

## TPE UND SWITCHEN

Als wir gefragt wurden, ob wir nicht als Gastautoren eine besondere Seite unserer Beziehung und Sexualität mit Euch teilen wollen, war uns recht schnell klar, was wir erzählen wollen: Switchen in TPE<sup>1</sup>-Beziehungen.

Nachdem wir immer mal wieder Diskussionen führen, wie das denn möglich sei bei dieser Beziehungsform und uns anhören, dass das doch nicht funktionieren kann, würden wir Euch gerne an unseren Erfahrungen teilhaben lassen.

Vorab ein paar Worte zu uns:

Wir, *Madeleine* und *Leon* (Namen geändert), leben seit über zwei Jahren in einer polyamoren Beziehung mit einem starken Machtgefälle.

*Leon* ist 30 und sammelt seit über 12 Jahren vielfältige Erfahrung mit BDSM. Seine Neigungen kreisen vor allem um physischen und psychischen Sadismus, Bondage und D/s<sup>2</sup>. Er spielt<sup>3</sup> fast ausschließlich „oben“ – Erfahrungen auf der passiven Seite hat er bisher wenige gemacht. *Madeleine* ist 22, seit über 8 Jahren in der Szene unterwegs und teilt sich mit Leon einen ausgeprägten Sadismus. Nachdem sie erste Erfahrungen auf der passiven Seite gesammelt hatte, war sie in den letzten Jahren fast ausschließlich aktiv unterwegs.

### **Unsere Beziehung und unser TPE**

Unsere Beziehung war von Anfang an von einem klaren Machtgefälle geprägt, das sich vom Sex bis in den Alltag zieht und mit der Zeit immer intensiver wurde. Dabei nimmt Madeleine (eigentlich) dauerhaft die passive Rolle ein: für und mit Leon spielt und lebt sie, trotz ihrer sonst aktiven Neigungen, unten.

Den Begriff TPE nutzen wir selber selten und eher ungerne, da sich unsere Beziehungsform für uns richtig anfühlt, ohne sie mit Idealvorstellungen, Ideen und Lebensweisen von anderen Menschen zu vergleichen oder daran auszurichten. Vermutlich ist es aber von den im BDSM Kontext verwendeten Vokabeln die treffendste. Sie sagt aus, dass zwischen den Partnern in einer Beziehung nicht nur im sexuellen Kontext, sondern auch darüber hinaus im Alltag ein Machtgefälle besteht. Je nach individueller Beziehung kann das natürlich unterschiedliche Formen und Ausmaße annehmen. Für uns heißt es, dass Leon jederzeit alle relevanten Entscheidungen – auch über Madeleines Kopf hinweg – treffen kann. Das fängt bei ihren Orgasmen und Schlafenszeiten an und geht bis zu ihrer Ernährung, Kleidung, ihren Finanzen oder auch beruflichen Entscheidungen.

Dieses Machtgefälle zieht sich also durch unsere gesamte Partnerschaft. Madeleine darf jederzeit ihre Gefühle, Wünsche und Ängste äußern, Leon darf darauf reagieren, wie er es für richtig hält. Sie hat gewisse Regeln, an die sie sich, auch in seiner Abwesenheit, halten muss und sie schuldet ihm Rechenschaft über jeden Bereich ihres Lebens – sofern es ihn interessiert.

Grundlage für diese sehr intensive und zeitaufwändige Beziehung ist beidseitig ein tiefes Vertrauen und hohe Wertschätzung. Leon muss sich genauso darauf verlassen, dass Madeleine sich ihm mitteilt, wie sie darauf vertrauen muss, dass er ihr keine ernsthaften oder bleibenden Schäden zufügt.

Die Rollenverhältnisse sind also sehr klar definiert. Wir wissen beide sehr genau, was unser Platz in der Beziehung ist und was wir vom anderen erwarten dürfen. Und wir vertrauen uns gegenseitig.

