

Sensitivity Gespürt

WORUM GEHT'S?

Bei GESPÜRT könnt ihr euch gegenseitig schöne Begegnungen schenken. Ihr erlebt gemeinsam lustvolle Übungen, prickelnde Aufgaben und erotische Berührungen.

Die Spielregeln zu den Erlebnissen stehen auf den jeweiligen Spielkarten.

Wer die Karte vorgeschlagen hat, ist Spielleiter*in.

Als Spielleiter*in deiner Karte

1. achtest du auf die Spielregeln
2. achtest du auf eure Intensitätsstufe
3. drehst du den magischen Pfeil



Ich weiß, was ich will

ICH WEISS, WAS ICH WILL
ZEIGE, WIE DU BERÜHRT WERDEN MÖCHTEST

2 x Du zeigst an dir selbst vor, wo und wie du gerne von deinem Gegenüber berührt werden möchtest, z.B.: streicheln, drücken, halten, kneten, kratzen, kitzeln … oder was sich für dich schön anfühlt. Sofern dein Gegenüber zustimmt, wiederholt sie/er die Berührungen bei dir. Nach gefühlt ~3 Min. wechselt die Rollen. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

3 – 6 x Geht zu zweit oder zu dritt zusammen.



1000 Volt

1000 VOLT

BRINGE DEINE SEXUELLE ENERGIE ZUM FLIESSEN

Du legst dich auf den Rücken. Die Mitspielenden streichen mit den Händen, ohne dich zu berühren, deinen Körper nach oben entlang. Stellt euch dabei vor, wie heiße, sexuelle Energie vom Po die Wirbelsäule aufwärts bis zum Scheitel strömt. Wiederholt die fließenden Bewegungen immer wieder von unten nach oben. Nach gefühlten ~7 Min. ist das Spiel zu Ende. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Animalisches Abenteuer



ANIMALISCHES ABENTEUER

ENTDECKE DEIN INNERES TIER DER LUST

Jede*r denkt sich ein lustvolles Tier aus, ohne es den Mitspielenden zu sagen. Bleibt kreativ bei der Auswahl des Tieres. Bewegt euch gleichzeitig durch den Raum und versetzt euch in die Rolle eures gewählten Tieres. Versucht, das Tier in euch zu spüren. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch mit einem anderen Tier spielerisch tauschen. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich so anfühlt. Teilt mit den anderen, welches Tier ihr gewählt habt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Schwing mit mir



SCHWING MIT MIR
BEWEGT EUCH GEMEINSAM LUSTVOLL

Ihr setzt euch nah zueinander. Als Spielleiter*in gibst du den ersten Impuls und beginnst mit langsamen Bewegungen. Wie in einem Vogelschwarm, der sich synchron bewegt, versuchen die anderen, deine Bewegungen zu spiegeln oder ihnen zu folgen. Wer gibt den nächsten Impuls? Wer folgt dem Impuls? Achtet auf ein harmonisches Miteinander und wechselt zwischen Führen und Folgen. Lasst jedem Mitspielenden die Gelegenheit, einen Impuls zu setzen. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt.



Popo-Klatsch

POPO-KLATSCH
WAS GEFÄLLT EUREM SEXY GESÄSS?

3 – 6 x Du gibst einer oder mehreren von dir ausgewählten Person*en die Möglichkeit, dir den Po zu versohlen. Du legst dich auf den Bauch oder kniest dich hin. Seid in Kommunikation und sagt, wann ihr beginnen möchtet. Startet mit langsamen, sanften Klapsen, die rhythmisch ausgeführt werden. Sucht gemeinsam nach der richtigen Intensität. Weitere Mitspielende schauen zu. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Redet darüber, wie es sich angefühlt hat. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr versohlt euch abwechselnd den Po.



Tiefes Eintauchen



TIEFES EINTAUCHEN
BLICKT EUCH
TIEF IN DIE AUGEN

Ihr bewegt euch durch den Raum. Wenn ihr aufeinandertrefft, bleibt ihr voreinander stehen und blickt euch lange und tief in die Augen. Versuche zu erspüren, was dein Gegenüber fühlt, und erlaube dir, deine eigenen Emotionen mit deinem Blick auszudrücken. Nach ~1 Min. nickst du deinem Gegenüber als Zeichen der Wertschätzung zu und bewegst dich weiter durch den Raum und suchst den nächsten Augenblick. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Redet darüber, was ihr gesehen und gespürt habt.



