

DIE LUST – IDEENLISTE

Diese Liste ist in Frauengruppen entstanden, kann aber auch für Männer sehr hilfreich sein. Manche Punkte sind sehr frauenspezifisch, regen aber sicher die Fantasie an, um auch Männern Freude und Genuss zu bringen. Die Ideenliste ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem reichen Meer der Möglichkeiten. Sie soll als Anregung dienen, das eigene Liebesleben in Schwung zu bringen oder in Schwung zu halten. Manche basteln sich aus den ansprechendsten Ideen einen Lustkalender für das Jahr. Andere werden dadurch zu ganz neue Ideen inspiriert.

Rund um Massagen und Berührung:

Erotische Massage buchen (allein oder mit Partner/in)
Sinnliche Wellness Massage für mich/uns buchen
Brustmeditationen und Brustmassagen
Eine Sinnliche Massagen geben
Tantramassagen alleine oder zu zweit genießen
Professionelle Yonimassage/ Lingamassage buchen
Erotische Massage mit neuem Partner oder mit einer anderen Frau
Meinem Partner eine Lingamassage geben
Eine Brust- und Yonimassage empfangen
Gegenseitige Massagen auf der Massageliege
Anusmassage kennenlernen
Sinnliches Berühren alleine oder zu zweit (mit Federn, Edelsteinen, Fell und anderen Gegenständen)
Eine Massage von einem Mann/ einer Frau meiner Wahl bekommen

Mehr als zwei Personen:

Mit einer anderen Frau zusammen meinen Partner, der verbundene Augen hat, überraschen und verwöhnen
Erotische Massage zu dritt oder viert
Erotischer Massageabend mit einem weiteren Paar

Erotische Kultur:

Erotik-Theater
Erotik-Filme schauen
Hochwertige Erotik Show
Erotische Kunst recherchieren (heutzutage leicht im Internet) und 2 Ausstellungen besuchen
Erotische Musik oder Gedichte anhören
Das Beate-Uhse-Museum in Berlin besuchen (erotikmuseum.beate-uhse.com/)
Mit meinem Partner einen erotischen Film schauen

Selbstliebe & Selbstbefriedigung:

Feinstoffliche Vibrator-Liebeskunst erforschen
Selbstliebe in der Natur
Den eigenen Körper streicheln, berühren, erforschen
Erotisch kleiden und für mich selbst vorm Spiegel tanzen, auch Striptease ausprobieren
Feste Selbstliebe-Zeiten im Alltag einplanen
Einen Lustabend mit mir selbst haben

Regelmäßig Zeit haben für mich alleine
Schöne Männerbilder/fotos bzw. Frauenbilder als Anregung für Selbstliebe
Mich mit dem Duschstrahl erregen

Lektüre rund um Erotik, Liebe, Sex

Drei Orgasmusbücher lesen
Sexuelle Phantasien lesen
Erotische Geschichten lesen oder vorlesen
Erotische Gedichte lesen oder vortragen
Buchhandlung oder Internet: Erotische Literatur sichten, Sachbücher, auch Romane
Erotikmagazine sichten und eines auswählen und kaufen
Jede Woche eine erotische Geschichte oder Phantasie vorlesen
Die besten Sex-Witze herausfinden (Internet, Bücher) und weitererzählen

Sexuelle Bildung & aktuelle Informationen:

Vagina Film anschauen
Bücher zum Thema Sexualität ausleihen, kaufen, vor allem: lesen
Gute Liebesfilme studieren (wie umgarnt die Frau den Mann, was sagt sie, was tut sie)
Erotiksymbole der Gegenwart und Vergangenheit erforschen (Literatur, Filme)
Tantraseminar oder Seminar mit Thema „Sexualität“ besuchen
Vorträge über Sexualität anhören (live, Hörbücher, Internet)
Hilfreiche Sexseiten im Internet erkunden, z.B. von Sextherapeuten, Foren
Bücher zu sexuellem Reden (z.B. auch schmutzigem Reden) lesen
Ein Seminar zum sanften Lieben besuchen

Bewegung & Körperbewusstsein entwickeln:

Tango Tanzkurs
Den Körper schmiegsam machen: Yoga, tanzen, jede Form von Bewegung
Poledance (Stangentanz) lernen
Als Frau Bauchtanz lernen
Kreisende Beckenbewegungen in den Alltag einbauen (z.B. beim Zähneputzen, Abwaschen, Warten auf den Bus etc....)
Kundalini-Meditation nach Osho (Schüttelmeditation)
Biodanza- Kurs oder -Festival besuchen
Erotisch tanzen, z.B. in einer Disco

