



FLIRTUNIVERSITY.DE

wie du dominant wirst

Unsere Dominanz-Checkliste

13 Tipps, Tricks & Ideen zu Dominanz



Vorwort

Lieber Leser,

das Thema Dominanz ist durchaus sensibel. Sie reicht von Vorlieben im Schlafzimmer bis zum Beziehungsverhalten in Alltagssituationen. Die Frage ist immer: Wer hat die Hosen an?

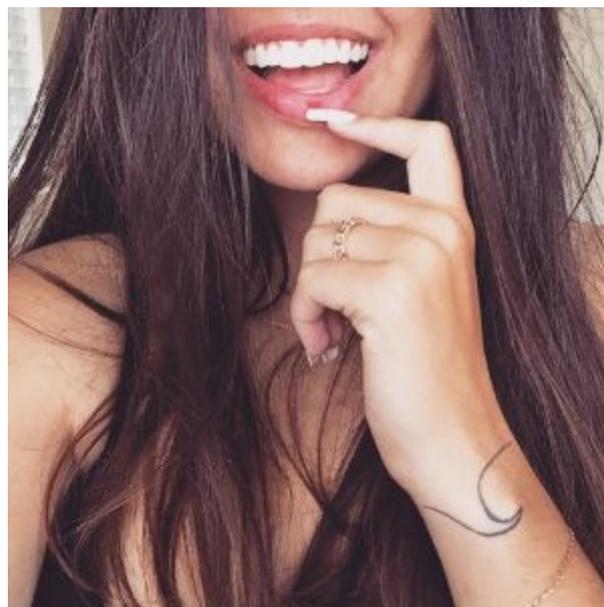
Was bedeutet Dominanz?

Dominantes Verhalten ist lediglich ein Synonym für die führende Rolle in einer Beziehung zwischen zwei Menschen. Diese zeigt sich in der Durchsetzungsfähigkeit im Alltag, in festen Beziehungen und im Hinblick auf sexuelle Vorlieben.

Viele Menschen sind von Natur aus schüchtern und wünschen sich generell durchsetzungsfähiger zu werden. Dies betrifft sowohl Mann als auch Frau. Also: wie werde ich dominanter? Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Probier dich aus und du kannst dich mit Sicherheit auf Erfolge in deinem Liebesleben freuen.

Diese Checkliste soll dir dabei helfen herauszufinden, ob auch du Gefallen an deiner dominanten Seite finden kannst und wie du es schaffst dominanter aufzutreten. Jeder Mensch trägt sowohl eine devote als auch eine dominante Seite in sich, die ausgelebt werden will. Finde mit dieser Liste Step by Step heraus, ob auch du dein Leben aufregender gestalten kannst, indem du dich zur Abwechslung von einer anderen Seite präsentierst.

Dein Horst Wenzel





❑ 1. Sei nicht so schüchtern!

Viele Menschen wünschen sich ein bisschen mehr Dominanz zeigen zu können. Es gibt kein Geheimnis, man muss sich einfach nur trauen! Zwing dich selbst und hab keine Angst ausgelacht zu werden, das imponiert öfter als es aneckt. Der Grat ist schmal zwischen aufdringlich wirkenden Annäherungsversuchen und charmantem Flirten. Generell kann gesagt werden, dass Frauen sich in der Regel lieber ansprechen lassen als selbst anzusprechen. Wichtig ist, sich auf einem normalen Konversationslevel zu bewegen: Sei locker und bleib vor allem ruhig! Es ist nichts dabei auch mal abgewiesen zu werden. Um Missverständnisse zu vermeiden solltest du auf jeden Fall darauf achten Signale richtig zu deuten. Sowohl Körperhaltung als auch Gesprächsfluss verraten dir ob es läuft oder nicht!

❑ 2. Zeige, was in dir steckt!

Wenn du bereits weißt, dass du in einer Beziehung gern den dominanten Part übernimmst, dann versuch nichts zu überspielen. Sowohl bei unverbindlichen Absichten als auch bei der gezielten Partnersuche solltest du dich nicht zu sehr verstellen. Es sollte direkt deutlich werden, ob eure Charaktere zusammenpassen, denn dann klappt es auch weiterhin und du bemüht dich nicht umsonst jemandem zu gefallen, mit dem keine Harmonie herrscht. Wenn du bereits in einer Beziehung bist, sprich das Thema Dominanz im Bett auf jeden Fall an. Wer weiß, vielleicht bildet dein Partner ja das perfekte Gegenstück zu dir.

