

Ausgabe 1

Befreie deine Beziehung: Vom Kampf zur Lust

LIEBES RAUSCH

The Hellwigs

**Der ultimative
Leitfaden für
alle Paare:**
*Insider-Tipps
von einem
lesbischen Paar*

GERMAN
LESBIAN
COUPLE

www.the-hellwigs.com



Befreie dich von Tabus

Wie du die Scham überwindest und offen mit deinem Partner über deine sexuellen Fantasien sprichst.

Spielarten der Lust

Eine Erkundung verschiedener sexueller Vorlieben, von Rollenspielen über BDSM bis hin zu unterschiedlichen Spielzeugen.

Vorspiel und Verführung

Lerne, wie du das Vorspiel intensiver gestaltest und die Leidenschaft deines Partners entfachst und neue Grenzen auslotest.

Das Geheimnis des Orgasmus

Erfahre, wie du gemeinsam mit deinem Partner explosive Höhepunkte erreichst und die sexuelle Befriedigung maximierst.



Wir hassen unglückliche Beziehungen. Es ist diese endlose Spirale aus Streitereien, Missverständnissen und frustrierender Intimität, die einen verzweifeln lässt. Geht es Dir genauso? Lass uns dir etwas verraten: Du bist nicht allein. Wir alle haben diese Momente erlebt, in denen der Liebesrausch verblasst. Dieses Magazin ist der Schlüssel, um deine Beziehung aus diesem düsteren Zustand zu befreien. Es kann ein helfender Leitfaden für dich sein, in dem wir Probleme ansprechen und dir direkte Lösungen anbieten. Also, lass uns gemeinsam den Kampf in pure Lust verwandeln und deine Beziehung zu neuen Höhenflügen bringen. Bist du bereit für den Liebesrausch deines Lebens?

The Hellwigs

www.the-hellwigs.com

Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen & personenbezogenen Wörtern wird die männliche Form genutzt. Diese Begriffe gelten für alle Geschlechter.

Das Wollen wieder wollen

Manchmal fühlt es sich an, als ob etwas in der Beziehung fehlt - diese emotionale Verbindung, die einst alles so stark gemacht hat. Bei uns war es genauso. Die Routine hat sich eingeschlichen und die Intimität ist auf der Strecke geblieben. Es ist, als ob ein unsichtbarer Abgrund zwischen uns entstanden ist, der uns daran hindert, uns vollständig aufeinander einzulassen. Es begann mit einem mutigen Schritt, als wir uns von Scham und Unsicherheit befreien und begannen, einander gegenüber unsere tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse offen auszusprechen. In den Jahren, die wir gemeinsam verbracht haben, haben wir einen Raum geschaffen, in dem wir uns gegenseitig erlauben, unsere tiefsten Emotionen und Wünsche zu teilen, um eine tiefere Verbindung aufzubauen.

Es war nicht immer einfach, unsere innersten Gedanken und Gefühle zu offenbaren

Aber wir erkannten, dass dies der Schlüssel war, um eine enge und emotionale Partnerschaft aufzubauen. Indem wir uns gegenseitig ermutigten und unterstützten, konnten wir unsere Ängste überwinden und uns verletzlich zeigen. Wir lernten, einander zuzuhören, ohne zu urteilen, und uns gegenseitig Raum zu geben, um unsere tiefsten Wünsche und Träume auszudrücken. Diese Offenheit eröffnete uns eine neue Dimension der Verbundenheit. Wir entdeckten, dass wir uns nicht nur körperlich, sondern auch auf einer tieferen emotionalen Ebene begegnen konnten. Indem wir unsere wahren Sehnsüchte miteinander teilten, bauten wir eine Verbindung auf, die uns ermöglichte, einander besser zu verstehen und uns gegenseitig zu unterstützen. In den Jahren, die wir gemeinsam gewachsen sind, haben wir gelernt, dass es in einer Partnerschaft darum geht, sich gegenseitig zu stärken und Raum für die Entfaltung der individuellen Bedürfnisse und Wünsche zu schaffen. Wir haben gelernt, einander zu respektieren und Kompromisse einzugehen, um unsere Beziehung in Harmonie und Freude zu halten. Es ist ein fortwährender Prozess, der unsere Bereitschaft erfordert, uns selbst und einander zu erforschen. Es gibt keine Grenzen für die Tiefe und Intensität, die wir in unserer Partnerschaft erreichen können, solange wir uns weiterhin gegenseitig ermutigen und unterstützen, uns zu öffnen und unsere wahren Emotionen zu teilen.



Es beginnt damit, sich von Scham und Unsicherheit zu befreien

Lasst uns also den Raum schaffen, um uns gegenseitig unsere tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse mitzuteilen. Gemeinsam können wir eine enge und emotionale Partnerschaft aufbauen, die uns ermöglicht, uns vollständig zu entfalten und die Liebe und Verbindung zu erleben, nach der wir uns sehnen. Es beginnt damit, sich von Scham und Unsicherheit zu befreien und offen mit deinem Partner über deine tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse zu sprechen. Wir schaffen einen Raum, in dem ihr eure tiefsten Emotionen und Wünsche teilen könnt, um eine tiefere Verbindung aufzubauen. Doch wir reden hier nicht nur von Emotionen - es geht auch darum, diese Verbindung auf körperlicher Ebene zu stärken. Wir brechen Tabus und erkunden neue aufregende Spielarten der Lust. Rollenspiele, Fetische und innovative Spielzeuge - bei uns gibt es keine Grenzen. Erforsche deine tiefsten Sehnsüchte und entdecke neue Facetten der Lust, während du gemeinsam mit deinem Partner in eine Welt voller sexueller Erfüllung eintauchst. In eine Welt in der ihr beide wieder alles miteinander erleben wollt.



