

# Likes & Limits Checkliste

---

**330 Möglichkeiten der sexuellen  
Erkundung, die mehr Abwechslung  
und Leidenschaft in Dein  
Liebesleben bringen.**

## *Likes & Limits Checkliste*

Stell Dir vor, Dein Sexleben ist voller prickelnder Spannung und Überraschungen. Du hast ein riesiges Repertoire an Ideen, aus denen Du jederzeit schöpfen kannst.

Du weißt genau, was Dir gefällt, was Dich anmacht und wo Deine Grenzen liegen.

Sex wird plötzlich spielerisch, leicht und wunderschön. Keine Routine mehr, keine Langeweile – nur noch Spaß, Lust und Entfaltung.

**Sag Lebewohl zur Langeweile und „Ich weiß nicht, was ich möchte“ – und begrüße ein Liebesleben, das Du nicht mehr missen möchtest!**

Svenja Appel  
-Intimacy Coach-

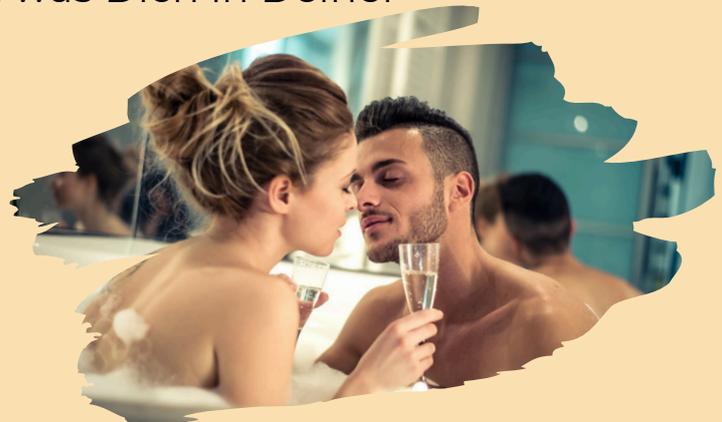


# Likes & Limits Checkliste

Mit der Zeit kann sich in vielen Beziehungen eine gewisse Routine und Langeweile einschleichen. Oftmals haben Liebende ihre eigenen Wünsche und Grenzen noch gar nicht richtig erkundet oder sich bisher nicht intensiv damit auseinandergesetzt.

Vielleicht hast auch Du Dir noch nie die Zeit genommen, um wirklich in Dich hineinzuhorchen, was Dich in Deiner Sexualität glücklich macht.

Stell Dir vor, Du könntest jederzeit frischen Wind in Dein Liebesleben bringen – mit ganz viel Leichtigkeit und Freude.



Genau dafür ist dieses kleine E-Book da!

Die „Likes & Limits Checkliste“ bietet Dir unzählige Ideen und Inspirationen, die Du entweder alleine oder zusammen mit Deinem Partner erkunden kannst.

Ob Du mehr Klarheit über deine Vorlieben erlangen möchtest oder auf der Suche nach neuen, aufregenden Möglichkeiten bist – diese Checkliste hilft Dir dabei, Dein Liebesleben vielseitig, spielerisch und erfüllend zu gestalten.

Mach Dich bereit, das volle Potenzial Deiner Sexualität zu entfalten und dabei bewusst und entspannt Grenzen zu setzen oder sogar auszuweiten.

Dein neues, prickelndes Abenteuer beginnt genau hier!

# Likes & Limits Checkliste

## So funktioniert´s:

In der Checkliste findest Du über 300 verschiedene Möglichkeiten, Intimität zu erleben. Die Liste ist nach Kategorien sortiert, damit Du einen besseren Überblick hast.

Und mit dem „MEINX-Schema“ kannst Du Deine Wünsche und Grenzen für jede einzelne Option klar definieren.

**Schritt 1:** Nimm Dir etwas Zeit und lies die Liste in Ruhe durch. Schon beim Lesen wirst Du merken, dass Du bei manchen Vorschlägen sofort ein klares JA verspürst, während Dich andere vielleicht irritieren oder Du ein deutliches NEIN fühlst.