Tanz auf dem Schoß

TANZ AUF DEM SCHOSS

VERFÜHRE MIT DEINEN EROTISCHEN BEWEGUNGEN

3 – 6 x Du suchst dir eine Musik aus. Wähle, wem du einen Lapdance schenken möchtest – du darfst auch mehrere Mitspielende aussuchen. Diese müssen zustimmen und setzen sich auf einen Stuhl. Diese müssen zustimmen und setzten sich auf einen Stuhl. Du beginnst deinen erotischen Tanz, wenn die Musik beginnt. Genieße deinen Körper und deine sinnlichen Bewegungen. Die Mitspielenden berühren den tanzenden Körper nicht. Nach gefühlten ~3 Min. ist der Tanz zu Ende. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.
2 x Schenkt euch abwechselnd einen Lapdance.



Gebundenes Vertrauen

GEBUNDENES VERTRAUEN

ERLEBE HINGABE & KONTROLLE MIT EINER FESSELUNG

3 – 6 x Du wählst aus, wer dich fesseln darf. Suche dir ein Seil, einen Schal oder ähnliches. Lege dich auf den Rücken oder setzt dich hin. Dein Gegenüber fesselt und/oder hält dich. Geht langsam, achtsam und in Absprache vor. Achte auf die Durchblutung aller Körperteile. Es geht zuallerserst nicht um absolute Bewegungseinschränkung, sondern um symbolische Kontrolle und Hingabe. Andere Mitspielende schauen achtsam zu. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr fesselt euch abwechselnd gegenseitig.



Sprache der Hände

SPRACHE DER HÄNDE

LASS DIR EINE KLEINE MASSAGE SCHENKEN

3 – 6 x Du wählst die Körperstelle oder den Bereich deines Körpers, den du massiert haben möchtest. Das können die Schultern, das Ohr, der Hintern, die Füße, die Genitalien – es kann auch dein ganzer Körper sein. Setze oder lege dich bequem hin. Nach Zustimmung aller Mitspielenden dürft ihr diese Stelle oder diesen Bereich gemeinsam massieren.
Nach ~ 7 Min. ist die Massage zu Ende. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr massiert euch abwechselnd gegenseitig.



Kostbare Haut

KOSTBARE HAUT

ENTDECKT DEN GESCHMACK EURER HAUT

3 – 6 x Wähle, wer eine Stelle deines Körpers lecken darf. Du darfst auch mehrere Mitspielende auswählen. Zeige, wo du gerne geleckt werden möchtest z.B. ein Finger, ein Ohrläppchen oder eine Brustwarze. Bei Zustimmung dürft ihr beginnen. Falls du keine Zustimmung bekommst, biete eine anderen Stelle an. Die Haut darf so lange geleckt und geschmeckt werden, wie es sich für euch beide gut anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr kostet euch abwechselnd gegenseitig.



Gefühlte Überraschung

GEFÜHLTE ÜBERRASCHUNG

STIMULIERE DIE HAUT MIT UNTERSCHIEDLICHEN GEGENSTÄNDEN

3 – 6 x Du legst dich auf den Rücken und verbindest oder schließt deine Augen. Deine Mitspielenden suchen nach passenden Gegenständen. Abwechselnd werden verschiedene Stellen deines Körpers achtsam berührt oder gereizt. Bleibt in Kommunikation. Fühlt sich der Gegenstand gut an? Soll der Druck verändert werden? Möchtest du, dass eine andere Körperstelle berührt wird? Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr stimuliert euch abwechselnd gegenseitig.



Wunderschön

WUNDERSCHÖN

ZEIGE DEINE LIEBSTE KÖRPERSTELLE

3 – 6 x Du wählst eine schöne, intime oder auch besonders spannende Stelle deines Körpers. Du sagst zunächst, was du zeigen willst. Bei Zustimmung deiner Mitspielenden zeigst du »deins«. Dieser Körperteil wird nun gemeinsam betrachtet, solange es sich gut anfühlt. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.

2 x Ihr betrachtet gegenseitig eure liebste Körperstelle.



