



Hey, Sexy

Intime Momente
auf Englisch navigieren

petra volkhausen

ENGLISCH COACHIN

Hey, sexy!

Ganz gleich, ob du dir diesen sex-positiven Guide geholt hast, weil du international datest, in einer Beziehung bist, in der (auch) Englisch gesprochen wird, oder aus purer Neugier - ich freu mich, dass du hier bist.

Ich verspreche dir, dass du viele nützliche Dinge für den Umgang mit anderen und dich ganz im Privaten mitnehmen wirst. In einer Sprache, die nicht unsere erste ist, können wir viel leichter über Persönliches und Intimes sprechen, schreiben, nachdenken. Selbst, wenn du die Wörter und Sätze aus diesem Guide nicht live einsetzen wirst, können sie dir dabei helfen zu lernen, deine Wünsche und Bedürfnisse klarer und mutiger zum Ausdruck zu bringen, indem du es zuerst auf Englisch tust.

Die Wortlisten sind bei weitem nicht vollständig, aber das ist auch nicht mein Anliegen. Stattdessen möchte ich eine gut gemischte Übersicht bieten.

Noch ein praktischer Hinweis. Mit Übersetzungsapps wie Google Translate oder DeepL kannst du dir alle neuen Wörter und Sätze vorlesen lassen.

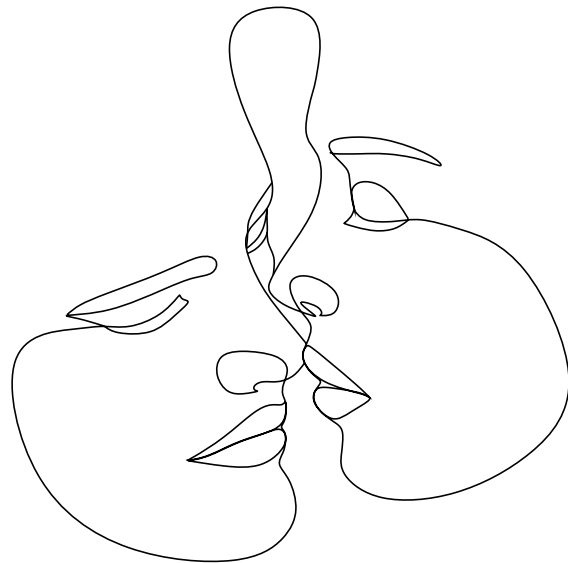
Die Sätze aus diesem Guide habe ich außerdem eingesprochen.
Die **Playlist** dazu gibt es hier: <https://tinyurl.com/hey-sexy-videos>

Petra
xoxo



Inhalt

- 01 Praktiken & Accessoires
- 02 Vorlieben kommunizieren & Erfahrungen teilen
- 03 Körperteile & -flüssigkeiten
- 04 Beschreiben, was passiert
- 05 Konsens erfragen, geben & entziehen
- 06 Safer Sex



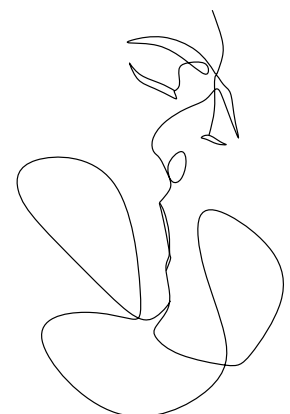
Praktiken & Accessoires



| | |
|---|---|
| anal plug (butt plug) | Analplug |
| anal sex | Analsex |
| BDSM (bondage and discipline, dominance and submission, sadism and masochism) | BDSM (Fesselspiele und Disziplin, Dominanz und Unterwerfung, Sadismus und Masochismus) |
| biting | Beißen |
| blindfold | Augenbinde |
| bondage | Fesselspiele |
| bottom | Bottom (Person, die die körperlich passive bzw. empfangende Rolle einnimmt)* |
| chain | Kette |
| choking | Würgen |
| cuddling | Kuscheln |
| deep throating | Depthroating (einen Penis oder Dildo bis in den Rachen einführen) |
| dildo | Dildo |
| dirty talk | Dirty-Talk, Verbalerotik (wortw. schmutziges Gerede) |
| doggy position | Doggy-Position |
| dominant (dom, domme) | Dom, Domme (Person, die die psychologisch dominierende Rolle einnimmt)* |
| edging | Edging (eine Person oder sich selbst wiederholt bis kurz vor den Orgasmus bringen und dann die Stimulierung unterbrechen) |
| erotic massage | erotische Massage |
| fingering | Fingern |
| fisting | Fisten (eine Person mit der Faust bzw. der ganzen Hand penetrieren) |