❑ 3. Der Überraschungseffekt

Dominanz ist gerade, wenn man es nicht erwartet eine gute Technik, um Stimmung zu schaffen. Viele Menschen finden es reizvoll aus dem Nichts "überwältigt" zu werden und Initiative hat noch nie geschadet, um das Sexleben anzukurbeln.

❑ 4. Dominant im Alltag - Devot im Schlafzimmer

Auch wenn es teilweise nur eine unterbewusste Vorliebe ist, mögen viele Frauen, wenn der Mann weiß was er will! Selbstbewusste und charakterstarke Männer geben diesen Frauen das Gefühl beschützt zu sein. Sie mögen es, wenn sie sich führen lassen können. Selbst, wenn es lediglich um die Restaurantauswahl geht genießt Frau es, wenn Mann das Steuer in die Hand nimmt und sie sich zurücklehnen kann.

In vielen Beziehungen wechselt die dominante Rolle sobald es etwas privater wird. Bei gewöhnlichen Entscheidungen im Alltag kann auch beispielsweise die Frau die Hosen anhaben, sobald es es aber ins Schlafzimmer geht, genießt sie es, wenn der Mann die Initiative ergreift und sich behauptet. Es findet also eine Art Ausgleich der Machtpositionen statt, der die Beziehung im Gleichgewicht hält.

❑ 5. Devot im Alltag - Dominant im Schlafzimmer

Auch Männer können einen Hang zu dominanten Frauen haben. Sie werden ebenfalls gerne geführt, treten bei Streitpunkten öfter in den Hintergrund und lassen die Frauen das Alltagsleben managen. Im Bett zeigen sie dann allerdings, dass auch sie sich behaupten können. Bei Frauen gibt es dasselbe Prinzip, privat werden einige gerne zur "Domina", um einen Ausgleich zu ihrem tristen, oft von Männern dominierten Alltag zu finden.



❑ 6. **Offensives Flirten**

Offensives Flirten führt oft zu mehr Erfolg als zu vorsichtig zu sein. Zweideutige Bemerkungen sollten allerdings mit Geschick eingefädelt werden, da sie dein Gegenüber auch verschrecken könnten. Es gibt oft zwei Flirt Typen: der Part der erobert werden möchte und der der gerne erobert. Wenn du merkst, dass deine Angebetete/dein Angebeteter sich eher zurückzieht, als in das Gespräch einzusteigen, zieh lieber etwas die Bremse an, bleib' jedoch ruhig bestimmt und vor allem: hab Selbstvertrauen! Verschiedene Gesprächsthemen anzuschneiden bringt eine höhere Wahrscheinlichkeit euch auf einen Nenner zu bringen.

❑ 7. **Probier dich aus!**

Das Alltags- und Sexualverhalten muss selbstverständlich nicht immer eines der beiden extreme Sein, auf jeden Fall solltest du aber ausprobieren, ob eine der beiden Rollen dir im Schlafzimmer besser gefällt. Zudem sorgt das Ausprobieren für Abwechslung und Spannung in deinem Liebesleben!

❑ 8. **Bettgeflüster - Der Imperativ ist sexy**

Die verbale Form von Dominanz kann auch antun! Bei vielen Leuten ist die Grenze der Dominanzausübung im Bett schnell erreicht. Ein eher geringer Teil steht wirklich auf Schmerzen oder extreme Unterdrückung. Die Befehlsform ist bei einer leichten Vorliebe eine gute Alternative. Die Palette geht von milderer Formulierungen wie "Küss mich" (anstatt "Würdest du mich küssen?" - No go in Puncto Dominanz!) bis hin zu wesentlich pikanteren Formulierungen und Ausrufen!

❑ 9. **Bondage, SM, BDSM**

Auf sexueller Basis lässt sich die Vorliebe für Unterwürfigkeit in Form von körperlicher Einschränkung wie zum Beispiel Bondage, SM oder BDSM ausleben. Der Reiz des devoten Parts liegt in der Einschränkung seiner Rechte und Freiheiten. Das einvernehmliche Zufügen von Schmerzen durch den dominanten Part ist dabei nicht selten.

