

SEX & LUST (CHECK) LISTE

100+ IDEEN

Diese kostenlose Sex- und Lust-Checkliste mit über 100 Fantasien entfacht deine Lust und bringt frischen Wind in die Intimität. Nutze das Ja/Nein/Vielleicht-System und entdecke deine Wünsche – solo oder zu zweit!

Hallo. Hi. Komm rein.

Willkommen zu deiner ultimativen Sex-/Lust- (Check)liste: eine verspielte, urteilsfreie Zone, in der deine Fantasie frei und wild umherstreifen darf. Egal, ob du hier bist, um neue Horizonte zu erkunden, lang gehegte Träume zu umarmen oder einfach nur ein bisschen Inspiration für dein nächstes Abenteuer zu sammeln – diese Liste ist dein persönlicher Spielplatz.

Markiere, was dich neugierig macht, umkreise, was dich zum Erröten bringt, und vielleicht startest du sogar ein Gespräch darüber – entweder mit dir selbst, deinem Partner/deiner Partnerin (oder Partner*innen), oder mit deinem sexy Tagebuch. Fantasien sind wie Fingerabdrücke: einzigartig, persönlich und ganz und gar *du*.

So nutzt du die ultimative Sex-/Lust-(Check)liste:

Jetzt hast du also diese verlockende, köstliche Liste voller Fantasien, Inspirationen, Kinks und Fetische vor dir – was nun? Erstmal tief durchatmen und daran denken: Dies ist *deine* Erkundung, *deine* Fantasie und *dein* Leben. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, damit umzugehen. Ob du alleine loslegst oder diese Liste mit einem Partner (oder mehreren!) teilst, hier sind ein paar Tipps, wie du deine Reise navigieren kannst:

1. **Für Solo-Entdecker*innen:** Lies dir die Liste in Ruhe durch und schau, was deine Neugier weckt. Fantasien, Lust oder Kinks müssen nicht immer logisch sein – wenn etwas ein kleines Kribbeln in dir auslöst oder deine Fantasie beflügelt, dann lass dich darauf ein und genieße es.
2. **Für Abenteuerlustige Paare:** Wenn du diese Liste mit jemandem teilst, mach es spielerisch und ohne Druck. Vielleicht wählt jede*r von euch ein paar Dinge aus, die euch reizen, und dann vergleicht ihr eure Notizen, um herauszufinden, wo ihr euch überschneidet. Offene Kommunikation ist der Schlüssel – teilt, was euch fasziniert, was euch nervös macht, und was für jetzt ein klares "Nein" ist. Es geht um Verbindung, nicht um Perfektion.
3. **Alle Fantasien sind gültig:** Fantasien sind ein zutiefst persönlicher Teil von uns. Sie können dich überraschen, begeistern oder sogar zum Erröten

bringen – aber sie sagen nichts über deine Moral oder deinen Wert als Mensch aus. Wenn eine Fantasie jedoch bei dir oder jemand anderem Schuldgefühle, Sorgen oder gar Leid auslöst, könnte es an der Zeit sein, die Unterstützung eines vertrauenswürdigen Profis, wie eines/r *Therapeutin*, zu suchen, um diese Gefühle sicher und unterstützend zu entwirren.

4. **Nicht jede Fantasie muss realisiert werden:** Mal ehrlich – manche Fantasien sind einfach dafür gemacht, in deinem Kopf zu bleiben, und das ist völlig okay! Nur weil dich etwas antörnt, heißt das nicht, dass du es in die Realität umsetzen musst. Manchmal liegt der Reiz allein in der Vorstellung (oder dem Gespräch darüber), und genau dort kann sie bleiben – sicher, aufregend und ganz ohne Urteil.

Nutze sie mit einem **Ja/Nein/Vielleicht-System** und mach's bunt! Male die Kästchen wie eine Ampel aus – grün für Ja, gelb für Vielleicht, rot für Nein. Oder sieh die Liste als deine ganz persönliche Bucket List (zwinker zwinker).

Am Ende jedes Abschnitts gibt es Platz für ein paar Notizen. Was für Notizen, fragst du? Vielleicht der Name dieser einen Szene aus deinem liebsten heißen Film, eine Fantasie, von der du heute Nacht träumen willst, oder einfach nur die Erinnerung daran, mehr Seil zu kaufen (Sicherheit zuerst!). Lass deiner Fantasie und deinem Stift freien Lauf!