Befreie dich von Tabus

UNSICHERHEIT IST NUR EIN SCHATTEN

möchtest, aber die Scham hält dich zurück. Wir wissen genau, wie du dich fühlst! Es ist an der Zeit, diese langweiligen Tabus in die Tonne zu treten und deine sexuellen Fantasien laut und stolz zu verkünden. Es gibt keinen Raum für Scham, denn das, was du fühlst, ist natürlich und verdammt aufregend! Der Alltag hat dich im Griff, die Leidenschaft ist verblasst und die Gespräche sind so spannend wie eine Tüte Chips auf der Couch. Doch wir sagen dir, dass auch in den kleinen Momenten des Alltags große sexuelle Emotionen stecken können. Denk nur an das gemeinsame Abendessen, bei dem du deine Mahlzeit verschlingst und dabei in deinen schmutzigen

TABUS BRECHEN, LUST ENTFACHEN!

- + Keine Scham: Tabus brechen um die Verbindung stärken.
- + Stille: Positive Worte gegenüber dem Partner finden.
- + Sehnsucht nach Verbindung: Fantasien und Lust teilen
- + Lust: Zusammen schamlos, intim und befreiend sein.

Gedanken versinkst. Da ist Platz für wilde Fantasien und eine Menge Gesprächsstoff. Manchmal ist es die verdammt Unsicherheit, die dich

am Schweigen hindert. Du hast Angst davor, etwas Falsches zu sagen oder deinen Partner zu schockieren. Aber lass uns dir sagen, dass die Unsicherheit nur ein Schatten ist, der dich daran hindert, deine sexuellen Träume wahr werden zu lassen. Erinnerst du dich an das letzte Mal, als ihr versucht habt, über eure tiefsten Wünsche und Ängste zu sprechen? Die Worte blieben stecken, aber die Lust, die da brodelte, war unbeschreiblich. Du fühltest dich wie auf einer einsamen Insel, und wir sind hier, um dich von dieser Insel zu befreien! Es wird Zeit, den Mut aufzubringen und diese verfluchten Tabus zu brechen. Deine sexuellen Fantasien sind ein Geschenk und du solltest dich nicht dafür schämen. Teile sie mit deinem Partner und lass die Funken fliegen!

Du fragst dich, wie du das anstellen sollst? Keine Sorge, wir haben ein paar Tipps für den Anfang für dich parat. Das Überwinden von Scham und das offene Sprechen über sexuelle Fantasien mit dem Partner erfordert Mut und Offenheit. Unsere Schritte können dir dabei helfen zu starten. Das Überwinden von Scham und das offene Sprechen über sexuelle Fantasien mit dem Partner erfordert Mut und Offenheit.

Hier sind unsere neun Schritte für dich:

01. Selbstreflexion: Nimm dir Zeit, um deine eigenen sexuellen Bedürfnisse und Fantasien zu erkunden. Reflektiere darüber, was dich erregt und was du gerne ausprobieren möchtest.

02. Akzeptanz: Verstehe, dass sexuelle Fantasien normal und natürlich sind. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Fantasien. Akzeptiere deine eigenen Vorlieben und sei bereit, dich selbst ohne Scham anzunehmen.

03. Vertrauen aufbauen: Schaffe eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit in deiner Beziehung. Kommuniziere mit deinem Partner auf einer tiefen und emotionalen Ebene, um ein solides Fundament für ehrliche Gespräche zu schaffen.

04. Gemeinsame Zeit: Plane einen speziellen Moment, in dem du mit deinem Partner über sexuelle Fantasien sprechen kannst. Wähle einen entspannten und intimen Ort, an dem ihr euch wohl fühlt.

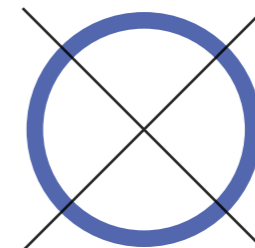
05. Zuhören und Respektieren: Gib deinem Partner Raum, um seine Gedanken und Gefühle zu teilen. Höre aufmerksam zu und respektiere seine Meinung. Ermutige ihn, seine eigenen Fantasien und Bedürfnisse zu äußern.

06. Langsamer Aufbau: Beginne mit kleinen Schritten und steigere dich allmählich. Ihr könnt gemeinsam entscheiden, welche Fantasien ihr erkunden möchtet und wie ihr sie umsetzen könnt.

07. Offenheit und Akzeptanz: Sei offen für die Fantasien deines Partners und akzeptiere sie, auch wenn sie sich von deinen eigenen unterscheiden. Zeige Verständnis und Offenheit, um eine positive Atmosphäre zu schaffen.

08. Experimentieren und erkunden: Ermutigt euch gegenseitig, neue Dinge auszuprobieren und eure Fantasien gemeinsam zu erkunden. Geht behutsam vor und achtet auf die Grenzen und Komfortzonen des anderen.

09. Kontinuierliche Kommunikation: Macht das Gespräch über sexuelle Fantasien zu einer fortlaufenden und regelmäßigen Praxis in eurer Beziehung. Vertrauen und Offenheit entwickeln sich über die Zeit und erfordern eine kontinuierliche Kommunikation.



