*Lust*seite

ZUM AUSDRUCKEN

Ein Monat *für uns*

31 kleine Ideen für zwei, von Nähe bis mutig. Für jeden Monat, ab jedem Tag.

So geht es

1. Eine Idee gilt nur, wenn ihr beide heute Lust darauf habt.
2. Ausgefallene Tage werden nicht nachgeholt. Morgen geht es weiter.
3. Tauschen ist erlaubt, und ein Stoppwort beendet alles sofort.

1 ☐

Eine lange Umarmung im Stehen, bis ihr beide ruhiger atmet.

2 ☐

Kopf in den Schoß des anderen legen und sich kraulen lassen.

3 ☐

Einander die Füße massieren, erst die einen, dann die anderen.

4 ☐

Zehn Minuten Löffelchen auf dem Sofa, ohne Bildschirm.

5 ☐

Einander den Rücken mit einer duftenden Creme einreiben.

6 ☐

Zwei Minuten in die Augen sehen, ohne zu reden. Lachen zählt.

7 ☐

Dem anderen beim Ausziehen zusehen, ohne ein Wort.

8 ☐

Zehn Küsse verteilen, keiner davon auf den Mund.

9 ☐

Ins Ohr flüstern: „Ich mag es, wenn du …“ und den Satz beenden.

10 ☐

Zusammen ein Kapitel aus einem erotischen Buch lesen.

11 ☐

Mit einem Eiswürfel langsam eine Spur über den Rücken ziehen.

12 ☐

Von hinten umarmen und den Nacken küssen, bis Gänsehaut kommt.

13 ☐

Bei Kerzenschein ausziehen, das große Licht bleibt aus.

14 ☐

Mit den Lippen die ganze Wirbelsäule entlangwandern.

15 ☐

Mit dem Finger ein Wort auf den Rücken schreiben, der andere rät.

16 ☐

Dem anderen ein Bad einlassen und am Wannenrand sitzen bleiben.

17 ☐

Heute wird eine Person verwöhnt und gibt nichts zurück.

18 ☐

Heute ist die andere Person dran, genauso lange wie gestern.

19 ☐

Den ganzen Abend die Lieblingswäsche des anderen darunter tragen.

20 ☐

Einander mit warmem Öl die Oberschenkel massieren.

21 ☐

Sex bei Licht und mit offenen Augen.

22 ☐

Nur mit dem Mund: Die Hände bleiben heute hinter dem Rücken.

23 ☐

Vor dem großen Spiegel anfangen und hinsehen.

24 ☐

Kurz vor dem Höhepunkt eine Pause machen, dann weiter.

25 ☐

Einander zusehen, wie ihr euch selbst berührt.

26 ☐

Im Bett flüstern, was du gerade spürst und was du dir wünschst.

27 ☐

Eine Stunde lang sagt eine Person an, was als Nächstes passiert.

28 ☐

Eine Fantasie erzählen. Nur erzählen, umsetzen muss sie keiner.

29 ☐

Oralsex, bei dem die verwöhnte Person das Tempo ansagt.

30 ☐

Die Hände locker mit einem Tuch binden, das sich abstreifen lässt.

31 ☐

Zum Schluss: Kerzen, Musik, viel Zeit und eure liebste Idee.