Wenn du keinen Drucker zur Hand hast, keine Sorge – diese Liste funktioniert genauso gut auf deinem Handy oder Computer. Scrolle einfach durch, schreibe die Fantasien auf, die dich inspirieren, und behalte deine Favoriten in einem Notizbuch oder in deiner Notizen-App im Blick!

Wenn dir eine Fantasie oder ein Begriff unklar ist, hilft ein kurzer Google-Check. Aber falls du befürchtest, dass dein Computer erröten könnte, schreib mir einfach auf Instagram unter @pleasepinchmehard – ich helfe dir gern weiter!

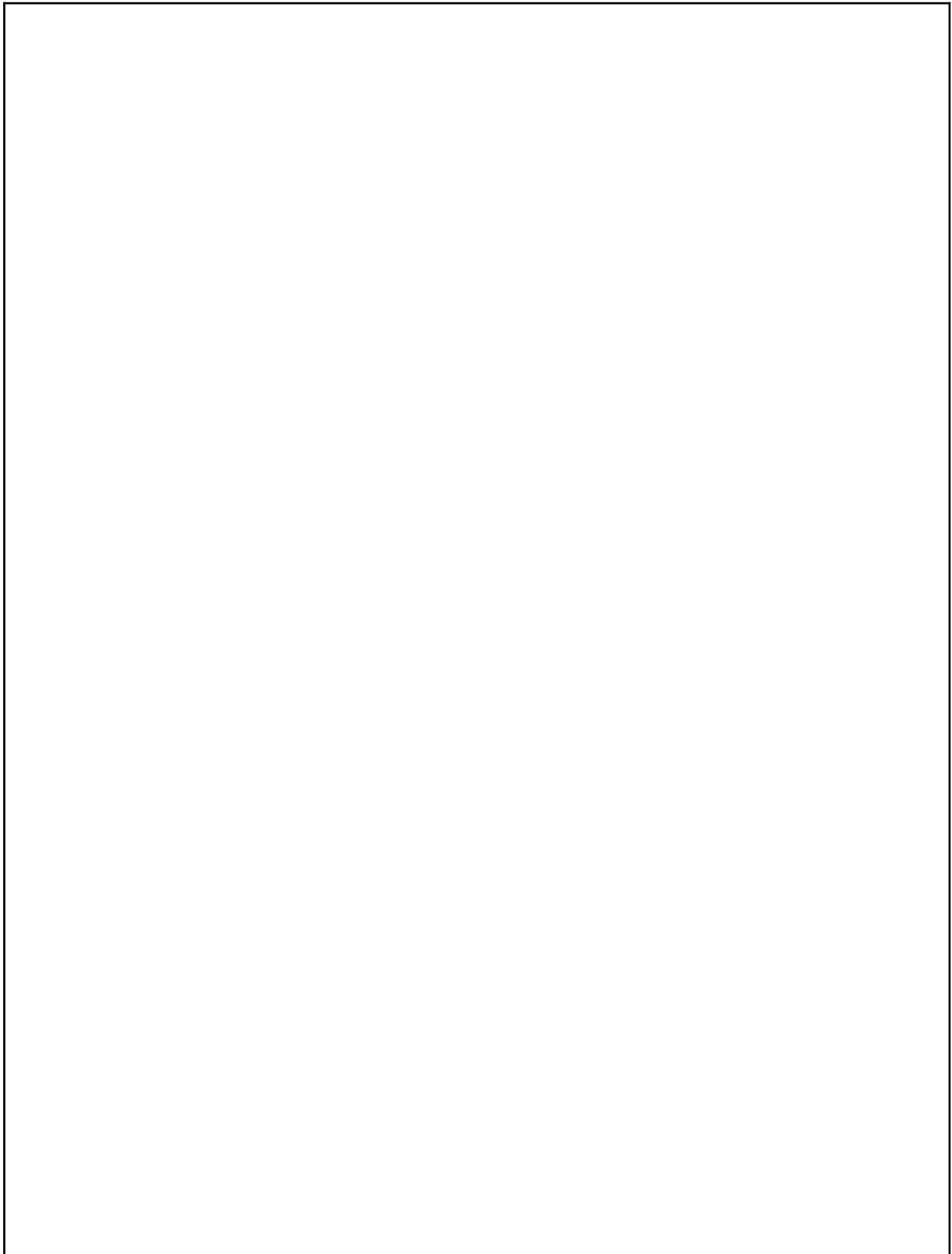
Oder schick mir einfach eine Nachricht, um Hallo zu sagen. Ich würde mich freuen, von dir zu hören!

