

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.

GRØNN

G1

Sakte kyss

≈ 2 min

Kyss partneren din rolig. Start med korte kyss, og la dem bli lengre. Hendene kan hvile på kinn, nakke eller midje.

GRØNN

G2

Sofanærhet

≈ 2 min



Sett deg tett inntil partneren din. Kyss kinn, lepper og hals mens du holder rolig rundt partnerens kropp.

GRØNN

G3

Ryggsparing

≈ 2 min

Bruk fingertuppene utenpå klærne og tegn sakte linjer på partnerens rygg. Varier mellom lett berøring og flat hånd.

GRØNN

G4

Tre komplimenter

≈ 2 min

Gi partneren din tre komplimenter: ett om kroppen, ett om personligheten og ett om noe du savner eller liker mellom dere.

GRØNN

G5

Tett dans

≈ 3 min



Dans tett med partneren din til en rolig sang. La hendene hvile på rygg, hofter eller midje uten å gå under klærne.

GRØNN

G6

Kyss uten hender

≈ 2 min

Kyss partneren din uten å bruke hendene det første minuttet. Etterpå kan du holde rundt partneren og fortsette.

GRØNN

G7

Kinn mot kinn

≈ 2 min

Kom tett inntil partneren din. La kinn, panne og nese berøre hverandre før du kysser rolig.

GRØNN

G8

Tre steder

≈ 3 min

Be partneren velge tre steder på kroppen som kan berøres/strykes utenpå klærne. Bruk omtrent 20 sekunder hvert sted.

GRØNN

G9

Ledet hånd

≈ 3 min

La partneren ta hånden din og vise hvor berøring utenpå klærne føles godt. Følg partnerens tempo.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN

GRØNN

G10

Kyssekart

≈ 3 min

Kyss partneren på fem steder: panne, kinn, lepper, hals og hånd. Gjør hvert kyss rolig og tydelig.

GRØNN

G11

Stopp og fortsett

≈ 2 min

Kyss partneren i 20 sekunder, stopp i fem sekunder, og start igjen. Gjenta noen ganger.

GRØNN

G12

Et godt minne

≈ 2 min

Fortell partneren om et tidspunkt du kjente deg ekstra tiltrukket. Avslutt med et kyss.

GRØNN

G13

Mot veggen

≈ 2 min



La partneren stå eller lene seg komfortabelt mot en vegg. Kom nært, men mykt, og kyss lepper, kinn eller hals.

GRØNN

G14

Hals og hår

≈ 2 min

Kyss partnerens hals og stryk håret rolig. Hold berøringen myk og trygg.

GRØNN

G15

Små løfter

≈ 2 min

Si én ting du vil gjøre mer av i hverdagen for at partneren skal føle seg ønsket. Gi et langt kyss etterpå.

GRØNN

G16

Seks sekunders kysset

≈ 3 min

Kyss partneren din i seks sekunder — tell langsomt inni deg. La skuldrene senke seg og tankene stilne mens kysset varer. Avtal etterpå å gi hverandre et slikt kyss hver gang en av dere går hjemmefra denne uken.

GRØNN

G17

Vend deg mot partneren

≈ 3 min

Snu hele kroppen mot partneren. Be partneren fortelle om noe lite fra dagen sin, og still to oppfølgingsspørsmål før du deler noe eget. Avslutt med et kyss på tinningen til partneren.

GRØNN

G18

Gjett partnerens berøring

≈ 3 min

Gjett høyt hvor på kroppen partneren helst vil bli berørt utenpå klærne akkurat nå, og om det skal være lett eller fast. Berør stedet slik i ett minutt mens partneren justerer deg med «mer», «mindre» eller «samme». La partneren til slutt vise fasiten med sin egen hånd.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN

GRØNN

G19

To minutter i blikket

≈ 3 min

Sett dere ansikt til ansikt, så nær at knærne møtes. Se hverandre i øynene i to minutter uten å snakke. Smil og latter er lov, men hold blikket. Si etterpå én ting hver om hva dere så i den andres blikk.

GRØNN

G20

Kysset på overleppen

≈ 3 min

Kyss overleppen til partneren mens partneren kysser underleppen din. Bli værende i det delte kysset noen rolige åndedrag, og bytt så lepper. Hold hendene mykt rundt ansiktet eller nakken til partneren.

GRØNN

G21

Klatre i treet

≈ 3 min

Stå stødig med begge føttene i gulvet. Kvinnen setter en fot oppå mannens, legge armen rundt nakken og trekke seg opp mot mannen som i en klatring etter et kyss. Hold godt rundt partnerens rygg — kvinnen bestemmer hvor lenge kysset varer.

GRØNN

G22

Halvparten så sakte

≈ 3 min

Stryk partnerens arm fra skulder til håndledd i det tempoet du tror er rolig. Halver tempoet, og halver det så en gang til — kjenn hvordan din egen hånd våkner. Partneren velger hvilket av de tre tempoene du fortsetter med i ett minutt.

GRØNN

G23

Helt stille hånd

≈ 3 min

Legg én varm, flat hånd mellom partnerens skulderblad og hold den helt stille i ett minutt mens dere puster langsomt ut sammen. Flytt den så til korsryggen og hvil like lenge der. Sier partneren «mer», blir hånden liggende en stund til.

