

## DIE LUST-IDEENLISTE

Diese Lust-Liste ist aus den Ideen einiger Frauen zusammengestellt. Sie ist erst ein Beginn und wird auf dem Forum [forum.fff-frauen.de](http://forum.fff-frauen.de) fortwährend erweitert. Ergänzen Sie die Liste bei Bedarf mit Ihren eigenen Ideen. Dann sollten Sie sich zu jedem Schwierigkeitsgrad drei Ideen auswählen und Ihre Liste für die nächsten sechs Monate daraus basteln. Das wären die leichten und schweren Herausforderungen, denen Sie sich selbst stellen möchten. Beginnen Sie bei der Umsetzung mit den Ideen, die für Sie einfach auszuführen sind und steigern Sie sich dann. Alles, was Sie davon tatsächlich umsetzen werden, bekommt die entsprechende Punktzahl in Ihrem Erfolgs-Tagebuch.

Hier finden Sie die Liste als pdf-Datei. Als Teilnehmerin des E-Mail Kurses „Lust- und Orgasmus“ bekommen Sie bei Brief 5 diese Liste auch als Word-Datei, damit Sie sie als Arbeitsvorlage direkt verwenden können.



Diese Idee ist für Sie ganz leicht umzusetzen



Diesen Vorschlag können Sie tun. Sie müssen sich dazu nur ein kleines bisschen aufraffen und Ihre Trägheit überwinden



Diese Idee hat einen gewissen Reiz, geht Ihnen aber nicht ganz so leicht von der Hand. Vielleicht sind Sie davor sogar ein bisschen aufgeregt.



Hier handelt es sich eindeutig um eine größere Herausforderung für Sie. Um diese bewältigen zu können, brauchen Sie Entschlossenheit und Mut. Sie würden sich freuen, wenn Sie sie auf sich nehmen würden. Denn dies wollten Sie schon immer!



Bei dieser sehr gewagten Herausforderung sind Sie sich nicht sicher, ob Sie sie überhaupt schaffen können und wollen. Sie fordert Ihnen sehr viel ab und bringt Sie in unerforschte Gebiete, deren Ausgang Sie nicht abschätzen können. Es fühlt sich abenteuerlich an, mit viel Aufregung, wie eine riskante Aktie, mit der Sie viel Gewinn, aber auch einen großen Verlust machen könnten.

## Die Lustideen

### Rund um Massagen und Berührung

- ★ Erotische Massage buchen (allein oder mit Partner)
- ★ Sinnliche Wellness Massage für mich buchen
- ★ Brustmeditationen und Brustmassagen
- ★ Sinnliche Massagen geben
- ★ Tantramassagen alleine oder zu zweit genießen
- ★ Professionelle Yonimassage buchen
- ★ Erotische Massage mit neuem Partner oder mit einer anderen Frau
- ★ Meinem Partner eine Lingammassage 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 meiner Wahl bekommen
- ★ Yonimassage mit unparfümierten Öl und ganz, ganz sanft sanft

### 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

- ★ Ausstellungen besuchen
- ★ Erotische Musik oder Gedichte anhören
- ★ Das Beate-Uhse-Museum in Berlin besuchen  
([erotikmuseum.beate-uhse.com/](http://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 als Anregung für Selbstliebe
- ★ Mit dem Duschstrahl meine Klitoris und den gesamten Scheidenbereich bis zum Orgasmus 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 (Frauen) 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, weibliche Lust
- ★ 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 (soll gerade sehr modern sein: [polefitness-deluxe.de/Stangentanz.html](http://polefitness-deluxe.de/Stangentanz.html))
- ★ 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 ([biodanza.de/events](http://biodanza.de/events))
- ★ 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)
- ★ Sexuelle Lust durch naturidentische Hormone (nach Dr. Rimkus) anregen

## Abenteuerliches

- ★ Sex im Kino mit meinem Partner
- ★ Ein Kinobesuch in der letzten Reihe mit vielen Streicheleinheiten
- ★ Im Sommer Sex im Freien
- ★ Besuch im Swingerclub
- ★ Ohne Unterwäsche essen gehen
- ★ Meinen Partner während eines Ausflugs verführen
- ★ In der Natur Sex haben
- ★ Abwechselnd eine Lust-Überraschung pro Woche
- ★ Ungehörige Fragen stellen (Onanierst Du? Wann hattest Du das letzte Mal Sex? Magst Du Oralsex? Hast Du schon Orgasmen vorgetäuscht?)
- ★ Drei Männer um eine liebevolle Umarmung bitten.
- ★ An einem Tag drei verschiedene Männer küssen (Empfehlung für Singlefrauen)
- ★ Mir eine Zeitlang (mehrere Monate lang) mehrere Liebhaber gönnen (Empfehlung für Singlefrauen)
- ★ Sex mit meinem Partner bei dem wir uns gegenseitig je 5 Orgasmen vortäuschen.
- ★ Heute (oder diese Woche) mit 5 Männern flirten und mit jedem mindestens fünf Minuten in Kontakt sein.
- ★ Für Singlefrauen: Kontaktanzeigen aufgeben
- ★ Für Singlefrauen: Im Internet mit Männern in Kontakt gehen und Dates ausmachen.
- ★ Mit Freundinnen Sex-Shops oder Swinger Clubs besuchen
- ★ Erotikparty zuhause organisieren (z.B. Geburtstagsparty unter dem Motto „Erotik“)
- ★ Meinen Partner in erotischen Dessous zum Abendessen empfangen.
- ★ In die Sauna und wenig kaltes Wasser auf den Körper und zwischen den Beinen tröpfeln lassen vom Partner
- ★ Nackt im Bett, liegen wenn er nach Hause kommt
- ★ In Dessous bereit sein, wenn er nach Hause kommt
- ★ Kein Höschen unterm Rock, kein BH unterm durchsichtigen T-Shirt und

