

LILLA

L1

Misjonær med pute

≈ 7 min



En rolig misjonærvariant der vinkelen jobber for henne.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L2

Hun øverst

≈ 7 min



Hun øverst og bestemmer alt — bevegelse, dybde og tempo.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L3

Skje med hånd foran

≈ 7 min



Sideleie som er laget for å vare — nærhet bak, nytelse foran.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L4

Kvinnefokus under sex

≈ 7 min



Hun velger stilling for samleiet — skje, hun øverst eller på fanget — så fronten hennes er ledig for hånd eller vibrator.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L5

Ansikt til ansikt i sideleie

≈ 7 min

Sideleie vendt mot hverandre — rolig, nært og lett å justere.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L6

Ved sengekanten for henne

≈ 7 min

Hun ved sengekanten — han står, og fronten hennes er helt ledig.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L7

Bein samlet

≈ 7 min

En misjonærvariant med beina hennes samlet — mer kontakt av mindre bevegelse.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L8

Hun på magen med pute

≈ 7 min

Hun ligger helt flatt på magen over en lav pute — den mest hvilende varianten som finnes.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L9

Sittende med støtte

≈ 7 min

Han sitter mot gavlen, hun på fanget med ryggen mot ham — hendene hans er frie foran.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA

LILLA

L10

Rolig gynging

≈ 7 min

En misjonærvariant der han ligger høyt og gynger i stedet for å støte.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L11

Hennes kombinasjon

≈ 7 min

Hun setter sammen kvelden: stilling, tillegg og avslutning.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

LILLA

L12

Hans tur med munnen

≈ 6 min

Nå er det mannens tur til å få nytelse. Kyss magen, innsiden av lårene og området rundt penis hans, og gi ham deretter rolig oral nytelse. La hendene stryke lårene og hoftene, eller hold et lett grep rundt penisroten.

LILLA

L13

Hans tur med hendene

≈ 6 min

Gi ham nytelse med hånden: bruk glidemiddel, hold et jevnt grep og varier trykket mer enn farten. Kyss samtidig halsen, brystet og magen hans. Han justerer med «fastere», «løsere» eller «samme».

LILLA

L14

Først partneren, så du

≈ 8 min

Gi partneren fem minutter med hånd og munn — fullt fokus, uten at partneren skal gi noe tilbake. Etterpå velger du din nytelse og får minst like lang tid.

LILLA

L15

Pause midt i

≈ 6 min

Stopp samleiet helt, men bli liggende tett med full kroppskontakt. Avslutt med rolig kyss. Trekk et nytt kort når dere er klar til å gå videre.

LILLA

L16

Hvilende på lårene hans

≈ 6 min

Ha samleie med ham knestående: han sitter oppreist på knærne, hun ligger på ryggen med bekkenet hvilende oppå lårene hans og en pute under korsryggen. Begge hendene hans er frie — fingrene hviler i jevne, rolige sirkler på klitorisområdet mens hoftene beveger seg sakte. Hun styrer med «samme», «roligere» eller «stopp».

LILLA

L17

Hun øverst, helt nedpå

≈ 6 min

Ha samleie med henne øverst, men helt nedpå: hun ligger flatt mot brystet hans med bena innenfor eller utenfor hans. Hun gnir og gynger mot underlivet hans i stedet for å ri — klitorisområdet hennes holder kontakt hele tiden. Han ligger stille og gir lett mottrykk med hendene på korsryggen hennes. Hun styrer med «samme» eller «roligere».

LILLA

L18

Saksen i sideleie

≈ 6 min

Ha samleie i saksen: han ligger på siden, hun på ryggen vinkelrett mot ham, med bena sine over hoften hans og hans underben mellom sine. Ingen bærer vekt, og hele fronten hennes er ledig for hans hånd eller en vibrator på lav styrke. Beveg dere i små, rolige gyng. Hun styrer med «dypere», «grunnere» eller «samme».



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA

LILLA

L19

Sengekanten, han på kne

≈ 6 min

Ha samleie ved sengekanten: hun sitter godt tilbakelent på kanten av sengen med en pute bak ryggen og hoftene helt frem, han kneler på gulvet foran henne, gjerne på en pute. Hendene hans er frie for klitorisområdet, og ansikt til ansikt kan dere kysse. Vil hun bytte, går han ned med munnen uten at hun flytter seg. Hun styrer med «samme» og «roligere».

LILLA

L20

Stille start

≈ 6 min

Start samleiet med stillhet: gli inn, og bli så helt i ro i ett til to minutter med full kroppskontakt. Pust rolig i takt og kjenn etter i stedet for å bevege dere. Hun setter den første bevegelsen når hun er klar — grunt og sakte. Vil hun heller fortsette stillheten, sier hun «samme».

LILLA

L21

Ni grunne, én dyp

≈ 6 min

Gi samleiet et fast mønster i misjonær: ni grunne, rolige bevegelser ytterst — bare de første centimeterne — og så én dyp. Ytterst sitter de fleste nerveendingene, og den ene dype kjennes mer fordi den er sjelden. Hold mønsteret i noen minutter. Hun justerer med «grunnere» eller «dypere».

LILLA

L22

Kyss gjennom alt

≈ 6 min

Kyss henne dypt gjennom hele samleiet — ikke som pynt, men som halve poenget. Velg en stilling der munnene når hverandre, som misjonær eller hun øverst lent frem, og la bevegelsen i hoftene stoppe før kyssingen gjør det. Mister dere rytmen, hold kysset og finn hoftene igjen etterpå.

LILLA

L23

Gyngestolen

≈ 6 min

Ha samleie sittende vendt mot hverandre: han halvt tilbakelent mot sengegavlen med puter bak, hun mellom bena hans, lent tilbake på hendene, med bena over hoftene hans. Gyng rolig mot hverandre, og juster hvor det treffer ved å lene dere mer eller mindre tilbake. Fronten hennes er åpen for hånd eller vibrator. Hun sier «samme» når vinkelen sitter.

LILLA

L24

Knestående, tett bak

≈ 6 min

Ha samleie med begge på knærne: hun kneler oppreist med ryggen mot brystet hans, han tett bak. Hun styrer gyngingen med hoftene; han holder én arm rundt henne og lar den andre hånden ligge jevnt på klitorisområdet. Vinkelen er grunn av seg selv — det er poenget. Hun sier «dypere» bare hvis hun vil ha mer, ellers «roligere» eller «samme».

LILLA

L25

Sirkler, ikke støt

≈ 6 min

Bytt ut frem og tilbake med sirkler: bli værende inne og beveg hoftene i rolige, små sirkler mot hverandre. Trykket flytter seg rundt i stedet for inn og ut, og klitorisområdet mister ikke kontakten. Prøv det i misjonær, skje eller med henne øverst. Hun styrer størrelsen på sirklene med hendene på hoftene hans og sier «samme» når det treffer.



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA



GNISTEN

NIVÅ 5 · LILLA