Bondage bezieht sich lediglich auf die physische Einschränkung durch ein Seil oder Band; SM, also Sadomaso bezeichnet die mehr oder weniger geringe, aber vor allem einvernehmlich abgesprochene "reizvolle Leidzufuhr" beim Liebesspiel.

Dazu gehört beispielsweise Auspeitschen oder heißes Kerzenwachs. Viele Sexualpartner benutzen bei solchen Spielchen ein "Safeword", falls es der Person, der Schmerz zugeführt wird zu extrem wird. Auch die psychische und verbale Demütigung gehört zum Sadomasochismus. Das reicht von Beleidigungen bis zu demütigenden Aufgaben des devoten Parts. BDSM vereint diese beiden Sexpraktiken und bietet somit eine neue extremere Variante des Bondage.

❑ 10. **Dominant gekleidet**

Um die Dominanzspielchen noch reizvoller zu gestalten, sollten sexy Dessous nicht fehlen. Sowohl Frau als auch Mann trägt in der BDSM Szene oft Lack und Leder, natürlich hat auch Spitze seinen Reiz. Bring' wieder Schwung in deine Beziehung, geht zusammen einkaufen und erfährt auf was der Andere so steht. Das wichtigste ist, dass du dir auch selbst in dem gefällst, was du trägst, damit auch beide ihren Spaß haben.



FLIRTUNIVERSITY.DE

WIE DU DOMINANT WIRST

❑ 11. Die Mischung macht's!

Niemand sollte sich in Puncto Sex zu sehr versteifen. Immer dasselbe wird schnell langweilig. Nur extrem dominante oder extrem devote Verhaltensweisen gehören ebenfalls dazu. Überrasch' deinen Partner und zeig ein bisschen Unberechenbarkeit, so machst du dich interessant und das Knistern bleibt erhalten. Sexuelleben und Alltag bilden oft einen sich ergänzenden Kontrast, um seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

❑ 12. Mit Dominanz raus aus der Friendzone

Dominanz kann dir auch dabei helfen, wenn du dir mehr mit deinem Freund/deiner Freundin vorstellen kannst. Viele trauen sich nicht offen zu sagen, dass sie mehr empfinden. Versuche also Zeichen zu geben und konkrete Vorschläge zu machen, die in Richtung Date gehen. Zum Beispiel ein Kinobesuch, romantisch Essen gehen, gemeinsames Kochen oder Konzerte besuchen. Wichtig ist auch, dass du nicht gleich allem zustimmst, nur um zu gefallen. Zeige, dass du deinen eigenen Willen hast, das macht mehr Eindruck, als wenn deine Zustimmung selbstverständlich wirkt.

❑ 13. Bist du zu dominant in deiner Beziehung?

Oft finden Machtspielchen im Alltag einer Beziehung statt. Diese können einen gewissen Reiz auslösen oder aber auch in Streit ausarten. Bedeutend ist, in wichtigen Situationen auch mal nachgeben zu können und Kompromisse zu schließen. Die Sturheit einer Person sollte nicht über dem Wohl der Beziehung stehen. Es sollte ein auf beide Parts abgestimmtes Wechselspiel stattfinden, damit die Beziehung gut funktioniert. Dabei muss jedes Paar für sich herausfinden, was die individuellen Vorlieben und Toleranzgrenzen sind und wie sich diese miteinander vereinbaren lassen.

Trotz der bisherigen Tipps bist du auf der Suche nach weiteren Empfehlungen, wie du an deinem dominanten Auftreten arbeiten kannst? Sowohl im Alltag, als auch in deinem Sexleben willst du selbstbestimmter Auftreten, aber es gelingt dir noch nicht so richtig? Dann schau dich in den folgenden Beiträgen um, dort findest du noch weitere Tipps für dich:

[Frauen beim Flirten necken - Zeige, dass du selbstbewusst und dominant bist!](#)

[Locker und selbstbewusst bei hübschen Frauen auftreten](#)

[So verführst du erfolgreich Frauen](#)

[Berührungen während des Dates aufbauen](#)

Mit diesen Tipps lernst du Schritt für Schritt, wie du dich Frauen von deiner selbstsicheren und dominanten Seite zeigst.

Du wirst schnell feststellen, dass du direkt von den Damen ganz anders wahrgenommen wirst, und sie die Finger gar nicht mehr von dir lassen können.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Flirten und beim Dating,

Horst Wenzel