Indem du diese Schritte befolgst, kannst du die Scham überwinden und eine offene Gesprächsebene über sexuelle Fantasien mit deinem Partner schaffen. Denkt daran, dass es ein Prozess ist und dass

es wichtig ist, auf die Bedürfnisse und Wünsche des anderen einzugehen. Gemeinsam könnt ihr eine tiefere Verbindung aufbauen und eure sexuelle Intimität auf eine neue Ebene bringen. Bist du bereit für diese Reise? Fühlst du dich bereit, dich von den Tabus zu befreien und eine sexuelle Offenheit zu erleben, die deine Beziehung auf ein neues Level hebt? Manchmal ist es hilfreich, dem gewohnten Alltag zu entfliehen und neue Orte aufzusuchen, um eine andere Stimmung zu erleben. Gerade zu Beginn kann dies dazu beitragen, das Miteinander-Reden einfacher zu gestalten. Indem ihr euch bewusst Zeit außerhalb des Alltags nehmt, könnt ihr euch besser aufeinander konzentrieren und intensivere Gespräche führen. Mit der Zeit und Übung könnt ihr das Gelernte dann in euren Alltag integrieren und eine noch engere Bindung aufbauen. Wichtig ist es nicht zu verzweifeln, wenn es nicht gleich am Anfang mit der Kommunikation klappt. Vielleicht hat man den Partner gerade auf dem falschen Fuß erwischt. Seine Gedanken dann ohne Vorwürfe mitzuteilen kann helfen, sich anzunähern und eine gemeinsame Kommunikation zu finden, die von Respekt und Offenheit geprägt ist. Braucht ihr Unterstützung am Anfang? Schreibt uns gerne eine Nachricht an: hello@germanlesbiancouple.com. Wir sind für euch da und unterstützen euch auf eurer Reise zu einer glücklichen und erfüllten Partnerschaft.

Stille! Das Ende des Glücks?

Um die Leidenschaft in deiner Beziehung auf ein neues Level zu bringen, ist es an der Zeit, die Macht der Kommunikation zu entdecken. Lass keine Tabus und unausgesprochenen Wünsche mehr zu – es ist an der Zeit, offen und freimütig über eure sexuellen Bedürfnisse zu sprechen. Nur durch offene Gespräche könnt ihr eure Vorlieben erkunden, eure Grenzen austesten und eine Atmosphäre der Offenheit und Intimität schaffen, die zu einer sexuellen Ekstase führt. Um effektiv über sexuelle Bedürfnisse zu kommunizieren und eine offene Atmosphäre zu schaffen, gibt es verschiedene Techniken, die du anwenden kannst. Offene Fragen stellen: Verwende offene Fragen, um deinem Partner die Möglichkeit zu geben,

ausführlich über seine sexuellen Bedürfnisse zu sprechen. Statt nach Ja- oder Nein-Antworten zu fragen, ermutige ihn dazu, seine Gedanken und Gefühle zu teilen.

Aktives Zuhören: Zeige echtes Interesse und höre aktiv zu, wenn dein Partner über seine Bedürfnisse spricht. Achte auf nonverbale Signale und wiederhole gegebenenfalls, was er gesagt hat, um sicherzustellen, dass du ihn richtig verstanden hast.

Direktheit: Sei klar und direkt in deiner Kommunikation. Verwende konkrete Worte und vermeide vage Ausdrücke. Kläre Missverständnisse, indem du nachfragst und sicherstellst, dass ihr beide auf derselben Wellenlänge seid.

Empathie zeigen: Zeige Empathie für die sexuellen Bedürfnisse deines Partners. Versuche, dich in seine Lage zu versetzen und seine Perspektive zu verstehen. Vermeide Vorurteile oder Urteile und zeige Verständnis.

Körperliche Kommunikation: Manchmal können Worte allein nicht ausdrücken, was wir fühlen oder mögen. Ermutige deinen Partner, dir nonverbale Signale zu geben, um seine Vorlieben zu zeigen. Dies kann durch Berührungen, Gesten oder andere körperliche Ausdrücke geschehen.

Ehrlichkeit und Authentizität: Sei ehrlich und authentisch in deinen eigenen Äußerungen. Teile deine eigenen sexuellen Bedürfnisse und Fantasien, um die Kommunikation offener zu gestalten. Wenn du offen und ehrlich bist, ermutigst du auch deinen Partner, dasselbe zu tun.

Respekt und Akzeptanz: Zeige Respekt für die sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben deines Partners, selbst wenn sie sich von deinen eigenen unterscheiden. Akzeptiere seine Individualität und begegne seinen Wünschen mit Offenheit und Respekt.

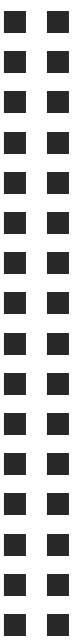
Gemeinsame Verantwortung: Erkenne an, dass die Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse eine gemeinsame Verantwortung ist. Beide Partner sollten sich darum bemühen, eine offene Atmosphäre zu schaffen und sich gegenseitig zu ermutigen, ihre Wünsche zu teilen.

Konsens und Grenzen respektieren: Achte darauf, die Grenzen und Komfortzonen deines Partners zu respektieren. Kommuniziere klar über deine eigenen Grenzen und höre aufmerksam zu, wenn dein Partner seine Grenzen ausdrückt.

Zeit und Geduld: Gib der Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse Zeit und Raum. Manchmal braucht es Zeit, um Vertrauen aufzubauen und sich sicher genug zu fühlen.



BRECHE DAS
SCHWEIGEN
UND
ENTFACHE DIE
LEIDENSCHAFT
IN DEINER
PARTNERCHAFT



Entdecke deine Sinne neu



In diesem Kapitel werden wir in die aufregende Welt der Spielarten der Lust eintauchen - von Rollenspielen über BDSM bis hin zu Fetischen. Oh ja, wir gehen dahin, wo es wild, frech und verdammt aufregend wird! Lass uns zuerst über die Bedeutung der Erkundung sprechen. Vielleicht denkst du: "Was zum Teufel? Ich kann mir das überhaupt nicht vorstellen!" Wir haben eine wichtige Lektion für dich: Hinter solchen Gedanken verstecken sich oft alte, negative Überzeugungen, die es zu überwinden gilt. Stell dir vor, du bist in einer Beziehung, in der die Leidenschaft verblasst ist und die Routine den Alltag bestimmt. Die Lust ist auf dem Nullpunkt und du fragst dich, wie zur Hölle ihr aus diesem Trott ausbrechen könnt. Die Antwort liegt in der Erkundung neuer Spielarten der Lust. Nehmen wir zum Beispiel Rollenspiele. Anfangs mag es dir vielleicht albern erscheinen, dich in verschiedene Charaktere zu verwandeln und in aufregenden Szenarien zu spielen. Aber vertrau uns, wenn wir sagen: Es kann verdammt heiß und aufregend sein! Stell dir vor, wie du und dein Partner in die Rolle eines sexy Fremden schlüpfen, der dich in einem verruchten Club verführt. Die Fantasie wird zum Leben erweckt und die Leidenschaft entfacht sich wie nie zuvor.

