen Anweisungen ohne Zögern zu folgen, egal, ob sie mir leichtfallen oder mich herausfordern. Auch wenn mein eigener Impuls ein anderer wäre, ordne ich mich seinem Befehl unter. Diese Regel hilft mir, Kontrolle abzugeben und meine Rolle als Sklavin klar einzunehmen. Tag für Tag, Handlung für Handlung.

### **Regel 2 – Ich ehre meinen Herrn als Person, die Gedanken meines Herrn und seinen Körper.**

Diese Regel fordert Respekt in seiner umfassendsten Form. Mein Herr ist nicht nur mein Dom, er ist mein Bezugspunkt, mein Vorbild, mein Maßstab. Ich ehre ihn durch mein Verhalten, durch meine Sprache, meine Gesten und mein Auf...

## Lektion 12 - Fragebogen 2

# Fragen zum Fesseln

Bevor ich die Fragen zum Fesseln beantworte, mache ich mir bewusst, wie wichtig es ist, mich ehrlich und offen mit meinen eigenen Empfindungen, Wünschen und Grenzen auseinanderzusetzen. Gefesselt zu werden ist ein starkes Gefühl, ich übergebe die Kontrolle über mich vollständig an meinen Herrn. Das Ausfüllen dieses Fragebogens ist für mich als Sklavin daher eine wertvolle Gelegenheit, meine eigenen Vorlieben, Unsicherheiten und Abneigungen zu reflektieren und meinem Herrn mitzuteilen.

Indem ich jede Frage gewissenhaft beantworte, trage ich dazu bei, dass unser gemeinsames Spiel auf Vertrauen, Respekt und gegenseitigem Verständnis basiert. Nur wenn mein Herr weiß, was mir gefällt, was ich mir vorstellen kann und wo meine Grenzen liegen, kann er verantwortungsvoll mit mir umgehen und mich gezielt fördern oder fordern. Gleichzeitig hilft mir das Ausfüllen, meine eigenen Gefühle und Fantasien besser zu verstehen und mich bewusst auf meine Rolle einzulassen.

Ich weiß, dass ich „Weiß ich nicht“ nur dann ankreuzen soll, wenn ich den Begriff nicht verstehe und „Lehne ich ab“ nur möglichst selten verwenden soll.

	Gefällt mir sehr gut	Gefällt mir gut	Kann ich mir vorstellen	Gerade noch akzeptabel	Lehne ich ab	Weiß ich nicht
Leichte Fesselung	<input type="checkbox"/>					
Arm- und Beinmanschetten tragen	<input type="checkbox"/>					
Brustfesselung	<input type="checkbox"/>					
Einen Keuschheitsgürtel tragen	<input type="checkbox"/>					
Fesseln aus Leder tragen	<input type="checkbox"/>					
Fesseln aus Eisen tragen	<input type="checkbox"/>					
Ganzkopfmaske tragen	<input type="checkbox"/>					
Handschellen tragen	<input type="checkbox"/>					
In Öffentlichkeit gefesselt sein (unter der Kleidung)	<input type="checkbox"/>					
Mumifizierung (Ganzkörper-Fesselung)	<input type="checkbox"/>					
Schwere Fesselung	<input type="checkbox"/>					
Spreizstangen	<input type="checkbox"/>					
Tragen eines Halsbandes (zuhause)	<input type="checkbox"/>					
Tragen eines Halsbandes (öffentlich)	<input type="checkbox"/>					
Über mehrere Tage gefesselt sein	<input type="checkbox"/>					

Datum

.....

Unterschrift

.....



## Lektion 24

# Die kniende Bauchlage

Meine Aufgabe ist es, die kniende Bauchlage eigenständig zu erlernen und sie auf Befehl meines Herrn in vollkommener Form einzunehmen. In dieser Position bringe ich meine Demut und Bereitschaft zum Ausdruck, indem ich mich meinem Herrn in einer besonders präsenten und einladenden Weise darbiete. Durch das bewusste Heben meines Pos und das kontrollierte Senken meines Oberkörpers zeige ich mich offen und empfänglich, sodass mein Herr jederzeit über mich verfügen kann. Die kniende Bauchlage unterstreicht meine Hingabe und macht meine Unterwerfung für meinen Herrn sichtbar und spürbar. Sofern mein Herr nichts anderes vorgibt, bin ich dabei nackt.

### So nehme ich diese Haltung ein:

1. Ich lege mich flach auf den Bauch, Stirn auf den Boden.
2. Dann ziehe ich meine Knie unter meinen Körper, sodass meine Oberschenkel senkrecht nach oben zeigen und einen rechten Winkel mit dem Boden bilden.
3. Meinen Po strecke ich so hoch wie möglich nach oben.
4. Ich spreize meine Knie etwa 30 bis 40 Zentimeter auseinander, meine Arme strecke ich so weit wie möglich nach vorne aus.
5. Ich drücke meinen Oberkörper so weit nach unten, dass meine Brustwarzen gerade nicht den Boden berühren.
6. Meine Pomuskeln lasse ich so entspannt wie möglich, damit der Blick auf meine Rosette frei bleibt.