Los geht's!

Zart & Verspielt (Für die neugierigen unter uns)

- **Langsamer, tantrischer Sex** (Körper und Geist in perfekter Harmonie)
- **Sex unter der Dusche** (glitschig und dampfend – auf die beste Weise)
- **Knutschen unterm Sternenhimmel** (Bonus: abgelegene Orte!)
- **Dry Humping *Schmirgeln*** (der spannende Klassiker aus der Schulzeit)
- **Nackt kuscheln**, ohne dass es zu Sex führt (pure Intimität!)
- **Sinnliche Massagen mit Ölen**
- **Gemeinsam ein Schaumbad genießen**
- **Spiel mit Augenbinden** (verstärkte Sinne = intensivere Lust)
- **Dirty Talk** (leicht oder schmutzig – deine Wahl)
- **Morgensex** (der beste Snooze-Button)
- **Eine Fantasie zum ersten Mal teilen** (Verletzlichkeit = Verbindung)
- **Küssen im Regen** (Hallo, Rom-Com-Moment!)
- **Gemeinsam einen Erotikfilm schauen**
- **Erotisches Tanzen** (Hallo, Amateur-Striptease!)
- **Fingern** (nimm dir Zeit für intensives Erkunden)
- **Heiße Literatur lesen** (zusammen, laut – wie ein sexy Buchclub!)
- **Brustwarzenspiel** (so sensibel, so unterschätzt)
- **Telefon- oder Videosex** (ideal für Fernbeziehungen oder Neues ausprobieren)
- **Cunnilingus** (Oralverkehr ist eine Kunst und ein Geschenk)
- **Blowjobs** (langsam, neckend und so machtvoll)
- **Kitzeln** (verspielte Berührungen für Lachen und Spannung)
- **Quickies** (der Reiz – überall und jederzeit)

