

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 edges. The text is centered in the middle of the page.

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



