

GOCUCKOLD.COM

*Band 1 · Für ihn*

# Die Swartz Methode



Mach deine Frau zur Hotwife

JUDITH SWARTZ  
MIT THEO & MICHAEL

## *Willst du auch ...*

- ... endlich deinen Fetisch ausleben?
- ... deine Cuckold-Vorlieben mit deiner Frau teilen?
- ... deine Freundin beim Sex mit anderen Männern beobachten?
- ... sehen, wie andere Typen ihren Schwanz in deiner Frau versenken?
- ... zum Lecksklaven deiner Partnerin werden?
- ... frei erzählen können, was dich geil macht?
- ... endlich deine Befriedigung als Cuckold erleben?

Dann bist du hier richtig. Und weil dir das so wichtig ist, zeigen wir dir einen Weg, auf dem deine Frau und eure Liebe heil bleiben.

## Die Swartz Methode

Mach deine Frau zur Hotwife

Judith Swartz mit Theo und Michael

Nur für Erwachsene. Dieses Buch behandelt Sexualität offen und in deutlicher Sprache. Alles darin setzt voraus, dass alle Beteiligten volljährig sind und freiwillig mitmachen.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt, bei seelischen Krisen an eine Beratungsstelle oder die Telefonseelsorge (0800 111 0 111, kostenfrei, rund um die Uhr).

Die Beispiele aus dem Leben anderer Paare sind zusammengesetzt und verfremdet, Namen und Details sind geändert.

© 2026 Judith Swartz · [gocuckold.com](https://gocuckold.com) · Kontakt & Impressum: [gocuckold.com/impressum](https://gocuckold.com/impressum)

# Inhalt

---

|    |                                              |     |
|----|----------------------------------------------|-----|
|    | <i>Vorwort</i>                               | 6   |
|    | <i>Wir stellen uns vor</i>                   | 9   |
| 1  | Was ist Cuckolding?                          | 11  |
| 2  | Die drei Stufen: C1 bis C3                   | 14  |
| 3  | Dich selbst verstehen                        | 18  |
| 4  | Du bist nicht allein: Was die Forschung weiß | 25  |
| 5  | Wann ihr es (noch) lassen solltet            | 33  |
| 6  | Vor dem Gespräch                             | 40  |
| 7  | Sieben psychologische Werkzeuge              | 48  |
| 8  | Wenn dir etwas fehlt                         | 58  |
| 9  | Fünf Arten, das Gespräch zu beginnen         | 65  |
| 10 | Wort für Wort: Gesprächsbeispiele            | 73  |
| 11 | Typische Reaktionen der Frau                 | 83  |
| 12 | Ihre Sorgen ernst nehmen                     | 89  |
| 13 | Wenn sie Nein sagt                           | 97  |
| 14 | Fünf Varianten: Berichte von deinem Fetisch  | 103 |
| 15 | Was sie davon hat                            | 116 |

|           |                                                        |     |
|-----------|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>16</b> | Ausprobieren, ohne sich festzulegen                    | 121 |
| <b>17</b> | Die Neugier ist geweckt                                | 128 |
| <b>18</b> | Regeln, Safeword und das Danach                        | 136 |
| <b>19</b> | Sicherheit und Gesundheit                              | 143 |
| <b>20</b> | Geh aufs Ganze: Sex mit anderen                        | 149 |
| <b>21</b> | Was einen guten Bull ausmacht                          | 154 |
| <b>22</b> | Langfristig glücklich                                  | 160 |
| <b>23</b> | Häufige Fragen von Männern                             | 164 |
|           | <i>Schlusswort</i>                                     | 169 |
|           | <i>Anhang: Checklisten, Gesprächsstarter, Vorlagen</i> | 170 |

## EIN WORT VORAB

# Vorwort

---

*Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir eines wollen: Männern Mut machen, endlich über ihren Cuckold-Wunsch zu sprechen, und ihnen zeigen, wie das gelingt, ohne die Beziehung aufs Spiel zu setzen.*

Über die Jahre haben uns sehr viele Männer geschrieben. Manche erzählten, dass sie nach Jahren des Schweigens zum ersten Mal ehrlich mit ihrer Frau über Sex geredet haben, und dass schon das allein ihre Beziehung verändert hat. Einige sind heute glückliche Cuckolds. Andere haben gemerkt, dass ihre Frau diesen Weg nicht mitgehen will, und haben trotzdem etwas gewonnen: mehr Nähe, mehr Offenheit, ein ehrlicheres Sexleben.