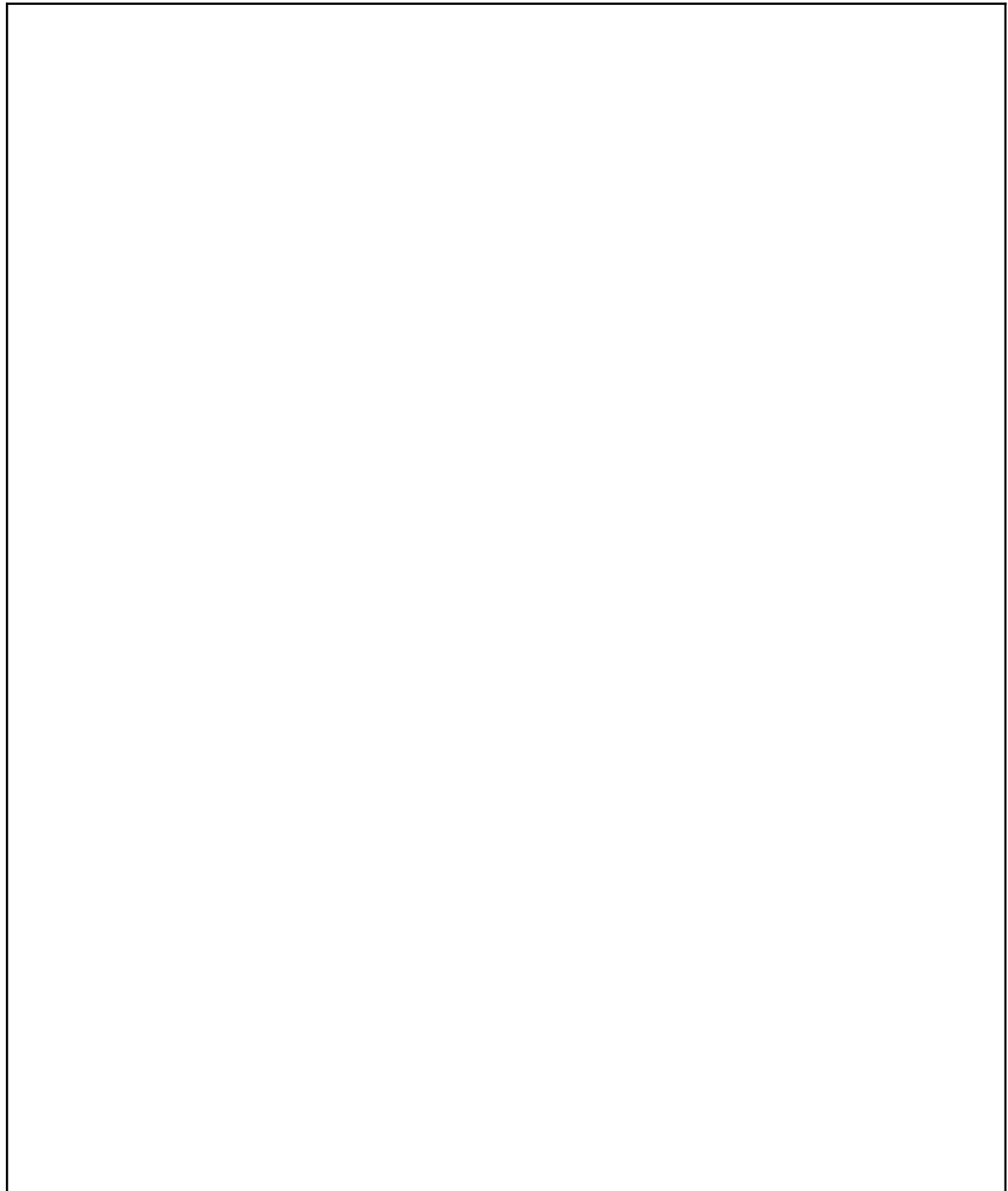
Zart & Verspielt (Für die neugierigen unter uns)



Leicht Kinky (Für den ersten Sprung ins Unbekannte)

- **Edging** (Erregung aufbauen, kurz stoppen – und wiederholen!)
- **Erotische Briefe schreiben** (ein Liebesbrief... aber schmutzig)
- **Temperaturspiel mit Eiswürfeln** (Gänsehaut an den richtigen Stellen vorprogrammiert)
- **Höschen- oder Dessous-Spiel** (den Partner aussuchen lassen oder selbst welche tragen!)
- **Spiegelspiel** (euch selbst in Aktion beobachten = next level)
- **Haare ziehen** (leichte Züge für die perfekten Power-Vibes)
- **Leichte Fesselspiele** (Schals, Handschellen oder Seidentücher – verspielt und sinnlich!)
- **Knebeln** (von weichen Ballknebeln bis zu einer Hand über dem Mund – Kontrolle war noch nie so sexy)
- **Spanking** (ein frecher Klaps oder ein voller Schlag – ganz nach Geschmack)
- **Rimming** (jeden Zentimeter mit Zunge und Leidenschaft erkunden)
- **Rollenspiele:**
Arzt/Patient | Polizist/Dieb | Professor/Student
- **Erotische Fotografie** (verwandle dich selbst in ein Kunstwerk)
- **Dessous oder Kostüme** (und die Fantasie zum Leben erwecken)
- **Toys** (Vibratoren, Wands oder alles, was summt, plügt oder pulsiert)
- **Cross-Dressing** (mit genderbending Mode spielen)
- **Facesitting** (den Thron einnehmen – wortwörtlich)
- **Financial Domination (Findom/Finsub)** (die ultimative Kontrolle: Macht durch Geld geben oder nehmen)
- **Praise kink** (sag mir, dass ich ein braves Mädchen, ein braver Junge oder Partner*in bin – und mach weiter!)
- **Menstruationssex** (Intimität zu jeder Zeit des Monats genießen)

- **Brustwarzenklemmen** (ein kleiner Hauch von Schmerz und Vergnügen)
- **Kneifen** (kleine, scharfe Schocks, die Lust machen)
- **Beißen** (die Zähne einsetzen für die perfekte Mischung aus Schmerz und Vergnügen)