**Schritt 2:** Gehe nun jede Kategorie durch und fülle Deine Präferenzen nach dem „MEINX-Schema“ aus – sowohl für die Kategorie „Geben“ als auch „Empfangen“. Vielleicht stellst Du fest, dass Du manche Dinge lieber gibst, als sie selbst zu empfangen. Das ist völlig normal und absolut in Ordnung.

**Schritt 3:** Lass auch Deinen Partner diese Liste für sich ausfüllen.

**Schritt 4:** Nehmt Euch Zeit, um die Wünsche und Grenzen zu besprechen.

**Schritt 5:** Probiert nun gemeinsam die Dinge aus, bei denen ihr beide M, E, oder I gewählt habt!

### „MEINX-Schema“

M = MÖGEN	Ich habe das schon einmal probiert und es hat mir gefallen.
E = ERLEBEN	Das will ich gerne erleben.
I = INTERESSE	Ich habe es noch nie gemacht, aber ich bin neugierig und möchte das ausprobieren.
N = NEIN	Dies ist eine Grenze und ein NEIN für heute.
X	Das trifft auf mich nicht zu, ist anatomisch unmöglich oder möchte ich nie erleben.

# Likes & Limits Checkliste

GEBEN					MASSAGE (Feuer & Erde)	EMPFANGEN				
M	E	I	N	X		M	E	I	N	X
					Kopfhaut					
					Ohren					
					Gesicht					
					Hals					
					Schultern					
					Brust					
					Oberer Rücken					
					Brüste					
					Brustwarzen					
					Bauch					
					Taille					
					Unterer Rücken					
					Penis					
					Hoden					
					Prostata					
					Perineum/Damm					
					Klitoris					
					Vulva					
					Innere Lustlippen					
					Äußere Lustlippen					
					Vagina					
					G-Punkt					
					A-Punkt					
					Cervix					
					Pobacken					
					Innenseiten der					
					Schenkel					
					Oberschenkel					
					Waden					
					Füße					















# Likes & Limits Checkliste

GEBEN					ENERGIE SPIELE	EMPFANGEN				
M	E	I	N	X		M	E	I	N	X
					Blick in die Augen					
					Hände schweben über Körper					
					Hände schweben über Genitalien					
					Gemeinsam atmen					
					Energie zirkulieren					
					Sexuelle Meditation					
					Energetische Penetration mit 3. Auge					
					Energetische Penetration mit Herz					
					Energetische Penetration mit Genitalien					
					<b>SINNLICHE SPIELE</b>					
					Kuscheln					
					Löffelchenstellung					
					Temperaturspiel (heiß / z.B. Wachs)					
					Temperaturspiel (kalt / z.B. Eiswürfel)					
					Sinnliches Essensspiel					
					Musik					
					Baden & Waschen					
					Erotische Fotos					
					Sinnesritual					

# Likes & Limits Checkliste

GEBEN					PENETRATION	EMPFANGEN				
M	E	I	N	X		M	E	I	N	X
					Finger im Mund					
					Finger in der Vagina					
					Finger im Anus					
					Finger im Penis					
					Finger in Sonstiges					
					Penis im Mund					
					Penis in der Vagina					
					Penis im Anus					
					Penis in Sonstiges					
					Zehen im Mund					
					Zehen in der Vagina					
					Zehen im Anus					
					Zehen in Sonstiges					
					Dildo in Vagina					
					Dildo im Anus					
					Anal-Plug					
					Spielzeug mit doppelter Penetration					
					Analspielzeug & Penis in Vagina					
					Analspielzeug & Finger in Vagina					
					Spielzeug in Vagina & Finger im Anus					
					Spielzeug in Vagina & Penis im Anus					
					Spielzeug und Penis in Vagina					