GRØNN

G24

Hjertesirkelen

≈ 3 min

Sett dere ansikt til ansikt. Legg din høyre hånd på partnerens brystben, over hjertet, mens partneren legger sin høyre på ditt. Legg så venstre hånd over hånden på ditt eget bryst, og partneren gjør det samme. Se hverandre i øynene og pust rolig sammen i ti åndedrag, uten ord.

GRØNN

G25

Pust i partnerens rytme

≈ 3 min

Sett deg bak partneren med brystet mot partnerens rygg og hendene rolig på magen, utenpå klærne. Kjenn partnerens pust gjennom ryggen og legg din egen pust i nøyaktig samme rytme — partnerens rytme, ikke din. Fortsett i to minutter og merk hva som endrer seg hos dere begge.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN

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 hofte. Kyss den sakte.

GUL

Y13

Vibrasjon utenpå

≈ 3 min

Bruk vibrator utenpå klær eller undertøy på partnerens lår, rygg, hofte 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, hofte 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.

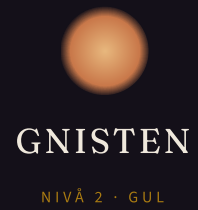
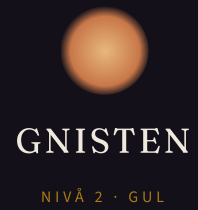
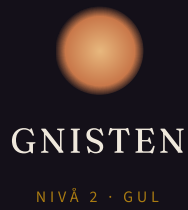
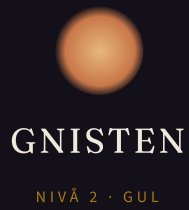
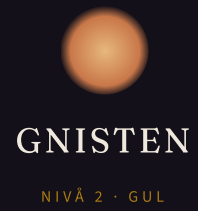
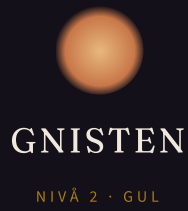
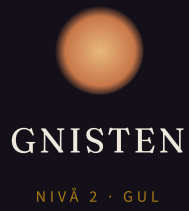
GUL

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.



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

O19

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

O20

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

O21

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

O22

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

O23

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

O24

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

O25

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

R Ø D

R 1

Hennes rytme

≈ 5 min

La henne ta hånden din og guide den til sted, trykk og tempo. Når hun slipper taket, fortsetter du nøyaktig slik hun viste.

R Ø D

R 2

Hans rytme

≈ 5 min

La ham legge hånden sin over din og vise grepet og tempoet han liker. Bruk glidemiddel ved behov, og hold rytmen jevn.

R Ø D

R 3

Jevnt klitorisfokus

≈ 5 min

Stimuler klitorisområdet hennes med jevn rytme og lett trykk. Ikke bytt teknikk for ofte — når noe fungerer, hold på det.

R Ø D

R 4

Langsom hånd

≈ 5 min

Bruk glidemiddel og rolig hånd på penis. Hold grepet jevnt og varier trykket mer enn farten. Ta gjerne en pause eller to når du har hånden ved penisroten, ha et fastere grep/trykk, hold i noen sekunder, før du fortsetter. Spør partneren om det føles bra.

R Ø D

R 5

Perineum

≈ 4 min

Masser partnerens perineum — området mellom kjønnsorgan og anus — forsiktig utenpå kroppen. Bruk flat fingerpute, jevnt trykk og glidemiddel.

R Ø D

R 6

Bygg og ro ned

≈ 6 min

Før partneren nær sterk nytelse med hånden, ro ned med rolige kyss på munn, hals og bryst, og bygg opp igjen. Gjør det bare hvis partneren liker det.

R Ø D

R 7

Kvinnen komfortabelt

≈ 6 min



En mottaksstilling der hun ligger godt og alt når frem.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

R Ø D

R 8

Pause uten avstand

≈ 3 min

Stopp stimulering, men behold kroppskontakten: hold rundt partneren og kyss hals og skuldre rolig. Partneren sier «fortsett» når dere skal videre.

R Ø D

R 9

Ikke endre

≈ 5 min

Stimuler partneren. Når partneren virker nær sterk nytelse, spør én gang: «Skal jeg fortsette akkurat sånn?» Hvis ja: hold rytme, trykk og sted helt stabilt — og ikke spør mer.



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD

R Ø D

R 10

Fortsett akkurat der

≈ 5 min

Finn én type berøring partneren reagerer godt på. Hold samme sted, rytme og trykk i minst tre minutter — ikke bytt selv om det føles ensformig for deg.

R Ø D

R 11

Inntil brystet

≈ 5 min

Mottakeren hviler mot brystet ditt — nærhet bak, hender foran.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

R Ø D

R 12

Hånd i hånd i sideleie

≈ 5 min

Sideleie ansikt til ansikt der dere gir samtidig — i samme rolige takt.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

R Ø D

R 13

Hennes hovedkort

≈ 6 min



Hun velger: hånd, munn eller vibrator. Gi henne ytre stimulering med det hun velger. Hold rytmen jevn og ikke bytt for ofte.

R Ø D

R 14

Vibrator på vulva

≈ 6 min

Bruk vibrator på lav styrke utenpå vulva. Blir det for intenst, legg et tynt stoff imellom. Hun styrer styrken med «opp» og «ned».

