



*Sex - Playbook*



*Das*  
***Sex – Playbook***

*Mit verschiedenen Ideen und Stellungen für  
den gemeinsamen Sex und Orgasmen*



*Sex-Playbook by Maskenfreund – <http://maskenfreund.blogspot.com>*



# Sex - Playbook



*Das Sex-Playbook ist eine kleine Sammlung an Ideen und Stellungen für den gemeinsamen Sex und Orgasmen in Verbindung mit verschiedenen Sex-Toys, wie zum Beispiel Augenmasken und Fesseln.*

*Die hier vorgestellten Ideen können etwas frischen Wind in eine eingefahrenen Beziehung bringen. Besonders wird es, wenn noch aufreizende Wäsche und dazu passende Schuhe oder Stiefel getragen werden.*

*Einige der hier erwähnten Sex-Toys, Fesseln und Masken wurden auch auf meinem Blog näher vorgestellt.*

*Dieses Playbook wird mit der Zeit immer wieder erweitert. Es kann gerne kostenfrei weitergegeben werden bzw. auf anderen Blogs zum Download zur Verfügung gestellt werden.*

*Die Sammlung ist nicht chronologisch aufgebaut und auf den ersten Blick können sich auch die einen oder anderen Stellungen oder Praktiken ähneln oder gleichen.*

*Bitte beachtet, dass die Sicherheit an oberster Stelle steht und man auf gar keinen Fall einen gefesselten alleine lassen darf. Auch wenn man einen Knebel einsetzt, ist besondere Vorsicht walten zu lassen und auf Warnzeichen des geknebelten zu achten!*

*Stand: August 2019*



*Sex-Playbook by Maskenfrend – <http://maskenfrend.blogspot.com>*





# *Sex - Playbook*



## *„Sex mit Maske“*

Beide Partner setzen vor dem Sex eine Augenmaske auf.

Dadurch das man nichts mehr sehen kann, werden automatisch die anderen Sinne geschärft.

Man nimmt Berührungen des Partners gleich ganz anders und viel intensiver wahr.

Es ist eine ganz neue Erfahrung den Körper des Partners auf diese Weise zu erkunden und zu spüren.

Wenn man sich so richtig fallen lässt, können beide Partner einen wunderbaren intensiven Orgasmus erleben.

### Zubehör:

 Augenmaske (geschlossen)





# *Sex - Playbook*



## *„Sex mit Maske und Lederhandschuhe“*

Beide Partner sind nackt und liegen im Bett, oder auf einem anderen gemütlichen Platz bzw. Ort.

Einer von den beiden bekommt eine Augenmaske aufgesetzt.  
Der andere zieht sich dann ein paar weiche Lederhandschuhe an und streichelt damit den ganzen Körper des anderen.

Derjenige der die Maske trägt kann sich somit ganz auf sich selber konzentrieren und das weiche Leder auf der Haut und die Streicheleinheiten genießen.

Nach diesem Vorspiel kommt es dann zum gefühlvollen, heißen Sex.

### Zubehör:

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Lederhandschuhe



# *Sex - Playbook*



## *„Ein Orgasmus to Go“*

"Sie" trägt ihre normale Straßenkleidung.

Der Partner nimmt sie sanft in den Arm und küsst sie.

Dann öffnet er langsam ihre Hose, zieht diese aber nicht herunter.

Dann gleitet er mit der Hand in die Hose und in den Schlüpfen, bis zu ihrem Lustzentrum.

Dann beginnt er ganz langsam ihr Lustzentrum und ihre „Liebesknospe“ zu streicheln und zu stimulieren.

Schön sanft und solange bis sie zum Höhepunkt kommt.

### *Variation:*

Alternativ kann man ihr noch vorher eine Augenmaske aufsetzen. Das erhöht sie Spannung und die Erregung.

### *Zubehör:*

 Augenmaske (geschlossen)



# *Sex - Playbook*



## *„Ein Orgasmus im stehen“*

Sie ist nackt und steht.

Die Hände werden ihr vor ihrem Bauch mit den Leder-Handschellen gefesselt.

