

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	11
Meine Leseempfehlung . . . . .	15
Die zehn goldenen Regeln der Kommunikation . . . . .	25
<b>Die Challenges:</b>	
<b>Noch zu müde für Sex?</b>	
Challenge 1: Widerstände erkennen und auflösen . . . . .	29
<b>Sexy moments</b>	
Challenge 2: (Wieder) Mehr Erotik in den Alltag einladen . . .	40
<b>Go slow, love slow, feel more</b>	
Challenge 3: Präsent miteinander den Tag verbringen . . .	52
<b>Ene, mene, miste</b>	
Challenge 4: Verführungskompetenzen verbessern . . . . .	63
<b>Me, myself and I</b>	
Challenge 5: Übung macht den Meister . . . . .	72
<b>Pick mel</b>	
Challenge 6: Komplimente bekommen und aushalten . . . . .	84

**Die Schneekugel**

- Challenge 7: Wie Schaukeln eure Erregung  
verbessern kann . . . . . 93

**Erotische Landkarte**

- Challenge 8: Den Körper deines Partners  
neu entdecken . . . . . 103

**Das Alien vom roten Planeten**

- Challenge 9: Vertrauen spielerisch verstärken . . . . . 114

**Zeck-Zeck**

- Challenge 10: Bedrängt oder begehrt? . . . . . 125

**Das Pizzaprinzip**

- Challenge 11: Feiert euren eigenen Geschmack . . . . . 137

**Im Zaubergarten der Sinne**

- Challenge 12: Den Körper des Partners erotisieren . . . . . 149

**Pure Passion**

- Challenge 13: Erkundet, was für jeden von euch  
Erotik bedeutet . . . . . 160

**Lust an der Brust**

- Challenge 14: Die weibliche Brust sinnlich erkunden . . . . . 171

**Lecker lecken**

- Challenge 15: Mehr Sicherheit und Lust beim Oralsex . . . . . 184

**Dr. Hart und Fräulein Schmidt**

- Challenge 16: Durch Rollenspiele mehr sexuelle  
Freiheit gewinnen . . . . . 195

**Ein klares Nein ist das neue Ja**

- Challenge 17: Grenzen setzen, auch wenn's unbequem ist . . . . . 206

<b>Tanz der vier Elemente</b>	
Challenge 18: Neue Berührungsqualitäten entdecken . . . . .	218
<b>Eine erotische Reise ans Meer</b>	
Challenge 19: Erotische Geschichten für mehr Leidenschaft . . . . .	230
<b>Nächste Ausfahrt rechts</b>	
Challenge 20: Genitalien anders berühren lernen . . . . .	241
<b>Menschliches Kaleidoskop</b>	
Challenge 21: Verführen und Spielen . . . . .	255
<b>Genital-Talk</b>	
Challenge 22: Verleiht euren Genitalien eine Stimme . . . . .	266
<b>Kuscheln mit Reinsticken</b>	
Challenge 23: Der Liebe lauschen mit Slow Sex . . . . .	277
<b>Spiel mit dem Feuer</b>	
Challenge 24: Mit der Erregungsskala des anderen spielen .	289
<b>Vulva Gallery</b>	
Challenge 25: Selbstbewusst die Vulva präsentieren . . . . .	302
<b>Shades of Home, Teil 1</b>	
Challenge 26: Geheime Wünsche teilen . . . . .	314
<b>Shades of Home, Teil 2</b>	
Challenge 27: Durch Raufen sexuelle Energie entfachen . .	325
<b>Shades of Home, Teil 3</b>	
Challenge 28: Durch Fesseln Hingabe erfahren . . . . .	333
<b>Solo-Sex zu zweit</b>	
Challenge 29: Sich frei fühlen durch Masturbation vor dem anderen . . . . .	351

<b>Euer erotisches Fest</b>	
Challenge 30: Feiert eure neue Sexualität . . . . .	363
Das Beste zum Schluss – achtsame Berührungen . . . . .	369
Wer sind die Köpfe hinter STC? . . . . .	373
Danksagung . . . . .	379