

SVART

S1

Ytre prostataområde

≈ 5 min

Masser perineum hans — området mellom pung og anus — med flat fingerpute, glidemiddel og forsiktig, jevnt trykk. Ikke gå inn. Spør: «Mer trykk eller samme?»

SVART

S2

Én finger, tydelig ja

≈ 5 min

Anal berøring kan bare prøves hvis partneren tydelig ønsker det. Bruk én finger, rikelig glidemiddel, korte negler og rolig tempo.

SVART

S3

Hennes fantasi light

≈ 6 min

Be henne beskrive en mild fantasi. Gjør bare den tryggeste og enkleste delen, hvis begge vil.

SVART

S4

Hans fantasi light

≈ 6 min

Be ham beskrive en mild fantasi. Gjør bare den delen som begge faktisk ønsker.

SVART

S5

Kanting

≈ 7 min

Kanting: bygg partneren opp mot orgasme, ro ned, kyss i 30 sekunder og start igjen. Maks tre runder.

SVART

S6

Hun styrer leketøy

≈ 6 min

La henne styre vibratoren selv utenpå kroppen. Legg deg tett inntil, kyss halsen og brystet hennes, og hold rundt henne mens hun finner det som treffer.

SVART

S7

Han styrer leketøy

≈ 6 min

La ham styre vibratoren mot penisrot og perineum. Kyss magen og lårene hans imens, og la ham vise hvor hendene dine skal ligge.

SVART

S8

Bakfra med pute

≈ 7 min

En trygg og rolig bakfra-variant der hun hviler helt.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

SVART

S9

Omvendt hun øverst

≈ 7 min

Hun øverst, vendt fra ham — hun styrer alt, han ser og støtter.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART

SVART

S10

Stolen

≈ 6 min

Sittende på en stødig stol — tett, enkelt og annerledes.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

SVART

S11

Foran speilet

≈ 6 min

En kjent stilling — foran speilet, så dere ser hverandre fra en ny kant.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

SVART

S12

Bakfra på knærne

≈ 7 min

Klassisk bakfra på knærne — dypere og mer intens, med henne ved rattet.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

SVART

S13

Ben mot skulderen

≈ 7 min

Misjonær med det ene benet hennes opp mot skulderen hans — ny og dypere vinkel.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

SVART

S14

Vis meg hvordan

≈ 6 min

Vis partneren nøyaktig hvordan du rører deg selv når du er alene — ekte, ikke forestilling. Partneren ser på fra sengekanten uten å røre, og legger merke til trykk, tempo og sted. Etterpå overtar partnerens hånd og gjentar det den så. Bytt roller en annen kveld hvis begge vil.

SVART

S15

Lett klaps

≈ 6 min

Spør først om partneren vil prøve lett klaps. Varm opp setet med faste strøk og rolig massasje, og gi så ett lett klaps med flat, avslappet hånd — kun på den kjøttfulle delen av rumpa, aldri korsrygg eller haleben. Stryk over huden mellom hvert. Partneren styrer med «mer», «lettere» eller «ferdig».

SVART

S16

Ut av soverommet

≈ 6 min

Flytt kvelden ut av soverommet, hvis begge vil. Velg et annet rom — sofaen eller et pledd på stuegulvet — og legg klart pledd, puter og glidemiddel. Ha forspill og samleie der, i rolig tempo. Nye omgivelser gjør kjente berøringer nye; soverommet får hvile i kveld.

SVART

S17

Fjernkontrollen

≈ 6 min

La partneren plassere en fjernstyrt vibrator utenpå, der partneren vil — og ta selv fjernkontrollen eller appen. Start på laveste styrke fra andre siden av rommet, mens dere holder blikkontakt. Partneren styrer med «opp», «ned» og «av» — du følger umiddelbart. Bytt roller hvis begge vil.

SVART

S18

Vibrerende ring

≈ 6 min

Sett en vibrerende penisring på ham når han er klar, med vibrasjonen vendt opp. Ha samleie med henne øverst eller i tett misjonær, så vibrasjonen når klitorisområdet hennes — små, gyngende bevegelser holder kontakten bedre enn støt. Ta ringen av ved ubehag, og senest etter tjue minutter.



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART

SVART

S19

Bøyd over møbelet

≈ 6 min

Ha samleie stående: hun lener overkroppen over en kommode eller et stødig bord, med en pute under hoftekammen og føttene godt plantet. Han står bak og bøyer knærne til høyden stemmer. Start grunt — hun styrer med «dypere», «grunnere» og «stopp».

SVART

S20

Hoftene på lårene hans

≈ 6 min

Ha samleie med hoftene hennes løftet: han kneler og sitter på hælene, hun ligger på ryggen og legger hoftene opp på lårene hans, med føttene i madrassen. Vinkelen blir dyp mens begge hviler — hendene hans er frie til hånd eller vibrator på klitorisområdet. Start grunt; hun styrer med «dypere», «grunnere» og «stopp».

SVART

S21

Over ansiktet ditt

≈ 6 min

Legg deg på ryggen med hodet på en lav pute. Partneren kneler over ansiktet ditt, vendt mot sengegavlen, med hendene på gavlen eller veggen og vekten på egne knær. Partneren senker seg til munnen din treffer, og styrer sted, trykk og tempo ved å løfte og gyngte hoftene. Avtal først: to klapp på partnerens lår betyr «pause», og partneren sier «ferdig».

SVART

S22

Bundet og bortskjemt

≈ 6 min

Spør først. Bind partnerens händledd løst foran kroppen med et mykt skjerf — to fingre skal få plass under, og partneren skal lett komme fri selv. Aldri rundt halsen. Bruk så noen minutter til å stimulere partneren nedentil med hånd eller munn. Gå gjerne over til samleie dersom begge ønsker.

SVART

S23

Hviskeleken

≈ 6 min

Hvisk i partnerens øre én setning om hva du har lyst til å gjøre — med dine egne ord, tett inntil. Partneren svarer «ja» eller «heller ...», og hvisker så sin egen setning tilbake. Fortsett annenhver gang, og gjør bare det som får «ja».

SVART

S24

Egget

≈ 6 min

Gi ham nytelse med et onaniegg: fyll det med rikelig glidemiddel, trø det over penis og bruk rolige, jevne bevegelser. Kyss halsen og magen hans imens. Han styrer med «fastere», «løsere» eller «samme» — følg nøyaktig.

SVART

S25

Sengekant med vibrator

≈ 6 min

Ha samleie med henne på ryggen ved sengekanten og ham stående eller knelende. Hun holder vibrator på lav styrke selv, mens han holder tempoet lavt og stopper straks på «stopp».



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART



GNISTEN

NIVÅ 6 · SVART