R Ø D

R 15

Trykkbølge for henne

≈ 6 min

Bruk trykkbølgeleketøy på lav styrke rett på eller like ved klitoris. Hold det i ro der hun sier det treffer, og kyss henne imens.

R Ø D

R 16

Sirkler rundt, ikke på

≈ 5 min

Tegn rolige sirkler rundt klitoris med fingertuppen og glidemiddel — langs sidene og over huden ovenfor, ikke rett på. Hold sirkelen jevn og rund. Gå innom midten bare når hun sier «nærmere».

R Ø D

R 17

Tre bevegelser

≈ 5 min

Prøv tre bevegelser på klitorisområdet med glidemiddel: opp og ned, små sirkler, og side til side — et halvt minutt hver. Hun velger med ordet «den». Hold vinnerbevegelsen helt jevn etterpå.

R Ø D

R 18

Stille tunge

≈ 5 min

Legg tungen flat og helt stille mot klitoris, og bli liggende. La henne rulle hoftene mot deg i sin egen rytme mens du holder jevnt imot. Først når hun sier «mer», begynner du selv å bevege tungen — rolig.



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD

R Ø D

R 19

All tid i verden

≈ 5 min

Si høyt før du begynner: «Jeg har all tid i verden, og jeg elsker dette.» Gi partneren deretter rolig nytelse med munnen, og vis underveis at du mener det — et lavt «mmm» mot huden kjennes som en svak vibrasjon. Merker du at partneren forsvinner opp i hodet, gjenta setningen rolig og fortsett akkurat like langsomt. Partneren sier «ferdig».

R Ø D

R 20

Nesten der

≈ 5 min

Masser innsiden av lårene og lyskene hennes med intimvennlig massasjeolje — har dere ikke det, bruk glidemiddel. Nærm deg klitoris langsomt, og gli forbi uten å røre den. Gjenta nesten-berøringen til hun sier «nå» — først da blir du værende.

R Ø D

R 21

Lettere enn du tror

≈ 5 min

Begynn lettere enn du tror: stryk klitorisområdet med fingerputene, så lett som over et øyelokk. Hold trykket der til hun sier «mer trykk» — og øk da bare ett hakk.

R Ø D

R 22

Én finger, helt i ro

≈ 5 min

Før én finger med glidemiddel rolig inn hvis hun vil, og hold den helt stille mens munnen eller den andre hånden jobber utenpå. Først når hun sier «mer», bøyer du fingeren langsomt mot fremre vegg i en «kom hit»-bevegelse.

R Ø D

R 23

Undersiden av toppen

≈ 5 min

Stryk med glidemiddel og tommelputen i små, lette sirkler på undersiden av penis, rett nedenfor hodet — punktet der han er mest følsom. Hold tempoet rolig og jevnt. Han justerer med «lettere» eller «fastere».

R Ø D

R 24

Varm hånd under

≈ 5 min

Legg en varm hånd som en skål rundt pungen hans, helt i ro — bare varme og lett tyngde. Stryk penis rolig med glidemiddel med den andre hånden. Han justerer med «fastere» eller «løsere».

R Ø D

R 25

Lepper som suger lett

≈ 5 min

Slikk klitorisområdet rolig og jevnt til hun er godt i gang. Lukk så leppene mykt rundt klitoris og sug helt forsiktig i ett sekund — som et lite, vått kyss — før du går tilbake til tungen. Gjenta suget med jevne mellomrom, alltid like mykt, aldri hardere på eget initiativ. Hun styrer med «mer sug», «bare tunge» og «samme».


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD


GNISTEN
NIVÅ 4 · RØD

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

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 gynte 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

VILLSKAP

GL1

Bundet til sengen

≈ 7 min

Bind partnerens håndledd løst til sengegavlen med et mykt skjerf eller mansjetter som lett kan løsnes. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først. Stimuler rolig med hånd og munn, gjerne med vibrator hvis begge vil. Den bundne kan når som helst si «stopp», og da løsner du alt straks.

VILLSKAP

GL2

Rolige kommandoer

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Gi partneren korte, rolige beskjeder: «legg deg her», «ikke rør deg», «pust rolig». La partneren følge hver beskjed mens du berører sakte og styrer tempoet. Partneren kan når som helst si «stopp», og da stopper alt straks.

VILLSKAP

GL3

Bytt på styringen

≈ 7 min

Avtal først og bli enige om et stoppord. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Den ene overtar all styring i fem minutter: gir korte kommandoer, bestemmer tempo og hver berøring, og den andre adlyder nøyaktig. Bytt så roller. Den som følger kan når som helst si «stopp», og da stopper alt straks.

VILLSKAP

GL4

Hun gir fra seg kontrollen

≈ 7 min

La henne gi fra seg kontrollen helt. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først. Du bestemmer tempo og all berøring mot klitoris og resten av kroppen. Hold henne lenge på grensen før du gir slipp. Hun velger bare verktøy: hånd, munn eller vibrator. Hun kan når som helst si «stopp», og da stopper alt straks.

VILLSKAP

GL5

Hendene over hodet

≈ 7 min

Be partneren legge håndleddene samlet over hodet og bli liggende i ro. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først. Hold dem rolig på plass med én hånd, og bruk den andre hånden og munnen på ham. Han kan når som helst si «stopp», og da slipper du straks.