| | |
|--------------------------------|--|
| gag | Knebel |
| group sex | Gruppensex |
| hair pulling | das an den Haaren Ziehen |
| handjob | Handjob |
| handcuffs | Handschellen |
| kinky sex | Kinky Sex (in Abgrenzung zu Vanilla Sex alles, was subjektiv als unkonventioneller Sex angesehen wird) |
| licking | Lecken |
| lingerie | Dessous |
| lubrication (lube) | Gleitmittel |
| making out | Rummachen |
| masturbation (solo sex) | Masturbation (Solo-Sex) |
| missionary position | Missionarsstellung |
| mutual masturbation | gegenseitige Masturbation |
| nipple clamp | Nippelklammer |
| oral sex | Oralsex |
| pain play | Schmerzspiel(e) |
| penis ring (cock ring) | Penisring (Schwanzring) |
| period sex | Periodensex |
| prostate massage (stimulation) | Prostatamassage (-stimulation) |
| rope | Seil |
| role play | Rollenspiel(e) |
| sex positive party | Sex-positive Party |
| sex toys (toys) | Sexspielzeuge |
| sexting | Sexting |
| shibari (kinbaku) | Shibari (Kinbaku; japanische Fesselkunst) |
| shower sex | Sex in der Dusche |



| | |
|-------------------------------|---|
| slow sex | Slow Sex (Spielart, bei der man sich viel Zeit für das gegenseitige Erkunden nimmt und der konventionelle Ablauf sexueller Begegnungen oft bewusst durchbrochen wird, indem z.B. kein penetrativer Sex stattfindet, wortw. langsamer Sex) |
| spanking | Spanking, Spanken (einer Person mit der Hand, einem Paddel o. Ä. auf den entblößten Hintern schlagen) |
| spooning | Spoonen, Löffeln |
| squirting | Squirten (Ejakulation einer Person mit Vagina, wortw. spritzen) |
| strap-on (strapless strap-on) | Umschnalldildo (gurtloser Strap-on-Dildo) |
| submissive (sub) | Sub (Person, die die psychologisch unterwürfige Rolle einnimmt)* |
| swinging (swapping) | Swingen |
| teasing | Teasen, Necken |
| threesome (foursome) | Dreier (Vierer) |
| top | Top (Person, die die körperlich aktive Rolle einnimmt)* |
| vibrator | Vibrator |
| vanilla sex | Vanilla Sex (in Abgrenzung zu Kinky Sex alles, was subjektiv als konventioneller Sex angesehen wird) |
| whip | Peitsche |



*Ich weiß, dass es andere, teils überlappende Definitionen gibt, aber diese hier gefallen mir am besten.

Vorlieben kommunizieren &
Erfahrungen teilen



I'm really into...

Ich stehe wirklich auf...

I love...

Ich liebe...

I've had ... and it was extremely hot.

Ich hatte ... und es war extrem heiß.

I'd love to have... / I would love to have...

Ich würde liebend gern ... haben.

I'd love to try...

Ich würde liebend gern ... ausprobieren.

I'd love to experiment some more with...

Ich würde liebend gern ein bisschen mehr mit ... experimentieren.

I've never had...

Ich hatte noch nie...

I've tried ... and I really enjoyed it / and it wasn't my thing.

Ich habe ... ausprobiert und wirklich genossen / und es war nicht mein Ding.

I've never tried ... but I'd love to / but I'd like to give it a go / and I don't want to.

Ich habe noch nie ... ausprobiert, aber ich würde es liebend gern / aber ich würde es gern ausprobieren / und ich will es nicht.

I'm not sure about...

Ich bin mir nicht sicher in Sachen ...

That's not my thing.