# Likes & Limits Checkliste

GEBEN					SPIELZEUG / ZUBEHÖR	EMPFANGEN				
M	E	I	N	X		M	E	I	N	X
					Vibrierendes Spielzeug					
					Klitoris-Saugspielzeug					
					Umschnalldildo					
					Dildo aus Silikon					
					Dildo aus Holz					
					Dildo aus Glas					
					G-Punkt Dildo Gebogen					
					P-Punkt Dildo Gekrümmt					
					Penis-Pumpe					
					Penisring					
					Fleshlight					
					Prostata-Massagegerät					
					Anal-Plug					
					Anal-Dildo					
					Anal-Vibratoren					
					Anal-Perlen					
					Essbare Klamotten					
					Essbares Gleitmittel					
					Flogger					
					Peitschen					
					Gerten					
					Fesseln und Handschellen					
					Spreizstange					
					Augenbinde					
					Ballknebel					
					Nervenrad					
					Straf-Bock / Straf-Bank					
					Andreaskreuz					
					Keuschheitsgürtel					







# Likes & Limits Checkliste

GEBEN					SENSORISCHE KINK-SPIELE	EMPFANGEN				
M	E	I	N	X		M	E	I	N	X
					Shibari & Seilspiel					
					Zwangslage Fesselung					
					Genitales Fesseln					
					Geschlechtsverkehr & Fesselung					
					Oralsex & Fesselung					
					Würgen					
					An Möbel gefesselt					
					Hand über Mund & Nase					
					Schlagen auf den Körper					
					Vaginales Fisten					
					Anales Fisten					
					Spiel mit Körperflüssigkeiten - Ejakulat					
					Spiel mit Körperflüssigkeiten - Urin					
					Spiel mit Körperflüssigkeiten - Blut					
					Spiel mit Körperflüssigkeiten - Fäkalien					
					Temperaturspiele					
					Sinnesentzug Augenlicht					
					Sinnesentzug Gehör					
					Sinnesentzug Sprache					
					Keuschhaltung					

# *Likes & Limits Checkliste*

## **Unterschiedliche Berührungsqualitäten**

Du kannst Dich selbst oder andere auf vielfältige Weise berühren – jede Berührung hat ihre eigene Qualität.

Ich vergleiche diese Berührungsqualitäten gerne mit den vier Elementen - Feuer, Erde, Wasser und Luft.

Das macht es für mich und meinen Partner einfacher, über meine Bedürfnisse in Bezug auf Berührungen zu sprechen. Wenn ich zum Beispiel sage, dass ich eine Berührung an den Schultern in der „Feuerqualität“ möchte (vielleicht noch etwas genauer beschrieben), hilft ihm das enorm. Er weiß dann, welche Art von Erfahrung ich durch diese Berührung machen möchte und welche Energie sie in mir wecken soll.

Jede Berührungsqualität wirkt sich anders auf Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Emotionen aus. Manche Menschen fühlen sich durch die feurige oder erdige Berührung belebt, andere empfinden durch die sanften, fließenden Qualitäten von Wasser oder Luft Erregung und Energie. Jeder erlebt diese Berührungen auf seine eigene Weise im Körper.

Teste es einfach aus und finde heraus, was die unterschiedlichen Berührungsqualitäten an einzelnen Körperstellen in Dir auslösen.

# Likes & Limits Checkliste

## Erde



Erdige Berührungen sind hauptsächlich fest mit mittelmäßig bis viel Druck. Z. B. ein festes zupacken, Druck ausüben (punktuell oder mit Bewegung), durchkneten, feste massieren.

## Feuer



Zu den Feuerberührungen zählen alle Berührungsqualitäten, die Hitze oder auch einen Schmerzreiz verursachen. Z. B. schnelles Reiben, Kneifen, leichte Schläge, Haut zwirbeln.

## Wasser



Wasserberührungen sind flächige, fließende Bewegungen mit wenig Druck, dem Einsatz der ganzen Hand, oder anderer Körperteile. Z. B. ein sanftes streicheln, eher flächige Berührungen, Berührungen mit einem leichten Tuch, einer Feder oder Fell.

## Luft



Luftige Berührungen sind auch fließend, jedoch nur mit einem Hauch an Druck, der fast nicht zu spüren ist. Z. B. sanfte Berührung mit den Fingerspitzen so als würde man von einem Schmetterling berührt werden, Hauchen, auch Berührungen mit einem Fell, jedoch viel leichter als die Wasserberührung.

