

Om spillet og regler

Kom nærmere din ektefelle. Finn tilbake til gnisten.

Formålet med spillet

GNISTEN er et samtykkebasert intimitetsspill for ektefeller som vil ut av rutiner og tilbake til hverandre. Det kan brukes til flørt, nærhet, oppvarming eller samleie. Dere bestemmer selv hvor langt dere vil gå, og dere kan stoppe når som helst.

Kortene bygger på kunnskap om parnærhet, responsiv lyst, sanselig berøring og trygg kommunikasjon, med rolig inspirasjon fra klassisk erotisk litteratur. Målet er ikke prestasjon eller akrobatikk. Målet er nytelse, ømhet og å lytte til hva dere begge liker.

Samleie og kjærlighet handler om mer enn stillinger. Bruk kategoriene til å bygge opp spenning i et tempo som passer dere: først trygg kontakt, så mer direkte stimulering hvis begge ønsker det.

Alle kort kan hoppes over

Hvis et kort ikke passer, sier dere bare: «Vi tar et annet.»

Det trenger ingen forklaring. Det er en del av spillet.

Grunnregelen

Dere trekker kort annenhver gang.

Den som trekker kortet, gjør det som står på kortet for ektefellen sin, med mindre kortet tydelig sier noe annet.

Dialog, pause og justering

Snakk sammen mens dere spiller. Den som mottar kan alltid be om mer, mindre, roligere, en annen vinkel, pause eller full stopp. Det trenger ingen kodeord.

Den som gir skal lytte og justere uten å gjøre det til et problem. Hvis noe blir usikkert, stopp opp, hold rundt hverandre og finn ut hva som føles riktig videre.

Kategoriene

Grønn — Klærne på — flørt, kyss og berøring utenpå klær

I grønn kategori har dere klærne på. Dere kan være i stuen, på kjøkkenet, i gangen, i sofaen eller på soverommet. Kortene handler om flørt, kyss, nærhet og berøring utenpå klær. Legg spesielt merke til hva hun liker — det får dere igjen for senere. Når begge ønsker mer, går dere til gul kategori.

Oransje — Undertøy — intim berøring og lett oral nytelse, ingen penetrering

Når dere går til oransje kategori, starter dere i undertøy. Kortene kan innebære at undertøy flyttes eller tas av, men det skal ikke være penetrering. Kyss, berøring, ytre stimulering, lett oralsex og bruk av vibrator utenpå kroppen kan brukes hvis begge ønsker det. La hennes respons sette tempoet. Når begge ønsker mer, går dere til rød kategori.

Lilla — Samleie — hennes nytelse først

Lilla kategori er samleiekategorien. Stillingene og teknikkene er valgt for at hun skal nyte mest mulig: rolig start, gode vinkler, hånd eller vibrator med underveis, og tydelige ord. Kortene sier hvilken stilling som brukes, og ofte velger en av dere. Noen kort snur fokuset og lar henne gi ham nytelse — aldri på bekostning av hennes. Når begge ønsker å utforske litt mer, går dere til svart kategori.

Villskap — Spilletts villeste — dristige stillinger, dominans, impact, edging og kraftigere leketøy, med stoppord og etterspill

Villskap er spillets mest intense kategori. Her slipper dere begrensningene de andre kategoriene har for å skåne henne: sterkere sansing, tydeligere styring, dristige stillinger og villere lek. Rammen er fast — begge må tydelig ønske hvert kort, dere avtaler et felles stoppord før dere begynner, og «stopp» stanser alt straks. Her hører dristige og spreke stillinger, fastere føring og trygt feste, klaps og hådrag på trygge steder, edging og orgasmekontroll, kraftigere og doble leketøy, og anal berøring med én finger hjemme. Ingen pusteleger, ingen ekstrem temperatur, aldri analsex. Avslutt alltid med rolig etterspill og nærhet.

Gul — Privat rom — mer sensuelt, fortsatt ikke nakne

Når dere går til gul kategori, går dere til soverommet eller et annet privat rom. Dere kan kle av ett eller flere plagg, men ingen skal være helt nakne. Undertøy beholdes. Kortene kan innebære sensuell avkledning, berøring under klær, kyss, massasje og mer direkte nærhet, men dere skal fortsatt ikke være nakne. Bruk kortene til å lære hennes favorittsteder å bli berørt. Når begge ønsker mer, går dere til oransje kategori.