Das ist nicht mein Ding.

That's an absolute no-go for me.

Das ist ein absolutes No-Go für mich.

I'm really into spanking. - Giving or receiving? - Both, actually.

Ich stehe echt auf Spanking. - Geben oder empfangen? - Tatsächlich beides.

I love slow sex. - What's that? - It means that you take your time to play and explore.

Doesn't actually have to be only slow, though. - Oh, that sounds good!

Ich liebe Slow Sex. - Was ist das? - Das bedeutet, dass du dir Zeit zum Spielen und Entdecken nimmst. Muss aber nicht wirklich nur langsam sein. - Das klingt gut!

I've never had a threesome. You? - Once. Was alright.

Ich hatte noch nie einen Dreier. Du? - Einmal. War in Ordnung.

I've never tried sex from behind but I'd love to. - We can give it go, if you like.

Ich habe noch nie Sex von hinten ausprobiert, aber ich würd es liebend gern. - Wir können es ausprobieren, wenn du magst.

I'm not sure about anal. What are your experiences with it?

Ich bin mir nicht sicher, was Analsex angeht. Welche Erfahrungen hast du damit?

What do you like?

What are you into?

What are your no-go's?

What is something you would like to explore?

How do you feel about...?

Have you tried it?

Have you ever...?

Have you had...?

Are you into...?

Did you like it?

Do you have experience with...?

Was magst du?

Worauf stehst du?

Was sind deine No-Go's?

Was ist etwas, das du erkunden möchtest?

Wie denkst du über...?

Hast du es versucht?

Hast du jemals...?

Hast du schonmal ... gehabt?

Stehst du auf...?

Hat es dir gefallen?

Hast du Erfahrung mit... ?

What are you into? - It varies. Some days, I like it little rougher. I don't mind having my hair pulled, mild face slapping, and just going hard and fast. On other days, I want it to be slow and sensual. You know, lots of touching and cuddling.

Worauf stehst du? - Das variiert. An manchen Tagen mag ich es derber. Ich hab nichts dagegen, wenn man mir an den Haaren zieht, leichtes ins Gesicht schlagen und einfach hart und schnell rangehen. An anderen Tagen will ich, dass es langsam und sinnlich zugeht. Du weißt schon, viel Berühren und Kuscheln.

What are your no-go's? - I'm not a fan of verbal degradation. And I get panicky if I have my eyes blindfolded.

Was sind deine No-Go's? - Ich bin kein Fan von verbaler Erniedrigung. Und ich reagiere panisch, wenn man mir die Augen verbindet.

Have you had your hands tied? - No, not yet, but I'd like to give it a try!

Hast du schon mal die Hände festgebunden bekommen? - Nein, noch nicht, aber ich würde es gern ausprobieren!

Do you have experience with role-playing? - Some. My partner and I have tried a teacher-student scene once. - Did you like it? - Yeah, I enjoyed it a lot, but my partner not so much.

Hast du Erfahrung mit Rollenspielen? - Ein bisschen. Mein:e Partner:in und ich haben mal eine Lehrer:in-Schüler:in Szene ausprobiert. - Hat es dir gefallen? - Yeah, ich hab es sehr genossen, aber mein:e Partner:in nicht so sehr.

How do you feel about prostate stimulation? - I've heard it feels really good, but I'm not ready to try it yet.

Wie denkst du über Prostatastimulierung? - Ich habe gehört, dass es sich echt gut anfühlt, aber ich bin noch nicht bereit, es auszuprobieren.