Die Füße werden ebenfalls mit Hilfe von Fußfesseln gefesselt.

Anschließend verbindet man ihr die Augen mit einer Augenmaske.

Dann wird sie von „Ihm“ schön langsam zum Orgasmus gestreichelt oder geleckt.

### *Variation:*

Anstelle der Leder-Handschellen kann man auch die Fesselhandschuhe verwenden.

Alternativ kann man die Füße auch mit einer Spreizstange fesseln. Somit sind die Beine gespreizt und man kommt leichter an ihr Lustzentrum dran.

Es kann auch ein Dido oder Vibrator verwendet werden.

„Er“ kann auch anstelle von ihr gefesselt und zum Orgasmus gebracht werden. Entweder mit der Hand oder Oral.

### *Zubehör:*

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Alternativ - Fesselhandschuhe
-  Alternativ - Spreizstange



# *Sex - Playbook*



## *„Oralsex auf der Couch“*

Sie sitzt nackt und mit gespreizten Beinen auf der Couch.

Die die Füße stehen beide auf dem Boden.

Der Partner kniet sich vor ihr hin so das sein Kopf zwischen ihren Beinen bzw. zwischen ihren Schenkeln befindet.

Dann geht er langsam am ihr Lustzentrum heran und beginnt, sie mit seiner Zunge zu verwöhnen... Bis zum Höhepunkt.

### *Variation:*

Man kann ihr vorher noch eine Augenmaske aufsetzen, was die Erregung und das Gefühl beim Oralsex erhöhen kann.

Wenn sie ihre Hände nicht unter Kontrolle halten kann und ständig dazwischen „fingert“, kann man die Hände mit den Fesselhandschuhen außer Gefecht setzen.

### *Zubehör:*

 Augenmaske (geschlossen)

 Fesselhandschuhe



# *Sex - Playbook*



## *„Ein Orgasmus per Womanizer“*

Sie liegt nackt auf dem Bett und wird mit Hilfe der Leder-Handschellen und Fußfesseln an Armen und Beinen gefesselt. Vorzugsweise mit den Bettfesseln und in der Fesselstellung "Spread Eagle".

Somit kann sie sich nicht mehr bewegen und ihr Lustzentrum liegt schön frei.

Ihre Augen werden mit Hilfe einer Augenmaske verbunden.

Nach einem kleinen Vorspiel und wenn sie es kaum noch erwarten kann, setzt der Partner den „Womanizer-Vibrator“ auf ihre Liebesknospe auf und schaltet ihn ein...

Vorsicht: Der Orgasmus kann sehr schnell kommen und auch sehr heftig ausfallen...

### Zubehör:

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Bettfesseln
-  Womanizer - Vibrator



# *Sex - Playbook*



## *„Ein Orgasmus im sitzen“*

Er sitzt auf einem Stuhl. Die Hände und die Beine werden mit Hilfe von Leder-Handschnellen und den Fußfesseln gefesselt.

Am besten werden die Fesseln direkt an dem Stuhl fixiert (mit Hilfe der Stuhlfesseln).

Sie beginnt sich vor seinen Augen langsam auszuziehen und macht einen heißen Striptease vor ihm...

Sie kann nun genüsslich zusehen wie seine Begierde immer größer wird.

Um ihn zu erlösen, kann sie ihm entweder mit der Hand „Entspannung“ verschaffen, oder sie nutzt die Gunst aus und setzt sich auf ihm um dann gemeinsam zum Höhepunkt zu reiten.

### *Variation:*

Sie wird auf dem Stuhl gefesselt und bekommt von ihm einen Striptease.

Anschließend befriedigt er sie mit der Hand bis zum Orgasmus.

### *Zubehör:*

-  Leder-Handschnellen (Lederfesseln)
-  Fußfesseln
-  Optional: Stuhlfesseln



# Sex - Playbook



## „Warten auf das, was da kommt...“

Um seinen Partner zu überraschen und damit er nicht gleich alles mitbekommt, wenn man eine heiße „Sex-Überraschung“ vorbereiten möchte, kann man wie folgt vorgehen:

Der Partner wird mit Leder-Handschellen an den Händen gefesselt. Wenn gewünscht, können auch noch die Füße gefesselt werden.

