«Wie könnte Intimität heute aussehen?»

Intimität hat viele Formen – von ganz leise bis sehr explizit.
Sex ist kein Kippschalter. Manchmal hilft es, konkreter zu fragen
und dann zu schauen, was sich richtig anfühlt.
Vielleicht sind die Bedürfnisse am Anfang auch unterschiedlich.
Schaut, wo ihr euch findet. Und dann geht ins Spüren
und lasst euch auf diese Erfahrung ein. Probiert es aus.

NÄHE

sich anlehnen
sich umarmen
gemeinsam duschen
nachspüren
sich in die Augen schauen
den Herzschlag spüren
zusammen lachen
zusammen baden
einkuscheln
schweigend zusammen sein
gemeinsam atmen
Hand halten
nebeneinander liegen
Tee und Decke
Stirn an Stirn
Löffelchen
Kopf in den Schoss legen

BERÜHRUNG

Genitalien streicheln
Haare kraulen
Hals streicheln
Rücken kratzen
sich eincremen
still umarmen
nackt nebeneinander liegen
Rücken streicheln
den Körper ohne Ziel erkunden
Füsse halten
massieren
Bauch streicheln
fest drücken

KÜSSEN

langsames Küssen
Küsse auf die Stirn
knabbern
Zungenküsse
Hals und Nacken küssen
Küssen mit offenen Augen
Ohrläppchen
den ganzen Körper küssen

SINNLICHKEIT

warm und kalt
sich langsam ausziehen
Augen verbinden
Massageöl
flirten
Kerzenlicht
Fantasien teilen
einander füttern
Rollenspiel
zusammen tanzen
Dirty Talk

SEXUALITÄT

Fellatio
Anus lecken
oral
Brustwarzen stimulieren
genitale Berührung
anale Berührung
Selbstbefriedigung voreinander
Fesselspiele
aneinander reiben
Analsex
Sexspielzeug
Vulva lecken
manuelle Stimulation
Petting
penetrativer Sex

Luft und Liebe
Sexual- und Paartherapie, Workshops, Seminare und neue Formate
zu gelingenden Beziehungen & grossartiger Sexualität.
Tamara Altermatt & Beni Brennwald | mail@luftundliebe.ch | luftundliebe.ch