



Woche 1: Vorbereitung

# Entdeckt Euch wieder neu und gebt Euch Euren Sehnsüchten hin

Wie bei einem guten Vorspiel ist es am besten, wenn man langsam loslegt. Gewöhnt Euch also ganz langsam daran. erinnert Euch an das, was Euch Lust bereitet. Öffnet Euch Eurem Partner. Und riskiert auch einmal etwas. Es ist wie eine Reise - das heißt aber nicht, dass man unterwegs keinen Spaß haben kann.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mild	Schreibt 3 Dinge auf, die Ihr am Partner erotisch findet, und tauscht die Listen miteinander.	Bereite eine Mahlzeit für Deinen Partner zu und trage beim Servieren nur Deine erotischste Unterwäsche.	Massiert Euch gegenseitig bei Kerzenlicht den Rücken und die Schultern.	Berühre Dich alleine und erzähle Deinem Partner hinterher, was sich gut anfühlt.	Küsst einander den ganzen Abend lang nur auf die Lippen.
Medium	Schicke Deinem Partner eine erotische oder romantische SMS.	Gehe mit Deinem Partner an einem neuen, aufregenden Ort Essen - und 'vergesst' beide, Unterwäsche anzuziehen.	Massiert Euch gegenseitig bei Kerzenlicht am ganzen Körper.	Berühre Dich vor Deinem Partner selbst und zeige ihm, was sich gut anfühlt.	Küsst einander den ganzen Abend lang auf die Lippen und am Körper oberhalb der Gürtellinie.
Scharf	Schreibe eine Geschichte über das Erotischste, was Ihr je zusammen getan habt, und lies sie zusammen mit Deinem Partner.	Macht Euch gegenseitig zum Dessert füreinander. Garniert Euch mit Sahne, Obst und Eiscreme und verschlingt alles.	Massiert Euch gegenseitig im Genitalbereich.	Berührt Euch selbst, während Ihr zusammen seid, und redet dabei miteinander.	Küsst einander den ganzen Abend lang auf die Lippen und am Körper, bevor Ihr zum Oralsex übergeht.

*Lerne Deinen eigenen Körper kennen, erforsche und genieße ihn.*



Woche 2: Stellung

# Und nun zu den Experimenten

Missionarsstellung, Doggie Style, Reiterstellung – die meisten Paare weichen bei den Stellungen nicht weit von diesen drei Stellungen ab. Dabei gibt es noch so viele, die man ausprobieren kann. Und so viel mehr, was Spaß macht. Schließlich ist Abwechslung die Würze des Lebens. Also, mach Dich locker und lass los. Und damit sind sowohl Dein Körper als auch Deine Hemmungen gemeint.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mild	Die Frau liegt auf dem Bauch, der Mann auf ihr (Becken des Mannes auf gleicher Höhe wie Becken der Frau).	Die Frau sitzt auf dem Schoß des Mannes auf einem Stuhl.	Missionarsstellung.	Löffelchenstellung – der Mann schmiegt sich an den Rücken der Frau.	Stehend gegen die Wand.
Medium	Missionarsstellung mit tiefer, rhythmisch tantrischer Atmung.	Frau oben, mit dem Gesicht zum Mann.	Angehobene Missionarsstellung – Missionarsstellung, wobei die Frau die Knöchel um den Hals des Mannes legt.	Flacher Doggie Style – die Frau liegt mit dem Gesicht nach unten auf dem Bett, der Mann nimmt sie von hinten.	A tergo – die Frau beugt sich über ein Sofa, der Mann steht hinter ihr.
Scharf	Verliebte Schwäne – die Frau oben, mit rhythmischer Atmung und Augenkontakt.	Seitlich mit dem Gesicht zueinander, die Oberschenkel eng umeinander geschlungen.	Sex im Stehen, die Frau schlingt ihre Oberschenkel um die Hüfte des Mannes und er unterstützt ihren Po mit den Händen.	Umgedrehte Reiterstellung – Frau oben, Gesicht vom Mann abgewendet.	Frau auf allen Vieren, Mann kniet im Doggie Style hinter ihr, aber seine Hände liegen zwischen ihren Oberschenkeln flach auf dem Bett.