Körperteile & -flüssigkeiten



| | |
|--|---|
| anus (butthole) | Anus (Poloch) |
| arousal fluid | Erregungsschleim |
| belly button (navel) | Bauchnabel |
| blood (menstrual/period blood) | Blut (Menstruations-/Periodenblut) |
| breasts (boobs, tits) | Brüste (Möpsse, Titten) |
| butt (bum, ass) | Hintern (-, Arsch) |
| buttocks (ass cheeks) | Pobacken (Arschbacken) |
| cervix | Zervix, Gebärmutterhals |
| clitoris (clit) | Klitoris (Klit) |
| ear lobe | Ohrläppchen |
| ejaculate (cum, semen) | Ejakulat (Wichse, Samen) |
| finger (fingertips, thumb, index finger, middle finger, ring finger, pinky finger) | Finger (Fingerspitzen, Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger) |
| forehead | Stirn |
| genitals | Genitalien |
| g-spot (g-zone, g-area) | G-Punkt (G-Zone) |
| labia (inner/outer lips) | Venuslippen (innere/äußere Lippen) |
| neck, back of the neck | Hals, Nacken |
| nipple | Brustwarze, Nippel |
| penis (cock, dick) | Penis (Schwanz) |
| perineum | Perineum, Damm |
| prostate | Prostata |
| saliva (spit) | Spucke |
| squirting fluid | Squirting Flüssigkeit |
| sweat | Schweiß |
| testicles (balls) | Hoden (Eier) |
| thighs | Oberschenkel |
| toes | Zehen |
| tongue | Zunge |
| throat | Kehle |
| urine | Urin |
| vagina | Vagina |
| vulva (pussy, yoni) | Vulva (Muschi, Yoni) |



Beschreiben, was passiert



| | |
|---|---|
| be on top | oben sein [was/were, been] |
| be on bottom | unten sein [was/were, been] |
| bite | beißen [bit, bitten] |
| blindfold | die Augen verbinden [blindfolded] |
| caress | streicheln, liebkosen [caressed] |
| carry | tragen (mit den Händen) [carried] |
| choke | würgen [choked] |
| cuddle | kuscheln [cuddled] |
| come | kommen [came] |
| deny | vorenthalten [denied] |
| ejaculate (cum) | ejakulieren (abspritzen) [ejaculated, came] |
| feel | fühlen, sich anfühlen [felt, felt] |
| get wet | feucht werden [got wet] |
| give (a blow job, a massage) | geben (einen Blowjob, eine Massage) [gave, given] |
| go down on someone | an jemandem runtergehen (= bei einer Person Oralsex ausführen) [went down] |
| handcuff | Handschellen anlegen [handcuffed] |
| have sex (have intercourse, sleep with someone, fuck, bang, make love) | Sex haben (Geschlechtsverkehr haben, mit jemandem schlafen, ficken, bumsen, Liebe machen) [had sex] |
| hold (hold someone in your arms, hold someone down) | halten (jemanden in deinen Armen halten, jemanden festhalten) [held, held] |
| insert | einführen [inserted] |
| kiss | küssen [kissed] |
| kneel (down) | (hin)knien [knelt/kneeled] |
| lick | lecken [licked] |
| make out with someone | mit jemandem rummachen [made out] |
| massage | massieren [massaged] |
| masturbate | masturbieren [masturbated] |
| moan | stöhnen [moaned] |
| nibble | knabbern [nibbled] |



| | |
|--------------------------------------|--|
| orgasm | einen Orgasmus haben [orgasmed] |
| pee | pinkeln [peed] |
| pinch | kneifen [pinched] |
| push (push someone against the wall) | schubsen, stoßen (jemanden gegen die Wand stoßen) [pushed] |
| pull (out) | (heraus)ziehen [pulled] |
| receive | empfangen [received] |
| rub | (ein)reiben, rubbeln [rubbed] |
| shiver | zittern, erschauern [shivered] |
| slap | ins Gesicht schlagen [slapped] |
| spank | den Hintern versohlen [spanked] |
| spit on someone | auf jemanden spucken [spat, spat] |
| spoon | löffeln [spooned] |
| spread (lube, legs) | verteilen (Gleitgel), spreizen (Beine) [spread, spread] |
| stroke | streicheln [stroked] |
| suck | saugen, lutschen [sucked] |
| take (from behind, against the wall) | nehmen (von hinten, gegen die Wand) [took, taken] |
| tie someone up | jemanden fesseln [tied] |
| touch | berühren [touched] |
| use | benutzen [used] |
| watch | anschauen, zusehen [watched] |
| whisper | flüstern [whispered] |



Konsens erfragen,
geben & entziehen



Would it be okay / all right if I...?

Could I...?

May I...?

Are you okay with...?

Is it okay if I...?

Wäre es okay / in Ordnung, wenn ich...?