Rød — Nakne — målrettet forspill, med hennes nytelse i sentrum

Når dere går til rød kategori, er dere nakne. Dette er forspillskategorien: direkte nytelse med hender, munn og leketøy, glidemiddel ved behov og teknikker som kan gi orgasme — med særlig vekt på å bygge hennes nytelse rolig og jevnt. Følg respons, ikke prester. Samleie hører hjemme i lilla kategori — når begge er klare for det, går dere dit.

Svart — Et steg lenger enn lilla — nye stillinger og ny nytelse, fortsatt trygt

Svart kategori går et steg lenger enn lilla. Her utforsker dere kroppene mer, med nye stillinger, nye vinkler og ny nytelse — fortsatt trygt, rolig og innenfor grenser. Ingen analsex. Ingen akrobatikk. Ingenting som føles pressende eller for ekstremt. Lett anal berøring med én finger kan bare brukes hvis begge tydelig ønsker det. Da skal det brukes rikelig med glidemiddel, korte negler, rolig tempo og tydelig samtykke. Dette er alltid valgfritt.

Spillemåter

Åpent spill: Alle hovedkategorier er valgt. Bytt kategori når dere vil.

Første gnist: 3 grønne kort, 2 gule kort, 1 oransje kort.

Romantisk runde: 2 grønne kort, 2 gule kort, 2 oransje kort og 2 røde kort.

Intim stund: 2 grønne, 2 gule, 2 oransje, 2 røde og 2 lilla kort.

Lidenskapelig runde: 2 kort fra alle kategorier: grønne, gule, oransje, røde, lilla og svarte.

Ekstatisk finale: 4 oransje kort, 4 røde kort, 4 lilla kort, 2 svarte kort og 2 Villskap-kort.

Hjelpemidler

Dere kan bruke: Glidemiddel · Massasjeolje som tåles på intim hud · Bind for øynene · Vibrator · Dildo med vibrasjon · Massasjestav · Womanizer eller annet trykkbølgeleketøy · Penisring · Mykt skjerf eller enkle mansjetter · Vanntett vibrator · Pute · Speil · Rolig musikk · Pledd · Håndkle · Dyne · En stødig stol uten hjul

Hjelpemidler er alltid frivillige, med mindre dere selv avtaler noe annet.

Bruk helst vannbasert glidemiddel sammen med leketøy hvis dere er usikre.

Bruk glidemiddel ved direkte håndstimulering, vibratorbruk, tørrhet, lengre økter, anal berøring eller når noe føles som friksjon i stedet for nytelse.

Massasjeolje brukes best på ytre hud. Ikke bruk olje sammen med latexkondom.

Hvordan dere går opp i nivå

Dere starter alltid i grønn kategori.

Når begge ønsker mer, legger dere bort den bunken dere holder på med og går til neste kategori. Dere trenger ikke trekke et bestemt antall kort. Dere kan bruke ett kort, mange kort eller avslutte når dere vil.

Tempo og varighet

Tidene på kortene er veiledende.

Kortene er laget for korte runder, slik at dere kan trekke flere kort og få variasjon. Dere kan alltid forlenge et kort hvis begge liker det, eller avslutte tidligere hvis det føles naturlig.

Etterpå

Bruk noen minutter på å holde rundt hverandre. Si gjerne:

- én ting du likte
- én ting som føltes godt
- én ting du gjerne vil gjøre igjen

Ordliste

perineum: Området mellom kjønnsorgan og anus.

kanting: Å bygge opp mot orgasme, roe ned, og bygge opp igjen.

trykkbølgeleketøy: Leketøy som stimulerer med luftpulser i stedet for vibrasjon, f.eks. womanizer.

stillingskort: Kort med full veiledning i seks steg: oppsett, vinkel, tempo, hender, sjekk og justering.

Vedlegg

Stillingskortene har kortversjon på selve kortet. Full veiledning ligger i eget stillingsbibliotek bakerst i den samlede PDF-en.

Skriv ut kortarkene tosidig og velg «vend på langsiden». Bruk gjerne 200–300 g/m² matt kartong.