



Sex-Update

-Paar Edition-

Für eine erfüllende
Sexualität

In 3 Schritten zu mehr
Intimität & Leidenschaft
in der Partnerschaft.

MIRA NONHOFF

Sex-Update

-Paar Edition-

Für eine erfüllende Sexualität

Warum sexuelle Lust und Begehren bei Paaren nachlässt?

Viele Menschen sehnen sich nach dem aufregenden Gefühl, das sie zu Beginn einer Beziehung erlebt haben – eine Sexualität voller Leidenschaft und Intimität. Doch oft lassen diese intensiven Empfindungen nach wenigen Jahren nach. Zurück bleibt der Eindruck, dass die Paarsexualität dem Alltagsstress zum Opfer gefallen ist.

Was ist aus der gemeinsamen Lust geworden?

Sexuelles Interesse nimmt ab, wenn sinnliche Verführung zur Erwartung wird und erotische Neugier Routine und Wiederholung weicht.

Doch Sexualität kann intim, leidenschaftlich und lustvoll bleiben – wenn Paare sich Zeit nehmen, offen über ihre Wünsche sprechen und bereit sind, Neues auszuprobieren.

Höchste Zeit für ein Sex-Update!

Das Sex-Update begleitet Sie Schritt für Schritt, um Lust und Leidenschaft in Ihre Beziehung zurückzubringen.



Realitätscheck: Sexualität

Beantworten Sie die folgenden Fragen so konkret wie möglich für sich selbst:

- ☐ Was gefällt Ihnen an der Paarsexualität?
- ☐ Können Sie über Ihre sexuellen Wünsche miteinander sprechen?
- ☐ Wie häufig haben Sie miteinander Sex?
- ☐ Fühlen Sie sich beim Sex mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin emotional verbunden?



Sex-Update

-Paar Edition-

Paar-Date & Standortbestimmung

Ein Update für die Leidenschaft

Paarsexualität entwickelt eine neue lustvolle Intensität, wenn aus der vertrauten Sehnsucht nach spontaner Leidenschaft eine bewusste Entscheidung für regelmäßige intime Begegnungen wird.

Schaffen Sie einen verbindlichen Raum für eine lebendige, erotische Beziehung, anstatt darauf zu warten, dass Lust Sie zufällig zueinander bringt.

Ihre Sexualität blüht wieder auf, wenn Sie Mut haben sich ehrlich & achtsam neu begegnen.

Was es dafür braucht sind offene Gespräche, Neugier & gemeinsame Zeit für sinnliche und erotische Momente.

Ein Paar-Date schafft die Grundlage für genau diesen Raum – eine Einladung, Sexualität bewusst immer wieder neu zu entdecken.

Durch Paar-Dates können Sie..

- ✓ wieder offen über Sex sprechen
- ✓ sich sexuell neu begegnen
- ✓ Lust und Leidenschaft neu entdecken
- ✓ Ihre emotionale Verbindung vertiefen



📍 Sexuelle Standortbestimmung

Nehmen Sie sich im ersten Schritt ein paar Minuten Zeit, um sich Ihrer Sexualität zuzuwenden:

- Was gefällt Ihnen beim Sex?
- Was bereitet Ihnen sexuelle Lust?
- Was genießen Sie emotional beim Sex?
- Falls Sie aktuell keine Lust verspüren: Haben Sie eine Idee, was Ihre Lust zurückhalten könnte?
- Gibt es sexuelle Wünsche, die Sie gerne umsetzen würden?

- | | |
|--------------|-----------------|
| ★ Streicheln | ★ Geborgenheit |
| ★ Massieren | ★ Begehren |
| ★ Halten | ★ Leidenschaft |
| ★ Kuscheln | ★ Hingabe |
| ★ Küssen | ★ Vertrauen |
| ★ Lecken | ★ Verbundenheit |
| ★ Liebkosen | ★ Bestätigung |
| ★ Fingern | ★ Intimität |
| ★ Vögeln | ★ Erfüllung |
| ★ Kraulen... | ★ Verspieltheit |