Dann bekommt er eine Augenmaske aufgesetzt damit er nichts mehr sehen kann. Damit er auch nicht lauschen kann, bekommt er noch einen Kopfhörer aufgesetzt. Entweder einen mit Musik oder einen Gehörschutzkopfhörer.

Somit kann man alles in Ruhe vorbereiten und braucht keine Angst mehr zu haben, dass der andere irgendetwas mitbekommen könnte und einen vielleicht bei den Vorbereitungen überrascht.

Bei demjenigen der warten muss, wächst währenddessen die Vorfreude auf das was kommt...

### Variation:

Damit er nicht die Maske und / oder gar die Kopfhörer nicht etwas hochschieben oder absetzen kann, um doch etwas mitzubekommen, kann man statt den Leder-Handschellen die Fesselhandschuhe verwenden.

### Zubehör:

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Alternativ - Fußfesseln
-  Kopfhörer mit Musik
-  Alternativ - Gehörschutzkopfhörer



# Sex - Playbook



## „Eine kleine Sex-Folter“

Er sitzt auf einem Stuhl und die Hände und Beine werden mit Hilfe von Leder-Handschnellen und Fußfesseln gefesselt. Am besten direkt an den Stuhl.

Er bekommt die Augen mit einer Augenmaske verbunden.

Sie zieht sich währenddessen aus, streichelt ihn nebenbei etwas und flüstert ihm unanständige Dinge ins Ohr.

Die Erregung und die Vorfreude auf das was kommt, wird bei ihm immens wachsen.

Anschließend gibt es zwei Möglichkeiten wie es weitergeht:

1. Sie nimmt ihm die Maske ab und er darf zugucken, wenn sie sich z.B. ihren nackten Körper streichelt, oder einen heißen Striptease hinlegt.
2. Er bekommt die Maske nicht abgenommen und muss seiner Fantasie freien lauf lassen, während sie ihn weiter streichelt.

Um ihn zu erlösen, kann sie ihm entweder mit der Hand „Entspannung“ verschaffen, oder sie nutzt die Gunst aus und setzt sich auf ihm um dann gemeinsam zum Höhepunkt zu reiten.

### Variation:

Sollte er sich zu sehr beschweren, kann man ihn mit einem Knebel ruhigstellen.

Die Rollen werden einfach getauscht und sie wird auf dem Stuhl gefesselt.

### Zubehör:

-  Leder-Handschnellen (Lederfesseln)
-  Fußfesseln
-  Optional: Stuhlfesseln
-  Optional: Knebel



# Sex - Playbook



## „Eine kleine Sex-Folter II“

Er sitzt auf einem Stuhl. Die Hände und die Beine werden mit Hilfe von den Leder-Handschnellen und Fußfesseln gefesselt. Am besten direkt an den Stuhl.

Sie zieht sich langsam aus uns und legt einen heißen Striptease hin. Hin und wieder streichelt sie ihn und flüstert unanständige Dinge in sein Ohr. Die Erregung und die Vorfreude auf das was kommt, wird bei ihm immens wachsen.

Er bekommt dann eine Augenmaske aufgesetzt, so das er nichts mehr sehen kann.

Anschließend gibt es drei Möglichkeiten wie es weitergehen kann:

1. Sie streichelt (Masturbiert) ihn mit der Hand zum Orgasmus
2. Sie setzt sich auf ihn und reitet dann auf ihm zum Orgasmus.
3. Sie befriedigt sich entweder mit der Hand oder einem Sex-Toy selber und er muss seiner Fantasie freien lauf lassen.

### Variation:

Sollte er sich zu sehr beschweren, kann man ihn mit einem Knebel ruhigstellen.

Die Rollen werden einfach getauscht und sie wird auf dem Stuhl gefesselt, wobei dann der Punkt 2 entfällt.

