FÜR PAARE · ZUM ABHAKEN

30 Tage, *30 kleine* Aufgaben

Jeden Tag eine kleine Sache, vier Wochen lang: erst reden, dann berühren, dann ausprobieren, dann behalten, was euch gutgetan hat.

Fünf Regeln vorab

1. Beide wollen. Wenn einer von euch heute keine Lust hat, fällt die Aufgabe aus. Ohne Diskussion.
2. Tauschen ist erlaubt. Passt eine Aufgabe nicht zu euch, nehmt eine andere aus derselben Woche noch einmal.
3. Nichts nachholen. Ein verpasster Tag ist kein Rückstand. Macht einfach beim nächsten weiter.
4. Keine Aufgabe muss beim Sex enden. Wenn doch, umso schöner.
5. Ein Wort genügt. Vereinbart ein Stoppwort, bei dem sofort alles aufhört.

WOCHE 1 · TAG 1 BIS 7

Reden

Sieben kurze Gespräche zum Aufwärmen. Wer weiß, was der andere mag, muss später nicht raten.

- [ ] 1 **Drei Dinge** — 5 MINUTEN
  Sagt euch gegenseitig drei Dinge, die ihr am anderen anziehend findet. Eines davon darf nichts mit dem Aussehen zu tun haben.

- [ ] 2 **Das beste Mal** — 10 MINUTEN
  Erzählt euch von einem gemeinsamen Mal, das euch besonders in Erinnerung geblieben ist. Was genau hat es so gut gemacht?

- [ ] 3 **Ja, nein, vielleicht** — 15 MINUTEN
  Jeder schreibt auf einen Zettel: drei Dinge, die ich mag, zwei, die ich nicht mag, zwei, die ich einmal probieren würde. Tauscht die Zettel und hebt sie auf.

- [ ] 4 **Die Frage** — 10 MINUTEN
  Jeder darf eine Frage zum Thema Sex stellen, die er noch nie gestellt hat. Die Antwort wird angehört und nicht bewertet.

- [ ] 5 **Wann habe ich Lust?** — 10 MINUTEN
  Erzählt euch, zu welcher Tageszeit, in welcher Stimmung und nach welchem Auslöser eure Lust am ehesten kommt. Der Lust-Test hilft beim Einstieg.

- [ ] 6 **Ein Wunsch** — 5 MINUTEN
  Jeder nennt einen Wunsch für die nächsten Wochen. Der andere hört nur zu und sagt danke. Entschieden wird heute nichts.

- [ ] 7 **Rückblick mit Kuss** — 5 MINUTEN
  Was hat euch in dieser Woche überrascht? Danach küsst ihr euch zwanzig Sekunden lang, ohne abzusetzen.

WOCHE 2 · TAG 8 BIS 14

Berühren

Eine Woche Nähe ohne das Ziel, dass daraus Sex werden muss. Genau das nimmt den Druck heraus.

- [ ] **8** Sechs Sekunden — 2 MINUTEN
  Küsst euch heute beim Verabschieden und beim Wiedersehen jeweils mindestens sechs Sekunden lang.

- [ ] **9** Hände — 10 MINUTEN
  Massiert euch gegenseitig die Hände, jede Hand ein paar Minuten. Mit etwas Creme oder Öl geht es leichter.

- [ ] **10** Haut an Haut — 10 MINUTEN
  Legt euch mit freiem Oberkörper aneinander und bleibt so liegen. Atmen, spüren, sonst nichts.

- [ ] **11** Nacken und Schultern — 20 MINUTEN
  Einer massiert, einer genießt, danach wird getauscht. Wie daraus mehr werden kann, zeigt die Anleitung zur erotischen Massage.

- [ ] **12** Landkarte — 15 MINUTEN
  Einer erkundet mit den Fingerspitzen den Körper des anderen, der nur „wärmer“ oder „kälter“ sagt. Anregungen stehen bei den erogenen Zonen der Frau und den erogenen Zonen beim Mann.

