

ORANSJE

01

Undertøyskyss

≈ 3 min

Kyss partneren gjennom eller rundt undertøyet på hofter, mage og lår. Hold det lett og ertende.

ORANSJE

02

Brystfokus

≈ 4 min

Kyss og stryk partnerens bryst eller brystkasse. Start med flat hånd og myke kyss, og spør partneren om trykk og intensitet skal økes.

ORANSJE

03

Vibrator utenpå undertøy

≈ 3 min

Bruk vibrator utenpå partnerens undertøy. Start på lav styrke og la partneren styre om det skal økes.

ORANSJE

04

Kvinnefokus light

≈ 4 min

Nå er det hennes tur. La henne ta hånden din og legge den der hun vil berøres utenpå eller rundt undertøyet. Følg stedet, trykket og tempoet hun viser, uten å overta.

ORANSJE

05

Mannsfokus light

≈ 4 min

Nå er det hans tur. Kyss magen, hoftene og innsiden av lårene hans, og jobb deg rolig mot området rundt undertøyet. Hold det lekent og uten hastverk.

ORANSJE

06

Rolig massasje

≈ 5 min

La partneren ligge på ryggen med lukkede øyne, gjerne med bind for øynene. Bruk litt intimvennlig massasjeolje. Stryk med flat hånd i langsomme sirkler fra brystkassen ned over mage og lår til leggene, med ekstra ro ved lysken og innsiden av lårene. Stryk rolig tilbake fra leggene mot lysken, lett over partnerens intime soner, og avslutt med noen rolige kyss på magen.

ORANSJE

07

Bind for øynene

≈ 4 min



Spør om partneren vil bruke bind for øynene. Kyss mage, bryst, lår og hofter rolig. Viss partner ønsker det kan du avslutte med noen rolige kyss nær eller over undertøyet.

ORANSJE

08

Sakte undertøy

≈ 3 min



Flytt partnerens undertøy litt, men ikke nødvendigvis helt av. Kyss huden som kommer frem.

ORANSJE

09

Finn rytmen

≈ 4 min

Prøv det samme myke kysset tre steder: hals, bryst og innsiden av låret. Spør hvilket sted som var best, og bli der med samme rytme i minst ett minutt.



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE

ORANSJE

O10

Rumpe og lår

≈ 4 min

Masser partnerens rumpe og lår. Bruk olje eller glidemiddel på ytre hud hvis det passer.

ORANSJE

O11

Uten hender

≈ 3 min

Bruk bare lepper, kinn og pust på partnerens hals, bryst, mage og lår i et minutt. Hold hendene bak ryggen, og legg dem rolig på hoftene etterpå og avslutt med et lite kyss.

ORANSJE

O12

Hennes ytre nytelse

≈ 4 min

Nå er det kvinnens tur til å få nytelse. Stimuler klitorisområdet utenpå undertøyet med fingertuppene i langsomme, jevne sirkler. Hold trykket lett og likt, og la henne justere med «mer» eller «mindre».

ORANSJE

O13

Hans ytre nytelse

≈ 4 min

Nå er det mannens tur til å få nytelse. Kyss magen, lårene og området rundt penis hans. La hendene jobbe samtidig: stryk innsiden av lårene, hold rundt hoftene, og stryk rolig over penis med flat hånd hvis han vil ha mer.

ORANSJE

O14

To minutter hver

≈ 4 min

Utforsk partneren i undertøy med hendene for din egen nysgjerrighet — kjenn tekstur, varme og form. Vær kort innom bryst og intime områder, så videre. Partneren sier bare «stopp» hvis noe er ubehagelig. Bytt roller når det er gått to minutter.

ORANSJE

O15

Si det før du gjør det

≈ 4 min

Hvisk i partnerens øre presist hva du skal gjøre: «Nå kysser jeg deg nederst på magen.» Vent tre rolige åndedrag, og gjør så nøyaktig det du sa — aldri mer. Gjenta med nye steder rundt undertøyet. Løftet som holdes, er halve nytelsen.

ORANSJE

O16

Ebbe og flo

≈ 4 min

Stryk partneren rolig over mage, hofter og lår. Vær innom kanten av partnerens undertøy i bare to sekunder, og gli videre til et roligere sted. Vend tilbake litt lenger for hver runde, som tidevann. Partneren sier «bli» når du skal stanse der.

ORANSJE

O17

La det ulme

≈ 4 min

Kyss partneren intenst i to minutter — hender i håret, kropp tett mot kropp i undertøyet. Stopp så helt, etter avtale, og bli liggende inntil hverandre i ett minutt uten å røre dere. Kjenn hvor mye som skjer i kroppen når ingenting skjer. Én av dere sier «videre» når minuttet er over.

ORANSJE

O18

Partneren setter tempoet

≈ 4 min

Mannen legger seg på ryggen. Kvinnen setter seg over hoften din i undertøy og beveger seg mot deg i sitt eget tempo og sin egen vinkel. Mannen kan holde hendene rolig på partnerens hofter uten å styre. Kvinnen sier «hold» for fastere grep og «slipp» for frihet — og bestemmer når det er nok.



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE

ORANSJE

019

Gyng mot hånden

≈ 4 min

Hvil en flat, stille hånd over partnerens undertøy med jevnt, fast trykk — ingen bevegelse fra deg. Partneren gynger hoftene mot hånden i sin egen rytme. Jobben din er å holde trykket stabilt, som en vegg å møte. Partneren justerer med «tyngre» eller «lettere».

ORANSJE

020

Stille munn med rolige kyss

≈ 4 min

Senk leppene helt stille mot partneren over undertøyet, og la bare varme og pust virke i et halvt minutt. Kyss fire rolige kyss gjennom undertøyet. Ikke dra stoffet av med mindre partneren tydelig ønsker det. Når du er ferdig kan partner velge om du skal fortsette med flere lengre kyss/slikk, eller om man skal gå videre til neste kort.

ORANSJE

021

Berør på utpust

≈ 4 min

Finn partnerens pust med en flat hånd på brystbenet. Stryk deretter nedover bryst, mage og lår kun på partnerens utpust, og hvil hånden helt stille på innpusten. Møt blikket når det kjennes naturlig. La partnerens pust sette alt tempo.

ORANSJE

022

Kort innom, så videre

≈ 4 min

Stryk ham over undertøyet med korte besøk: et par sekunder over penis, så videre til mage og lår, og tilbake. La fingertuppene også hilse kort på pungen og penisroten. Det er vekslingen som bygger. Ikke bli værende noe sted før han sier «bli der».

ORANSJE

023

Varm olje på brystene

≈ 4 min

Varm intimvennlig massasjeolje mellom håndflatene — har dere ikke det, bruk glidemiddel. Hell aldri rett på huden. Masser brystene hennes i store, langsomme sirkler utenfra og innover, og spar brystvortene helt til slutt, bare så vidt. Hun styrer med «mer» og «lettere».

ORANSJE

024

Partneren møter vibratoren

≈ 4 min

Hold vibratoren på lav styrke helt stille mot partnerens undertøy, med støtt hånd. Partneren beveger hoftene mot den og finner selv sted og trykk — stoffet demper, og det er poenget. Flytt den bare når partneren sier «flytt».

ORANSJE

025

Fire kyss, ett lår

≈ 4 min

Gi partneren fire kyss på innsiden av låret, ett av hver sort: helt lett, med mykt press, med leppene som fanger litt av huden, og med tungespissen. Partneren kårer vinneren med et enkelt «den». Gjenta vinnerkysset sakte langs partnerens undertøyskant.



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE



GNISTEN

NIVÅ 3 · ORANSJE