### Zubehör:

-  Leder-Handschnellen (Lederfesseln)
-  Fußfesseln
-  Optional: Stuhlfesseln
-  Optional: Knebel



# Sex - Playbook



## „Zwangsgasmus“

Der Partner muss sich nackt ausziehen und darf sich auf einen Platz seiner Wahl hinsetzen oder hinlegen.

Die Hände und Füße werden mit Hilfe von den Leder-Handschellen und Fußfesseln gefesselt.

Anschließend bekommt er eine Augenmaske aufgesetzt und einen Knebel angelegt.

Dann wird er, je nach dem wie es der Partner möchte, zum Orgasmus gebracht.

Wie schnell oder wie langsam entscheidet der aktive Partner. Derjenige der gefesselt ist, kann sich nur seinem Schicksal ergeben und genießen.

### Variation:

Man kann noch einen Kopfhörer oder einen Gehörschutzkopfhörer verwenden, um den Partner von der Umwelt zu isolieren.

Anstatt der Hand kann der Partner auch mit diversen Sex-Toys zum Orgasmus gebracht werden.

### Zubehör:

-  Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Fußfesseln
-  Augenmaske (geschlossen)
-  Knebel
-  Optional - Gehörschutzkopfhörer
-  Optional - Sex-Toys (Vibrator, Dildo, Masturbator, Lederhandschuhe (etc.))



# *Sex - Playbook*



## *„Oralsex mit Maske“*

Sie liegt nackt auf dem Rücken im Bett, ihre Beine sind angewinkelt.

Sie bekommt die Augen mit einer Maske verbunden.

Er kniet sich vor sie hin und geht mit seinem Kopf zwischen ihre Beine und liebkost zuerst die Innenseiten ihrer Schenkel und dann ihren Venushügel.

Währenddessen streichelt er sie mit seinen Händen ihren Po und ihre Beine.

Sie spreizt langsam mit ihren Händen bzw. Fingern ihre Schamlippen, so das ihre Liebesknospe freiliegt. Dann beginnt er mit seinen Lippen und seiner Zunge ihr Lustzentrum zu verwöhnen und sie zum Orgasmus zu lecken.

### *Variation:*

Man kann die Hände noch mit den Fesselhandschuhen außer Gefecht setzen. So kann sie ihren Partner nicht mehr berühren, was einen besonderen Reiz ausmachen kann.

Alternativ ist „Er“ an der Reihe und wird von „Ihr“ mit dem Mund zum Orgasmus gebracht.

### *Zubehör:*

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Fesselhandschuhe



# *Sex - Playbook*



## *„Ans Bett gefesselt...“*

Einer der Partner wird mit Hilfe der Bettfesseln ans Bett gefesselt.

Vorzugsweise in der Fessel-Stellung „Spread-Eagle“. Somit liegt der Körper für den anderen schön frei.

Der andere Partner kann nun so den gefesselten nach strich und faden verwöhnen und streicheln. Dazu eignen sich hervorragend weiche Lederhandschuhe und / oder eine Feder oder ein „Feather-Tickler“.

Man kann nun den Partner entweder mit der Hand, mit Sex-Toys oder Oral zum Orgasmus bringen.

Wenn „Er“ gefesselt ist, kann „Sie“ sich auf ihn setzen und gemeinsam zum Orgasmus reiten.

### *Variation:*

Man kann dem gefesselten Partner noch zuvor eine Augenmaske aufsetzen und / oder ihn noch zusätzlich knebeln.

### *Zubehör:*

-  Bettfesseln
-  Augenmaske (geschlossen)
-  Sex-Toys, Lederhandschuhe, Feder oder einen „Feather-Tickler“
-  Alternativ - Knebel



# *Sex - Playbook*



## *„Knuddel-Orgasmus“*

Beide Partner liegen nackt im Bett, sich zugewandt.

Sie nehmen sich in den Arm und streicheln sich gegenseitig.

Der Mann greift von hinten zwischen ihren Beinen und beginnt mit der Hand und den Fingern ihr Lustzentrum zu streicheln.

Anfangs kann es etwas schwierig sein und es bedarf etwas an Übung, aber durch die enge Umarmung entsteht ein unheimlich schönes und inniges Gefühl der Geborgenheit.

