

The background is a solid light pink color. It is framed by a decorative border consisting of stylized red chili peppers and light pink hearts scattered along the top, bottom, and sides.

SEX MENU

Was bestellt ihr?

SO FUNKTIONIERT DAS SEX MENU

Willkommen zum Sex Menu - jetzt wird's heiß!

Erkundet eure wildesten Wünsche und entdeckt neue Ideen,
wie ihr eure intimen Momente aufpeppen könnt

SO GEHTS

1. Nehmt euch mindestens 20 Minuten Zeit für dieses heiße Abenteuer.
2. Wählt aus 3 "Schärfegraden" aus was euch beiden gefällt.
3. Haltet euch an folgende Regeln:

- **No judging!** Hört einander offen zu und bleibt neugierig, ganz ohne Wertung.
- **Feiert eure Einzigartigkeit** und lasst euch inspirieren – nur so könnt ihr neue Erfahrungen machen und aus Routinen ausbrechen.
- **Habt Spaß!** Bewahrt eure Leichtigkeit und nehmt die Dinge nicht so ernst.

Und jetzt: Viel Spaß bei der Exploration!

Euer Team Lovelane

PS: Ladet die PDF herunter, um sie digital oder ausgedruckt mit Stift auszufüllen.
Die Karte wurde ursprünglich von Dr. Stephen de Wit erstellt. Hier könnt ihr mehr über ihn erfahren:

<https://drdewit.com/>

LEVEL 1



	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Hände halten				
Umarmen				
Küssen, Wange/Gesicht				
Küssen, geschlossener Mund				
Küssen, offener Mund				
Küssen, Nacken				
Massieren allgemein				
Knutschflecken				
Sanftes Kitzeln				
Brust/Brüste/Nippel berühren oder reiben				
Brust/Brüste/Nippel mit Mund oder Zunge berühren				
Frottage (trockenes Reiben/angezogenes Reiben)				
Hand Jobs				
Manueller Sex (Hände oder Finger an der Vulva)				
Manueller Sex (Hände oder Finger in der Vagina)				
Manueller Sex (Hände oder Finger an den Hoden)				
Manueller Sex (Hände oder Finger am Penis oder Strap-On)				

	Interesse 0-5 (5=ja!)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Nackt schwimmen				
Gegenseitiges Necken				
Wrestling oder "play-fighting"				
Partner:in ejakulieren lassen, auf/ in meinem Körper				
Oralsex (am Penis oder Strap-On)				
Oralsex (an den Hoden)				
Oralsex (an der Vulva)				
Sperma schlucken				
Vaginaler Geschlechtsverkehr				
Quickies				
Spiel unter gleichgeschlechtlichen Partnern				
Spiel unter gegengeschlechtlichen Partnern				
Körperbemalung				
Dessous (tragen) / Korsetts				
Erotisches Tanzen				
Hohe Absätze				
Telefonsex				
Sexting				

LEVEL 2



	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Sich vor/einem Partner selbstbefriedigen				
Haare ziehen				
Das Verwenden eines Schals				
Augenbinde/etwas, das die Augen bedeckt				
Bewegungseinschränkungen				
Eiswürfel				
Penisringe/Bänder				
Spiel mit Lebensmitteln (Gurken, Sorbet..)				
Umschnalldildos				
Kratzen				
Beißen				
Brustwarzenspiel/"Folter"				
Orgasmusverweigerung				
Wachs (Tropfen)				
Sex im Freien				
Sex vor der Webcam				
Video (Aufnahmen von dir)				
Video (andere beobachten)				

	Interesse 0-5 (5=ja!)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Tribadismus (Reiben nackter Genitalien aneinander)				
Verwendung von Sexspielzeug (Vibratoren, Dildos oder Masturbationshüllen) alleine				
Verwendung von Sexspielzeug (Vibratoren, Dildos oder Masturbationshüllen) miteinander				
Vibrator an den Genitalien				
Manueller Sex (Hände oder Finger am oder um den Anus)				
Manueller Sex (Hände oder Finger im Rektum)				
Oralsex (am Anus)				
Analer Geschlechtsverkehr				

LEVEL 3



	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Sexclubs				
Offene Beziehung				
Dreier (weiblich, weiblich, männlich)				
Dreier (männlich, männlich, weiblich)				
Partnertausch (mit einem anderen Paar)				
Swingen (mehrere Paare)				
Sexuelle Dienste erhalten				
Dominanz				
Unterwerfung				
Verzögerte Befriedigung				
Einschränkung des Blickkontakts				
Befolgung von Anweisungen				
Knien				
Im Eck stehen				
Symbolischen Schmuck tragen				
Verehrung des Penis/Vagina				
Dienen als Dienstmädchen/Butler				
Rough play/ Grobes Spielen				

	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Eine:n Partner:in im Zusammenhang mit sexuellem Vergnügen schlagen oder spanken				
Über-dem-Knie-Spanking				
Spanking				
Haarbürstenspanking				
Gesichtsschläge				
Blutergüsse				
Spuren				
Schmerz (leicht bis stark)				
Kneifen / das Verwenden von Klammern während des GVs				
Wäscheklammern				
Holzpaddel				
Reitgeräten				
Peitschen				
Rohrstöcke				
Ketten				
Rollenspiel				
Pussy-/Penis-Auspeitschen/-Spanking				

	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Inszeniertes Entführen				
Bestrafungsszene				
Szenen (Gefängnis, religiös, etc.)				
Lederkleidung				
Modeln für erotische Fotos				
Gummi/Latex-Kleidung				
Uniformen				
"Aufreizende" Kleidung (privat oder öffentlich)				
Männer, die Frauenkleidung tragen				
Frauen, die Männerkleidung tragen				
Fußanbetung				
Schuh-/Stiefelanbetung				
Voyeurismus (andere beobachten)				
Handfesseln (Leder/Metall)				
Fesseln/Metallring zur Einschränkung und Eisen				
Bondage (leicht)				
Bondage (komplexer/japanischer Stil)				
Bondage (intensiv/Aufhängung)				

	Interesse 0-5 (5=ja)	Empfangen/ Geben/Bei- des (E/G/B)	Erfahrung (Ja/Nein)	Notizen & Nuancen
Daumenfesseln (Metall)				
Lederfesseln				
Knebel (Stoff/Klebeband)				
Spreizstangen				
Pranger/Fesselschellen				
Käfige (eingesperrt)				
Folienwickel				
Rasieren				
Violet Wand (elektrisches Spielzeug)				
TENS-Gerät (elektrisches Spielzeug)				
Analplugs				
Exhibitionismus				
Fisting				
Doppelte Penetration				
Dreifache Penetration				

SECRET MENU