UND WAS IST MIT BDSM? VIELLEICHT HAST DU GEHÖRT, DASS DAS NUR ETWAS FÜR SADOMASOCHISTEN IST.

Lass dich nicht von Vorurteilen einschränken! BDSM ist eine Art und Weise, Macht und Hingabe in der Sexualität zu erkunden. Von sanften Fesselspielen bis hin zu intensiven Dominanz- und Unterwerfungsrollen gibt es unzählige Möglichkeiten, die deine Lust auf ein neues Level bringen können. Und dann gibt es noch Fetische. Ja, diese geheimnisvollen Vorlieben, von denen du vielleicht denkst, dass sie seltsam oder ungewöhnlich sind. Aber hier ist die Wahrheit: Jeder hat seine Fetische. Es kann ein bestimmtes Kleidungsstück, eine Körperregion oder eine spezielle Praktik sein. Warum also nicht mutig sein und diese Fantasien erkunden? Du wirst überrascht sein, wie erregend es sein kann, die Dinge zu tun, von denen du nie gedacht hättest, dass sie dich anmachen könnten. Aber wie startet man diese Erkundungsreise? Besuche spezielle Räumlichkeiten wie Kurse für Paare, erotische Workshops oder ähnliches. Ja, wir reden von diesen Orten, die auf den ersten Blick vielleicht etwas abschreckend wirken. Aber sie bieten eine einzigartige Gelegenheit, mit Gleichgesinnten zusammenzukommen und von erfahrenen Experten zu lernen.



3-Tage Workshop

Wir geben dir die Werkzeuge, das Wissen und das Selbstvertrauen

Unser 3-Tage Workshop! Wir enthüllen unser Konzept, das garantiert für Schmetterlinge im Bauch und Dauergrinsen sorgt. Vergiss langweilige Beziehungsratgeber und schnarchige Tipps - wir haben eine Formel für das perfekte Liebesglück. Schnall dich an, denn wir werden dir die heißesten Zutaten servieren. **Sichere dir jetzt deinen Platz auf [www. the-hellwigs.com](http://www.the-hellwigs.com)**

Träumt ihr noch zusammen...

... oder lebt ihr nur?

In unserem kostenlosen Online Talk zeigen wir euch das Geheimnis glücklicher Beziehungen und geben euch direkt im Talk ein Tool mit, dass ihr direkt anwenden könnt. **Neue Termine online.**

1:1 Coaching

Online oder vor Ort

Suchst du nach einer persönlichen Lösung? Bist du unzufrieden in deiner aktuellen Beziehung? Verwickelt ihr euch immer wieder in dieselben belastenden Themen? Möchtest du deine Partnerschaft weiterentwickeln? Dann ist unser individuelles, auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Coaching die ideale Wahl für dich und ein guter Einstieg **hello@the-hellwigs.com**

Die Geheimwaffe für mehr Lust

Entdecke eine spannende Welt voller aufregender Spielzeuge.

Bist du bereit, die Tür zu einer Welt voller aufregender Spielzeuge und Hilfsmittel zu öffnen? Hier geht es um alles, was das Vergnügen steigern kann und deine Beziehung auf ein neues Level bringt. Wir reden von Sexspielzeugen und Accessoires, die dir den Verstand rauben werden! Lass uns zuerst eines klarstellen: Es gibt absolut nichts Veraltetes oder Abstoßendes daran, Spielzeuge und Hilfsmittel in deine intime Beziehung einzubringen. Vergiss diesen alten Mythos, dass "mein Partner mir reicht". Wir leben im 21. Jahrhundert und wir haben die Freiheit, unsere Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen.

**0815
NOVEMBER**

KEIN ↑
Stell dir vor, du und dein Partner erkundet gemeinsam eine Welt voller verführerischer Spielzeuge. Von Vibratoren, Dildos und Liebeskugeln bis hin zu Fesseln, Augenbinden und Massageölen gibt es endlose Möglichkeiten, das Vergnügen zu steigern und die Beziehung zu bereichern.

SEX



Bondage? Klingt fesselnd

Nehmen wir zum Beispiel einen Paarvibrator. Dieses kleine Wunderwerkzeug lässt euch beide in absoluten Ekstasezustand versetzen. Die Vibrationen stimulieren gleichzeitig den Kitzler und den Penis und sorgen für eine atemberaubende Erfahrung, die euch beide vor Lust explodieren lässt. Oder wie wäre es mit einer federleichten Tickler-Feder? Sanft über die erogenen Zonen gleitend, erzeugt sie prickelnde Empfindungen und lässt die Lust steigen. Es ist ein Spiel zwischen Verführung und Verlangen, das eure Sinne zum Tanzen bringt. Und vergiss nicht die vielfältigen BDSM-Spielzeuge, die eine Welt voller Dominanz und Unterwerfung eröffnen. Von Peitschen und Handschellen bis hin zu Bondage-Seilen und Knebeln kannst du deine tiefsten Fantasien ausleben und die Grenzen des Vergnügens erkunden. Aber warum ist es so wichtig, Sexspielzeug und Hilfsmittel zu nutzen? Nun, es geht darum, die Bedürfnisse zu erkennen und sich selbst zu erlauben, neue Wege des Vergnügens zu entdecken. Denn seien wir ehrlich, die Bedürfnisse ändern sich im Laufe des Beziehungslebens, und es ist wichtig, offen dafür zu sein. Das bedeutet nicht, dass du 24/7 im Sex-Shop herumhängen musst.