Könnte ich...?

Dürfte ich...?

Ist ... für dich in Ordnung?

Ist es okay, wenn ich...?

Would you...?

Could you...?

Würdest du...?

Könntest du...?

Would it be all right if I used a dildo on you?

Wäre es in Ordnung, wenn ich ein Dildo bei dir benutze?

I'd love to kiss you - would that be okay?

Ich würde dich liebend gern küssen - wäre das okay?

May I take off your shirt?

Dürfte ich dein Shirt ausziehen?

Are you okay with oral sex?

Ist Oralsex okay für dich?

Would you touch me here?

Würdest du mich hier berühren?

Could you give me a full-body massage?

Könntest du mir eine Ganzkörpermassage geben?



Yeah, absolutely.
I'd love that.

Sure.
Of course.
Yes.
No.
No, but...

What do you mean (by that)?
I'm not sure I understand.

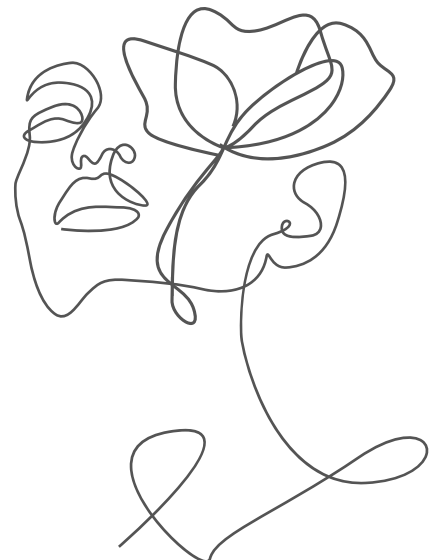
I don't know what that means. Can you
explain it (differently)?

Stop.
Wait. / Hold on.
I don't like this.
This hurts. / This is painful.
I'm no longer okay with this.
This doesn't feel good (anymore).
This is too much / fast.

Ja, absolut.
Das würde mir sehr gefallen. (wortw. Ich
würde das lieben.)
Sicher.
Natürlich.
Ja.
Nein.
Nein, aber...

Was meinst du (damit)?
Ich bin mir nicht sicher, ob ich das
verstehe.
Ich weiß nicht, was das bedeutet. Kannst
du es (anders) erklären?

Stop. / Hör auf.
Warte.
Ich mag das nicht.
Das tut weh. / Das ist schmerzhaft.
Das ist nicht mehr in Ordnung für mich.
Das fühlt sich nicht (mehr) gut an.
Das ist zu viel / schnell.



Safer Sex



AIDS (acquired immunodeficiency syndrome)

chlamydia

condom (rubber)

contraception (birth control)

contraceptive

dental dam

dermatologist

female condom (femidom)

genital warts

gonorrhea (gonorrhoea)

gynecologist (OB/GYN)

hepatitis A/B/C

HIV (human immunodeficiency virus)

HPV (human papillomaviruses)

HSV (herpes simplex viruses)

IUD (intrauterine device)

latex allergy

natural family planning (NFP)

PrEP (pre-exposure prophylaxis)

sterilisation

STI (sexually transmitted infection), STD (sexually transmitted disease)

syphilis

trichomoniasis (trich)

urologist

vasectomy

yeast infection

AIDS (erworbenes Immunschwächesyndrom)

Chlamydien

Kondom (Gummi)

Verhütung (Geburtenkontrolle)

Verhütungsmittel

Lecktuch (wortw. Zahndamm)

Dermatologe / Dermatologin

Frauenkondom (bzw. Kondom für Personen mit Vagina)

Genitalwarzen

Gonorrhoe

Gynäkologe / Gynäkologin

Hepatitis A/B/C

HIV (Humanes Immundefizienz-Virus)

HPV (humane Papillomaviren)

HSV (Herpes-simplex-Virus)

Intrauterinpeessar, Spirale

Latexallergie

Natürliche Familienplanung (NFP)

PrEP (Präexpositionsprophylaxe)

Sterilisation

STI (sexuell übertragbare Infektionen / Krankheiten)

Syphilis

Trichomoniasis

Urologe / Urologin

Vasektomie

Hefepilzinfektion



When was your last STI test? - Six months ago. Everything was negative.*
Wann war dein letzter STI Test? - Vor sechs Monaten. Alles war negativ.