Aus all diesen Gesprächen wissen wir, welche Fragen Männer wirklich beschäftigen. Was sage ich ganz konkret, Wort für Wort? Was mache ich, wenn sie Nein sagt? Wie schützen wir uns gesundheitlich? Was passiert nach dem ersten Mal, wenn die Gefühle Achterbahn fahren? Woran erkenne ich einen guten Bull? Und wie verstehe ich mich eigentlich selbst, bevor ich anfangen, mich meiner Frau zu erklären? Auf all das findest du in diesem Buch Antworten: mit unseren Geschichten, den Stufen C1 bis C3, psychologischen Werkzeugen, fünf Wegen, ein Gespräch zu beginnen, fünf Varianten, Gesprächsbeispielen, Checklisten und Vorlagen. Und mit Kapiteln, die in kaum einem Cuckold-Ratgeber stehen: wann ihr es besser (noch) lassen solltet, wie du ihre Sorgen wirklich ernst nimmst, was sie selbst davon haben kann und wie ihr Neues ausprobierst, ohne euch gleich festzulegen.

## Was uns besonders wichtig ist

Wenn ein Mann diesen Fetisch hat und er in seiner Beziehung keinen Platz findet, dann leidet er oft wirklich. Manche Männer verlieren tatsächlich Lust, fühlen sich im Bett nicht mehr ganz bei sich, sind unzufrieden. Das ist kein Trick, das ist echt, und es darf ausgesprochen werden. Entscheidend ist, *wie* du es aussprichst: als ehrliches Bekenntnis, das deine Frau an dich heranlässt, oder als Druckmittel, das sie in die Ecke drängt. Ein Ja, das aus Schuld oder Druck entsteht, hält nicht. Es kippt, oft genau in dem Moment, in dem es ernst wird. Diesem Unterschied haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet: „Wenn dir etwas fehlt“.

---

*Ehrlichkeit über das, was dir fehlt, öffnet Türen.  
Druck schließt sie.*

---

## Wie du dieses Buch liest

Du kannst es von vorne nach hinten lesen, und das empfehle ich dir beim ersten Mal. Die Reihenfolge der Kapitel folgt dem Weg, den die meisten Paare gehen: erst verstehst du dich selbst, dann bereitest du das Gespräch vor, dann führst du es, dann geht ihr gemeinsam die ersten Schritte. Später wirst du einzelne Kapitel wieder aufschlagen, wenn du sie brauchst, etwa wenn sie Nein gesagt hat oder wenn das erste Treffen mit einem Bull ansteht.

Zwischendurch melden sich Theo und Michael immer wieder in eigenen Kästen zu Wort. Theo erzählt aus Sicht des Cuckolds, der sechs Jahre gebraucht hat und dabei fast alles falsch gemacht hat, was man falsch machen kann. Michael spricht als Bull und erzählt, was er bei vielen Paaren beobachtet hat. Und ich schreibe als Hotwife, als studierte Psychologin und als Sexualforscherin.

## Forschung und Erfahrung

Noch ein Wort dazu, worauf sich unsere Ratschläge stützen. Manches in diesem Buch ist durch Forschung gut belegt, etwa wie sich Gespräche über Sex auf die Zufriedenheit von Paaren auswirken oder warum Druck Widerstand erzeugt. Anderes beruht auf unserer eigenen Erfahrung und auf dem, was uns viele Paare erzählt haben. Wir machen kenntlich, was was ist. Wo „Die Forschung zeigt ...“ steht, findest du die Quelle im Anhang. Wo „Unsere Erfahrung ist ...“ steht, sprechen wir aus dem Leben. Beides ist wertvoll, aber es ist nicht dasselbe, und du sollst immer wissen, worauf du dich gerade verlässt.

Und damit keine Missverständnisse entstehen: Dieses Buch ist ein Ratgeber, keine Therapie. Ich biete weder Therapie noch Behandlung an. Wo ihr Unterstützung von Fachleuten braucht, sagen wir dir, wo du sie findest.

Eine Bitte habe ich noch: Lies dieses Buch nicht als Anleitung, wie man eine Frau „rumkriegt“. Lies es als Anleitung, wie man so über seine tiefsten Wünsche spricht, dass die Frau, die man liebt, sie verstehen kann. Ob sie dann mitgeht, entscheidet sie. Aber die Chance, dass sie es tut, ist um ein Vielfaches größer, wenn sie sich sicher, respektiert und ernst genommen fühlt. Das ist nicht nur meine Erfahrung als Hotwife. Es ist auch das, was die Forschung über gelingende Gespräche in Beziehungen immer wieder zeigt.

