

Alexandra Haas
Speisekarte
der Lustspiele

Anregendes für mehr Spass beim Sex

Inhalt

Speisekarte der Lustspiele

<i>Eine Frau, ein Laden, ein Buch</i>	9
<i>Essen, Erotik und Sex</i>	14
Luna und Jan: Die Schlemmerorgie	14
Von der Lust auf Essen – und der Lust auf Sex	16

Der Apéro – entschleunigen

Luna und Jan: Slow Sex	24
Zeit für Lustmomente	25
Von der Alltagshetze in die Sinnlichkeit	25
Exklusivzeit reservieren	27

Die Vorspeise – einstimmen

Luna und Jan: Das Versprechen	32
Den Tisch decken für lukullische Genüsse	33
Aufmerksamkeit erregen	33
Den Film im Kopf starten	36
Mit Ambiente verführen	40
Beispiele für aufregende Inszenierungen zu Hause	44

Hauptgang – lustvoll loslegen	50
<hr/>	
<i>Sexspielzeug</i>	52
Luna und Jan: Picknick mit Sextoy	52
Das überraschende Tabu	54
Ein kurzer Abriss zur Geschichte der Vibratoren	56
Sexspielzeug – Bereicherung, nicht Ersatz	62
Tipps zum Gebrauch von Sexspielzeug	64
Das Universum der Sextoys	68
Eine Anleitung für das Spielen mit Sexspielzeug	83
<i>Pornografie</i>	87
Luna und Jan: Sonntagnachmittag mit Puzzy Power	87
Erregendes auf dem Serviertablett	89
Image versus Fakten	92
So alt wie die Geschichte der Menschheit	96
Anleitung zum anregenden Selbstversuch	97
Der Stoff, aus dem die Fantasien sind	100
Filmempfehlungen	104
<i>Intensive Spielereien aus dem SM-Bereich</i>	109
Luna und Jan: Darkroom-Besuch	109
Die Faszination des vermeintlich Dunkeln	114
Schlagen	121
Fesseln	124
Sinnesentzug	132
Hautsensationen	133
Dehnungsspiele	138
Rollenspiele	139

<i>Spielen mit anderen – Swingerklubs und Partys</i>	143
Luna und Jan: Klüberfahrten	143
Abwechslung ist die Würze des Lebens	146
Was in Swingerklubs abgeht – oder auch nicht	150
Fetisch- und Sexpartys	156
<i>Analsex</i>	159
Luna und Jan: Das erste Mal	159
The Last Frontier	162
Wider die Vorurteile	163
Warum Sie Analsex unbedingt ausprobieren sollten	167
Basis-Know-how	168
Lustvolle Spielvarianten	172
Dessert – sinnlicher Ausklang	176
<hr/>	
Luna und Jan: Rollenspiel	178
Luna und Jan: Wachs auf der Haut	181
Luna und Jan: Party für Voyeure	183
Literatur, Links und Filme	186
Dank	192