VILLSKAP

GL6

Bundet og blind

≈ 7 min

Fest partnerens håndledd løst med et mykt skjerf eller mansjetter, og legg på bind for øynene. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og bli enige om et stoppord først. Berør sakte og uforutsigbart med hånd og munn. Den bundne kan når som helst si «stopp», og da løsner du alt straks.

VILLSKAP

GL7

Partneren styrer alt

≈ 7 min

La partneren styre alt. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først. Partneren gir korte beskjeder om tempo og berøring, og du følger nøyaktig uten å ta over. Vil dere ha samleie, styrer partneren dybde og fart selv. Partneren kan når som helst si «stopp», og da stopper alt straks.

VILLSKAP

GL8

Klaps som bygger

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord før dere begynner, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Klaps rumpen lett med flat, samlet hånd, ett klaps om gangen, alltid på rumpe eller lår. Start så lett at det nesten kiler, og øk styrken bare når partneren sier «mer». Stopp alt straks på «stopp».

VILLSKAP

GL9

Samlet hårdrag

≈ 7 min

Avtal et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Samle håret i bunnen av hodet, tett mot hodebunnen, og lukk hånden rolig. Trekk jevnt og fast, aldri et rykk og aldri mot halsen. Hold et øyeblikk, slipp mykt, og trekk igjen bare på «mer» – stopp straks på «stopp».



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP

VILLSKAP

GL10

Lett biting

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Sett tennene mykt mot skulderen eller låret til partneren, med lett press og aldri mot hals eller ansikt. Veksle mellom å bite forsiktig og kysse samme sted. Bit litt hardere bare på «mer», og slipp straks på «stopp».

VILLSKAP

GL11

Fast kniping

≈ 7 min

Avtal et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Klyp rolig og fast på brystet eller innsiden av låret til partneren. Hold klypet et øyeblikk, og slipp mykt. Start så vidt merkbart, øk trykket bare på «mer», gå «roligere» når partneren ber om det, og stopp straks på «stopp».

VILLSKAP

GL12

Hun jager forbi toppen

≈ 7 min

La henne holde trykkbølgeleketøyet selv og fortsette forbi den første orgasmen. Ligg tett inntil, kyss henne og hold rundt henne mens hun styrer alt. Hun går videre bare så lenge hun vil, og slipper straks på «stopp». Avtal leken først, og bare hvis begge tydelig ønsker det.

VILLSKAP

GL13

Dobbel stimulering

≈ 7 min

Før den vibrerende dildoen rolig inn i henne med rikelig glidemiddel, og hold trykkbølgeleketøyet mot klitoris samtidig. Hun styrer begge styrkene med «mer», «mindre» eller «stopp». Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først.

VILLSKAP

GL14

Penisring og vibrator

≈ 7 min

Sett penisringen på når partneren er klar, og før en vibrator med litt glidemiddel langs skaftet og penisroten samtidig. Partneren styrer vibrasjonen med «opp», «ned» eller «stopp». Ta ringen av straks ved smerte eller nummenhet. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det.

VILLSKAP

GL15

Penisring under samleiet

≈ 7 min

Ha samleie med penisringen på ham, og hold en vibrator mot klitoris samtidig med rolige, gyngende bevegelser. Hun styrer vibrasjonen med «mer», «mindre» eller «stopp». Ta ringen av straks ved ubehag, og ikke bruk den for lenge. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først.

VILLSKAP

GL16

To leketøy på ham

≈ 7 min

Før en vibrator mot penishodet og en massasjestav mot penisroten samtidig, med litt glidemiddel. Partneren styrer styrken på begge med «mer», «mindre» eller «stopp». Start lavt og øk bare på «mer». Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og avtal et stoppord først.

VILLSKAP

GL17

Én finger, hånd på henne

≈ 7 min

Avtal først og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Bruk rikelig glidemiddel, korte negler og før én finger rolig inn til første ledd. Hold fingeren stille et øyeblikk mens hun venner seg til det, og stryk klitoris rolig med den andre hånden. Små bevegelser bare på «mer», trekk rolig ut på «stopp».

VILLSKAP

GL18

Én finger, munn på henne

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Ha rikelig glidemiddel og korte negler klart. Før én finger rolig inn i rumpa til første ledd og hold den helt stille. Legg munnen mykt mot klitoris samtidig. Beveg fingeren litt bare når hun sier «mer», følg pusten og trekk rolig ut på «stopp».



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP

VILLSKAP

GL19

Hun styrer fingeren

≈ 7 min

La henne vise tempoet, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Bruk rikelig glidemiddel og korte negler, og før én finger rolig inn i rumpa, bare til første ledd, når hun sier «tydelig ja». Hold helt stille til hun ber om «mer». Legg den andre hånden rolig på klitoris. Følg pusten hennes og trekk ut på «stopp».

VILLSKAP

GL20

Én finger og hånd på penis

≈ 7 min

Avtal først og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Bruk rikelig glidemiddel, korte negler og før én finger rolig inn til første ledd. Hold fingeren helt stille et øyeblikk mens partneren venner seg til det. Ta rolig rundt penis med den andre hånden samtidig. Små bevegelser bare på «mer», trekk rolig ut på «stopp».

VILLSKAP

GL21

Én finger, munn på ham

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Ha rikelig glidemiddel og korte negler klart. Før én finger rolig inn til første ledd og hold den helt stille. Bruk munnen rolig på ham samtidig. Beveg fingeren litt bare når han sier «mer», følg pusten, og trekk rolig ut på «stopp».