Komplimente-Dusche

KOMPLIMENTE-DUSCHE

BADE IN EINEM MEER
LIEBEVOLLER WORTE

Du stellst dich in die Mitte oder vor deine Mitspielenden. Wenn du willst, kannst du die Augen schließen. Die Mitspielenden überlegen, welche Komplimente dich am meisten freuen, und überschütten dich mit Komplimenten und liebevollen Worten.
Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Erotische Enthüllung

EROTISCHE ENTHÜLLUNG

VERFÜHRE MIT EINEM STRIPTEASE

Ihr sucht gemeinsam eine Musik aus.
Du tanzt in der Mitte und ziehst dabei ein Kleidungsstück aus. Das kann sinnlich, sexy oder auch lustig sein. Reihum darf die nächste Person in die treten, tanzen und auch ein Kleidungsstück ausziehen. Möchtest Du dich nicht weiter ausziehen, dann bleib beim Tanzen. Wenn ihr nach dem Lied weiter tanzen wollt, dann wählt eine neues Lied aus. Ihr spürt, wenn das Spiel zu Ende ist.



Berührende Kräfte

BERÜHRENDE KRÄFTE

DRÜCKT EURE GEFÜHLE
MIT DEM KÖRPER AUS

Ihr entdeckt spielerisches Ringen als Ausdrucksmittel. Du wählst eine Person aus. Wenn diese zustimmt, geht ihr beide auf die Knie. Ihr erkundet Grenze und Verbindung, wo Kraft, Nähe und Ausdruck sich vereinen. Dabei geht es immer um ein ritualhaftes und spielerisches Bewegen. Weitere Mitspielende schauen zu. Falls jemanden eine Situation zu viel wird, dreht er/sie das Plättchen **OH JA!** auf **STOPP** oder sagt laut **STOPP**. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Lustobjekt



LUSTOBJEKT

ERSCHAFFT GEMEINSAM
EIN SEXUELLES ARTEFAKT

Ihr sucht nach passenden Materialien und Gegenständen für euer gemeinsames erotisches Kunstwerk. Sprecht darüber, was ihr damit ausdrücken möchtet, und überlegt, welche Elemente eure Vorstellung am besten widerspiegeln. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und achtet darauf, dass alle ihre Ideen einbringen können. Sobald euer erotisches Artefakt erschaffen ist, gebt ihm einen Namen und bewundert euer Werk. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Liebe dich selbst



LIEBE DICH SELBST

STREICHLE DEINEN EIGENEN KÖRPER

Jede*r darf sich selbst berühren und/oder stimulieren. Besprecht vorher, was ihr alle erleben möchtet. Du darfst dich selbst so liebkosen, wie es sich für dich gerade richtig anfühlt. Bleib ganz bei dir und deiner Wahrnehmung. Trage dabei so viel oder so wenig Kleidung, wie es eurer Intensität entspricht. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt. Spielt eine neue Runde, wenn es euch Freude macht.



Klang der Ekstase

KLANG DER EKSTASE

GEBT EURER LUST EINE STIMME

Richtet eure Wirbelsäule auf und schließt die Augen, wenn ihr möchtet. Nehmt ein paar tiefe Atemzüge. Stellt euch eine lustvolle Situation vor und beginnt, leise eurer Lust eine Stimme zu geben. Lasst den Klang langsam intensiver werden. Schwingt euch gemeinsam ein und steigert eure Lust allmählich. Versucht euch darauf einzulassen, bis euer gemeinsames Stöhnen den Raum bis zur Ekstase erfüllt. Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt.



Free Hugs!



FREE HUGS!
SCHENKT EUCH UMARMUNGEN

Ihr bewegt euch durch den Raum. Wenn ihr aufeinandertrefft – zu zweit, zu dritt oder zu mehrt und bleibt ihr voreinander stehen. Schenkt euch eine Umarmung und spüre dich und die anderen. Vielleicht wollt ihr eure Atmung synchronisieren. Die Umarmung dauert so lange, wie es sich für euch gut anfühlt. Danach löst ihr die Umarmung, nickt euch als Zeichen der Wertschätzung zu und bewegt euch wieder durch den Raum. Seid ihr für die nächste Umarmung bereit? Das Spiel ist zu Ende, wenn es sich danach anfühlt.



Ritual der Sinnlichkeit

RITUAL DER SINNLICHKEIT
FEIERT TANZEND
EURE LUST

Huldigt den Gött*innen der Lust. Steht auf, atmet tief durch und spürt den Boden unter euren Füßen. Entwickelt gemeinsam einen rituellen Tanz. Bringt gemeinsam Ideen für unterschiedliche Bewegungsabläufe ein. Schwingen, springen, schaukeln, stampfen, tanzen oder auch tönen, vielleicht auch mit Musik – wie wollt ihr die Lust feiern? Das Spiel ist zu Ende, wenn ihr das Gefühl habt, dass den Gött*innen der Lust ausreichend gehuldigt wurde.