# *Likes & Limits Checkliste*

## **Weiterführende Tipps**

Du hast nun Deine eigenen Wünsche und Grenzen sowie vielleicht auch die Deines Partners mithilfe der Sexploration-Liste besser kennengelernt und zahlreiche neue Inspirationen gesammelt.

Jetzt beginnt der spannende Teil:

All diese Ideen kannst Du nach Belieben kombinieren, um immer wieder neue und aufregende Erfahrungen zu machen.

Stell Dir das wie einen prall gefüllten Kleiderschrank vor – voller verschiedener Outfits, die Du unterschiedlich kombinieren kannst. Jedes Mal erlebst Du etwas Neues und fühlst Dich anders, je nachdem, welche Elemente Du wählst.

Auf der folgenden Seite findest Du ein paar Beispiele für Kombinationen und Spielweisen.



# *Likes & Limits Checkliste*

## **Einige Beispiele für spannende Kombinationen und „Spielweisen“**

### **Tantrisches Sinnesritual**

Einer von Euch hat die Augen verbunden und erlebt verschiedene Sinnesreize. Ihr könnt mit unterschiedlichen Temperaturen, Texturen oder Gegenständen experimentieren und dabei alle Sinne einbeziehen – von Düften und Klängen bis hin zu kulinarischen Genüssen.

### **Tantrisches Ritual „König/in und Diener/in“**

Einer ist König, der andere Diener. Der König darf sich im Rahmen des Konsenses alles wünschen, während der Diener diese Wünsche voller Hingabe erfüllt. Der König darf dabei komplett empfangen und genießen.

### **Tantrische Massage mit tiefem Augenkontakt**

Startet die Massage mit einem intensiven Augenkontakt, der die Verbindung vertieft, bevor ihr in die Berührungen übergeht.

# *Likes & Limits Checkliste*

## **Einige Beispiele für spannende Kombinationen und „Spielweisen“**

### **Solo-Sex / Masturbation voreinander**

Beobachtet Euch gegenseitig, während jeder sich selbst berührt. Dies kann die Erregung Durch visuelle Stimulation intensivieren und gleichzeitig zeigen, wie der andere sich selbst berührt und in Erregung versetzt.

Dabei könnt ihr entscheiden, ob ihr beide in Aktion seid, oder nur einer von euch. Der andere darf dann entspannen und genüsslich zusehen.

### **Sinnesentzug**

Fesselungen oder Augenbinden kombiniert mit anderen Spielarten verleihen jeder Erfahrung eine neue Intensität und machen das Ganze besonders reizvoll. Probiere es gleich mal aus.



# *Likes & Limits Checkliste*

## **Tipps für noch mehr Lust und Intimität**

### **Gefühle und Bedürfnisse offen teilen**

Nimm Dir bewusst Zeit, um Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und sie offen mit Deinem Partner zu teilen. Verwende dabei „Ich“-Aussagen, um klar auszudrücken, was Du fühlst und möchtest. Das fördert nicht nur ein tiefes Verständnis, sondern auch eine stärkere emotionale Verbindung zwischen Euch.

### **Zeit für lustvolle Erlebnisse – ohne Leistungsdruck**

Genieße die Momente der Intimität und konzentriere Dich darauf, Lust zu spüren, anstatt Dich auf ein bestimmtes Ergebnis zu fixieren. Lass den Druck los, perfekt sein zu müssen, und erlaube Dir, den Augenblick ganz bewusst zu erleben.

### **Regelmäßige Date-Nights**

Plant wöchentliche Date-Nights, an denen ihr Euch bewusst Zeit füreinander nehmt. Nutzt diese Gelegenheiten, um neue Ideen aus der Sexploration-Liste auszuprobieren und Eure Verbindung zu vertiefen.

Mit diesen Ideen und Ritualen kannst Du Eure Verbindung immer wieder aufs Neue beleben und ein Liebesleben voller Kreativität, Nähe und Abwechslung gestalten. Lasst Euch inspirieren, entdeckt Euch gegenseitig und erlebt Eure Sexualität auf eine völlig neue Art und Weise!