VILLSKAP

GL22

Bakfra med hådrag

≈ 7 min

Avtal et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Ha samleie bakfra, saml partnerens hår nær hodebunnen og dra jevnt og rolig — aldri mot halsen, aldri i rykk. Legg den andre hånden frem der partneren vil ha den, og start i rolig tempo. Dra fastere eller gå fortere bare på «mer», og slipp alt straks ved «stopp».

VILLSKAP

GL23

Fastholdt håndledd

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Ha samleie ansikt til ansikt og hold partnerens håndledd rolig mot madrassen over hodet — fast og trygt, men lett å komme løs fra. Start rolig og øk bare på «mer». Slipp taket straks ved «stopp».

VILLSKAP

GL24

Dyp vinkel, du styrer

≈ 8 min

Ha samleie i en dyp vinkel der du styrer dybden, mens partneren har stoppordet. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og bli enige om et stoppord først.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

VILLSKAP

GL25

Massasjestav mot klitoris

≈ 7 min

Bli enige om et stoppord først, og gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det. Partneren velger stilling: øverst eller i skje. Ha samleie mens partneren holder en massasjestav mot klitorisområdet. Hold deg stødig og følg partnerens tempo så staven ligger i ro. Øk bare på «mer», og stopp alt straks ved «stopp».



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP



GNISTEN

NIVÅ 7 · VILLSKAP

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.

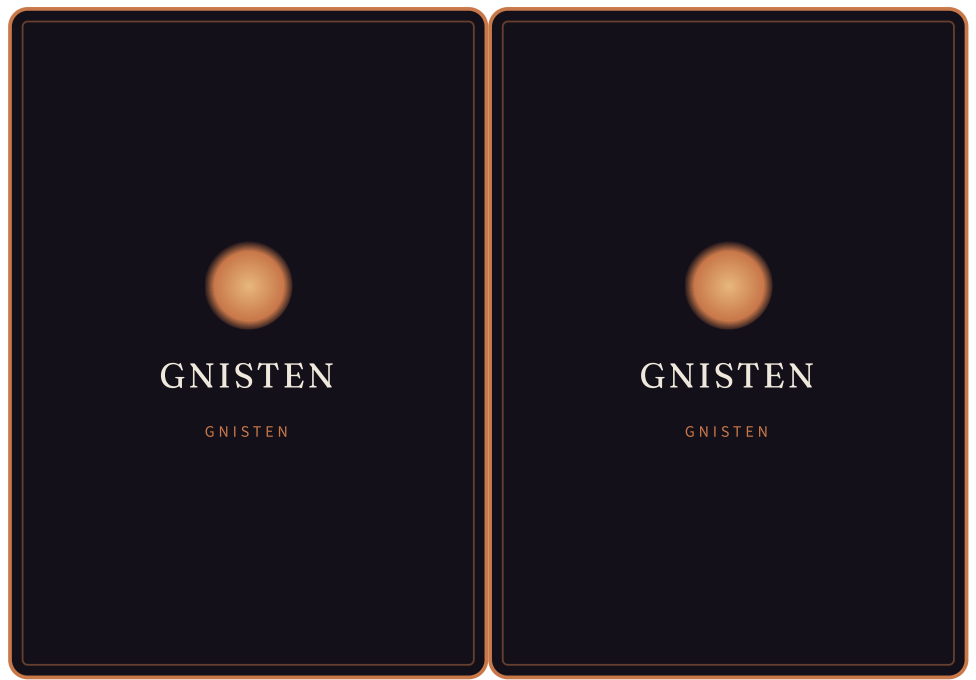
Etterpå

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



Stillingsbiblioteket

Full veiledning for alle stillingskortene. På selve kortet står kortversjonen — her finner dere oppsett, vinkel, tempo, hender, innsjekk og justering for hvert kort.

R7 Kvinnen komfortabelt · ≈ 6 min

En mottaksstilling der hun ligger godt og alt når frem.

Oppsett: Hun ligger på ryggen med pute under hodet og gjerne én under knærne eller hoften. Du ligger eller sitter ved siden.

Vinkel: Puten under knærne slipper spenningen i magen og hoftene, så hun kan ta imot uten å holde noe selv.

Tempo: Begynn med rolige kyss og hender på mage og lår. Gå til direkte nytelse først når hun er varm.

Hender: Bruk hånd, munn eller vibrator rolig. Glidemiddel ved direkte håndstimulering.

Sjekk: Spør én gang: «Mer, mindre eller samme?» Følg svaret uten å endre alt.

Justering: Blir hun anspent, gå tilbake til rolig berøring. Juster puten til vinkelen kjennes hvilende.

R11 Inntil brystet · ≈ 5 min

Mottakeren hviler mot brystet ditt — nærhet bak, hender foran.

Oppsett: Sitt mot sengegavlen med en pute bak ryggen. Mottakeren sitter mellom beina dine og lener seg mot brystet ditt.

Vinkel: Mottakeren hviler hele vekten på deg og kan slippe seg helt ned. Du når hals, bryst, mage og lår forfra.

Tempo: Begynn med kyss i nakken og rolige hender på mage og bryst. La det bygge seg sakte.

Hender: Hendene dine jobber forfra der mottakeren vil. Glidemiddel ved direkte berøring.