An dieser Stelle kommt häufig die Frage oder der Einwand auf „Aber was würdest du tun, wenn er dir sagen würde, dass du dein Studium abbrechen müsstest?“ (alternativ: „...von einer Brücke springen ...“ oder Ähnliches), die verständlich, aber für uns irrelevant ist. Unsere Beziehung basiert

---

1 TPE = „Total Power Exchange“, siehe auch [https://de.wikipedia.org/wiki/Total\\_Power\\_Exchange](https://de.wikipedia.org/wiki/Total_Power_Exchange)

2 Dominance / submission – der Fokus auf Machtgefälle und geistige Spiele damit.

3 Wir verwenden den Begriff „Spielen“ recht allgemein für sexuelle Interaktion und BDSM zwischen zwei Menschen. Er soll hier nichts über die jeweilige Ernsthaftigkeit aussagen.

auf der Prämisse und lebt davon, dass Leon zu jeder Zeit Madeleines Bestes im Sinn hat und entsprechend handelt und entscheidet. Das heißt auch, dass er derartige Entscheidungen nicht aus Launen heraus trifft. Weitere philosophische und psychologische Exkurse über signifikante Persönlichkeitsveränderungen, plötzlich eintretenden Wahnsinn und andere geistige Spielereien lassen wir jetzt mal außen vor.

Darüber hinaus ist es uns beiden sehr wichtig, dass Madeleine – auch vor dem Hintergrund unseres TPEs – selbstständig ist und bleibt, fähig und willig ist, eigene Entscheidungen zu treffen und vor allem im Alltag und nach außen als die starke Frau auftreten kann, die sie ist. Das starke Machtgefälle gehört uns und ist für uns beide intimer Teil unserer Partnerschaft. Madeleines fester Stand im Leben, ihre klaren Meinungen, die sie nach innen und außen (fast) jederzeit vertreten kann, machen die Unterwerfung innerhalb der Beziehung für uns beide noch wertvoller. (*Leon: Davon abgesehen ist es mir ehrlich gesagt zu anstrengend, über jede Kleinigkeit zu entscheiden und mich um alles kümmern zu müssen. Das Schöne ist, dass ich es kann – wenn ich will. Und dass ich es definitiv nicht muss. Dass Madeleine sich mir unterwirft, sagt absolut nichts über ihre Rollen anderen gegenüber aus – im Gegenteil, ich liebe sie als starke Partnerin an meiner Seite. Und ich weiß ihre aktive Rolle anderen Menschen und Spielpartnern gegenüber zu schätzen.*)

Wir sind beide sehr glücklich mit der Art, wie unsere Beziehung funktioniert und wie sie sich durch unsere Leben und den Alltag zieht. Auch wenn es nicht immer ganz einfach ist. Aber welche Beziehung ist das schon. Zum Beispiel wenn die ganzen bösen Gefühle (Liebe und so) sich so sehr in den Vordergrund drängen, dass es schwierig wird, konsequent zu sein und Regeln immer umzusetzen. Oder wenn man im Alltag auf beiden Seiten ein wenig zu bequem für bestimmte Protokolle ist. Im Endeffekt sind Konsequenz und Konsistenz sehr wichtig und erfordern manchmal Aufwand und Arbeit von beiden Seiten, um die Beziehung stabil aufrecht zu erhalten. Aber gerade auch dieser Aufwand ist ein Zeichen für die enge Bindung und unsere Wertschätzung füreinander, ohne die wir uns wohl kaum diese Mühe geben würden.

### **Abwechslung im Machtgefälle**

Nachdem wir jetzt schön beschrieben haben, wie toll, fix und wichtig unser Machtgefälle ist, müssen wir leider eine kleine Kehrtwende machen. Wie es mit Beziehungen und Menschen nun mal ist, funktioniert nicht immer alles so, wie man es sich einfach und verständlich definieren möchte. Und schon gar nicht simpel schwarz und weiß: nach etwa einem Jahr unserer gemeinsamen Reise durch die Welt des BDSM und TPE wurden in uns beiden langsam Stimmen immer lauter, die sich nach ein wenig Abwechslung und anderen Formen von Intimität und Intensität sehnten. Formen, die auf den ersten Blick so ganz und gar nicht in unsere Beziehung passen wollten. Um Euch einen besseren und persönlicheren Einblick zu geben, sprechen wir am besten jeder für sich:

- **Leon:** Auch wenn ich fast ausschließlich aktiv, als „Top“ und Sadist, mein BDSM auslebe, sind schon immer mal wieder passive Gedanken und Fantasien durch meinen Kopf gegeistert. Nie sonderlich präsent oder wichtig, aber es war definitiv da. Wenn ich so drüber nachdenke und mich zurück erinnere, waren eigentlich meine frühesten sexuellen Fantasien in Kindheit und Pubertät eher passiv geprägt (Dass ich darüber hinaus ein wenig masochistisch bin, passt auch ins Bild). Das hat sich dann mit der Pubertät gegeben, als meine aktive Seite wesentlich stärker wurde und alles andere in den Hintergrund getreten ist. Auch heute nimmt diese Seite den deutlich höheren Stellenwert ein und fühlt sich in fast allen sexuellen Beziehungen für mich als „richtig“ an.  
Vor einigen Jahren kam es dann unerwartet wieder hoch, als es sich bei einem flüchtigen Kontakt mit einer gewissen Dame (und ein wenig Alkohol) plötzlich reizvoll anfühlte, mich von ihr toppen zu lassen. Also habe ich etwas mehr in mich hineingehorcht, um zu verstehen, was es damit auf sich hat. Ich bin ein kleiner Kontrollfreak und es ist für mich dementsprechend nur natürlich, in meiner Beziehung die Kontrolle über mich und über meine Partnerin zu haben, was ich auch außerordentlich genieße. Aber eigentlich ist es auch

genau das, was den Gedanken an Switchen interessant machte: das Abgeben der Kontrolle und ein Entspannen und nicht entscheiden müssen. Einfach mal jemand anderen verantwortlich sein lassen. Der Haken daran ist, dass ich scheinbar sehr wählerisch bin, bei wem ich das zulassen kann. Ich kann (leider?) an einer Hand abzählen, wer mich in der Hinsicht anspricht. Ohne jetzt groß auf den „Anforderungskatalog“ einzugehen: das Wichtigste dabei ist (neben vielen anderen Dingen) ein tiefes Vertrauen in die andere Person und das Wissen, dass sie diese Kontrolle und Verantwortung tragen kann.

Spannenderweise war schon bei unserem ersten Kontakt (eigentlich war es der zweite, wir hatten uns Jahre vorher schon mal getroffen) kurz der Gedanke da, dass ich mir Madeleine tatsächlich aktiv vorstellen könnte, vor allem weil sie zu dem Zeitpunkt auch selber ausschließlich aktiv unterwegs war. Das hat sich dann allerdings recht schnell gegeben, als wir beide – etwas unerwartet – in unsere D/s-Beziehung fielen. Nach einigen Monaten kam es dann aber immer mal wieder vor, dass ihre aktive Seite beim Kabbeln und Kräftemessen durchgeblitzt ist. Das war für mich zwar interessant, aber ich konnte mich nie richtig fallen lassen, weil ich gefühlt immer die Kontrolle (über sie und mich) behalten musste, also nicht einfach meinen Kopf ausschalten konnte. Da es ihr wohl ähnlich ging, haben wir uns irgendwann mehr über das Thema unterhalten und es kam zu einigen umgedrehten Spielereien – was immer ein wenig schwierig war, da das TPE und meine Kontrollbedürfnisse alles etwas blockiert haben. Aber ich hatte Blut geleckt und es krochen immer mehr Fantasien und Wünsche in meinen Kopf. Gemeinsam mit dem stärker werdenden Wunsch auf ihrer Seite haben wir dann beschlossen, dass wir uns ausführlicher damit auseinandersetzen und einen Weg finden wollen. Und zwar ohne die für uns beide liebgewonnene D/s-Beziehung zwischen uns zu gefährden – was unsere größten Bedenken waren: Verlieren wir die enge Verbindung, wenn wir switchen? Und können wir dann überhaupt noch „zurück“?