Erotische Körperpflege von außen und innen:

Sinnliche Body-Lotion kaufen und genießen
Bücher über Aphrodisiaka lesen und drei verschiedene ausprobieren (alleine oder mit Partner)

Abenteuerliches:

Sex im Kino mit meinem Partner/ meiner Partnerin
Ein Kinobesuch in der letzten Reihe mit vielen Streicheleinheiten
Im Sommer Sex im Freien
Besuch im Swingerclub
Ohne Unterwäsche essen gehen
Meinen Partner/ meine Partnerin während eines Ausflugs verführen
Abwechselnd eine Lust-Überraschung pro Woche (für Paare)

Ungehörige Fragen stellen (Onanierst Du? Wann hattest Du das letzte Mal Sex? Magst Du Oralsex? Hast Du schon Orgasmen vorgetäuscht?)

Drei Männer/ Frauen um eine liebevolle Umarmung bitten.

An einem Tag drei verschiedene Männer/Frauen küssen (Empfehlung für Singles)

Mir eine Zeitlang (mehrere Monate lang) mehrere Liebhaber/innen gönnen
(Empfehlung nur für Singles)

Sex mit meinem Partner/in, bei dem wir uns gegenseitig je 5 Orgasmen vortäuschen.

Heute (oder diese Woche) mit 5 Männern/ Frauen flirten und mit jeder/jedem mindestens fünf Minuten in Kontakt sein.

Für Singles: Kontaktanzeigen aufgeben

Für Singles: Im Internet mit Männern/ Frauen in Kontakt gehen und Dates ausmachen.

Mit Freunden/ Freundinnen Sex-Shops oder Swinger Clubs besuchen

Erotikparty zuhause organisieren (z.B. Geburtstagsparty unter dem Motto „Erotik“

Meinen Partner/ meine Partnerin in erotischen Dessous zum Abendessen empfangen.

Nackt im Bett, liegen wenn er/sie nach Hause kommt

In Dessous bereit sein, wenn er nach Hause kommt

Als Frau: Kein Höschen unterm Rock, kein BH unterm durchsichtigen T-Shirt

Sexuelle Erforschungen und Experimente:

Anale Lustmöglichkeiten ausprobieren

Am Steißbein mögliche Lust erforschen

Küssen erforschen (alle Varianten, auch Energiekuss)

Zwei König-Diener-Lusttage mit meinem Partner pro Jahr

Sexperiment: zwei Wochen lang ohne Orgasmus, aber täglich in Orgasmusnähe herumturnen

„Viagra“ ausprobieren

Für Frauen: Sinnliche Verwöhnabende im Kreis meiner Freundinnen: Jeder gehört ein Abend. Die anderen sind ihre Dienerinnen, die alles vorbereiten und den ganzen Abend dienen. Die Wünsche der „Königin“ werden vorab entgegengenommen.

Liebeszeit zu ausgeruhten Zeiten (morgens, nachmittags)

Eine mehrstündige Liebeszeit pro Woche (ca. 3 Stunden)

Sexuelle Kreativität entfalten:

Einen erotischen Kalender für das nächste Jahr gestalten

Eigene sexuelle Phantasien aufschreiben

Erotische Gedichte selber schreiben

Liebesbriefe schreiben (an den Partner/die Partnerin oder den Traummann/ die Traumfrau der Zukunft)

Erotische Geschichte erfinden als Fortsetzungsroman

Erotisches Fotoshooting mit vielen Dessous mit Freundinnen oder beim Fotografen (Best of auswählen)

Erotische Präsenz innerlich und äußerlich

Dessous anschauen, in einem Geschäft anprobieren und sich beraten lassen

Erotische Kleidung ausprobieren und sich sexy kleiden

Erotisch kleiden und mit Hüftschwung durch die Stadt laufen , Aufmerksamkeit dabei in den Brüsten halten

Flirten üben (wie die Vorbilder in Büchern, Filmen)

Erotische Düfte ausfindig machen, Aphrodisiaka herstellen und ausprobieren

Möglichst oft nackt sein

Bei Sonnenwetter das Fahrrad eine Weile in der Sonne stehen lassen und sich dann auf den schönen warmen Sattel setzen
Im Straßencafé sitzen und - ohne zu bewerten oder zu vergleichen - sich alle Pos und Brüste der Vorbeigehenden genussvoll anschauen
Hübsche, erotische Wäsche kaufen
Sexy Klamotten / Dessous / Schuhe anziehen
Sich sexy schminken
Flirten, Flirten, Flirten (dazu Anregungen aus Büchern und DVD's holen)
Männer/ Frauen auf mich wirken lassen, um meine erotischen Vorlieben zu entdecken
Einem Mann/ einer Frau lange in die Augen schauen

