

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Meine Leseempfehlung	15
Die zehn goldenen Regeln der Kommunikation	25

Die Challenges:

Noch zu müde für Sex?

Challenge 1: Widerstände erkennen und auflösen	29
--	----

Sexy moments

Challenge 2: (Wieder) Mehr Erotik in den Alltag einladen . .	40
--	----

Go slow, love slow, feel more

Challenge 3: Präsent miteinander den Tag verbringen . . .	52
---	----

Ene, mene, miste

Challenge 4: Verführungskompetenzen verbessern	63
--	----

Me, myself and I

Challenge 5: Übung macht den Meister	72
--	----

Pick me!

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
--	-----

Tanz der vier Elemente

Challenge 18: Neue Berührungsqualitäten entdecken 218

Eine erotische Reise ans Meer

Challenge 19: Erotische Geschichten für mehr Leidenschaft 230

Nächste Ausfahrt rechts

Challenge 20: Genitalien anders berühren lernen 241

Menschliches Kaleidoskop

Challenge 21: Verführen und Spielen 255

Genital-Talk

Challenge 22: Verleiht euren Genitalien eine Stimme 266

Kuscheln mit Reinstecken

Challenge 23: Der Liebe lauschen mit Slow Sex 277

Spiel mit dem Feuer

Challenge 24: Mit der Erregungsskala des anderen spielen . 289

Vulva Gallery

Challenge 25: Selbstbewusst die Vulva präsentieren 302

Shades of Home, Teil 1

Challenge 26: Geheime Wünsche teilen 314

Shades of Home, Teil 2

Challenge 27: Durch Raufen sexuelle Energie entfachen . . 325

Shades of Home, Teil 3

Challenge 28: Durch Fesseln Hingabe erfahren 333

Solo-Sex zu zweit

Challenge 29: Sich frei fühlen durch Masturbation
vor dem anderen 351

Ever erotisches Fest

Challenge 30: Feiert eure neue Sexualität	363
Das Beste zum Schluss – achtsame Berührungen	369
Wer sind die Köpfe hinter STC?	373
Danksagung	379