Sjekk: Mottakeren legger hånden over din og flytter den dit det er best.

Justering: Blir ryggen din sliten, legg flere puter bak. Mottakeren kan vippe hoftene litt frem for bedre vinkel.

R12 Hånd i hånd i sideleie · ≈ 5 min

Sideleie ansikt til ansikt der dere gir samtidig — i samme rolige takt.

Oppsett: Ligg på siden mot hverandre, tett nok til å kysse. Hver av dere har en hånd fri.

Vinkel: Å gi samtidig gjør at ingen bare venter på sin tur. Speil hverandres tempo i stedet for å kappes.

Tempo: Bli enige om å holde det rolig. Senker du tempoet, følger partneren etter.

Hender: Bruk den frie hånden med glidemiddel. Den andre armen kan hvile under partnerens nakke.

Sjekk: Hvisk: «Samme takt?» Et smil er også et svar.

Justering: Mister dere rytmen, stopp og bare kyss litt. Én kan alltid gi mens den andre hviler.

L1 Misjonær med pute · ≈ 7 min

En rolig misjonærvariant der vinkelen jobber for henne.

Oppsett: Ha samleie i misjonær: hun ligger på ryggen med en fast pute under korsryggen eller hoftene, han over henne med vekten på underarmene.

Vinkel: Puten vipper bekkenet hennes litt opp. Han ligger høyt, slik at kroppen hans hviler mot klitorisområdet i stedet for å bevege seg rett inn og ut.

Tempo: Rolige, gyngende bevegelser med jevn kontakt. Rytmen er viktigere enn dybde og fart.

Hender: Hun kan legge hendene på korsryggen hans og vise rytmen hun vil ha. En vibrator mellom dere er valgfritt.

Sjekk: Han spør: «Mer trykk eller samme?» Følg svaret uten å endre alt på én gang.

Justering: Treffer ikke vinkelen, flytt puten litt opp eller ned, eller legg beina hennes rundt hoftene hans.

L2 Hun øverst · ≈ 7 min

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

Oppsett: Ha samleie med henne øverst: han ligger på ryggen, og hun setter seg over ham med knærne på hver side av hoftene hans.

Vinkel: Oppreist styrer hun alt selv. Hun kan veksle mellom å sitte rett og lene seg fremover, alt etter hva som treffer best.

Tempo: Hun setter tempoet — han følger bevegelsene hennes i stedet for å ta over. Små, gyngende bevegelser fungerer ofte best.

Hender: Hans hender støtter på hoftene eller stryker lår og bryst. Hun kan legge sin egen hånd eller en vibrator der hun vil.

Sjekk: Han spør én gang: «Sånn?» Hun svarer med «samme», «mer» eller «roligere».

Justering: Blir knærne hennes slitne, legg puter under dem — eller len dere rolig over i sideleie uten å slippe hverandre.

L3 Skje med hånd foran · ≈ 7 min

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

Oppsett: Ha samleie i skje: ligg på siden med ham bak henne, begge med pute under hodet. Hun legger det øverste benet litt frem, på en egen pute.

Vinkel: Puten under benet åpner vinkelen uten at hun må holde noe selv. Start grunt og rolig.

Tempo: Små, rolige bevegelser. Denne stillingen handler om utholdenhet og ro, ikke fart.

Hender: Hånden hans ligger foran — på mage, bryst eller klitorisområdet — eller holder en vibrator der hun vil.

Sjekk: Han spør lavt: «Riktig sted?» Hun legger hånden sin over hans og flytter den hvis noe kan bli bedre.

Justering: Sovner armen hans, legg den under puten hennes. Vil hun ha mer direkte stimulering, lar han henne overta hånden eller vibratoren selv.

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.

Oppsett: Hun velger mellom skje, hun øverst eller sittende på fanget hans. Poenget er at én hånd når frem foran.

Vinkel: Samleie alene gir mange kvinner for lite direkte stimulering. En ledig front gjør at hun får begge deler samtidig.

Tempo: Hold samleiet rolig og jevnt, så hånden foran kan holde sin egen, stabile rytme.

Hender: Hans eller hennes hånd — eller en vibrator på lav styrke — jobber jevnt foran. Ikke bytt teknikk for ofte.

Sjekk: Han spør: «Riktig sted?» Hun flytter hånden om noe kan bli bedre.

Justering: Krasjer rytmene, la samleiet stå nesten stille en stund mens hånden fortsetter.

L5 Ansikt til ansikt i sideleie · ≈ 7 min

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

Oppsett: Ha samleie i sideleie vendt mot hverandre. Hun legger det øverste benet over hoften hans, gjerne med en pute under kneet. Start grunt.

Vinkel: Benet over hoften åpner vinkelen uten anstrengelse, og ansikt til ansikt kan dere kysse og snakke lavt hele veien.

Tempo: Små, rolige bevegelser. Denne stillingen er laget for å vare, ikke for fart.

Hender: Begge har en hånd fri: hold rundt, stryk ryggen — eller la en hånd gli ned til henne.

Sjekk: Hvisk: «Godt sånn?» Hun svarer med ord eller ved å trekke deg nærmere.

Justering: Sovner armen hans, legg den under puten hennes. Trenger hun mer, ruller dere rolig til hun er øverst.