- [ ] **13** Wasser — 20 MINUTEN
  Duscht oder badet zusammen und wascht euch gegenseitig den Rücken und die Haare.

- [ ] **14** Nur küssen — 5 MINUTEN
  Fünf Minuten lang küssen, Hände bleiben oberhalb der Schultern. Mehr über den Zungenkuss steht im Ratgeber.

WOCHE 3 · TAG 15 BIS 22

Ausprobieren

Jeden Tag eine kleine Abweichung vom Gewohnten. Es muss nichts Wildes sein, es muss nur anders sein.

☐ 15 **Anderer Ort** — EIN ABEND

Heute nicht im Bett. Ideen für Sofa, Sessel und Stuhl stehen im Ratgeber Sex auf dem Sofa.

☐ 16 **Andere Uhrzeit** — FREI

Sucht euch eine Zeit, zu der ihr sonst nie miteinander schlaft: früh am Morgen, in der Mittagspause, am Sonntagnachmittag.

☐ 17 **Der Würfel entscheidet** — 20 MINUTEN

Lasst den Zufall bestimmen, wer was tut. Fertige Regeln findet ihr bei den Sexspielen.

☐ 18 **Augen zu** — 20 MINUTEN

Einer bekommt die Augen verbunden, der andere führt. Wer nichts sieht, spürt mehr. Vorher das Stoppwort wiederholen.

☐ 19 **Halbes Tempo** — 30 MINUTEN

Alles, was ihr heute tut, macht ihr halb so schnell wie sonst. Wem das gefällt, dem gefällt vielleicht auch Karezza.

☐ 20 **Führungswechsel** — EIN ABEND

Wer sonst den Anfang macht, wartet heute ab. Wer sonst wartet, macht den Anfang und bestimmt das Tempo.

☐ 21 **Eine neue Variante** — FREI

Nehmt eine Stellung, die ihr kennt, und probiert eine Abwandlung: zum Beispiel aus der Reiterstellung oder der Löffelchenstellung.

☐ 22 **Kurz und spontan** — 10 MINUTEN

Heute gilt: jetzt und ohne Umwege. Wie das für beide gut wird, steht im Ratgeber zum Quickie.

WOCHE 4 · TAG 23 BIS 30

Dranbleiben

Ihr sucht euch aus, was bleiben soll, und macht daraus eure eigenen Gewohnheiten für die Zeit danach.

- [ ] **23** — Vorfreude — 2 MINUTEN
  Schickt euch im Lauf des Tages eine Nachricht, die Lust auf den Abend macht. Ein Satz genügt.

- [ ] **24** — Zeig es mir — 15 MINUTEN
  Führt die Hand des anderen und zeigt ohne Worte, wie ihr an einer Stelle am liebsten berührt werdet.

- [ ] **25** — Etwas aus der Schublade — EIN ABEND
  Nehmt etwas dazu, das ihr noch nie oder lange nicht benutzt habt: ein Öl, eine Feder, ein Toy. Einen Überblick gibt Sexspielzeug für Paare.

- [ ] **26** — Der Wunsch vom Zettel — EIN ABEND
  Holt die Zettel von Tag 3 hervor. Jeder erfüllt dem anderen einen Punkt aus der Spalte „mag ich“.

- [ ] **27** — Ein Abend ohne Uhr — ZWEI STUNDEN
  Handys aus, keine Termine, zwei Stunden nur für euch. Was passiert, ergibt sich.

- [ ] **28** — Noch einmal — FREI
  Wiederholt die Aufgabe, die euch beiden am besten gefallen hat.

- [ ] **29** — Was bleibt? — 10 MINUTEN
  Wählt zusammen drei Dinge aus diesen vier Wochen aus, die ihr behalten wollt. Schreibt sie auf.

- [ ] **30** — Euer Termin — 5 MINUTEN
  Tragt einen festen Abend für euch in den Kalender ein, der sich wiederholt. Und feiert, dass ihr dreißig Tage drangeblieben seid.