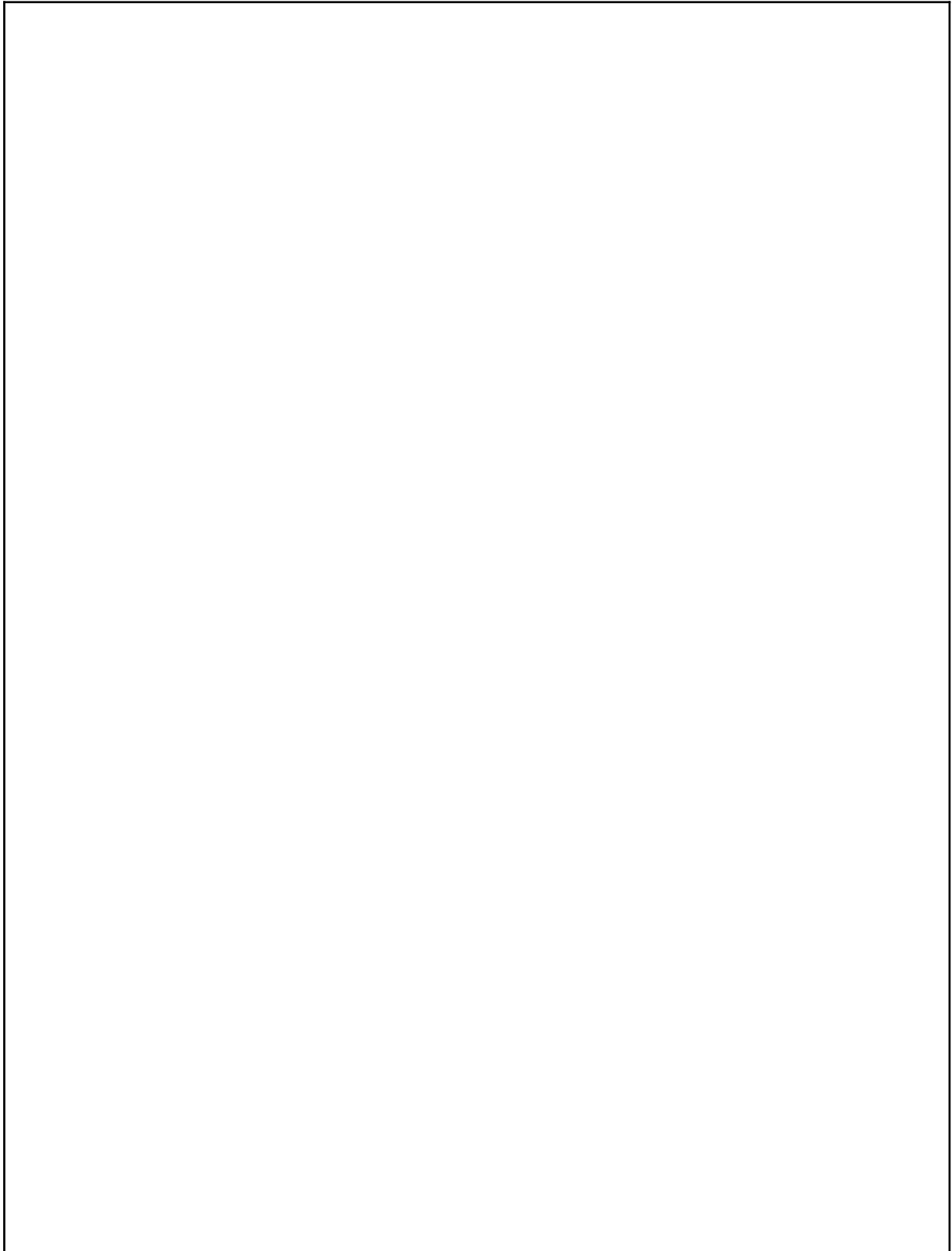


Jetzt wird's Scharf (Für die mutigen Entdecker*innen)