Sex-Update

-Paar Edition-

Gespräch & Termin

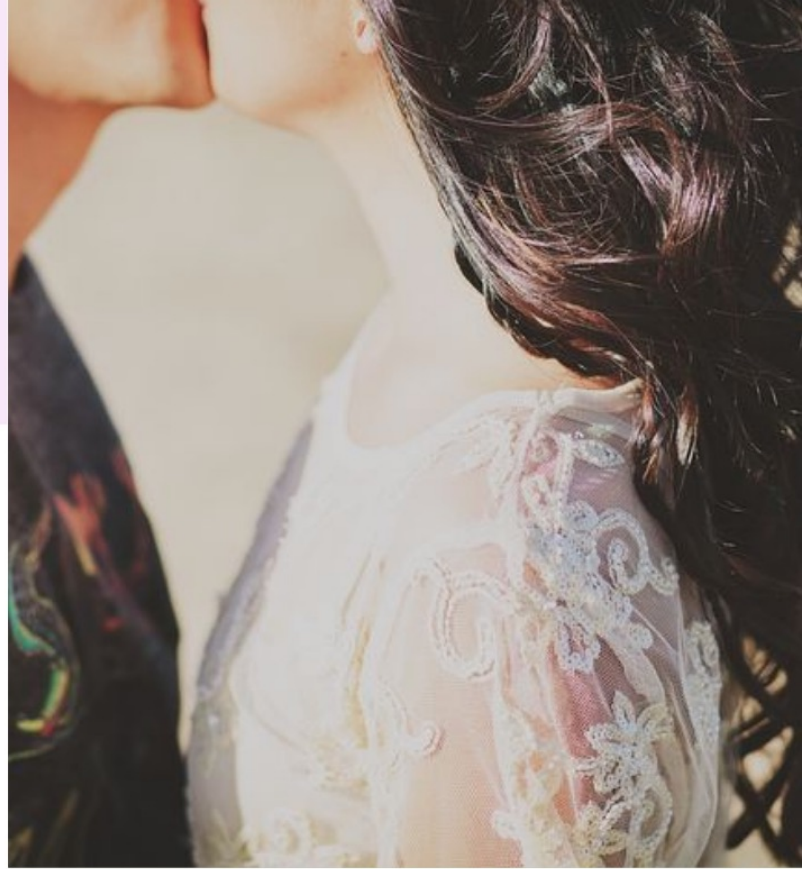
Über Sexualität sprechen

Sprechen Sie gemeinsam über Ihre Sexualität und den Wunsch, diese zu verändern:

-  Was gefällt Ihnen an der Idee, **regelmäßige erotischen Dates** miteinander zu haben?
-  Verbinden Sie damit bestimmte Hoffnungen?
-  Haben Sie Bedenken oder Sorgen?
-  Welche **emotionalen Bedürfnisse** haben Sie bezüglich der Dates?
-  Welche **sexuellen Wünsche** möchten Sie in die Realität bringen?

Unterschiedliche sexuelle Wünsche?

Schreiben Sie Ihre sexuellen Wünsche auf kleine Zettel und legen Sie diese in eine Schachtel. Nutzen Sie diese Ideen zu einem späteren Zeitpunkt als Inspiration.



Gemeinsame Zeit finden

Überlegen Sie gemeinsam, ob es einen bestimmten Wochentag gibt, an dem das Paar-Date am besten stattfinden kann. Wählen Sie eine Uhrzeit, zu der Sie beide wach & fit genug für eine erotische Begegnung sind.

- **Festes Date:**
Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist es hilfreich einen festen Termin zu vereinbaren.
- **Flexibles Date:**
Wenn Sie Termine nicht langfristig festlegen können, vereinbaren Sie das nächste Date direkt nach einem Treffen.

 Sollten Sie ein Date kurzfristig nicht einhalten können, sagen Sie die Verabredung nicht einfach ab, sondern vereinbaren Sie den Termin neu.

Sex-Update

-Paar Edition-

Erotischer Raum & Vorbereitung

Wo finden die Paar-Dates statt?

Der **erotische Raum** für die Dates ist meistens das Schlafzimmer, jedoch können Paar-Dates natürlich überall dort stattfinden, wo Sie sich beide wohlfühlen. Für Erotik & Intimität spielen die Raumatmosphäre, Raumtemperatur, Licht & Sichtschutz eine wichtige Rolle.

Betrachten Sie den erotischen Raum aus folgenden Perspektiven:

- Können Sie hier gut entspannen?
- Ist der Raum warm genug oder lässt er sich in kühlen Monaten gut aufheizen?
- Strahlt der Raum eine sinnliche Atmosphäre aus?



Tipps für die Date-Night:

Beleuchtung
Raumtemperatur
Duft
Musik
warmer Tee
Wasser
Blumen
Gleitmittel
Creme
Einladung



Das Paar-Date vorbereiten

Wechseln Sie sich bei der Vorbereitung des Paar-Dates ab. Dazu gehört sowohl das Herrichten des erotischen Raumes als auch die Einladung des Partners/der Partnerin zum Date.

Achten Sie bei der Vorbereitung des Raumes besonders auf eine sinnliche Atmosphäre. Fragen Sie sich:

- Worüber würde sich Ihre Partnerin/Ihr Partner freuen?
- Ein Glas Wasser, Tee oder Blumen am Bett?

Betrachten Sie diese kleinen Gesten als Teil eines Vorspiels. Diese liebevollen Handlungen können eine große Wirkung haben und die Vorfreude auf die gemeinsame Zeit steigern.

Sex-Update

-Paar Edition-

Paar-Date

Paar-Date: der Ablauf

Wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst Zeit für Zärtlichkeit genommen, ohne dass Sex das Ziel war?