Der dabei entstehende Orgasmus kann für „Sie“ sehr intensiv und sehr schön sein.

### *Variation:*

„Sie“ bekommt die Augen mit einer Augenmaske verbunden.

### *Zubehör:*

 Augenmaske (geschlossen)



# Sex - Playbook



## „Zum lecken gezwungen“

Der Mann liegt auf dem Rücken im Bett.

Die Frau ist nackt und setzt sich auf seinem Brustkorb, so das sein Kopf sich zwischen ihren Schenkel befindet.

Da ihr Lustzentrum dann so ziemlich auf der Höhe von seinem Mund ist, kann er sie somit wunderbar bis zum Orgasmus lecken...

### Variation:

Der Mann kann noch zuvor mit den Bettfesseln und den Leder-Handschellen gefesselt werden.

Alternativ bekommt er noch eine Augenmaske aufgesetzt.

### Zubehör:

-  Alternativ - Augenmaske (geschlossen)
-  Alternativ - Bettfesseln und Leder-Handschellen



# Sex - Playbook



## „Auf dem Bauch liegen...“

Diese Position mögen einige Frauen besonders gerne.

Sie liegt nackt auf dem Bauch im Bett.

Er greift von hinten zwischen ihren Beinen und beginnt, mit der Hand ihr Lustzentrum zu streicheln und zu lieblosen.

In der Regel dauert es in dieser Position nicht sehr lange, bis sie zum Orgasmus kommt.

### Variation:

Sie bekommt vorher noch eine Augenmaske aufgesetzt.

Anstatt das sie mit der Hand verwöhnt wird, kann er ein Dildo, oder ein Vibrator verwenden.

Sie kann zuvor auch noch mit den Bettfesseln gefesselt werden, vorzugsweise in der Fesselstellung „Spread-Eagle“, halt nur auf dem Bauch.

### Zubehör:

-  Alternativ - Augenmaske (geschlossen)
-  Alternativ - Bettfesseln und Leder-Handschellen



# Sex - Playbook



## „Im stehen gefesselt“

Der Partner wird, wenn möglich, im Stehen an einem Pranger, Andreaskreuz oder an der „Fesselgarderobe“ mit Hilfe von den Leder-Handschnellen an den Händen gefesselt.

Entweder er ist schon nackt, oder wird dann vom anderen Partner langsam ausgezogen.

Wenn gewünscht, werden noch die Beine gefesselt. Vorzugsweise mit einer Spreizstange.

Somit kann man den Körper des gefesselten wunderbar erkunden, liebkosen und ihn ganz nach Wunsch zum Orgasmus bringen.

### Variation:

Der gefesselte Part bekommt vorher noch eine Augenmaske aufgesetzt.

Anstatt das derjenige mit der Hand verwöhnt wird, kann ein Dildo, Masturbator oder ein Vibrator verwendet werden.

Der gefesselte kann auch mit dem Bauch zur Wand bzw. zum Pranger gefesselt werden, so das seine Rückseite „verwöhnt“ werden kann.

Man kann auch noch einen Gehörschutzkopfhörer und einen Knebel verwenden um das Gefühl des „Ausgeliefertsein“ zu verstärken.

### Zubehör:

-  Leder-Handschnellen (Lederfesseln)
-  Alternativ - Augenmaske (geschlossen)
-  Alternativ - Spreizstange
-  Alternativ - Knebel
-  Alternativ - Gehörschutzkopfhörer

# Sex - Playbook

## „Ans Bett gefesselt - mal anders...“

Einer der Partner wird auf dem Bett mit Hilfe der Bettfesseln an Händen und Füßen gefesselt.

Um das Gefühl der Fesselung noch zu verstärken, werden die Fesselhandschuhe für die Hände empfohlen.

Weiterhin werden die Augen mit einer Augenmaske verbunden. Zusätzlich bekommt er noch einen Kopfhörer aufgesetzt, worauf ein „Naturgeräusch“ zu hören ist (z.B. Meeresrauschen).

Der aktive Part kann den gefesselten nach allen Regeln der Kunst verwöhnen. Auch hier kann er wahlweise die bloßen Hände, weichen Lederhandschuhe oder ein Feder-Tickler verwenden.