- **Madeleine:** Mit der Zeit haben sich meine aktiven Neigungen auch innerhalb dieser Beziehung wieder bemerkbar gemacht und ich habe tatsächlich ein wenig Lust bekommen, mich – zumindest temporär – auch über ihn zu stellen. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt schon, dass er auch Interesse daran hatte, sich einmal fallen lassen zu können und nur nicht die richtigen Personen dafür gefunden hatte. Mit diesem Wissen im Hinterkopf und dem Vertrauen, das sich zwischen uns aufgebaut hatte, habe ich dann einfach mal mein Glück versucht und ihn spielerisch ein wenig gewürgt, so dass er jederzeit hätte abbrechen können. Hat er nicht getan, sondern mich ein paar Wochen später darauf angesprochen, dass er das gerne mit mir ausbauen würde. Zugegeben war ich anfangs davon ein wenig überfordert. Ich hatte mich an meine passive Rolle ihm gegenüber gewöhnt und genoss diese auch immens. Da war nicht nur Überforderung, sondern primär Angst, was aus unserem Rollenverhältnis werden würde, wenn ich mich über ihn stelle. Ich mag, ihm zu gehören, und brauche das auch. Es war also nicht nur Unterwerfung auf seiner Seite notwendig, sondern auch die Sicherheit, dass ich trotzdem „seins“ bleibe. Die Beziehungsseite, in der er über mir steht, musste für uns beide unberührt bleiben. Ebenso musste ich wissen, dass er sich niemals an mir „rächen“ wird für Dinge, die ich ihm antue, wenn er passiv spielt, weil ich sonst zu viel Rücksicht auf meine spätere körperliche Unversehrtheit genommen hätte. Neben meiner eigenen Lust, mich über ihn zu stellen und ihm böse Dinge anzutun, ihn nach meinem Willen zu benutzen und zu lenken, war da auch noch die Motivation, ihm einen sicheren Hafen bieten zu können, in dem er sich wohl und sicher fühlen kann. Ich weiß, dass er sich fast nie fallen lassen kann und weiß genauso gut aus eigener Erfahrung, wie anstrengend das sein kann. Also wollte ich ihm die Erleichterung bieten können, sich einmal nicht kümmern zu müssen, sondern einfach folgen zu dürfen. Ich wusste, dass ich ihn beschützen würde, wenn er sich mir unterordnet, und wie gut ihm das täte, weshalb ich wirklich gerne wollte, dass das klappt.

Wie ihr also seht, hat es uns beide umgetrieben und wir wollten das umgedrehte Machtverhältnis ausprobieren. Jetzt scheint es aber so zu sein, dass man in einer TPE-Beziehung nach der „landläufigen Szene-Meinung“ nicht switchen kann oder darf. So zumindest das Feedback, das wir in Diskussionen zu diesem Thema immer wieder bekommen haben. (Bitte entschuldigt die leichte Pauschalisierung. allerdings ist es das, was man von fast jedem zu hören bekommt, der sich selber in irgendeiner Form von intensiverer D/s-Beziehung sieht.) Wir waren auch ein wenig skeptisch, als das Thema aufkam, nachdem wir bereits einige Zeit über mit einem starken Machtgefälle gelebt haben. Das heißt, es war auch für uns ein langsames Herantasten mit sehr viel Reden und vielen Gedankenspielen und „was wenn“ Fragen. Und wir sind noch voll dabei, uns gegenseitig weiter und neu zu entdecken – aber was wir jetzt schon sagen können, ist: es funktioniert und es ist toll!

Um ein wenig genauer zu werden: Genauso wie in unserem „normalen“ D/s ist für uns auch beim Umkehren des Machtgefälles die Intensität der Beziehung und des Miteinanders elementar, dass wir uns beide voll fallen lassen können und uns in den Rollen wohlfühlen, statt nur ein wenig zu spielen. Wir leben also auch beim Switchen eine Art TPE. Sozusagen ein, weniger weit reichendes, „temporäres, umgekehrtes TPE“. Das bedeutet, dass Leon den passiven Part und Madeleine den aktiven Teil einnimmt. Er unterwirft sich also seinem Eigentum und sie bekommt für einen begrenzten Zeitraum (fast) ebenso umfängliche Rechte, wie er eigentlich über sie hat. Ausgeschlossen sind natürlich alle Dinge, die (in ihrer Wirkung) über den definierten Zeitraum hinaus reichen, oder generell die eigentliche D/s-Beziehung beschädigen, untergraben oder anderweitig verkomplizieren. Zudem alles, was in irgendeiner Weise Dritte einbezieht, da für uns dieser Wechsel außerordentlich intim ist und wir ihn auch selber noch gemeinsam erforschen.