L6 Ved sengekanten for henne · ≈ 7 min

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

Oppsett: Hun ligger på ryggen med hoftene ved sengekanten og en pute under. Han står på gulvet inntil kanten. Ha samleie der hun styrer dybden med beina.

Vinkel: Stående har han frie hender og hun hviler helt — og hele fronten hennes er ledig for hånd eller vibrator.

Tempo: Rolig og jevnt. Stående gir mer kraft enn han merker — hun setter grensen.

Hender: Hans hender: hofter, mage, bryst — eller en vibrator på lav styrke der hun vil.

Sjekk: Han spør: «God høyde?» Hun svarer kort, og dere justerer med puter.

Justering: Blir det for intenst, setter han seg på kne og bruker munn og hender i stedet.

L7 Bein samlet · ≈ 7 min

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

Oppsett: Ha samleie i misjonær med beina hennes samlet, gjerne med en pute under hoftene. Han ligger over med knærne på utsiden av hennes.

Vinkel: Samlede ben gir jevnere kontakt og mer trykk på de riktige stedene — uten at noen må jobbe hardere.

Tempo: Langsomme, gyngende bevegelser. Trykk og nærhet gjør jobben, ikke fart.

Hender: Han hviler på underarmene og kan kysse henne hele tiden. Hun kan stramme og slippe lårene i sin egen rytme.

Sjekk: Han spør: «Mer trykk eller samme?»

Justering: Kjennes det for trangt, legg puten høyere under hoftene eller la henne åpne beina litt.

L8 Hun på magen med pute · ≈ 7 min

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

Oppsett: Hun ligger flatt på magen med en lav pute under hoftene og armene under hodet. Han legger seg rolig over henne med vekten på egne armer, og dere har samleie grunt og rolig.

Vinkel: Helt flat trenger hun ikke holde noe som helst — hele kroppen hviler mens vinkelen fortsatt treffer.

Tempo: Rolig gynging, ikke støt. La tyngden og nærheten gjøre jobben.

Hender: Han kysser nakken og skuldrene hennes. Én hånd kan gli inn under puten, mot klitorisområdet.

Sjekk: Han spør lavt ved øret: «Godt sånn?»

Justering: Kjennes noe for dypt, ta bort puten helt — flatere er roligere. Vil hun mer, opp på knærne med en større pute.

L9 Sittende med støtte · ≈ 7 min

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

Oppsett: Han sitter halvt tilbakelent mot sengegavlen med puter bak. Hun setter seg på fanget hans med ryggen mot brystet hans, og styrer samleiet med føttene i madrassen.

Vinkel: Hun hviler mot ham og bestemmer selv — og begge hendene hans når fritt rundt henne foran.

Tempo: Små, gyngende bevegelser. Hun lener seg tyngre inntil for mindre, og reiser seg litt for mer.

Hender: Hans hender foran: bryst, mage og klitorisområdet — eller han holder vibratoren mens hun styrer trykket.

Sjekk: Han hvisker i øret hennes: «Sånn?»

Justering: Blir han nummen i beina, flytt dere til sengekanten. Hun kan når som helst snu seg for nærhet ansikt til ansikt.

L10 Rolig gynging · ≈ 7 min

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

Oppsett: Ha samleie i misjonær, men han glir noen centimeter høyere opp enn vanlig, så hoftene hans hviler mot hennes.

Vinkel: Den høye posisjonen gjør at kroppen hans hviler jevnt mot klitorisområdet gjennom hele bevegelsen — kontakt hele tiden, ikke bare innimellom.

Tempo: Gyg sammen i stedet for å støte — små bevegelser i felles rytme, tregere enn det som føles naturlig.

Hender: Han hviler på underarmene; hun legger hendene på korsryggen hans og viser rytmen.

Sjekk: Han spør: «Riktig trykk?» Hun justerer ham med hendene.

Justering: Mister dere kontakten, stopp helt i noen sekunder med full kontakt og begynn på nytt derfra.

L11 Hennes kombinasjon · ≈ 7 min

Hun setter sammen kvelden: stilling, tillegg og avslutning.

Oppsett: Hun velger stillingen — fra kortene eller fritt. Han gjør klart det hun peker på: puter, glidemiddel, leketøy.

Vinkel: Den som vet best hva som treffer, bestemmer. Hans oppgave er å følge planen hennes, ikke forbedre den.

Tempo: Hennes, hele veien. Hun sier fra når noe skal endres.

Hender: Der hun plasserer dem. Hun kan flytte hendene hans underveis uten å forklare.

Sjekk: Han spør bare hvis noe er uklart: «Sånn?»

Justering: Ombestemmer hun seg midtveis, er det en del av planen. Ny stilling, nytt tillegg — han følger.

S8 Bakfra med pute · ≈ 7 min

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

Oppsett: Hun ligger på magen med en stor pute under hoftene og armene under hodet. Han kneler bak henne, og dere har samleie som starter grunt.

Vinkel: Puten løfter hoftene hennes uten at hun må holde stillingen selv. Vinkelen kan kjennes dyp — start grunt og rolig.

Tempo: Rolig inn, kjenn etter, og la henne si når og om det skal bli mer. Dybde skal aldri overraske.

Hender: Han stryker rygg og hofter. Én av dere kan holde en hånd eller vibrator foran, mot klitorisområdet. Glidemiddel ved behov.

Sjekk: Bruk enkle ord underveis: «fortsett», «roligere», «grunnere» eller «stopp».

