

GUL

Y1

Varm rygg

≈ 3 min

Legg begge hendene under partnerens overdel og stryk ryggen rolig. Bruk flat hånd og jevnt tempo.



Bind for øynene, mildt

≈ 3 min

Spør om partneren vil ha bind for øynene. Kyss hånd, hals, kinn og skulder rolig. Avslutt med et rolig kyss på munnen.

GUL

Y2

Fra panne til mage

≈ 3 min

Kyss partneren fra panne til tå, uten å gå under undertøyet. Hold tempoet sakte.



GUL

Y4

Midje og hofter

≈ 3 min

Hold partneren rundt midje eller hofter. Trekk partneren nært, kyss, og slipp litt opp igjen.



GUL

Y5

Sengekant

≈ 3 min

La partneren sitte på sengekanten. Stå eller sitt nært og kyss mens hendene hviler på rygg, lår eller hofter.

GUL

Y6

Rygg mot bryst

≈ 3 min

Sitt bak partneren din. Kyss nakken og stryk mage, brystkasse eller armer utenpå klær eller undertøy.



GUL

Y7

Nesten av

≈ 3 min



Dra partnerens overdel halvveis av og stopp i fem sekunder. Kyss huden som kommer frem, og spør med blikket før du tar plagget helt av.

GUL

Y8

Lår utenpå

≈ 3 min

Stryk innsiden av partnerens lår utenpå klær eller undertøy. Ikke gå helt inn til intime soner.

GUL

Y9

Et ønske

≈ 3 min

Be partneren gi deg ett enkelt ønske: «kyss her», «hold her» eller «stryk her». Følg ønsket.



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL

GUL

Y10

Korsrygg og sete

≈ 3 min

Masser partnerens korsrygg, hofter og sete utenpå klær eller undertøy. Bruk rolig og fast hånd.

GUL

Y11

Kyss og hender

≈ 3 min

Kyss partneren mens hendene dine glir under overdel eller langs bar hud. Hold berøringen varm og langsam.

GUL

Y12

Liten stripe hud

≈ 2 min

Finn en liten stripe bar hud ved mage, rygg, skulder eller hofter. Kyss den sakte.

GUL

Y13

Vibrasjon utenpå

≈ 3 min

Bruk vibrator utenpå klær eller undertøy på partnerens lår, rygg, hofter eller mage. Start på lav styrke. Ikke direkte intimt ennå.

GUL

Y14

Under dynen

≈ 3 min

Legg deg tett inntil partneren under dynen. Kyss og berør over klær eller undertøy.

GUL

Y15

Partnerens favoritt

≈ 3 min

Spør partneren hvor det føles godt å bli kysset eller berørt akkurat nå. Gjør det rolig.

GUL

Y16

Hals, øre, skulder

≈ 3 min

Kyss partnerens hals, øre og skulder. Bruk myke lepper og varm pust.

GUL

Y17

Hånd over hånd

≈ 3 min

Legg hånden din over partnerens hånd. La partneren føre begge hendene dit det kjennes godt, utenpå klær eller undertøy. Følg tempoet og trykket partneren viser, uten å ta over.

GUL

Y18

Undertøysgrensen

≈ 3 min

Berør rundt kanten av partnerens undertøy, men ikke under. Kyss mage, hofter eller lår mellom hver bevegelse.



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL



GNISTEN

NIVÅ 2 · GUL

GUL

Y19

Flat hånd eller fingertupper

≈ 3 min

Stryk partnerens rygg først med hele den flate hånden, så bare med fingertuppene. Bruk samme rute og samme rolige tempo begge ganger. Spør partneren: «flat hånd eller fingertupper?» Fortsett med den partneren velger.

GUL

Y20

Én hånd med olje

≈ 3 min

Varm litt intimvennlig massasjeolje i håndflaten — har dere ikke det, bruk glidemiddel. Hell aldri rett på huden. Stryk partnerens rygg vekselvis med oljehånden og den tørre hånden, og spør til slutt: «olje eller uten?» Fortsett med den partneren velger.

GUL

Y21

Lange strøk

≈ 3 min

Legg begge håndflatene nederst på partnerens rygg. Stryk langsomt oppover med én hånd på hver side av ryggraden, ut over skuldrene og ned langs sidene. Gjenta i samme rolige rytme. Bruk intimvennlig massasjeolje — har dere ikke det, bruk glidemiddel.

GUL

Y22

Sesamfrø og ris

≈ 3 min

Legg dere ansikt til ansikt. Flett armer og ben tett inn i hverandres, så nært at dere kjenner pusten til den andre. Bli liggende slik, kyss rolig og la hendene stryke ryggen.

GUL

Y23

Fem steder, fem tall

≈ 3 min

Kyss og stryk fem steder på partneren, ett om gangen: nakken, skulderbladet, korsryggen, magen og hoften. Partneren gir hvert sted et tall fra «én» til «fem». Gå tilbake til stedet som vant og bli der en god stund.

GUL

Y24

Stille varme

≈ 3 min

Gni håndflatene mot hverandre til de er ordentlig varme. Legg én hånd på partnerens mage og én på korsryggen, hud mot hud, og hold dem helt stille i ett minutt mens dere puster i samme takt. Avslutt med ett eneste langsomt strøk.

GUL

Y25

Speilblikk

≈ 3 min

Still deg bak partneren foran speilet. Stryk partnerens skuldre, armer og mage langsomt mens dere holder blikkontakt i speilbildet. Partneren sier «videre» når du skal bytte sted. Å se og kjenne samtidig gjør berøringen sterkere.