Nutzen Sie die Paar-Dates, um sexuelle Routinen aufzulösen und Sexualität lebendig, lust- und genussvoll zu gestalten:

♥ Worauf haben Sie heute Lust?

Nehmen Sie sich zu Beginn des Dates immer 3-4 Minuten Zeit, um gemeinsam darüber zu sprechen, was Sie sich für das Treffen wünschen.

♥ Achtsam aufeinander zugehen.

Wenn es darum geht, sich sexuell wieder näherzukommen, helfen kleine, sinnliche Schritte. Genießen Sie das spielerische Erkunden und entdecken Sie sich neu.

♥ Gegenseitige Verwöhn-Momente.

Möchten Sie sich massieren oder anderweitig verwöhnen? Dann stellen Sie einen Timer, damit beide ausreichend Zeit bekommen.

♥ Festen Zeitrahmen setzen.

Besonders für Paare die nach länger Zeit wieder Sex haben, ist es hilfreich, das Date zeitlich zu begrenzen (z.B. auf 45-60 Min).



💡 Die Doppelte-Ja-Regel:

Beim Paar-Date geschieht nur, worauf beide bewusst „Ja“ sagen. Das schafft Vertrauen, Sicherheit – und hält die Lust nachhaltig lebendig.



Sex-Update

-Paar Edition-

Feedback & Fazit

Feedback nach dem Paar-Date

Nehmen Sie sich nach dem Date Zeit & spüren Sie nach, wie es Ihnen geht. Beantworten Sie sich frühestens 20-30 Minuten nach dem Date gegenseitig folgende Fragen:

- Was habe ich heute besonders genossen?
- Was war für mich heute erregend?

Für diesen Austausch reichen 2-3 Minuten. Er hilft Ihnen, das eigene sexuelle Erleben und das Ihrer Partnerin/Ihres Partners besser zu verstehen.

intim lustvoll nah
erregt vertraut satt
begehren fantasievoll
sinnlich erfüllt
befriedigt genießen
verlangen...

geil heiß
genussvoll zärtlich
berühren gegenseitig
verwöhnt frei kreativ
selbstbewusst küssen
halten...



Ein gemeinsames Fazit ziehen

Jedes Date wird sich anders anfühlen. Bleiben Sie dran und reflektieren Sie nach 8-10 Wochen gemeinsam folgende Fragen:

- Was hat Ihnen an den **Paar-Dates** besonders gut gefallen?
- Welche Veränderungen spüren Sie in der **sexuellen und emotionalen Verbindung**?
- Gab es **Herausforderungen** oder Widerstände? Wie sind Sie damit umgegangen?
- Was möchten Sie beibehalten? Möchten Sie etwas anders **gestalten**?
- Wie können Sie sicherstellen, dass die Paar-Dates weiterhin **lebendig & lustvoll** bleiben?

Sex-Update

-Paar Edition-

Ideen & Inspirationen

Wenn Sie die Paar-Dates nutzen möchten, um Ihre Paarsexualität nach länger Zeit wieder neu zu beleben, gehen Sie es langsam an und bleiben Sie dran.

Sexualität ist erlernt und verändert sich ein Leben lang. Um Leistungs- und Erwartungsdruck zu vermeiden, konzentrieren Sie sich auf die **genuss- und lustvollen** Empfindungen und lassen Sie sich Zeit.

Paar-Date mit Herausforderungen meistern

Wenn Kinder mit im Haushalt leben

Mit **größeren Kindern** können Sie ein Zeichen vereinbaren, damit Sie während des Paar-Dates ungestört bleiben. Bei **kleineren Kindern** helfen Lösungen wie ein Babyphone oder ein Babysitter.

 **Probleme mit der Terminfindung**
Zu wenig Zeit? Falls wöchentliche Treffen nicht realistisch sind, planen Sie verbindliche Paar-Dates alle 14 Tage – Verbindlichkeit ist entscheidend!

 **Unterschiedliche sexuelle Vorlieben**
Betrachten Sie Sexualität als Kunst des Kompromisses. Begegnen Sie sich mit Offenheit und einem Fokus auf das, was Sie gemeinsam genießen können.



Ideen für weitere Sex-Updates

Erotische Geschichten lesen

Lesen Sie sich gegenseitig erotische Geschichten vor – eine kreative Möglichkeit, sich sexuell zu inspirieren.

Besuch im Erotikgeschäft

Gehen Sie zusammen in ein Erotikgeschäft und lassen Sie sich von neuen Ideen und Produkten inspirieren.

Sex-Coaching

Buchen Sie das Sex-Coaching "In 7 Schritten zur erfüllten Paarsexualität" für weitere Impulse für eine lust- und genussvolle Sexualität.

Tantra-Massage lernen

Besuchen Sie gemeinsam einen Tantra-Massagekurs, um Ihre Paarsexualität zu bereichern.