

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	6
Prickelnde Erotik ist der Schlüssel für eine erfüllte Beziehung.....	8
Der Beginn von etwas Großem.....	14
Die Vorstellung	15
<i>Persönlicher Fragebogen zur Vorstellung.....</i>	<i>17</i>
<i>Persönlicher Fragebogen zur Vorstellung.....</i>	<i>18</i>
Eure Entwicklung als Paar.....	19
Unvergessliche Momente.....	20
<i>Fragebogen zu Euren unvergesslichen Momenten.....</i>	<i>22</i>
Die Offenbarung	24
Kleiner Exkurs zum Thema „Fantasien aussprechen“.....	26
<i>Fragebogen zu Eurer Offenbarung – Teil 1.....</i>	<i>28</i>
<i>Fragebogen zu Eurer Offenbarung – Teil 2.....</i>	<i>30</i>
<i>Fragebogen zu Eurer Offenbarung – Teil 1.....</i>	<i>31</i>
<i>Fragebogen zu Eurer Offenbarung – Teil 2.....</i>	<i>33</i>
<i>Meine geheimsten Fantasien.....</i>	<i>35</i>
<i>Meine geheimsten Fantasien.....</i>	<i>36</i>
Die Bucketlist.....	37
Was hat es mit der Bucketlist 18+ auf sich?.....	38
Ein Leben ohne Abstriche	40
Das Verfassen der gemeinsamen Bucketlist	43
<i>Unsere gemeinsame Bucketlist 18+.....</i>	<i>47</i>
Probleme existieren, um gelöst zu werden	48
<i>Das Problem mit der Zeit.....</i>	<i>49</i>
<i>Das Problem mit dem Druck.....</i>	<i>53</i>

<i>Das Problem mit dem gemeinsamen Nenner</i>	55
<i>Das Problem mit der Scham</i>	57
100 Ideen für die Bucketlist.....	59
1. <i>Das gemeinsame Sex-Toy-Shopping</i>	60
2. <i>Das Stellungen-Würfeln</i>	61
3. <i>Ein Kochabend im Birthday-Suit</i>	63
4. <i>Eiskalter Sex</i>	64
5. <i>Die Sex-Schaukel</i>	65
6. <i>Spaß mit Farbe</i>	66
7. <i>Schmackhafter Sex</i>	67
8. <i>Nacktbaden</i>	68
9. <i>Sex im Auto</i>	69
10. <i>Telefonsex</i>	70
11. <i>Der Kurzurlaub</i>	71
12. <i>Der stille Sex</i>	72
13. <i>Der laute Sex</i>	73
14. <i>Sex ohne Anfassen</i>	74
15. <i>Sex mit den Händen</i>	75
16. <i>Die Orgasmus-Kontrolle</i>	76
17. <i>So viele Höhepunkte</i>	77
18. <i>Der gemeinsame Orgasmus</i>	78
19. <i>Der Orangenscheiben-Blowjob</i>	79
20. <i>Die Vorspiel-Party</i>	80
21. <i>Der Massagekurs</i>	81
22. <i>Ein Tag voller Sex</i>	82
23. <i>Date-Planung</i>	83
24. <i>Lasst einander schmoren</i>	84
25. <i>Lasst einander noch länger schmoren</i>	85
26. <i>Das sexy Fotoshooting</i>	86
27. <i>Arbeits-Sexting</i>	88

28. Der Erotikroman	89
29. Yoga ohne Hüllen	90
30. Das eigene Porno-Drehbuch	91
31. Die sexy Playlist	92
32. Das Edging	93
33. Erdbeeren, Schlagsahne und Sekt	94
34. Die einmonatige Sex-Challenge	95
35. Rollenspiel – Sex im Büro	96
36. Spaß mit Wachs	97
37. Penis-Spa	98
38. Funk-Sex	99
39. Deepthroating	100
40. Blind-Sex	101
41. Footjob-Action	102
42. Schmerzhafter Sex	103
43. Doktorspiele	104
44. Rollenspiel – Polizist und Dieb	105
45. Der Anal-Plug	106
46. Analsex	107
47. Das zweite erste Mal	108
48. Die Einweihungsparty	109
49. Der erotische Wecker	110
50. Sex auf der Motorhaube	111
51. Dinner mit Anfassen	112
52. Spieglein, Spieglein an der Wand	113
53. Das erotische Brettspiel	114
54. Ein freier Spaziergang	115
55. Feucht wie das Meer	116
56. Die Sex-Party	117
57. Der Gruppensex	118

58. Spaß im Kino.....	119
59. Der Dirty-Talk.....	120
60. Porno-Heimkino.....	121
61. Der Gleitgel-Test.....	122
62. Die Eiscreme-Party.....	123
63. Sex in der Dusche.....	124
64. Der ASMR-Sex.....	125
65. Sex via Facetime.....	126
66. Halloweenkostüm-Party im Bett.....	127
67. Eine sexy Schnitzeljagd.....	128
68. Spaß mit Handschellen.....	129
69. Sixty-Nine.....	130
70. Choking.....	131
71. Der Oralsex-Höhepunkt.....	132
72. Birthday-Sex.....	133
73. Habt Sex in so vielen Ländern, wie möglich.....	134
74. Das Budenbauen.....	135
75. Sex am Feuer.....	136
76. Sex auf der Waschmaschine.....	137
77. Private Show.....	138
78. Re-kreiert Eure liebste Film-Sexszene.....	139
79. Netflix and Chill.....	140
80. Sex in voller Montur.....	141
81. Der Quickie.....	142
82. Sex zum Beat der Musik.....	143
83. Versöhnungssex.....	144
84. Paar-Vibratoren.....	145
85. Schreibt einander einen sexy Brief.....	146
86. Der Knutschfleck.....	147
87. Trockenübungen.....	148

88. <i>Habt Post-Workout-Sex</i>	149
89. <i>Probiert Nippel-Klemmen aus</i>	150
90. <i>Dreht Euer eigenes Video</i>	151
91. <i>Das gemeinsame Bad</i>	152
92. <i>Sex bei voller Beleuchtung</i>	153
93. <i>Das Haare-Ziehen</i>	154
94. <i>Sex im Zelt</i>	155
95. <i>Blümchen-Sex</i>	156
96. <i>Der Augenkontakt</i>	157
97. <i>Der bestimmte Sex</i>	158
98. <i>Sex ohne Happy-End</i>	159
99. <i>Der Zeugungssex</i>	160
100. <i>Der Cockring</i>	161
Wichtiger Hinweis für Eure Bucketlist.....	162
Schlusswort	164
Sex-Stellungs-Glossar – 100 Sex-Stellungen	166