Umgekehrt sind für Madeleine Protokolle und Regeln, die ihr tägliches Leben betreffen, wie beispielsweise begrenzte Orgasmen oder Schlafzeiten, in dieser Zeit ausgesetzt. Die eigentlichen Gedanken hinter den Regeln, beispielsweise ein gesunder Lebenswandel, sowie Regeln, die über den Zeitraum hinausgehen, muss sie weiterhin berücksichtigen. Sind zum Beispiel hohe Ausgaben für gewisse Dinge nur mit Erlaubnis möglich, dürfen diese nicht einfach in diesem Zeitraum getätigt werden. Auch hier folgen wir beide unserem Menschenverstand und Vertrauen füreinander und sind damit bisher sehr gut gefahren.

Wir bauen uns also quasi eine Art TPE Beziehung innerhalb unserer anderen TPE Beziehung. Dieses „Extrem“ ist für uns notwendig und so gewollt, weil es für uns beide sonst sehr schwierig ist, uns wirklich in die ungewohnten Rollen fallen zu lassen und nur durch klare Regeln und Grenzen Schwierigkeiten und Verwirrung vermieden werden können. Es gibt natürlich ein paar Einschränkungen, auf die wir später nochmal zurückkommen.

### **Unsere Erfahrungen mit dem Switchen**

Nachdem unsere Switcherei-Experimente jetzt seit etwa anderthalb Jahren laufen (mit dem ersten längeren Rollenwechsel vor ungefähr einem Jahr), wollen wir hier für Euch – und auch uns selber – ein kleines Resümee ziehen: Was waren unsere Erfahrungen, was war schön und womit gab es Probleme? Was haben wir draus gelernt? Und wie soll es weiter gehen?

#### *Die ersten Versuche*

Bei aller Liebe der Abwechslung herrscht in unserer Beziehung immer noch grundlegend eine klare Rollenverteilung vor, die für uns beide sehr wichtig und intensiv ist. Gemeinsam mit unserer Fernbeziehung (wir sehen uns so alle 2-3 Wochen für 2-4 Tage, manchmal länger) beschränkt das die Gelegenheiten, zu denen wir wirklich beide die Rollen wechseln wollen. Es schwingt auch so immer ein wenig das Gefühl mit, dass wir in unseren „eigentlichen“ Rollen schon zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit füreinander haben. In Zahlen heißt das, dass wir im vergangenen Jahr „nur“ dreimal für einen definierten Zeitraum die Rollen gewechselt haben – jeweils für 1-2 Wochen inklusive Gewöhnungsphasen. Zusätzlich dazu kommt es ab und an beim Spielen auch einfach so

zu temporären Machtwechseln, wenn unsere Dynamik es so möchte – die sich nach kurzer Zeit (1-2 Stunden) aber wieder legen und auch entsprechend keinen Weg in den Alltag finden.

### *Startschwierigkeiten und Probleme*

Generell wird es komplizierter, wenn man mit vier Persönlichkeiten eine Beziehung zwischen zwei Partnern führt, auch wenn diese unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Es fängt damit an, dass die **Aktiv/Passiv-Verteilung** in der Beziehung zwischen uns beiden passen muss. Wenn sich der eine mehr umgekehrte Machtverhältnisse wünscht, als der andere ihm geben kann oder will, wird es mittelfristig zu Spannungen kommen. Wir haben scheinbar das Glück, dass das sich bei uns ganz gut die Waage hält. Es kommt sehr selten vor, dass eine/r von uns eine Rolle einnehmen „muss“, die er in dem Moment nicht möchte. Am schwierigsten ist das noch in den **Übergangsphasen**, wenn wir beide merken, dass wir eigentlich gern mal wieder wechseln möchten und uns das auch gegenseitig kommunizieren. Das ist dann kein „Ich will switchen – ich auch – okay, let’s do it“, sondern es meldet sich in uns beiden die jeweils andere Seite erst dezent und mit der Zeit stärker. Und dann gilt es den richtigen Zeitpunkt zu erkennen / erwischen, an dem dieser Gefühlswandel auf beiden Seiten stabil genug ist.