- **BDSM** (Bondage, Dominanz, Submission, Sadomasochismus – Macht, Kontrolle und Vertrauen)
- **Submission & Domination** (abwechselnd Kontrolle übernehmen oder abgeben)
- **Disziplin** (Gehorsam trifft Erregung)
- **Orgasmuskontrolle oder -verweigerung** (aufbauen, zurückhalten, wiederholen)
- **Wachsspiele** (ein sinnlicher Tropfen Hitze)
- **Dreier** (eine Fantasie mit einem zusätzlichen Partner erkunden – MMF, FFM oder etwas ganz anderes – alles im Zeichen der Konsensfreiheit)
- **Cuckolding/Cuckqueaning** (den Partner mit jemand anderem genießen lassen, während man selbst die Spannung von der Seitenlinie aus erlebt)
- **Stag und Vixen** (den Partner mit jemand anderem teilen und den Moment aktiv feiern)
- **Impact Play** (Paddel, Peitschen, Spanking – oh ja!)
- **Strap-On-Spiele** (genderbending Spaß für alle)
- **Kleidung-Fetisch** (Gummi, PVC, Leder, Latex – eng, glänzend und herrlich kinky!)
- **Consensual Non-Consent** (CNC) (die Fantasie, „genommen“ oder „überwältigt“ zu werden – sicher und vorher abgesprochen)
- **Pet Play** (Rollen wie Welpen, Kätzchen oder Pony – deine Wahl!)
- **Fußfetisch** (berühren, küssen, verehren – hallo, Zehen!)
- **Erniedrigung** (natürlich einvernehmlich!)
- **Deep Throat** (eine Fähigkeit, eine Herausforderung, eine Kunstform)
- **Cock & Ball Torture** (CBT- intensiver, einvernehmlicher Kink für Mutige)
- **Erzwungene Orgasmen** (Überstimulation vom Feinsten)

- **Shibari** (japanisches Seilbondage – Kunst und Erregung in einem)
- **Atemkontrolle** (kontrollierte Atemregulation, immer einvernehmlich und sicher)
- **Erotische Elektrostimulation** (Kribbeln an all den richtigen Stellen)
- **Keuschheitsspiele** (den eingeschlossenen Liebhaber necken)
- **Sklaven-/Meister-Dynamik** (die ultimative einvernehmliche Hingabe)
- **Messer-Spiel** (sinnliche Gefahr ohne die tatsächliche Gefahr)
- **Voyeurismus** (andere beobachten oder selbst beobachtet werden – der ultimative Nervenkitzel der Heimlichkeit)
- **Exhibitionismus** (der Reiz, gesehen zu werden – sicher oder heimlich)
- **Bestrafung** (von frechen Schlägen bis zu Auszeiten, wo Lust auf Disziplin trifft)
- **Angespuckt werden** (für diejenigen, die Erniedrigung oder intensive Machtspiele mögen)
- **Ballknebel** (gedämpftes Stöhnen und totale Hingabe)
- **Ohrfeigen** (einvernehmliche Schläge für diejenigen, die den Schmerzreiz suchen)
- **Fisting** (für alle, die sich mutig und richtig, *richtig* neugierig fühlen)
- **Doppelte Penetration** (zwei sind Gesellschaft, drei sind ein Fest – im besten Sinne)

Jetzt wird's Scharf (Für die mutigen Entdecker*innen)



