

Erotik-Programm für Paare: Sie wollen besseren Sex? Überwinden Sie Ihre Scham!

 bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/erotik-programm-fuer-paare-sie-wollen-besseren-sex-ueberwinden-sie-ihre-scham-82601460.bild.html

Adrian Fekete

January 25, 2023

Ein kleiner Moment mit verbotenen Aktivitäten kann die Fantasie noch lange später beflügeln

Foto: Getty Images

Ein Sex-IQ lässt sich nicht über Nacht aneignen, deshalb kann es helfen, diese Mischung aus „Theorie“ und „Praxis“ als Lernhilfe zu verwenden.

Dafür gibt BILD Ihnen einen einmonatigen Fahrplan zur sexuellen Erkundung an die Hand. Einerseits kann man das Wissen über Gelüste und Sehnsüchte, aber auch No-Gos und Baustellen gemeinsam überwinden, andererseits bringen die praktischen Übungen Abwechslung in das vielleicht eingeschlafene Liebesspiel und lassen neue gemeinsame Lust entstehen.

Im aktuellen Teil geht dabei vor allein um Scham: Was denkt mein Partner von mir beim Sex? Darf mein Partner sehen, worauf ich solo stehe? [Die Annäherungen und Erlebnisse der ersten Woche werden ausgebaut](#) und Sie dürfen an den Rand Ihrer Komfortzone gehen.

Die Aufgaben für Woche 2

► Tag 8: Erzählen Sie sich von Ihren Traumorten

Überlegen Sie sich beide vier Orte in Ihrer Stadt, an denen Sie gerne Sex hätten. Es darf ruhig ausgefallen sein (in der Dämmerung am Zaun des Zoos neben den Flamingos), aber auch klassisch wie das schicke Hotel in der Innenstadt.

Was macht diese Orte besonders für Sie? Macht es Sie an, dass es verboten sein könnte? Nehmen Sie sich vor, die Orte zusammen zu besuchen und schauen Sie, welche Fantasien Sie gemeinsam wahr machen könnten.

► Tag 9: Ein verschwitztes Schäferstündchen

Machen Sie gemeinsam Sport zu Hause, im Park oder im Gym. Beobachten Sie sich gegenseitig und zeigen Sie, was Sie so können. Es ist egal, ob Sie die perfekten Muckis haben oder ein paar Röllchen zu viel. Wirklich sexy ist nämlich das Selbstbewusstsein, also machen Sie Sachen, bei denen Sie sich selbst stark finden.

Können Sie gut Liegestütze, dann machen Sie die! Oder laufen Sie um die Wette. Im Anschluss sind Sie bestenfalls beide verschwitzt und geben sich Ihrer Lust auch ungeduscht hin...

Mehr zum Thema

► Tag 10: Richtig Zeit nehmen für die Klitoris

Entdecken Sie die Klitoris Ihrer Partnerin (oder Ihre eigene!). Auf welche Arten kann sie stimuliert werden? Ertasten Sie das ganze „Gebiet“ um sie herum. Wie verändert sie sich durch Erregung? Können Sie spüren, wie sie anschwillt?

Beachten Sie, dass die Klitoris nicht nur aus dem kleinen Zäpfchen besteht, sondern auch unter der Haut an den Seiten der Schamlippen und sogar innen weitergeht. Vielleicht kann Sie ein Toy wie ein Finger-Vibrator beim Entdecken unterstützen.

► Tag 11: Tauschen Sie ehrliche Komplimente aus

Schreiben Sie beide drei Sachen auf, die Sie an Ihrem Partner bewundern und drei Sachen, die Sie an ihm sexy finden. Versuchen Sie eine Mischung aus physischen Attributen und inneren Werten zu wählen, denn nur das Eine oder das Andere könnte Ihrem Gegenüber ein Gefühl von Unzulänglichkeit vermitteln.

Seien Sie so spezifisch wie möglich, aber authentisch. „Ich liebe es, wenn du dir morgens den Milchschaum von der Lippe leckst.“ „Du weißt, ich bin ein Morgenmuffel und gibst mir den Raum, meinen Tag richtig zu starten.“

► Tag 12: Die Bedingungen der Lust

Erörtern Sie gemeinsam die Grundregeln Ihrer Lust: Was muss gegeben sein, damit Sie sich fallen lassen können? Was bringt sie schnell wieder raus? Es ist wichtig zu verstehen, was Ihrem Partner oder Ihnen die Erregung ermöglicht. Ist es eine bestimmte Tageszeit?

Ist es schwieriger nach dem Essen? Geht es überhaupt, wenn die Kinder im nächsten Raum schlafen? Es ist wichtig, genau zu verstehen, wie Sie beide ticken, damit statt Vorwürfen Kompromisse und Lösungen entstehen.

► Tag 13: Masturbieren Sie gemeinsam

Dieser Punkt wird vielen nicht leicht fallen. Selbstbefriedigung ist etwas extrem persönliches und viele Fantasien (zum Beispiel in Pornos) spiegeln nicht Szenarien wider, die man unbedingt selbst erleben möchte. Trotzdem kann es für Ihren Partner spannend und aufschlussreich sein, zu sehen, wie Sie solo ticken.

Sie können es gleichzeitig versuchen, aber auch nacheinander. Es gibt hier kein richtig oder falsch, denn wenn es für Sie zu komisch wird, merken Sie es schnell. Hier geht es darum, was Ihr Partner vom Umgang mit Ihrer eigenen Lust lernen kann.

► Tag 14: Zeit für etwas Verbotenes

Versuchen Sie es mal mit Parkplatzsex! Nachts im Park! Vielleicht sogar in der Sauna oder nachts in der S-Bahn! Ein kleiner Moment mit verbotenen Aktivitäten kann die Fantasie noch lange später beflügeln.

Es muss wirklich kein großer Akt mit Vorspiel und Stellungswechseln sein, denn Sex heißt nicht nur Penetration! Überlegen Sie ruhig vorher, was Sie gerne machen würden, aber lassen Sie Spontanität walten. Und überlegen Sie eine Exit-Strategie oder Ausrede, falls sie doch erwischt werden...

Beim nächsten Mal...

... erwartet Sie, unter anderem, ein Gespräch über Ihre ersten Fantasien, ein Workshop für Oralsex und die Frage, ob man im Kopf eigentlich auch fremdgehen kann.