### Hinweise für den Herrn:

- Es ist darauf zu achten, dass die Spannung im Oberkörper stets beibehalten wird. Dies kann am besten durch Kontrolle der Nippel erfolgen, die ihre Distanz zum Boden nicht verändern dürfen.
- Diese Haltung eignet sich hervorragend zum langsamen Einführen eines Po-Dildos.

## Bestätigung der Sklavin

Ich habe die kniende Bauchlage erstmals am .....  
eingenommen und werde sie zukünftig regelmäßig selbstständig üben und  
auf Anordnung meines Herrn korrekt ausführen.

.....  
Unterschrift der Sklavin



Gedanken von Jana

# Wie Haltungen mein Empfinden prägen

Manchmal frage ich mich, wie viel von meiner Unterwürfigkeit wirklich in meinem Herzen wohnt und wie viel davon durch meinen Körper fließt, durch jede kleine Geste und jede Haltung, die ich einnehme. Es ist zum Beispiel erstaunlich, wie sehr sich mein Empfinden verändert, nur weil ich meine Arme anders halte oder meine Beine in eine bestimmte Position bringe.

Wenn ich meine Arme vor der Brust verschränke, spüre ich einen Hauch von Schutz, fast so, als würde ich mich gegen die Welt abschirmen. Es ist eine Haltung, die mir ein wenig Sicherheit gibt, ein Rest von Kontrolle, den ich festhalte. Doch sobald ich meine Arme hinter dem Rücken verschränke, verändert sich alles.



Plötzlich bin ich offen, verletzlich, ausgeliefert. Mein Brustkorb hebt sich, mein Herz klopft schneller, und ich fühle mich nackt, nicht im körperlichen, sondern im seelischen Sinn. Es ist, als würde ich mich meinem Herrn wortlos anbieten, bereit, alles loszulassen.

Noch deutlicher spüre ich den Unterschied, wenn ich schreibe. Im Sitzen, mit übereinandergeschlagenen Beinen, fühle ich mich beinahe wie in meiner Studienzeit, unabhängig und frei. Doch wenn ich im Knie schreibe, die Beine leicht gespreizt, wird jeder Buchstabe zu einer kleinen Geste der Hingabe. Mein Rücken ist gerade, mein Blick gesenkt, und ich spüre, wie meine Gedanken sich ordnen, wie ich mich mehr und mehr öffne. Es ist, als würde die Demut durch meine Finger in die Worte fließen.

Manchmal verlangt mein Herr, dass ich mich auf den Boden setze, die Knie an die Brust gezogen, die Arme darum geschlungen. In dieser Haltung fühle ich mich klein, fast kindlich, und eine tiefe Ruhe breitet sich in mir aus. Ein anderes Mal soll ich gespreizt knien, die Hände auf den Oberschenkeln, eine Haltung, die mich zwingt, mich zu zeigen, mich zu öffnen, auch wenn es mir schwerfällt.

Oder wenn mein Herr mir befiehlt, mich in eine abgelegene Ecke des Raumes zu stellen, den Blick zur Wand gerichtet, die Hände gespreizt an die kühlen Flächen gelegt.

In dieser Position spüre ich, wie mein Stolz langsam schwindet und ich mich ganz in die Rolle der Gehorchnenden fallen lasse. Gleichzeitig breitet sich ein prickelndes Gefühl in meinem Unterleib aus, meine Haut wird empfindlicher, und ich merke, wie ich zwischen den Beinen feucht werde. Einfach nur, weil ich mich so sehr öffne.

Jede Haltung ist wie eine eigene Sprache, ein stilles Bekenntnis zu meiner Unterwerfung. Sie formt meine Gedanken, meine Gefühle, mein Selbstbild. Manchmal fällt es mir schwer, mich in diese Haltungen zu begeben, doch immer wieder spüre ich, wie sie mich verändern. Wie sie mich lehren, loszulassen, zu vertrauen und mich ganz hinzugeben.

In diesen Momenten weiß ich, dass Demut nicht nur ein Gedanke ist, sondern etwas, das ich mit meinem ganzen Körper lebe.

Gedanken von Jana

# Die Kunst, sich zu verkaufen

Heute hat mein Herr mit mir gemeinsam den Film „Caligula“ angesehen. Die Bilder, die Geschichten, die Atmosphäre des alten Roms zogen mich in ihren Bann. Ich spürte, wie mein Herr mich dabei immer wieder beobachtete, als wolle er prüfen, wie ich auf die Szenen reagierte.