Schamhaare total rasieren

### Sexuelle Erforschungen und Experimente

- ★ Anale Lustmöglichkeiten
- ★ Steißbein 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
- ★ Meinen Mann unter „Viagra“ erleben
- ★ 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 oder den Traummann 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
- ★ Fesche neue Frisur
- ★ Erotisch kleiden und mit Hüftschwung durch die Stadt laufen (Zusatz Tipp:



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 Popos und Brüste der Vorbeigehenden genussvoll anschauen



Einem sympathischen Mann eine kleine Weile unauffällig hinterhergehen



Die Vulva sonnen -ob am Nacktbadestrand, auf dem Balkon, im Sessel am geöffneten Sonnenfenster ...das ist angenehm prickelnd - und total gesund: Denn die Vitamin D-Aufnahme ist über die Genitalien am höchsten !!! Let's go for health!



Hübsche, erotische Wäsche kaufen



Sexy Klamotten / Dessous / Schuhe anziehen



Sich sexy schminken



Flirten, Flirten, Flirten ( dazu Anregungen aus Büchern und DVD's holen)



Männer auf mich wirken lassen, um meine erotischen Vorlieben zu entdecken



Einem Mann 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 im Forum über Sex, Lust und Orgasmen austauschen



Mit anderen Frauen über Lust und Sex austauschen



Mit meinem Partner 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.

- ★ 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 - hmmmmm
- ★ Einen Gammeltag im Monat
- ★ Ayurveda Kur zum Regenerieren, Entschlacken und Auftanken

### Sexualtherapeutisches Wissen nutzen

- ★ TRE ([tre-deutschland.de/](http://tre-deutschland.de/)), körperorientierte Methode, um Spannungen zu lösen, kann einfach nach einem Buch erlernt werden

### Liebespielzeuge

- ★ Mir einen neuen Dildo, vielleicht den angepriesenen Womanizer schenken
- ★ Mit Sexspielzeug eine halbe Std vor dem Partner ins Bett gehen
- ★ Liebespielzeug Abend mit Freundinnen organisieren (Beate Uhse oder ähnliche Anbieter machen das gerne)
- ★ Dildo aus Glas mit im Bett liegen haben, so hat er Körpertemperatur, (besser als Gummi). Man kann ihn auch erwärmen mit heißem Wasser, oder schnell kalt machen mit kaltem Wasser, hat beides seinen Reiz.

### Feinstoffliches Lieben

- ★ Beckenboden spielen/trainieren beim Autofahren auf rhythmische Musik
- ★ Durch meine Yoni (Vagina) ein- und austamen
- ★ Energie von Sexzentrum zu Sexzentrum fließen/schwingen lassen
- ★ Lustpunkte Anus-Klitoris verbinden durch Atemströme
- ★ Varianten für die sanfte Vereinigung zusammenstellen, erproben und weiterentwickeln
- ★ Feinstoffliches Lieben mit Liebesworten (Quantensex)



- ★ 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 streicheln. Er darf mich nicht anfassen, erst wenn ich ihn darum bitte.
- ★ Seinen Penis als Nachtschisch und Zuckerstange genießen
- ★ 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 Lingammassage, eine Intimrasur, Blowjob heiß und kalt, ein erotisches Überraschungsgeschenk, Einladung zu einem Eis
- ★ Einen Finger deines Partners in den Mund nehmen und ein orales Zungenspiel simulieren
- ★ Eine 15minütige Massage eines Wunsch-Körperteils
- ★ Die Genitalien über das Gesicht deines Partners streichen, ohne dass er dich berühren darf
- ★ Den Partner mit einem Spielzeug deiner Wahl verwöhnen
- ★ Eine eigene und eine Körperstelle des Partners mit Öl einreiben, dann sich gegenseitig mit diesen Stellen massieren.
- ★ Den Partner mit einem Vibrator verwöhnen
- ★ Intimes Fotoshooting für oder von dem Partner
- ★ Mit dem Partner eine Pornoszene nachspielen
- ★ Zeitreise ins antike Rom: Einander mit Trauben und anderen Früchten verwöhnen.
- ★ Berühren Sie den Partner mit einem Gegenstand, den er erraten muss
- ★ Schreiben Sie dem Partner fünf Komplimente auf
- ★ Laden Sie Ihren Partner in Ihr Eiscafé Erotica ein: Phantasie mit Eiskugeln
- ★ Schreiben Sie mit Ihrer Zunge ein Wort (mind. 5 Buchst.) auf den Rücken Ihres Partners - erraten, solange die Sanduhr läuft.
- ★ Nennen Sie drei Charaktereigenschaften, die Sie an Ihrem Partner besonders mögen



Verbinden Sie Ihrem Partner die Augen und reiben Sie drei Stellen Ihres Körpers mit Parfüm ein - er muss sie finden



Legen Sie Ihrem Partner die Augenbinde an und verstecken Sie eine Leckerei auf Ihrem Körper, die er finden muss.

---

**FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus**

Ihre Ansprechpartnerin: Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer  
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61, [info@fff-frauen.de](mailto:info@fff-frauen.de), <http://www.fff-frauen.de>  
Sie erreichen uns zu unseren Bürozeiten Dienstag und Donnerstag von 8.30 - 12.30 Uhr.