Viel Mut und viel Freude auf deinem Weg,

*Judith*

THEO, JUDITH & MICHAEL

# Wir stellen uns vor

---

*Wir möchten uns kurz vorstellen und dir erzählen, wie dieses Buch entstanden ist.*

## JUDITH

Mein Name ist Judith Swartz, ich bin 45 und selbst Hotwife. Ich habe Psychologie studiert und beschäftige mich als Sexualforscherin seit vielen Jahren mit Fantasien, Lust und Beziehungen. Ich genieße das Leben mit meinem Cuckold Theo. Über sechs Jahre wollte ich ihm nicht glauben, dass er mein Cuckold sein wollte. Ich habe ihn nicht ernst genommen. Mit dem Wissen, das ich heute habe, bin ich mir sicher, er hätte schneller Erfolg gehabt, wenn er die richtigen Worte gewählt und die passenden Hebel in Bewegung gesetzt hätte. Dann wäre ich wohl schon früher mit meinem jungen Arbeitskollegen im Bett gelandet.

Seit mehreren Jahren leben wir in einer Cuckold-Beziehung. Mein Bull ist Michael. Er ist ebenfalls Psychologe und möchte sich gern selbst vorstellen. Aber kommen wir zu meinem Cuckold.

*Judith*

## THEO

Hallo, ich bin Theo und endlich ein glücklicher Cuckold. Schon lange bestimmt dieser Fetisch meine Gedanken. Bevor ich Judith kennengelernt hatte, war ich mit einer anderen Frau zusammen. Ich wollte mit ihr eben-

falls meinen Fetisch ausleben. Aber ich habe alles falsch gemacht. Mit meinen Gedanken habe ich sie überrumpelt und anschließend zu sehr unter Druck gesetzt. Das Ergebnis war eine schmerzhaft Trennung.

Doch dann trat Judith in mein Leben und hat mein Herz erwärmt. Allerdings war ich nun sehr ängstlich und wusste nicht, wie ich ihr von meinem Cuckolding-Fetisch erzählen soll. Lange sagte ich gar nichts, und dann nahm sie mich nicht ernst. Mittlerweile leben wir unseren Fetisch aus. Heute möchte ich Männern helfen, den richtigen Weg zu finden und nicht jahrelang die eigenen Wünsche hintanstellen zu müssen.

*Theo*

#### MICHAEL

Ich bin Michael und der Dritte im Bunde. Judith habe ich bei der Arbeit kennengelernt, und bereits früh habe ich ein Auge auf sie geworfen. Sie ist heiß, und ich wollte ihren Körper spüren, sie vögeln. Der Cuckold-Fetisch ist mir nicht fremd. In der Vergangenheit hatte ich so einige Hotwifes in meinem Bett und ihre Cuckolds mit im Schlafzimmer. Als ich von Theos Vorliebe erfuhr, dauerte es nicht lange, bis Judiths und meine Körper sich vereinten. Wir haben zärtlichen Sex und hemmungslose Abenteuer, treiben es ständig und überall, während Theo uns beobachtet.

Es tat mir leid zu hören, wie lange die beiden warten mussten, bis sie dieses Leben führen konnten. Wir haben uns daher zu dritt zusammengeschlossen und dieses E-Book entwickelt. Persönliche Erfahrungen und psychologische Kenntnisse haben uns geholfen, einen Ratgeber zu verfassen, der hoffentlich viele Cuckolds zum Erfolg führt. Wir wollen dir helfen, deine Frau für deinen Fetisch zu gewinnen, und zwar so, dass sie am Ende selbst Lust darauf hat.

*Michael*

## KAPITEL 1

# Was ist Cuckolding?

---

*Cuckold bedeutet übersetzt „gehörnter Ehemann“. Beim Cuckolding geht es um einen Fetisch, der in einer festen Partnerschaft ausgelebt wird.*

Cuckold ist die Bezeichnung für einen Mann, der seine Lebensgefährtin beim Sex mit anderen Männern beobachtet oder davon weiß. Das bringt ihm einen Lustgewinn. Dabei ist das „Fremdgehen“ abgesprochen und geschieht nicht heimlich. Der Mann bleibt seiner Partnerin treu. Die Frau eines Cuckolds nennt man Hotwife oder Stute, während ihr Liebhaber der Bulle oder Bull ist.