Nach dem Abspann wandte er sich mir zu, seine Stimme ruhig, aber bestimmt: „Stell dir vor, du bist eine Sklavin auf einem römischen Markt, und ich möchte dich möglichst teuer verkaufen. Schreibe einen Werbetext über dich selbst, preise deine Vorzüge an, erkläre, warum dich ein Patrizier kaufen sollte und welche Leistungen du dem neuen Herrn nach seinem Kauf bieten kannst.“

Es war eine interessante Aufgabe, in dieser Art über mich selbst nachzudenken, mich zu beschreiben und mich anderen anzubieten. Ich atmete tief durch und begann zu schreiben:

*Edle Herren, tretet näher und betrachtet Aurelia, die anmutigste Blüte meines Hauses. Ihr Körper ist jung, geschmeidig und von begehrnswerter Anmut. Sie ist willig, lernbegierig und bereit, jeden Wunsch ihres Herrn zu erfüllen, ganz gleich, wie verborgen oder ausgefallen er sein mag.*

*Ihr dunkles, glänzendes Haar fällt in weichen Wellen über ihre Schultern, und ihre bernsteinfarbenen Augen funkeln verheißungsvoll. Aurelias Brüste sind rund und fest, die Nippel stehen aufrecht wie ein ägyptischer Obelisk, bereit, von begehrnden Händen und Lippen liebkost zu werden.*

*Ihre Finger sind geschickt und sanft, sie vermag es, die Leier mit anmutigen Melodien zu spielen. Die selben Finger werden auch auf einem anderen, viel empfindlicheren Instrument Töne der höchsten Lust aus ihrem neuen Herrn hervorlocken. Ihre Haut ist makellos und ihr Körper sorgfältig rasiert. Die Feuchte zwischen ihren Schenkeln erinnert an den*



*Tau eines Frühlingsmorgens, frisch, einladend und voller Verheißung. Aurelias Po ist straff, ein Anblick, der den Eingang in eine dunkle Welt voller Lust und Geheimnisse verspricht, während er stets bereit ist, auch Züchtigungen zu erfahren.*

*Sie versteht es, mit ihren zarten Lippen zu verführen und mit ihrem demütigen Blick zu betören. Sie kennt alle Künste der Liebe und weiß, wie sie einem Mann Vergnügen bereiten kann, sei es in zarter Hingabe oder in leidenschaftlicher Ekstase. Sie ist ausdauernd, gehorsam und stets bereit, sich ihrem Herrn ganz hinzugeben, Tag und Nacht, ohne Scheu und ohne Widerstand.*

*Doch nicht nur das: Sie wurde auch in der Kunst der Liebe mit einer anderen Sklavin unterwiesen, um ihrem neuen Herrn auf Wunsch ein sinnliches Spiel zu dritt zu bereiten und ihm doppeltes Vergnügen zu schenken.*

*Wer Aurelia erwirbt, erhält nicht nur eine Sklavin für den Alltag, sondern eine Gefährtin für die Nacht, die bereit ist, alle Fantasien zu erfüllen und sich mit Leib und Seele hinzugeben.*

*Kauft sie, und sie wird euch mit Lust, Hingabe und unerschöpflicher Leidenschaft dienen, so, wie es nur eine wahre Sklavin vermag.*

Mein Herr las den Text. Ein Lächeln umspielte seinen Mund. „Sehr schön, Jana“, sagte er, „das ist dir wirklich großartig gelungen. Wir werden übrigens Samstagabend ausgehen, wir sind zu einer Party im römischen Stil eingeladen...“

# Dominanz & Hingabe

Führt ihr als Paar eine dominant-devote Beziehung – oder möchtet ihr eine beginnen? Dieses Ausbildungsbuch öffnet euch die Tür zu einer neuen Dimension eurer Partnerschaft. In fast 50 Kapiteln entdeckt ihr die Kunst der wahren Hingabe: Der dominante Part verfeinert seine Führung, während der devote Part mit jeder Übung neue Facetten der Unterwerfung erlebt.

Auf über hundert Seiten erwarten euch fundiertes Wissen, praxisnahe Lektionen und inspirierende Impulse für eure gemeinsame Entwicklung. Sechzehn essenzielle Positionen – von der devoten Grundhaltung bis zur stehenden Bestrafungshaltung – werden präzise erklärt und durch ausdrucksstarke Fotos anschaulich vermittelt. Fünfundsiezig klare Verhaltensregeln und tiefgehende Fragebögen schaffen Struktur, Vertrauen und emotionale Tiefe in eurer D/s-Dynamik.



## Über den Autor:

Wunibald, geboren 1965 in Wien, gründete 1996 die Webseite „Zart und Hart“. Neben vielen anderen Themen wurde dort auch „Die Ausbildung der Sklavin“ angeboten, das die Grundlage für dieses Buch bildet. Er ist verheiratet und lebt in Österreich.