When did you last get tested? - About two months ago. Everything came back negative.
Wann wurdest du zuletzt getestet? - Vor ungefähr zwei Monaten. Alles kam negativ zurück.

I have a yeast infection and my doctor said you should get checked too, just to be on the safe side.
Ich habe eine Hefepilzinfektion, und mein Arzt/meine Ärztin hat gesagt, dass du dich auch untersuchen lassen solltest, nur um sicher zu sein.

Are you vaccinated against Hepatitis B? - Yes, I got the shot about five years ago.
Bist du gegen Hepatitis B geimpft? - Ja, ich habe die Impfung vor ungefähr fünf Jahren bekommen.

I'm HIV positive, but I take my medication every day and my viral load is so low that I can't transmit it.
Ich bin HIV-positiv. Ich nehme jeden Tag mein Medikament und meine Viruslast ist so gering, dass ich es nicht übertragen kann.

Are you taking PrEP? - I am. I use it on-demand. Took two yesterday morning.**
Nimmst du PrEP? - Tu ich. Ich benutze es bei Bedarf. Hab zwei gestern Morgen genommen.

Do you have a condom? - I do. Is this the right size for you?
Hast du ein Kondom? - Hab ich. Ist das die richtige Größe für dich?

I won't do it without a condom.
Ich werde es nicht ohne Kondom machen.

I'm allergic to silicone. / I have a silicone allergy.
Ich bin allergisch gegen Silikon. / Ich habe eine Silikonallergie.

I take the pill. / I'm on the pill.
Ich nehme die Pille.

I had a vasectomy.
Ich hatte eine Vasektomie.

I got sterilized. / I had my tubes tied.
Ich habe mich sterilisieren lassen. / Ich habe meine Eileiter abbinden lassen.
(Redewendung)

*Schon gewusst? Viele Gesundheitsämter in Deutschland bieten kostenlose, anonyme STI Tests an - und zwar unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung!

** Bitte sprich mit einer Fachperson über die empfohlene Einnahme von PrEP.

Und wie schaut das bei dir aus?

What do you like?

.....

.....

.....

What are you *really* into?

.....

.....

.....

What are your no-go's?

.....

.....

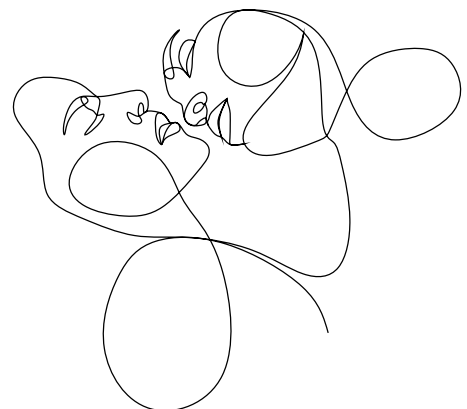
.....

What is something you would like to explore?

.....

.....

.....



NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



EIN PAAR WORTE ZU MIR

Hallo, mein Name ist Petra Volkhausen. Seit fünfzehn Jahren bin ich im Fremdsprachenbereich aktiv und habe zehn Jahre in den USA gelebt und dort Deutsch und deutsche Literatur an Universitäten unterrichtet.

Im Sommer 2019 bin ich ins Ruhrgebiet zurückgezogen, um mich als Englisch- und Deutschlehrerin für Erwachsene selbständig zu machen.

Jetzt helfe ich als Sprachcoachin Erwachsenen, entspannt mit ihrem Englisch im privaten und/oder beruflichen Alltag aufzutreten, egal wo es gerade steht, und sich damit neue Freiheiten in ihr Leben zu holen.

Mein Motto: Es gibt keine Menschen, die schlecht beim Englischlernen sind. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, den individuell besten Zugang zur Sprache zu finden - und genau das ermögliche ich meinen Coachees.

Petra



hello@petravolkhausen.de

[petravolkhausen.de](https://www.petravolkhausen.de)



Foto: Lisa Moczala