Das Wort selbst ist alt. Es leitet sich vom Kuckuck ab, der seine Eier in fremde Nester legt, und war jahrhundertlang ein Schimpfwort für betrogene Ehemänner. Der entscheidende Unterschied zum modernen Cuckolding liegt in einem einzigen Punkt: Der Cuckold von heute wird nicht betrogen. Er weiß Bescheid, er wünscht es sich, und im besten Fall hat er es selbst angestoßen. Genau dieses Einverständnis macht aus einer Demütigung eine Lust.

## Jeder Cuckold fühlt etwas anderes

Jeder Cuckold erlebt dabei andere Gefühle. Der eine lebt dabei seine voyeuristischen Vorlieben aus, während der andere sich gern erniedrigen lässt. Er wird durch die sexuellen Handlungen der Frau bloßgestellt. Wieder andere Männer geilten sich an dem Leid und der Eifersucht auf, wenn sich die Frau mit anderen Männern vergnügt.

Dann gibt es Kerle, die es einfach schön finden, die Zufriedenheit der Frau zu erleben, wenn sie sich einem anderen voll hingibt. Und viele erleben eine Mischung aus allem: Stolz, dass andere ihre Frau begehren, ein Stich Eifersucht,

der die Erregung noch steigert, und tiefe Zärtlichkeit, wenn sie danach zu ihm zurückkommt.

Cuckolding hat oft eine Nähe zum BDSM-Bereich, und viele Cuckolds sind devot veranlagt. Aber eben nicht alle. Es gibt Männer, die mit Unterwerfung überhaupt nichts anfangen können und einfach gern zuschauen. Es gibt Paare, die das Ganze eher als „Hotwifing“ verstehen: Der Mann ist dabei stolz und gleichberechtigt, manchmal sogar der, der die Fäden zieht, und die Frau genießt ihre Freiheit. Dazwischen gibt es jede denkbare Abstufung. Lass dir von niemandem einreden, wie ein „richtiger“ Cuckold zu sein hat.

In ausgeprägten Fällen geht das Verhalten des Cuckolds über die Sexualität hinaus, und der Mann gleicht eher einem Diener. Dennoch führen Cuckold und Hotwife eine Beziehung, deren Band stärker ist als zwischen Frau und Liebhaber. Das ist vielleicht der wichtigste Satz dieses Kapitels: Der Bull ist der Gast, der Cuckold ist das Zuhause.

Für die Frauen entsteht oft ein Machtgefühl, sie dominieren den Mann. In Extremfällen findet innerhalb der Beziehung kein Sex mehr statt. Die Frau hat ihre Liebhaber, und der Mann befriedigt seine Lust durch Voyeurismus. Das ist allerdings die Ausnahme. Die meisten Paare, die wir kennen, haben weiterhin Sex miteinander, und viele berichten sogar, dass ihr gemeinsamer Sex durch das Cuckolding leidenschaftlicher geworden ist.

Sind die Rollen vertauscht und die Frau steht darauf, dass ihr Mann andere Sexualpartnerinnen vor ihren Augen hat, nennt sie sich Cuckquean. Dieses Buch ist für Männer geschrieben, die sich ihre Frau als Hotwife wünschen. Einen kurzen Hinweis für den umgekehrten Fall findest du am Ende dieses Kapitels.

## Was Cuckolding nicht ist

Damit wir von Anfang an dasselbe meinen, hier noch drei Abgrenzungen:

- **Cuckolding ist kein Fremdgehen.** Alles passiert mit Wissen und Einverständnis aller drei Beteiligten. Sobald irgendetwas heimlich geschieht, ist es kein Cuckolding mehr, sondern Betrug, egal in welche Richtung.

- **Cuckolding ist kein Swingen.** Beim Swingen tauschen beide Partner, beide haben Sex mit anderen. Beim Cuckolding hat nur sie andere Partner, er bleibt treu und schaut zu oder weiß davon. Natürlich gibt es Paare, die beides mischen.
- **Cuckolding ist keine offene Beziehung im üblichen Sinn.** In einer offenen Beziehung lebt jeder seine Abenteuer mehr oder weniger für sich. Beim Cuckolding ist der Mann emotional und oft auch körperlich mittendrin. Die Abenteuer seiner Frau sind ein Teil eurer gemeinsamen Sexualität.