Gehe mit offenen Augen durchs Leben und sei neugierig

Nimm dir bewusst Zeit, um dich mit den Neuigkeiten und Möglichkeiten auf dem Markt der sexuellen Abenteuerlust vertraut zu machen. Gehe mit offenen Augen und vor allem offenen Sinnen durch das Leben und entdecke, was dich und deinen Partner oder deine Partnerin zum Beben bringt. Eine erfüllte Beziehung bedeutet nicht nur, dass ihr euch emotional verbindet, sondern auch, dass ihr euch sexuell auf neuen Ebenen begegnet. Es geht darum, die Flammen der Leidenschaft

zu entfachen, die Nähe zu intensivieren und das Vergnügen auf ungeahnte Höhen zu treiben. Und hier kommen Sexspielzeug und Hilfsmittel ins Spiel. Sie können deine besten Verbündeten sein, um gemeinsam aufregende und sinnliche Erfahrungen zu erleben. Also sei neugierig und wage es immer wieder, die Grenzen des Gewohnten zu überschreiten. Lass dich von der Vielfalt der Spielarten der Lust inspirieren und gemeinsam könnt ihr eure tiefsten Fantasien Wirklichkeit werden lassen. Taucht ein in eine Welt voller Genuss, Erregung und intensiver Erotik. Denn das Abenteuer der Lust wartet nur darauf, von euch entdeckt zu werden. Bist du bereit für das Abenteuer?

Vorspiel &

Fühle dich sexy, liebe dich selbst.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, sich sexy zu fühlen und sich selbst zu lieben. Indem du dir selbst Gutes tust und dich verwöhnst, kannst du deine innere und äußere Schönheit zum Strahlen bringen. Eine gesteigerte Selbstliebe wirkt sich positiv auf deine Partnerschaft aus. Denn wenn du dich selbst liebst, kannst du auch die Leidenschaft in eurer Beziehung intensiver erleben. Lasst die Flammen der Leidenschaft entbrennen und genießt jede sinnliche Begegnung miteinander. In einer Welt, die uns ständig dazu drängt, uns nach außen zu orientieren, vergessen wir oft das Wichtigste: uns selbst zu lieben. Doch hier ist die schockierende Wahrheit - solange du dich nicht selbst liebst und akzeptierst, wirst du niemals in der Lage sein, eine wirklich erfüllte und glückliche Beziehung zu führen. Warum? Weil wahre Liebe von innen heraus entsteht. Wenn du dich selbst nicht wertschätzt und respektierst, wie kannst du dann erwarten, dass dein Partner oder deine Partnerin es tut? Indem du dich selbst liebst, setzt du die Grundlage für ein gesundes Selbstbewusstsein und eine positive Ausstrahlung. Selbstliebe bedeutet, deine eigenen Bedürfnisse anzuerkennen und ihnen Raum zu geben. Es ist ein Akt der Rebellion gegen gesellschaftliche Normen, die uns sagen, dass wir uns ständig verändern und anpassen müssen, um liebenswert zu sein. Doch in Wahrheit ist es das Gegenteil - je mehr du dich selbst liebst, desto authentischer und attraktiver wirst du für andere. Also, wage es, dich selbst zu lieben. Lass uns ehrlich sein - Selbstliebe ist keine leichte Aufgabe. Auch wir kämpfen jeden Tag damit, uns selbst bedingungslos zu akzeptieren und zu lieben. Es ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und Selbstreflexion erfordert. Wir sind keine perfekten Wesen, und das ist okay. Wir lernen, unsere vermeintlichen "Makel" als einzigartige



Merkmale zu schätzen, die uns einzigartig machen. Wir akzeptieren unsere Vergangenheit, unsere Schwächen und unsere Stärken und verstehen, dass sie uns geformt haben. Sei geduldig mit dir selbst. **Vielfalt der Verführung:** Von Unterwäsche bis zu Date-Nights! Verführung kennt viele Facetten, von sexy Unterwäsche, die deinen Partner anheizt, bis hin zu einem Date in einer Bar, bei dem ihr euch ganz aufeinander konzentrieren könnt. Es ist wichtig, sich regelmäßig Zeit für diese Momente zu nehmen. Eine wöchentliche Date-Night oder zumindest einmal im Monat kann eine wertvolle Gewohnheit sein, um eure Beziehung zu stärken und dem Alltag zu entfliehen. **Rituale für die Leidenschaft:** Neben dem Vorspiel und der Verführung ist es entscheidend, regelmäßig Rituale für die Leidenschaft zu etablieren. Diese können eure Beziehung auf lange Sicht stärken. Nehmt euch bewusst Zeit füreinander, um eure Verbindung zu vertiefen und eure gemeinsame Intimität zu pflegen. Es geht darum, euch gegenseitig zu begehren und die Lust aufeinander aufrechtzuerhalten. Genieße die Frechheit der Verführung: Indem du die Tipps und Techniken aus diesem Kapitel in dein Liebesleben integrierst, kannst du die Leidenschaft zwischen dir und deinem Partner auf ein neues Level heben. Sei mutig und genieße die Freude am Verführen. Erkunde gemeinsam neue Wege der Lust und erlebe die aufregende Welt des Vorspiels in ihrer ganzen Pracht. **Tease Dance:** Verführung auf der Tanzfläche! Hast du schon einmal darüber nachgedacht, zusammen mit deinem Partner einen Tease Dance-Kurs zu besuchen? Es ist eine fantastische Möglichkeit, sich wohl in seiner Haut zu fühlen und den eigenen Körper neu zu entdecken. In unseren Workshops bieten wir Tease Dance-Sessions an, bei denen ihr als Paar verschiedene verführerische Bewegungen zu sinnlicher Musik erlernt. Dabei könnt ihr euch gegenseitig nah sein und euch neu entdecken. Keine Sorge, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Es geht darum, Spaß zu haben, sich gegenseitig zu verführen und gemeinsam zu lachen.