Das hat mit unserem „**dynamischen Switchen**“ (also kurzfristiger und kurzzeitiger Wechsel) angefangen und dort schon zu Verwirrung geführt. Wenn z.B. Leon ein widerspenstiges Aufbäumen und Grenzen testen von Madeleine als Geste ihrer aktiven Seite interpretiert und seiner passiven Seite dann zu viel Spielraum lässt, bekommt keiner, was er will, und wir sind beide frustriert. Um das zu vermeiden, unterbindet er mittlerweile im Zweifelsfall aktive Anbahnungen bei ihr, wenn er sich nicht sicher ist, dass es auch funktioniert – das heißt, dass sie für einen ausreichenden Zeitraum und in notwendiger Intensität die Führung übernehmen kann und will. Das kann dann wieder zu Frustration bei ihr führen, wenn sie sich einen Wechsel erhofft hat. Und für ihn wird das entsprechend anstrengend, wenn er sie gegen Widerstand „unten hält“. Aber lieber so als andersherum – unserer „eigentlichen“ TPE-Beziehung geben wir hier die Priorität.

Wie geschrieben, bahnt sich das Switchen über eine Weile hin an. Wir fangen also an drüber zu reden und uns auch entsprechend zu teasen. Gerade in dieser Zeit ist die **Balance zwischen unseren 4 Persönlichkeiten** manchmal schwierig. Wenn Leon die wachsende Domme in Madeleine zu sehr unterdrückt, fehlt ihr die Möglichkeit zur Entfaltung und sie wird nicht die notwendige Stärke bekommen, um irgendwann stabil die Kontrolle zu übernehmen. Lässt er sich aber zu sehr auf ihre Anflüge ein, kann ein Hohlraum entstehen, in dem ihre passive Rolle alleine gelassen wird und die aktive Seite noch nicht stark genug ist. Das heißt im Endeffekt, dass mit Augenmaß manchmal Alltagsregeln temporär ausgesetzt werden, um der aktiven Seite Entwicklungsraum zu geben. Aber eben nicht zu viel, als dass es unser Machtgefälle untergräbt. Klingt kompliziert? Ist es auch ab und an.

Wenn es dann soweit ist und wir wirklich die Seiten gewechselt haben, ärgern uns manchmal noch **erlernte Denkmuster und Trigger**. Wir hängen beide recht stark an den Rollen, die wir eigentlich in unserer Beziehung einnehmen und in die wir reingewachsen sind. Das bringt gewisse Gewöhnungen und Denkmuster mit sich. Das kann v.a. dazu führen, dass Leon Madeleines passive Seite triggert und so aus dem Konzept bringt. Theoretisch ist das fast jederzeit bewusst möglich, wenn er es wirklich will (was auch okay ist, wenn es während des Rollenwechsels in den Hintergrund tritt). Problematischer ist eher, dass es manchmal auch unterbewusst und unabsichtlich passiert, z.B. wenn sie Dinge mit ihm macht, auf die er keine Lust hat. Irgendwie kontraproduktiv. Ihr merkt schon – so ganz einfach und glatt läuft das nicht immer – wir sind beide noch am Lernen und dabei, ein gegenseitiges Gefühl für unsere Befindlichkeiten aufzubauen.

### *Regeln*

Um das Switchen für uns erfolgreich zu machen, und die genannten Probleme zu umgehen, müssen wir uns an einige Regeln halten, die andere Switcher vielleicht nicht in diesem Maße brauchen. Weil im Vordergrund immer unsere TPE-Beziehung steht, in der Madeleine nicht nur unter Leon spielt, sondern ihm gehört, wäre es für uns beide fatal, wenn er jedem topsigen Anflug ihrerseits

freie Bahn geben würde. Einerseits würde uns die Sicherheit der TPE-Beziehung wegbrechen und andererseits würde jegliche Konsequenz seinerseits im Keim erstickt. Das Eigentum darf sich nun einmal nicht beliebig auflehnen. Wie vereinbaren wir das also mit dem Switchen?