#### WENN ES BEI EUCH UMGEKEHRT IST: CUCKQUEAN

Vielleicht ist es bei euch andersherum: Sie wünscht sich, dir mit einer anderen Frau zuzusehen, oder ihr spielt beide mit dem Gedanken. Die Grundsätze dieses Buches gelten dann genauso, nur mit vertauschten Rollen. Wer den Wunsch hat, braucht Geduld mit dem, der ihn zum ersten Mal hört. Kein Druck, keine Schuldgefühle, kleine Schritte, klare Regeln, Safeword, Safer Sex und ein sorgfältiges Danach.

Zwei Punkte verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit. Erstens: Auch die dritte Frau ist ein Mensch mit eigenen Wünschen und Grenzen und keine Requisite für eure Fantasie. Sie muss genau wissen, worauf sie sich einlässt, und sie hat dieselben Rechte wie ein Bull. Zweitens: Wenn du derjenige bist, der zuerst zögert, nimm dein Zögern ernst. Ein Ja, das du nur gibst, um sie nicht zu enttäuschen, hält genauso wenig wie umgekehrt. Mehr dazu in Kapitel 5.

## KAPITEL 2

# Die drei Stufen: C1 bis C3

---

*Wenn der Cuckold von seiner Hotwife dominiert wird, kann das verschiedene Formen annehmen. In der Szene unterteilt man den Fetisch gern in drei Stufen: C1 bis C3.*

## ZUR EINORDNUNG

C1, C2 und C3 sind Begriffe aus der Cuckold-Community, nicht aus der Wissenschaft. Es gibt keine Studie, die diese Stufen definiert oder gemessen hätte, und Fachleute verwenden sie weder als Diagnose noch als Klassifikation. Sie sind eine praktische Sprache, mit der sich Paare und Bulls in Foren und auf Plattformen verständigen. Genau so verwenden wir sie hier: als grobe Landkarte, nicht als Maßstab.

## Grad C1

Bei diesen Cuckolds ist der Fetisch nicht sehr stark ausgebildet. Der Cuckold hat ein Mitspracherecht, was den oder die Bullen angeht. Auch seine devote Neigung ist meist weniger stark als bei Grad C2 und C3. Wenn beide das mögen, kann die Hotwife ihn trotzdem im Spiel fesseln, beschimpfen oder mit Paddle, Peitsche und Flogger „bestrafen“. Nötig ist das für C1 aber nicht.

Als Voyeur will der C1-Cuckold dabei sein, wenn die Stute vom Bullen gevögelt wird. Er macht dabei gern Fotos oder Videos, natürlich nur, wenn alle einverstanden sind, und masturbiert dabei. Manchmal nimmt er auch eine aktive Rol-

le ein und genießt einen Blowjob, während die Stute durchgenommen wird. Oder er reibt den Schwanz des Bullen hart, damit dieser die Stute durchficken kann.

Als Lecksklave säubert er die Möse seiner Frau nach dem Sex mit ihrem Liebhaber. Dazu nutzt er seine Zunge. Oder er darf sich das benutzte Kondom anschauen, um zu sehen, wie ordentlich der Bulle abgespritzt hat. Oft steigt ein Cuckold als Grad C1 in den Fetisch ein. Bei vielen steigert sich die Stufe mit der Zeit.

## Grad C2

Hier sprechen wir vom typischen Cuckold. Er hat kein Mitspracherecht, was die Wahl des Bullen angeht. Es kommt auch vor, dass der Cuckold zu Hause bleibt, während er weiß, dass seine Stute ihren Bullen besucht und heiße Abenteuer mit ihm erlebt. Danach erzählt sie ihm alles, oder sie lässt ihn zappeln.

Auch entscheidet die Hotwife darüber, wann der Cuckold selbst sexuelle Befriedigung erhalten darf. Er kann auch auf Sexentzug gesetzt werden. Dabei kann beispielsweise ein Peniskäfig zum Einsatz kommen. Oder ihm wird auferlegt, den Bullen zu fragen, ob er seine eigene Partnerin vögeln darf.

### WICHTIG ZU UNTERSCHIEDEN

Wenn hier von „Sexentzug“ die Rede ist, dann ist das ein einvernehmliches Spiel, das sich der Cuckold selbst wünscht und das jederzeit beendet werden kann. Das ist etwas völlig anderes, als einem Partner Sex vorzuenthalten, um ihn zu etwas zu bringen, das er nicht will. Ersteres ist Erotik, Letzteres ist Druck. Dazu später mehr.