ERKENNE DEINE SCHÖNHEIT UND POTENZIAL

Verführung



Zusammen neue Horizonte entdecken.

Wer möchte nicht eine Beziehung führen, die sich nach Jahren noch immer nach einem aufregenden Abenteuer anfühlt, in der wir uns aufeinander freuen und uns auch vermissen, wenn wir getrennt sind? Um eine solch leidenschaftliche und erfüllende Beziehung zu führen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen! Ja, das bedeutet, dass wir uns von der Couch erheben und gemeinsam neue Wege beschreiten. Im Laufe der Zeit entwickeln wir uns als Individuen weiter, auch innerhalb unserer Partnerschaft. Es ist ein stetiger Prozess des Wachstums und Entwickelns, der uns als Paar enger zusammenbringt. Doch dabei ist es auch wichtig zu erkennen, dass unser Partner nicht immer genau derselbe Mensch ist, den wir vor Jahren kennengelernt haben. Unsere Meinungen können sich ändern, neue Vorlieben können auftauchen, die vor einem Jahr noch undenkbar waren. Als Paar ist es entscheidend, gemeinsam voranzuschreiten und die Offenheit füreinander zu bewahren. Das bedeutet auch, neuen Ideen und Impulsen eine Chance zu geben. Ein vorschnelles "Nein" kann manchmal hinderlich sein, stattdessen könnten wir auch mit einem "Vielleicht" neue Möglichkeiten eröffnen. Stellen wir uns folgende Fragen: Ist es wirklich ein definitives "Nein"? Wie könnten wir es anders angehen, sodass ein "Vielleicht" daraus werden könnte? Was fehlt, damit es zu einem definitiven "Ja" wird? Gibt es vielleicht eine alternative Herangehensweise? Wenn wir uns diesen Fragen stellen und neuen Dingen offen gegenüber stehen, bereichern wir unsere Beziehung mit aufregenden Erfahrungen. Es ist wichtig, sich nicht vorschnell von neuen Ideen abschrecken zu lassen, sondern ihnen neugierig zu begegnen und gemeinsam auszuprobieren.

Lasst euch nicht von Ängsten oder Vorurteilen zurückhalten, wenn es darum geht, neue Grenzen zu erkunden.

Workshops, Events und Kurse für Paare können hilfreich sein, um regelmäßig neue Impulse in unsere Beziehung zu bringen und aus der Routine auszubrechen. Indem wir gemeinsam auf Abenteuer gehen, schaffen wir wertvolle Erinnerungen und festigen unser Band zueinander. Die gemeinsame Aufregung lässt unsere Herzen vor Vorfreude schneller schlagen und wir fühlen uns wie frisch verliebt. Die prickelnde Spannung und die gemeinsamen Erlebnisse vertiefen unsere Verbindung und lassen uns noch enger zusammenrücken. Das Verschieben von Grenzen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Es ist normal, sich zuerst unsicher oder unwohl zu fühlen, wenn wir uns in unbekanntes Terrain wagen. Doch mit jedem Schritt, den wir gehen, gewinnen wir an Selbstvertrauen und stärken unsere Beziehung. Die Reise ins Unbekannte lässt uns als Paar wachsen und unser Liebesleben weiterentwickeln. Lasst uns gemeinsam das Abenteuer des Lebens und der Liebe erleben und uns in unserer Beziehung immer wieder neu entdecken. Gemeinsam können wir die Leidenschaft und das Glück finden, das wir uns für unsere Zukunft wünschen. Die größte Gefahr für den Erfolg eurer Beziehung ist nicht das Scheitern, sondern die Langeweile! Also auf zu neuen Abenteuern.

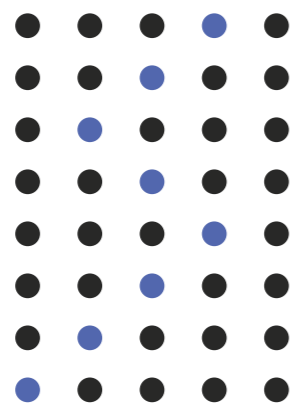


**DAS
GEHEIMNIS
DES
ORGASMUS.**

KOM

Ein Orgasmus ist zwar nicht zwingend notwendig, aber die sexuelle Befriedigung und das Vergnügen sollten für beide Partner im Mittelpunkt stehen. Es ist nicht normal, wenn in Hetero-Beziehungen nur der Mann regelmäßig zum Höhepunkt kommt, während die Frau vernachlässigt wird. Sex sollte niemals einseitig sein, sondern auf gegenseitigem Genuss und Erfüllung beruhen. Wenn eine Frau Schwierigkeiten hat, einen Orgasmus zu erreichen, ist es wichtig, dass sie ihrem Partner sagt und zeigt was ihr gefällt und sie ihren Körper gut kennenlernt. Es ist entscheidend, offen und kommunikativ zu sein, wenn es um das Thema Orgasmus geht. Statt pauschal zu sagen, dass man keinen Orgasmus haben kann, sollten beide Partner bereit sein, neue Wege zu erkunden und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Offene Gespräche über Wünsche, Fantasien und Techniken können dazu beitragen, dass beide Partner ein erfüllendes Sexualleben genießen können.