*Lerne Deinen eigenen Körper kennen, erforsche und genieße ihn.*



Woche 3: Spiele

# Übernehmt die Kontrolle ... alle beide

Hier geht es nicht nur um körperliche Kontrolle. Es geht darum, dass Ihr Euch beim Spielen an Eure Regeln haltet. Das gilt auch für den Sex. Ihr müsst die richtige Balance finden: so, dass Ihr beide Spaß am Sex habt, ihn genießen könnt und mehr davon wollt. Freue Dich auf diese Woche. Nimm die Zügel in die Hand und zeige Deinem Partner, wer der Boss ist. Und dann gehst Du vom Gas und lässt Dich entführen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mild	Schreibt 5 Dinge auf, die Ihr beim Sex gerne öfter tun würdet, und tauscht die Listen miteinander aus.	Wählt eine ungewöhnliche Tageszeit für den Sex: die Entscheidung dafür sollte der weniger dominante Partner treffen.	Die Frau sollte drei erotische Regeln für diesen Tag aussuchen.	Der Mann sollte drei erotische Regeln für diesen Tag aussuchen.	Suche ein Outfit aus, das Dein Partner im Schlafzimmer tragen soll und in dem er sexy aussieht.
Medium	Schreibe drei sexuelle Handlungen oder Stellungen auf, die Du im Schlafzimmer noch nie probiert hast und mit Deinem Partner ausprobieren willst.	Wählt einen ungewöhnlichen Ort für den Sex: die Entscheidung dafür sollte der weniger dominante Partner treffen.	Die Frau sollte den Mann verführen.	Der Mann sollte die Frau verführen.	Sucht gemeinsam im Internet nach einem Fantasie-Outfit, das Ihr an Eurem Partner gerne sehen würdet.
Scharf	Erzähle Deinem Partner von einer Fantasie, von der Du ihm noch nie erzählt hast und die Du gerne ausleben möchtest.	Probiert beim Sex etwas Neues aus – ein Spielzeug, ein Outfit, einen Fetischartikel: die Wahl sollte der weniger dominante Partner treffen.	Die Frau sollte die Initiative übernehmen und eine neue sexuelle Handlung oder Stellung aussuchen, die Ihr noch nie ausprobiert habt.	Der Mann sollte die Initiative übernehmen und eine neue sexuelle Handlung oder Stellung aussuchen, die Ihr noch nie ausprobiert habt.	Zieht Euch gegenseitig ein Outfit zum Ausgehen an – so, wie Ihr den Partner am liebsten seht.



Woche 4: Leidenschaft

# Finde Deinen Wohlfühlbereich. Und wage dann einen weiteren Schritt.

Inzwischen solltet Ihr einander in- und auswendig kennen. Daher ist es jetzt Zeit, die dunklen Ecken zu erforschen, in denen sich Eure tollsten Fantasien verstecken. Vielleicht empfindet Ihr dabei Gefühle, die Ihr nie für möglich gehalten hättet. Wagt Den großen Schritt. Wie weit Ihr dabei geht, bleibt Euch überlassen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mild	Schickt einander per SMS eine Aufforderung zum Sex.	Probiert beim Sex drei verschiedene Stellungen aus, ohne dabei den Kontakt zueinander zu verlieren.	Habt zu Hause Sex, an einer Stelle, wo Ihr es noch nie getan habt.	Entdeckt gemeinsam den G-Punkt der Frau.	Probiert beim Sex ein Spielzeug aus.
Medium	Versuche ein erotisches Foto von Dir selbst zu machen, und schicke es Deinem Partner.	Beginnt in einem Zimmer mit dem Sex und lasst Euch dann von der Leidenschaft in ein anderes Zimmer tragen.	Habt außerhalb von Eurem Zuhause Sex, an einer Stelle, wo Ihr es noch nie getan habt.	Entdeckt gemeinsam die Prostata des Mannes.	Probiert beim Sex Fesselspiele aus.
Scharf	Versuche Dich auf eine intime Weise zu filmen und schicke den Film Deinem Partner.	Einer von Euch lässt sich beim Sex die Augen verbinden.	Filmt Euch beim Sex: ob Ihr es dann gemeinsam anseht, liegt ganz bei Euch.	Stimuliert Euch gegenseitig gleichzeitig an Prostata und G-Punkt.	Experimentiert mit kleinen Klapsen beim Sex.

*Lerne Deinen eigenen Körper kennen, erforsche und genieße ihn.*