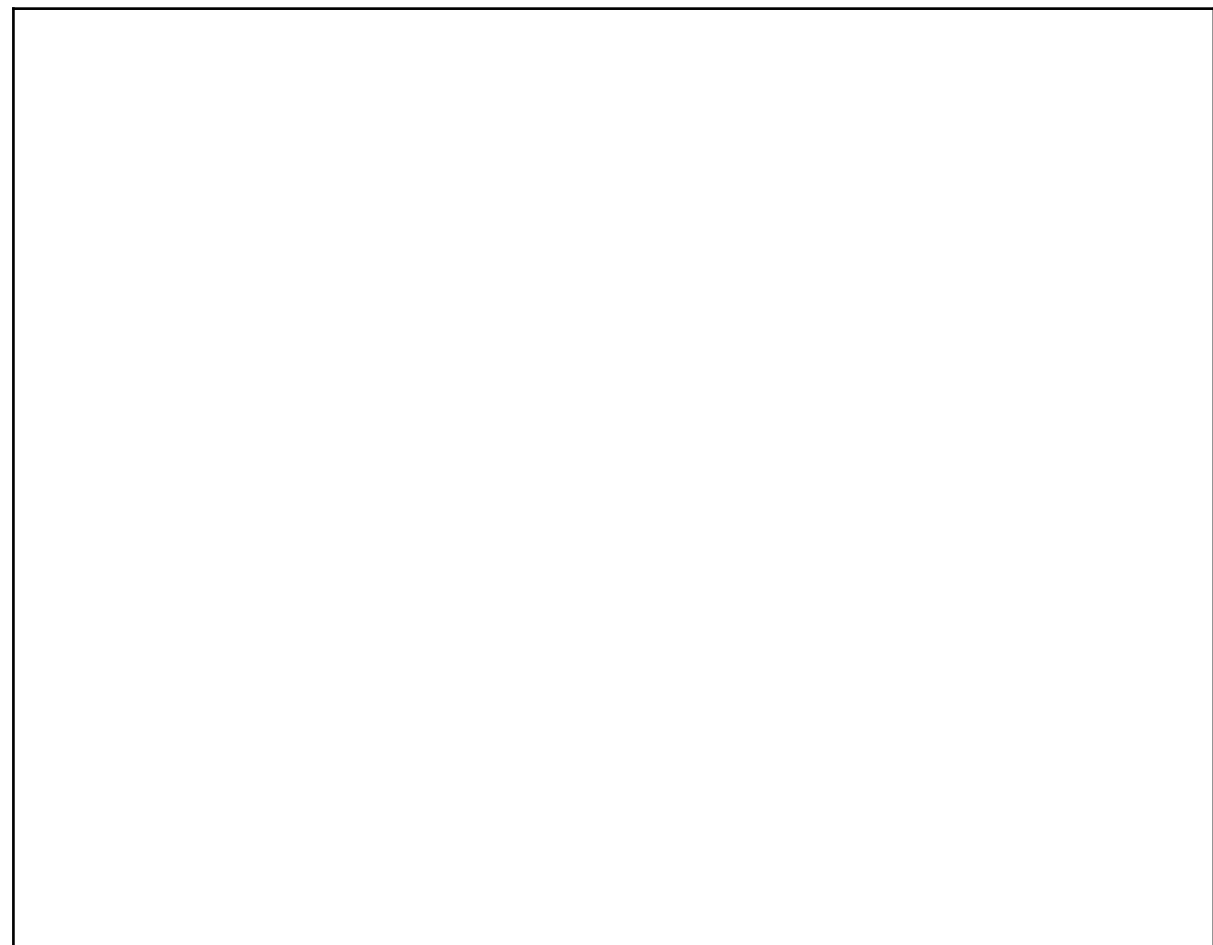
Fantasien jenseits des Schlafzimmers

- **Orgien** (ein Multi-Partner-Abenteuer – je mehr, desto heißer und aufregender)
- Dem **Mile-High-Club** beitreten (Bucket-List-Material, oder?)
- **Sex im Freien** (Wald, Strand, Dachterrasse – such dir dein Abenteuer aus!)
- **Verführung im Hotelzimmer** (Extra-Punkte, wenn ihr euch als Fremde ausgeben)
- **FKK-Strand-Abenteuer** (lass einfach alles baumeln)
- **Alien-Entführungsfantasien** (sci-fi Verführung pur)
- **Einen Stripclub oder eine Burlesque-Show besuchen** (sexy Unterhaltung für alle)
- **Sploshing** (Lebensmittel wie Schlagsahne oder Pudding – unordentlich und lustig!)
- **Wet and Messy (WAM) play** (Schlamm, Wasser oder andere glitschige Substanzen)
- **Wrestling-Fantasien** (sexuelle Spannung trifft auf spielerischen Kampf)
- **Teilnahme an einer Maskenball- oder Kink-Party** (Augen weit offen... und vielleicht mehr)
- **Sex in der Zombie-Apokalypse** (Überlebensinstinkte... aber sexy)
- **Whirlpool oder Pool** (die Dinge werden heiß, selbst unter Wasser)
- **Öffentliches Necken** (diskret und aufregend)
- **Geheime Rendezvous an verbotenen Orten** (Büros, Bibliotheken – du entscheidest!)