*Ich wünsche Euch viel Freude !*

# *Likes & Limits Checkliste*

## **6 Reflektionsfragen**

**Nachdem Du nun mit Deinem Partner etwas Neues ausprobiert hast, ist Integration und Kommunikation wichtig. Nimm Dir ein bisschen Zeit für Dich oder stellt Euch gegenseitig die folgenden Fragen:**

1. Wie fühlst Du Dich körperlich, nachdem Du etwas Neues mit Deinem Partner ausprobiert hast?
2. Gab es Momente, die Dir besonders gut gefallen haben und die Du gerne wiederholen würdest?
3. Denk mal über Deinen emotionalen Zustand vor und nach der Übung nach. Hat sich währenddessen etwas verändert?
4. Gibt es etwas, das Du ausprobiert hast, das Du lieber nicht noch einmal tun würdest? Was hast Du aus diesen herausfordernden oder unbequemen Momenten gelernt?
5. Was hast Du durch diese Übung über Dich selbst gelernt? Gibt es irgendwelche Erkenntnisse, die Du gerne weiter erforschen würdest?
6. Was ist etwas, auf das Du stolz bist?

# *Likes & Limits Checkliste*

## **Was, wenn die Lust trotzdem wegbleibt?**

Schon allein die Verwendung der Likes & Limits Checkliste kann Dir helfen, mehr spielerischen, lustvollen Sex zu haben. Das ist ein toller erster Schritt.

Aber manchmal reicht es nicht aus, einfach nur neue Dinge im Schlafzimmer auszuprobieren, wenn Du Probleme hast, Sex überhaupt zu wollen.

Denn all die anderen Faktoren wie Lebensstil, Deine Vorstellungen von Sex und Lust, Deine persönliche Geschichte und Eure Beziehungsdynamik, die Dich möglicherweise daran hindern, Lust zu haben, werden dabei nicht berücksichtigt.

Letztendlich sind es meist kleine Veränderungen dieser komplexen Faktoren PLUS kurze, schrittweise tägliche Übungen, die Deine Lust, Dein Verlangen und Dein Nervensystem unterstützen.

Und so den großen Unterschied machen zwischen lustlos und lustvoll.

Aus diesem Grund habe ich meinen Kurs **“Come with Love”** entwickelt.

# *Likes & Limits Checkliste*

## **Come with Love ist für Dich, wenn...**

...alles in Deiner Beziehung großartig ist, außer diesem einen Teil. Du nicht verstehst, warum Du nicht mehr so viel Lust auf Sex hast wie früher.

...Du vor den Berührungen Deines Partners zurückschreckst oder Dich zurückziehst und automatisch Nein sagst, wenn er den ersten Schritt macht, obwohl Du ihn unendlich liebst.

...Du nicht weißt, wie Du Deine Wünsche im Schlafzimmer benennst (entweder weil Du sie nicht kennst oder weil Du seine Gefühle nicht verletzen willst).

## **Oder vielleicht hast Du das Gefühl, dass...**

... Du so selten Sex hast, dass es Dir unangenehm ist, ihn zu initiieren. Und wenn Du es tust, hast Du es am Ende nur eilig, es hinter Dich zu bringen.

...Du Dich schuldig fühlst, weil Du nicht mehr so zärtlich oder sexuell bist wie früher, obwohl Dein Partner sagt, dass das in Ordnung ist.

...Du es leid bist, immer wieder dieselben Gespräche über Euer Liebesleben zu führen, die dennoch nichts ändern.

Infos & Warteliste von  
**“Come with Love”**



# Likes & Limits Checkliste

Ich hoffe, dieser kleine Auszug hat Dir bereits neue Inspiration und Freude bereitet. Was Du hier erlebt hast, ist nur ein Teil dessen, was ich meinen Kundinnen und Kunden mit großer Begeisterung und Hingabe in meiner Arbeit weitergebe.

Wenn Du Deine Fähigkeit zu Intimität vertiefen und mehr über lustvolle, erfüllende Sexualität lernen möchtest, dann schau dir gerne auch meine anderen Angebote an.

## Meine Angebote



*Svenja  
Appel*

Expertin für erfüllte Intimität  
und weibliche Sexualität.



**“ Wenn Du wahre Intimität zulässt, erlebst Du  
Quantensprünge in Deinem ganzen Leben! ”**