Der gefesselte Partner wird durch die Augenmaske und die Kopfhörer komplett von der Umwelt abgeschirmt und kann sich nur noch auf sich selber konzentrieren. Das Gefühl was dabei entsteht ist unbeschreiblich... (Wenn man das Meeresrauschen hört, hat man das Gefühl, Sex am Strand, oder am Meer, zu haben).

Wenn der gefesselte Partner es dann nicht mehr aushalten kann, wird er entweder Oral oder mit der Hand zum Orgasmus gebracht. Wahlweise können auch andere Sex-Toys (Vibrator, Dildo, Masturbator) dazu verwendet werden.

### Variation:

Wenn „Er“ gefesselt ist, kann „Sie“ sich auf ihn setzen und ihn (bzw. beide) zum Orgasmus reiten.

### Zubehör:

-  Leder-Handsellen (Lederfesseln)
-  Augenmaske (geschlossen)
-  Bettfesseln
-  Alternativ - Lederhandschuhe, „Feather-Tickler“, Sex-Toys
-  Kopfhörer mit Musik bzw. Naturgeräusch (z.B. Meeresrauschen)



# Sex - Playbook



## „Orgasmus per Fernbedienung“

Sie wird nackt ans Bett gefesselt. Vorzugsweise mit den Bettfesseln.

Sie bekommt noch eine Augenmaske aufgesetzt, so das sie nichts mehr sehen kann.

Er verwöhnt und liebkost ihren Körper, damit ihre Erregung wächst und sie langsam feucht wird.

Wenn es dann soweit ist, bekommt sie einen Vibrator, oder ein anderes Sex-Toy, eingeführt was mit einer Fernbedienung (oder per App) gesteuert werden kann.

Der Partner spielt dann mit der Fernbedienung und kann zusehen wie sie sich vor Lust windet.

### Variation:

Sie bekommt einen Knebel angelegt.

Anstatt auf dem Rücken, kann sie auch auf dem Bauch liegen.

### Zubehör:

-  Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Augenmaske (geschlossen)
-  Bettfesseln
-  Sex-Toy was per Fernbedienung bzw. mit einer App gesteuert werden kann.



# Sex - Playbook



## „Im stehen gefesselt II“

Der Partner ist nackt und steht.

Er bekommt die Fesselhandschuhe angezogen.

Weiterhin legt man ihm noch einen Fesselgürtel an, an dem dann die Fesselhandschuhe fixiert werden. So sind die Arme und Hände wunderbar fixiert.

Man kann nun den Partner nach eigenen Wünschen bis zum Orgasmus verwöhnen.

### Variation:

Er bekommt noch eine Augenmaske angelegt.

Man kann die Beine auch noch fesseln. Evtl. mit einer Spreizstange.

Er bekommt noch einen Knebel angelegt.

### Zubehör:

-  Fesselhandschuhe
-  Fesselgürtel
-  Alternativ - Augenmaske (geschlossen)
-  Alternativ - Fußfesseln bzw. Spreizstange
-  Alternativ - Verschiedene Sex-Toys (Lederhandschuhe, Vibrator, etc.)

## „Dominanter Orgasmus im Stehen“

Einer der beiden Partner bleibt angezogen.

Der andere muss sich ausziehen und wird dann mit der Hand langsam aber sicher zum Orgasmus gebracht.

Das hat etwas von „Dominanz und Unterwerfung“.

Das Gefühl was dabei entsteht, ist etwas besonderes, weil der eine Partner nackt sein muss und der andere komplett angezogen ist.

### Variation:

Der stehende Partner bekommt noch zusätzlich:

- Eine Augenmaske angelegt
- Einen Knebel angelegt
- Die Hände mit Hilfe der Leder-Handschellen auf dem Rücken gefesselt
- Die Füße gefesselt (evtl. mit einer Spreizstange)

### Zubehör:

- 🔗 Leder-Handschellen (Lederfesseln)
- 🔗 Alternativ - Augenmaske (geschlossen)
- 🔗 Alternativ - Knebel
- 🔗 Alternativ - Fußfesseln (Spreizstange)



# Sex - Playbook



## „Zum lecken gezwungen II“

Seine Hände werden auf dem Rücken mit Hilfe der Leder-Handschellen gefesselt.