- **Definierte Zeiträume:** Wir haben festgestellt, dass es uns nicht gut tut, spontan für einen längeren Zeitraum zu wechseln. Wir brauchen beide eine gewisse Eingewöhnungszeit, in der wir uns an unsere neuen Rollen herantasten können. Meist passiert das etwa eine Woche vor unserem nächsten Treffen – im Endeffekt meldet sich Leon, dass er bereit wäre, sich ihr unterzuordnen, oder Madeleine kündigt ihm an, dass sie gerne seine passive Seite sehen möchte. Der beidseitige Wunsch auf diese Abwechslung zeichnet sich ohnehin mit der Zeit ab, so dass es hier bisher nicht zu Überraschungen kam und es beiden recht klar ist, wann das geschehen soll. Er kann dann (genau wie sie) zustimmen oder ablehnen, je nachdem, wie das für uns beide in dem Moment funktioniert. Wir müssen beide zu 100% dahinterstehen, sonst geht's den Bach runter. Bei dieser Absprache wird auch gleich festgelegt, für welchen (ungefähren) Zeitraum wir die Rollen umkehren wollen. Meistens brauchen wir beide nicht nur ein warm-up, sondern auch ein cool-down, damit wir uns langsam wieder ins „normale“ Leben einfinden können. Irgendwann ergreift dann Leon wieder die Initiative und holt sich sein Eigentum zurück.
- **Verzicht auf Trigger:** Während dieses vereinbarten Zeitraums hält er sich mit gewissen Triggern zurück. Natürlich reagiert Madeleine stark auf gewisse Zeichen und Verhaltensweisen von ihm, die in ihr hervorrufen, dass sie sich ihm unterordnen will. Die durchaus auch recht universell sind – sie würde also auch darauf reagieren, wenn er gerade unter ihr spielt. Was natürlich die Dynamik zerstören würde. Also haben wir vereinbart, dass er sie nicht triggert, weil sonst ein Rollentausch für uns beide nicht mehr möglich wäre. Genauso verspricht sie ihm umgekehrt, nicht auf einmal einzuknicken und unterwürfig zu werden. Natürlich bleibt es ihm vorbehalten, seine Rechte als ihr Eigentümer einzufordern – es ist uns aber beiden klar, dass das unsere Bemühungen beim Rollentausch nachhaltig beschädigen kann.
- **Einhaltung von („Meta-“)Regeln:** Während der Zeit, in der er sich ihr unterordnet, achtet sie trotzdem noch auf grundsätzliche Regeln/Richtlinien, die in unserer Beziehung wichtig sind, beziehungsweise vor allem die Idee hinter ihnen – sie hat zum Beispiel ein Auge auf ihre Ernährung, ihren Schlaf und ihre Ausgaben. Andere werden ausgesetzt: sie kann zum Beispiel so viele Orgasmen haben, wie sie möchte (was sie auch ausnutzt ...).
- **TPE-Beziehung als Rückzugsraum und Priorität:** Wir beide wissen, dass wir uns zur Not in die altbekannte Beziehung „flüchten“ können, wenn was schief läuft. Was natürlich für Leon nicht einfach ist, wenn er sein Mindset kurzfristig umdrehen muss – aber es ist für uns beide wichtig, diesen Rückzugsraum zu haben. Und es ist sein Versprechen an Madeleine, dass er sie nicht damit alleine lassen wird. Glücklicherweise war das bisher nicht notwendig. Außerdem hat unsere TPE-Beziehung Priorität, wenn es Konflikte zwischen den Rollen gibt.
- **Kein Rache:** Keiner von uns beiden wird / darf sich während der Zeit, die er oben ist, am anderen für irgendetwas „rächen“. Das Spiel muss also vollkommen losgelöst sein von den umgekehrten Rollen, sonst blockieren wir uns gegenseitig.

Generell funktioniert das mit viel Einfühlungsvermögen auf beiden Seiten. Wir haben Glück, dass wir beide recht empathische Menschen sind und uns gegenseitig gut kennen. Wir „riechen“ sofort, wenn etwas nicht stimmt und können das in unserem Vertrauensverhältnis auch ohne gegenseitiges Verurteilen (oder Angst vor Verurteilung) ansprechen. Das ist essentiell wichtig.

### *Erfolgsfaktoren und Tipps*

Unterm Strich gibt es für uns ein paar Eckpunkte, die elementar wichtig sind, um unserem Switchen eine realistische Chance zu geben und die wir auch jedem Paar nahelegen möchten, das sich in einer ähnlichen Situation wiederfindet:

- **Reden, Reden, Reden:** Wir werden es wohl kaum jemandem von Euch erzählen müssen, dass Kommunikation die elementare Grundlage jeder funktionierenden Beziehung ist. Das wird nochmals wichtiger, sobald mehr als zwei Partner beteiligt sind. Und ebenso, wenn man bewusste Machtgefälle und andere geistige Spielereien verfolgt. Also ist es kaum überraschend,

dass es auch hier gilt: spricht miteinander. Jeder muss wissen, woran er ist und den anderen an der eigenen Gedankenwelt teilhaben lassen: Was will ich eigentlich? Was ist meine Motivation und was sind meine Ziele? Was erwarte ich? Wo sind meine Grenzen? Und so weiter ...