Fantasien jenseits des Schlafzimmers

Rollenspiele & Machtspiele (Für die Theater-Kids des Kinks)

- **Vampir-Fantasie** (beiß mich, Baby!)
- **Incubus/Succubus-Verführung** (dämonisch, aber sooo verführerisch)
- **Dschinn und Meister*in** (dein Wunsch ist mir Befehl – wortwörtlich!)
- **Zeitreise-Fantasie** (Verführung durch die Epochen – viktorianisch, 80er-Glam, du entscheidest!)
- **Pirate and captive** (arrrr, matey!)
- **Hexerei oder Magie** (Zaubersprüche, Tränke und... andere stabförmige Objekte)
- **Spion und Zielperson** (Verführung während einer geheimen Mission)
- **Detektiv und Verdächtige*r** (verhör mich, Officer!)



Abgefahren & Abenteuerlustig (Warum nicht?)

- **Tentakel-Fantasien** (das ultimative „gefesselt und geneckt“-Szenario – mit allen Öffnungen)
- **Xenophilie** (Anziehung zu Aliens oder nicht-menschlichen Wesen)
- **Somnophilie** (einvernehmliche Fantasien, die Schlaf einbeziehen)
- **Dollification** (eine lebensechte Puppenpartner*in werden oder erschaffen)
- **Glory-Hole-Fantasien** (anonym, aber elektrisierend)
- **Erotische Hypnose** (kontrolliere meinen Geist *und* meinen Körper, bitte)
- **Angstspiele** (der Nervenkitzel der Angst in einem sicheren Umfeld)
- **Makrophilie** (riesiger Liebhaber trifft winzige*n dich – oder umgekehrt)
- **Menschliches Mobiliar** (ein Partner wird zum Möbelstück – ja, wirklich)
- **Ballon-Fetisch** (Platzenlassen für Spannung und Erregung)
- **Clown-Spiele** (denn auch Clowns verdienen Kink!)
- **Gunge play** (denk an Nickelodeon-Schleim, aber sexy)
- **Oculolinctus** (Augenlecken – extrem nischig, aber es gibt’s wirklich!)
- **Transformationsspiele** (Werwolf, Cyborg, Statue – such’s dir aus!)
- **Wasserspiele (Urophilie)** (das Einbeziehen von Urin ins Spiel)
- **Scat Play (Defäkation)** (Tabugrenzen des Körpers erkunden)

Abgefahren & Abenteuerlustig (Warum nicht?)

Deine Reise durch die Welt der Fantasien geht weiter

Herzlichen Glückwunsch – du hast deine Zehen (oder vielleicht sogar deinen ganzen Körper) in die Welt der Lust eingetaucht! Aber das hier ist erst der Anfang.

Sexuelle Erkundung ist eine Reise, kein Ziel.

Wenn du Lust auf noch mehr Inspiration, Einblicke oder Werkzeuge hast, um deine Lust zu entdecken, habe ich genau das Richtige für dich:

- **Lies mein Buch [GIVE IT TO ME!](#):** Eine prickelnde Sammlung kurzer, frecher Geschichten, die garantiert deine Fantasie beflügeln und deine Lust entfachen.
- **Besuche meine Website (pleasepinchmehard.com):** Tauche tiefer in Themen wie Intimität, Kommunikation und die sichere, sexy Umsetzung deiner Fantasien ein.
- **Hör meinen Podcast [DEEP&DIRTY](#)** (auf allen Podcast Plattformen verfügbar auf DE/ENG): Spannende Gäste, Gespräche und Tipps rund um Fantasien, Intimität und sexuelle Selbstentdeckung.
- **Folge mir auf Instagram ([@pleasepinchmehard](https://www.instagram.com/pleasepinchmehard)):** Für kurze Tipps, Inspiration und Erinnerungen daran, dass deine Lust es wert ist, gefeiert zu werden.

Vergiss nicht: Fantasien sind eine Feier deiner Einzigartigkeit. Es geht nicht darum, was „normal“ ist – es geht darum, was *dich* ausmacht.

Also mach weiter, träume weiter und bleib die wundervolle, freche, abenteuerlustige Seele, die du bist.

Deine,
Lisa