M



**EIN ZUSAM-
MENSPIEL
VON
TECHNIKEN
UND
INTIMITÄT**

**WIE DU GEMEINSAM MIT
DEINEM PARTNER EXPLOSIVE
HÖHEPUNKTE ERREICHST.**

Gemeinsame sexuelle Erfüllung erreichen.

Intimität und emotionale Verbundenheit spielen beim Thema Orgasmus eine große Rolle - oder vielleicht sogar die Größte? Aber wie können wir das als Paar erreichen? Um das zu erreichen, ist es wichtig, die emotionale und geistige Verbindung zwischen den Partnern zu stärken. Es geht darum, sich gegenseitig zu erkunden, die Bedürfnisse des anderen zu verstehen und gemeinsam die sexuelle Erfüllung zu steigern. Zum Beispiel können erogene Zonen des Körpers erforscht werden, sinnliche Massagen und Streicheleinheiten eingesetzt werden oder der Einsatz von Sexspielzeug und Hilfsmitteln kann das Vergnügen steigern. Auch ein gemeinsamer sexy Kurs kann euch neue Wege aufzeigen. Wichtig ist, dass beide Partner offen für Experimente und Neues sind und sich gemeinsam auf die Reise

zu intensiveren Orgasmen und sexueller Erfüllung begeben wollen. Natürlich gibt es eine Vielzahl von Techniken und Praktiken, die das erreichen oder euch dabei unterstützen. Auch hier steht die Kommunikation an erster Stelle. Wenn ihr nicht ehrlich zu eurem Partner seid, wie und was ihr wo mögt, ist es schwierig, die gemeinsame sexuelle Erfüllung zu erreichen. Vergesst das alte Klischee vom "Mann zuerst" oder dem "weiblichen Orgasmusrätsel". In einer gesunden Beziehung zählt das Vergnügen für beide gleichermaßen. Das Geheimnis des Orgasmus liegt darin, dass beide Partner die sexuelle Befriedigung und den Genuss in vollem Maße erfahren. Kein Partner sollte vernachlässigt werden, während der andere alle Höhenflüge erlebt. Es ist an der Zeit, die Worte „Tabu“ und „Scham“ aus eurem Vokabular zu streichen. Wann werdet ihr zu eurem Sexbuilder?

Ein gesundes Sexleben mit regelmäßigen Orgasmen fördert sowohl psychische als auch körperliche Gesundheit. Der Orgasmus setzt Endorphine frei, reduziert Stress, stärkt die Bindung und sorgt für positive Stimmung in der Beziehung. Auf körperlicher Ebene verbessert er die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und lindert Schmerzen. Ein erfülltes Sexleben ist somit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Es ist ein Weg, um unsere körperliche und emotionale Gesundheit zu stärken, die Beziehung zu bereichern und uns insgesamt glücklicher und erfüllter zu fühlen

ELMMWH



Liebe braucht Vertrauen, Intimität und Verbundenheit.

Frei von Scham

Indem ihr gemeinsam sexuelle Erfahrungen miteinander teilt, schafft ihr eine besondere Nähe in eurer Beziehung. Sex ist nicht nur körperliche Befriedigung, sondern auch ein Ausdruck von Vertrauen, Hingabe und Verbundenheit. Wenn ihr euch gegenseitig eure Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse mitteilt und aufeinander eingeht, könnt ihr eine tiefere Verbindung aufbauen und eure emotionale Bindung stärken. Sex kann auch eine wichtige Rolle dabei spielen, den Alltag besser zu bewältigen und Stress abzubauen. Intime Momente der Nähe und Entspannung können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und den Körper mit positiven Endorphinen zu durchfluten. Durch die Freisetzung von Stress und Spannungen könnt ihr euch besser auf eure Beziehung konzentrieren und eine gesündere Lebensbalance finden. Manchmal können alte Glaubenssätze oder Schamgefühle den emotionalen Aspekt des Sex beeinflussen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Lust und sexuelle Bedürfnisse etwas Natürliches und Gesundes sind. Wenn du das Gefühl von Scham empfindest, könnte es daran liegen, dass du überholte Überzeugungen oder Vorstellungen im Kopf hast. Es ist an der Zeit, diese alten Denkmuster zu überwinden und dich von ihnen zu befreien. Erkenne, dass es nichts gibt,

wofür du dich schämen musst, wenn es um sexuelle Lust und Erfüllung geht. Der emotionale Aspekt des Sex zeigt sich in vielen Facetten. Es geht darum, sich gegenseitig zu vertrauen, sich sicher und geborgen zu fühlen. Es geht darum, die Bedürfnisse des Partners zu verstehen und auf sie einzugehen. Es geht darum, intime Momente der Zärtlichkeit und des Austauschs zu schaffen. Hier sind einige konkrete Beispiele, wie der emotionale Aspekt des Sex erlebt werden kann: Ein liebevoller Blick und eine zärtliche Berührung, die das Vertrauen stärkt. Ein offenes Gespräch über Wünsche und Fantasien, das die Intimität vertieft. Gemeinsame Momente der Entspannung und des Genusses, die die emotionale Verbundenheit stärken. Das Ausdrücken von Liebe und Zuneigung durch kleine Gesten und Aufmerksamkeiten. Das Teilen von emotionalen Höhen und Tiefen, um eine tiefere Verbindung aufzubauen. Indem ihr euch gegenseitig eure Bedürfnisse und Wünsche mitteilt, alte Glaubenssätze überwindet und euch bewusst Zeit für intime Momente nehmt, könnt ihr die emotionale Dimension maximieren. Lasst euch von Scham oder Tabus nicht einschränken, sondern erkundet gemeinsam alle Möglichkeiten, eure emotionale Verbindung zu vertiefen.