Was in unserer Kommunikation hilft: unsere verschiedenen (aktiven/passiven) Seiten haben eigene Personas mit Namen. So ist es für uns einfach, über einen bestimmten Aspekt unserer Neigungen und Bedürfnisse zu sprechen, ohne dass man diese Rolle gleich voll einnehmen muss. (Wir können also „*Persona\_A* will, *Persona\_B* will“ verwenden, um über unsere verschiedenen Seiten zu sprechen und erzeugen keine Verwirrung durch ein „ich will“) Auch wenn sich das manchmal ein wenig schizophoren anhört ;-)

- **Regeln:** Klare Regeln und Eckpunkte für einen Rollenwechsel, helfen eine Struktur zu schaffen, die Missverständnisse und Ärger vermeidet. Also findet heraus, was für Euch wichtig ist, schreibt es fest und haltet Euch dran.
- **Ausprobieren und Fehler erwarten:** Wie Samuel Beckett schon schrieb: *Ever tried. Ever failed. No Matter. Try again. Fail again. Fail better.* – Es ist fast unvermeidbar, dass es Spannungen und Enttäuschungen geben wird. Lasst euch nicht ermutigen, sondern schaut, woran es liegt, und macht es das nächste Mal besser.
- **Rückzugsraum:** Schafft eine Ebene Eurer Beziehung, auf die ihr Euch zurückziehen könnt, wenn etwas schief geht oder Unsicherheiten entstehen. Das kann eine stabile TPE-Beziehung sein, oder eine D/s-freie „Partnerschaftsebene“. Auf jeden Fall hilft es, zu wissen, dass man bei Fehlern nicht irgendwohin abstürzen muss, sondern einen bekannten und sicheren Hafen hat.
- **Besserwisser ignorieren:** Es gibt immer jemanden, der Euch erklären wird, wie es besser ist. Oder noch besser: wie es *richtig* ist. Es ist Eure Beziehung, es ist Euer Leben. Und was irgendwelche selbsternannten Szenegrößen, Erfahrungsgroßmeister und Beziehungsgurus davon halten und ob es deren Weltbild entspricht, sollte Euch wirklich nicht davon abhalten Euren Weg zu gehen.

### *Ausblick*

Also wie geht es weiter mit uns und unseren Switchereien? Auf jeden Fall haben wir noch einiges an Ausprobieren und Experimentieren vor uns. Und auch wenn es nicht immer einfach ist, ist es das, was wir möchten und was sich für uns richtig anfühlt. Wir lernen uns immer besser kennen und hoffen, dass es uns damit auch leichter fallen wird, für kürzere und dynamischere Zeiträume zu switchen. Wir wollen generell den Stress für uns beide reduzieren, wenn wir uns mehr mit unseren Rollen anfreunden und daran gewöhnen und dadurch auch ungewollte Trigger und Ähnliches vermeiden.

### **Unser Fazit**

Zusammenfassend müssen wir sagen, dass wir viel Spaß haben und die Möglichkeit genießen uns gegenseitig immer wieder neu zu entdecken. Jedem, der vor einer ähnlichen Situation steht, können wir nur raten es auszuprobieren. Und den ganzen „nein“- und „das geht nicht“-Sagern aus der BDSM Szene möchten wir an dieser Stelle ein „Doch. Es geht.“ entgegenen. Lasst Euch nicht von ein paar zu erwartenden Problemen abschrecken. Macht Euch klar, was ihr wollt, und haltet Euch an ein paar Rahmenbedingungen und Regeln und dann genießt Eure Partnerschaft. Unsere Beziehung hat es ungemein bereichert.

Und für alle unter Euch, die nichts mit BDSM, TPE oder Ähnlichem am Hut haben und trotzdem über unseren Text gestolpert sind: Willkommen in unserer schönen, kleinen Gedankenwelt ;-)

*Falls Ihr Rückfragen an die Autoren habt, wendet Euch gerne an [info@deviante-pfade.de](mailto:info@deviante-pfade.de).*