Animalisches:

Tieren beim Sex zuschauen, z.B. den Enten im Ententeich im Frühjahr

Sexuelle Kommunikation:

Mit Leuten immer detaillierter über Sexualität reden
Mit anderen Frauen/Männern in einem Forum über Sex, Lust und Orgasmen austauschen
Mit anderen Frauen/ Männern über Lust und Sex austauschen
Mit meinem Partner/ meiner Partnerin über Phantasien sprechen
Meinem Partner meine Yoni (weibliches Geschlecht) von außen und von innen zeigen und vorstellen und ihm drei Berührungen vermitteln, die ich gerne mag.
Freunde und Freundinnen über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse ausfragen

Entspannung als Voraussetzung für Lust:

Faulenzen, Muse, Nichtstun
Ruhezeiten zum Entspannen (Sauna, Yoga, Spaziergänge) Floaten (Wassershiatsu) in einer heißen Therme
Whirlpool im Saunabereich/Wellnessbad - hmmm
Einen Gammeltag im Monat
Ayurveda Kur zum Regenerieren, Entschlacken und Auftanken

Liebesspielzeuge:

Mir einen neuen Dildo schenken
Mit Sexspielzeug eine halbe Std vor dem Partner ins Bett gehen
Liebesspielzeug Abend mit Freundinnen organisieren
Dildo aus Glas mit im Bett liegen haben, so hat er Körpertemperatur

Feinstoffliches Lieben:

Beckenboden spielen/trainieren beim Autofahren auf rhythmische Musik
Energie von Sexzentrum zu Sexzentrum fließen/schwingen lassen
Lustpunkte Anus-Klitoris bzw. Anus-Bändchen verbinden durch Atemströme
Varianten für die sanfte Vereinigung zusammenstellen, erproben und weiterentwickeln
Nackt in Löffelstellung liegen und tief atmen und dabei das Becken leicht bewegen
Aufeinanderliegend sanfte Beckenschaukel mit Kontakt Schambein an Schambein

Sexuelle Spielereien und Überraschungsaktionen zu zweit:

In Löffelstellung den Partner/ die Partnerin streicheln. Er/Sie darf mich nicht anfassen, erst wenn ich ihn/sie darum bitte.

Gegenseitig Gutscheine schenken, z.B. eine Ganzkörpermassage, eine erotische Mail vom Partner, ein Quickie am Ort seiner Wahl, den anderen unter der Dusche verwöhnen, eine Yoni- oder Lingamassage, eine Intimrasur, Blowjob heiß und kalt, ein erotisches Überraschungsgeschenk, Einladung zu einem Eis

Einen Finger deines Partners/deiner Partnerin in den Mund nehmen und ein orales Zungenspiel simulieren

Eine 15minütige Massage eines Wunsch-Körperteils

Die Genitalien über das Gesicht deines Partners/ deiner Partnerin streichen, ohne dass er/sie dich berühren darf

Den Partner/ die Partnerin mit einem Spielzeug deiner Wahl verwöhnen

Eine eigene und eine Körperstelle des Partners/ der Partnerin mit Öl einreiben, dann sich gegenseitig mit diesen Stellen massieren.

Den Partner/ die Partnerin mit einem Vibrator verwöhnen

Intimes Fotoshooting für oder von dem Partner

Mit dem Partner/ der Partnerin eine Pornoszene nachspielen

Zeitreise ins antike Rom: Einander mit Trauben und anderen Früchten verwöhnen.

Den Partner/ die Partnerin mit einem Gegenstand berühren, den er erraten muss

Dem Partner/ der Partnerin fünf Komplimente aufschreiben

Den Partner in mein Eiscafé Erotica einladen: Phantasie mit Eiswürfel

Mit der Zunge ein Wort (mind. 5 Buchst.) auf den Rücken des Partners/ der Partnerin schreiben- erraten, solange die Sanduhr läuft.

Drei Charaktereigenschaften, die ich an meinem Partner/ meiner Partnerin besonders mag, mitteilen

Dem Partner/ der Partnerin eine Augenbinde anlegen und eine Leckerei auf seinem/ihrem Körper verstecken, die er/sie finden muss.