## Grad C<sub>3</sub>

Bei der extremsten Stufe weitet sich der Cuckold-Fetisch auf das alltägliche Leben aus. Es betrifft nicht mehr rein die Sexualität. Der Cuckold unterwirft sich komplett seiner Partnerin. Bei einem C<sub>3</sub>-Cuckold ist es möglich, dass niemals Sex zwischen ihm und seiner Freundin stattfindet. Sie tobt sich nur mit ihren Liebhabern aus, während der Cuckold keusch lebt.

Manche C<sub>3</sub>-Paare träumen sogar davon, dass ein Kind vom Bull gezeugt und von Cuckold und Hotwife als gemeinsames Kind großgezogen wird. Das kommt in der Realität sehr selten vor, und es ist keine Fantasie, die man einfach so umsetzt. Ein Kind hat eigene Rechte, unter anderem das Recht zu erfahren, wer sein biologischer Vater ist. Dazu kommen Fragen zu Vaterschaft und Unterhalt und eine emotionale Tragweite für alle Beteiligten, die ein Leben lang anhält. Wer ernsthaft darüber nachdenkt, braucht vorher eine gründliche rechtliche Beratung und am besten auch eine psychologische Begleitung.

## Jedes Paar ist anders

Natürlich lebt jeder seinen Fetisch anders aus. Es gibt keine gleichen Paare. Daher sind die Übergänge teilweise fließend. So müssen BDSM-Komponenten nicht zwangsweise in den Cuckolding-Fetisch einfließen, und nicht jeder C<sub>3</sub>-Cuckold lebt keusch.

Die Unterteilung der Szene gibt allerdings ein grobes Bild davon, wie verschiedenen Cuckolding ausgeprägt sein kann. Wenn du ein C<sub>3</sub>-Cuckold bist und deine Partnerin keinerlei Erfahrung mit dem Fetisch hat, ist es angebracht, bei Stufe eins einzusteigen und sich langsam zu steigern.

Und noch etwas: Die Stufe, die du dir in deiner Fantasie ausmalst, ist nicht unbedingt die Stufe, die sich in der Realität gut anfühlt. Viele Männer, die sich jahrelang als C<sub>3</sub> gesehen haben, merken beim ersten echten Erlebnis, dass ihnen C<sub>1</sub> vollkommen reicht. Andere stellen fest, dass sie mehr wollen, als sie dachten. Beides ist in Ordnung. Deine Stufe ist kein Etikett fürs Leben, sondern eine Momentaufnahme.

## THEO

In meinem Kopf war ich jahrelang ein klarer C2. Kein Mitspracherecht, Judith zieht los, ich warte zu Hause. Als es dann zum ersten Mal wirklich so weit war, saß ich auf dem Sofa und habe die Uhr angestarrt. Es war aufregend, aber auch viel heftiger, als ich dachte. Heute bin ich am liebsten dabei. Manchmal bleibe ich zu Hause, und das genieße ich dann sehr. Aber ich habe gelernt, dass meine Fantasie und mein Bauch nicht immer dasselbe wollen. Fang klein an. Du kannst immer noch mehr wollen.

*Theo*

ENDE DER LESEPROBE

# So geht es weiter

---

*Du hast die ersten Kapitel gelesen. Im vollständigen Buch begleiten wir dich Schritt für Schritt vom eigenen Verstehen bis zum ersten gemeinsamen Erlebnis – auf über 170 Seiten.*

## Das erwartet dich unter anderem:

- Dich selbst verstehen: Was dich wirklich antreibt
- Vor dem Gespräch – und wann ihr es (noch) lassen solltet
- Ihre Sorgen ernst nehmen – und was tun, wenn sie Nein sagt
- Wort für Wort: Gesprächsbeispiele und fünf Arten, das Gespräch zu beginnen
- Sieben psychologische Werkzeuge
- Ausprobieren, ohne sich festzulegen
- Regeln, Safeword, Sicherheit und das Danach
- Was sie davon hat und was einen guten Bull ausmacht
- Anhang: Checklisten, Gesprächsstarter und Vorlagen

## Die Swartz Methode – 29 €

Sofort als PDF per E-Mail · 100 % diskret

14 Tage Geld-zurück-Garantie

[gocuckold.com/produkt/die-swartz-methode](https://gocuckold.com/produkt/die-swartz-methode)

Kostenlos für euch beide: der anonyme Paar-Test „Unsere Schnittmenge“ auf [gocuckold.com/unsere-schnittmenge](https://gocuckold.com/unsere-schnittmenge)