Unsere eigene Reise

Als Paar haben wir uns bewusst dafür entschieden, jedes Jahr Auszeiten zu nehmen und gemeinsam Neues auszuprobieren. Wir sind der festen Überzeugung, dass die Exploration unserer sexuellen Vorlieben und Bedürfnisse ein essentieller Bestandteil einer erfüllenden Partnerschaft ist. Indem wir uns gegenseitig ermutigen, unsere Komfortzonen zu erweitern, schaffen wir eine besondere Nähe und Intimität, die uns als Paar weiter zusammenbringt. In diesem Sinne haben wir beispielsweise einen Bondage-Kurs besucht, um die Kunst der Fesselung und Dominanz spielerisch zu erkunden. Wir haben gelernt, wie wichtig es ist, Vertrauen und Kommunikation zu stärken, um diese Art von Intimität gemeinsam zu genießen. Die Erfahrung hat uns nicht nur gezeigt, wie erregend es sein kann, die Kontrolle abzugeben oder zu übernehmen, sondern auch wie wir durch das gegenseitige Aufeinanderachten unsere Bindung vertiefen. Wir haben auch Swingerclubs und Erotik-Partys mit unterschiedlichen Mottos besucht, wo wir die Vielfalt sexueller Ausdrucksformen erlebt haben. Die Atmosphäre war geprägt von Offenheit, Respekt und der Möglichkeit, sich frei auszuleben. Dabei geht es nicht darum, sich auf sexuelle Kontakte mit anderen einzulassen, sondern um das gemeinsame Erleben einer aufgeschlossenen Umgebung, in der Fantasien, Neugierde und Lust frei ausgelebt werden dürfen. Dies hat uns geholfen, unsere eigene Sexualität zu normalisieren und uns von gesellschaftlichen Schamgefühlen zu befreien. Ein weiteres aufregendes Abenteuer war der Aufenthalt in einem FKK-Hotel, wo wir uns unter Gleichgesinnten befanden. Die gemeinsame Nacktheit hat eine Atmosphäre geschaffen, in der wir uns besonders verletzlich und authentisch fühlten. Hier konnten wir unsere Körperakzeptanz stärken und unsere Lust ohne Scham oder Hemmungen ausdrücken. Es war ein Ort der Offenheit, des gegenseitigen Respekts und der Wertschätzung für die Vielfalt der menschlichen Sexualität. Durch solche Erfahrungen sind wir uns bewusst geworden, wie wichtig es ist, unsere eigenen sexuellen Vorlieben und Fantasien zu erkunden und mit unserem Partner darüber zu sprechen. Es geht darum, sich Zeit für gemeinsame Gespräche und Intimität zu nehmen, um die sexuelle Verbindung zu stärken. Indem wir uns gegenseitig Raum geben, um uns auszudrücken und unsere Wünsche zu teilen, schaffen wir eine tiefere emotionale Verbundenheit und ein erfüll-

UNSERE REISE ZU LEIDENSCHAFTLICHER LIEBE UND SEXUELLER ERFÜLLUNG: AUTHENTISCHE ERFAHRUNGEN UND WERTVOLLE ERKENNTNISSE FÜR EINE ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT. MIT OFFENEM HERZEN UND GEWAGTEN EXPERIMENTEN HABEN WIR GELERNT, DASS VERTRAUEN, INTIMITÄT UND OFFENE KOMMUNIKATION DER SCHLÜSSEL SIND.

lendes Sexualleben. Um diese Erkenntnisse mit anderen Paaren zu teilen und noch intensivere Erlebnisse zu ermöglichen, haben wir uns dazu entschieden, unsere eigenen "The Fame of Desire" Events ins Leben zu rufen. Bei diesen mehrtägigen Festival-Workshops steht die Stärkung der Partnerschaft im Vordergrund. Hier haben Paare die Möglichkeit, sich wieder näherzukommen, ihre Lust zu erforschen und Menschen kennenzulernen, die ähnliche Wünsche und Bedürfnisse haben. In diesen Events schaffen wir einen geschützten Raum, in dem sich Paare frei entfalten und ihre sexuelle Verbundenheit wiedererlangen können. Es ist ein Ort des Lachens, des Austauschs und der gemeinsamen Erlebnisse. Wir bieten Workshops, Seminare und Aktivitäten an, die dazu dienen, die Beziehung zu stärken und eine Atmosphäre der Offenheit und des Respekts zu schaffen. Das Ziel unserer Events ist es, dass Paare glücklicher, entspannter und erfüllter aus diesem Workshop herausgehen. Indem wir uns diese Auszeiten gönnen, pflegen wir unsere Beziehung wie eine zarte Pflanze, die Aufmerksamkeit, Liebe und Pflege benötigt, um stark und gesund heranzuwachsen. Sei also mutig, sei offen und genieße die Reise der sexuellen Entdeckung und Verbundenheit gemeinsam mit deinem Partner! Erlaubt euch, eure sexuellen Wünsche und Bedürfnisse zu erkunden und euch als Paar neu zu entdecken.

Hier möchten wir dir sagen, wie sehr wir uns darauf freuen, dich bei unseren aufregenden Events und Workshops zu treffen. Wir sind fest davon überzeugt, dass niemand in seinem Beziehungs- und Liebesleben unglücklich sein muss. Jeder von uns verdient es, Glück und Erfüllung zu erfahren. Gemeinsam können wir an unserer Beziehung arbeiten, neue Höhen erklimmen und eine tiefe Verbundenheit erreichen. Also, lass uns diese Reise gemeinsam beginnen und die Funken der Leidenschaft entfachen. Wann bist du dabei? Fühl dich gedrückt!

The Hellwigs

www.zumglückgekommen.de