Sie ist nackt, bzw. hat keine Hose an, und setzt sich irgendwo bequem hin.

Er muss sich vor ihr hinknien und seinen Kopf zwischen ihren Schenkeln positionieren.

Sie führt seinen Kopf mit den Händen an ihr Lustzentrum und er muss sie dann mit der Zunge zum Orgasmus lecken.

Hierbei ist aber etwas Vorsicht geboten, da man mit den Händen auf dem Rücken und auf knien leicht das Gleichgewicht verlieren kann!

### Variation:

Er bekommt noch eine Augenmaske angelegt.

### Zubehör:

-  Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Alternativ - Augenmaske (geschlossen)



# *Sex - Playbook*



## *„Vor dem Partner masturbieren“*

Man zieht sich nackt aus und setzt sich vor seinem Partner gemütlich hin.

Dann beginnt man sich selber zu befriedigen.

Der Partner schaut dabei zu.

Er darf auch nur zuschauen, aber nicht irgendwie in das Geschehen eingreifen...!

Es ist für beide zwar ein ungewohntes, aber dennoch sehr schönes Gefühl.  
Für den einen dabei beobachtet zu werden und für den anderen dabei zuschauen zu dürfen.

### *Variation:*

Um evtl. das Gefühl der „Scham“ etwas abzumildern, kann derjenige der vor dem Partner masturbiert, eine Augenmaske aufsetzen.

### *Zubehör:*

 Augenmaske - (geschlossen)



# Sex - Playbook



## „Vor dem Partner masturbieren II“

Man zieht sich nackt aus und setzt sich vor seinem Partner gemütlich hin und beginnt sich selber zu befriedigen.

Der Partner darf aber nicht zuschauen, zum Beispiel als „Strafe“ weil er unartig war.

Er bekommt eine Augenmaske und ein paar Kopfhörer aufgesetzt.  
Entweder man verwendet einen Kopfhörer mit Musik oder einen Gehörschutzkopfhörer.

Somit kann er nicht sehen und auch nichts hören, wie man sich selber zum Orgasmus streichelt.

### Variation:

Damit der Partner mit der Augenmaske nicht schummeln kann, kann man ihn noch zusätzlich die Hände fesseln. Entweder mit den Leder-Handschellen oder (vorzugsweise) mit den Fesselhandschuhen.

### Zubehör:

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Kopfhörer mit Musik oder einen Gehörschutzkopfhörer
-  Alternativ - Leder-Handschellen (Lederfesseln)
-  Alternativ - Fesselhandschuhe



# Sex - Playbook



## „Mit Kopfhörer und Maske masturbieren“

Man zieht sich nackt aus und setzt sich bequem an einen Platz seiner Wahl.

Anschließend setzt man sich eine Augenmaske und einen Kopfhörer oder Gehörschutzkopfhörer auf.

Somit ist man von der Umwelt abgeschottet und kann sich nur noch auf sich selber konzentrieren.

Dann beginnt man sich langsam selber zu befriedigen (masturbieren). Entweder mit der Hand, oder mit einem Sex-Toy.

Dadurch dass man nichts mehr sehen und hören kann, werden die Gefühle bei der Selbstbefriedigung gleich viel intensiver und ganz anders wahrgenommen.

Der Orgasmus fühlt sich auch intensiver an, als sonst.

### Variation:

Entweder man verwendet einen Kopfhörer mit Musik, oder Naturgeräuschen (z.B. Meeresrauschen), oder man verwendet einen Gehörschutzkopfhörer um einfach nur die Stille zu genießen.

### Zubehör:

-  Augenmaske (geschlossen)
-  Kopfhörer mit Musik oder Naturgeräuschen (z.B. Meeresrauschen)
-  Alternativ - Gehörschutzkopfhörer
-  Sex-Toy (Dildo, Vibrator; Masturbator)