Justering: Kjennes vinkelen for dyp, senk hoftene lavere mot puten eller bytt rolig til skje-stilling.

S9 Omvendt hun øverst · ≈ 7 min

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

Oppsett: Han ligger på ryggen. Hun setter seg over ham vendt mot føttene hans, med knærne på hver side, og dere har samleie i hennes tempo.

Vinkel: Vinkelen er ny for begge, og hun kontrollerer dybde og retning helt selv. Han skal følge, ikke styre.

Tempo: Hun setter tempoet med små, rolige bevegelser. Han holder hoftene i ro.

Hender: Hans hender hviler på hoftene eller korsryggen hennes. Hun kan bruke sin egen hånd eller en vibrator foran.

Sjekk: Han spør én gang: «Godt for deg?» Hun svarer med ord eller bevegelse.

Justering: Kjennes vinkelen skarp, lener hun seg litt fremover med hendene på bena hans — eller hun snur seg rolig rundt.

S10 Stolen · ≈ 6 min

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

Oppsett: Den ene sitter på en stødig stol uten hjul. Den andre setter seg overskrevet på fanget, ansikt til ansikt. Har dere samleie her, styrer den som sitter øverst.

Vinkel: Stolen gir full overkroppskontakt og øyekontakt, og føtter i gulvet gir den øverste kontroll uten anstrengelse.

Tempo: Gygende og rolig. Stolen inviterer til nærhet, ikke akrobatikk.

Hender: Hold rundt hverandre. Én hånd kan gli ned mellom dere.

Sjekk: Hvisk: «Godt sånn?»

Justering: Blir lårene slitne, flytt dere til sengekanten i samme posisjon. En pute på setet gjør stolen mykere.

S11 Foran speilet · ≈ 6 min

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

Oppsett: Finn et speil dere kan sitte eller ligge foran. Velg en rolig stilling dere liker, gjerne sittende tett eller sideleie.

Vinkel: Speilet lar dere se det dere vanligvis bare kjenner. Se på partneren i speilet, ikke på deg selv.

Tempo: Rolig. La blikkene i speilet få gjøre halve jobben.

Hender: Stryk og hold slik at partneren ser det i speilet — å se en berøring komme bygger forventning.

Sjekk: Fang partnerens blikk i speilet og spør med det. Ord: «fortsett» eller «roligere».

Justering: Kjennes det uvant å se seg selv, demp lyset eller flytt dere så bare partneren er i bildet.

S12 Bakfra på knærne · ≈ 7 min

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

Oppsett: Hun står på alle fire med en pute under brystet. Han er bak henne på knærne. Ha samleie som starter grunt — hun gynger tilbake mot ham når hun vil ha mer.

Vinkel: Vinkelen er dypere enn i de fleste stillinger og kjennes mer intens. Dybden skal aldri overraske — han holder stillingen, hun bestemmer hvor langt.

Tempo: Begynn saktere enn dere tror dere må. Øk bare når hun sier eller viser det.

Hender: Hans hender holder om hoftene hennes. Én hånd — hans eller hennes — kan gli frem til klitorisområdet, eller hold en vibrator der.

Sjekk: Bruk enkle ord: «dypere», «grunnere», «roligere», «stopp».

Justering: Blir vinkelen for dyp, senker hun overkroppen lavere mot puten. Blir knærne slitne, bytt rolig til skje.

S13 Ben mot skulderen · ≈ 7 min

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

Oppsett: Hun ligger på ryggen med en pute under hoftene. Han kneler foran henne, og hun legger det ene benet opp mot skulderen hans. Det andre hviler rundt hoften hans. Ha samleie som starter grunt.

Vinkel: Benet mot skulderen gir en dypere og strammere vinkel enn vanlig misjonær. Én centimeter opp eller ned på benet endrer alt.

Tempo: Rolig og jevnt. Dyp vinkel og fart samtidig blir fort for mye.

Hender: Hans hender støtter låret og hoften hennes. Hennes hånd eller en vibrator når lett frem til klitorisområdet.

Sjekk: Han spør: «God dybde?» Hun svarer med «dypere», «grunnere» eller «samme».

Justering: Strekker det for mye bak låret, flytt benet ned til armhulen hans eller la det hvile rundt hoften. Bytt ben halvveis.

GL24 Dyp vinkel, du styrer · ≈ 8 min

Ha samleie i en dyp vinkel der du styrer dybden, mens partneren har stoppordet. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og bli enige om et stoppord først.

Oppsett: Partneren ligger på ryggen med en pute under hoftene og begge ben løftet opp mot brystet eller opp mot skuldrene dine. Du kneler tett inntil. Ha samleie som starter grunt, med ankene hvilende mot deg.

Vinkel: Med hoftene løftet og beina samlet blir vinkelen den dypeste i dekket. Her styrer du dybden — men bare innenfor det dere avtalte, og bare så lenge partneren ikke sier «roligere» eller «stopp».

Tempo: Begynn langsommere enn du tror du må. Dyp vinkel og fart samtidig blir fort for mye. Øk bare når partneren sier «mer».

Hender: Hold hendene rundt partnerens legger eller ankler. La en hånd gli frem dit partneren vil ha den, eller hold et leketøy der. Glidemiddel ved behov.

Sjekk: Bruk enkle ord hele veien: «mer», «mindre», «roligere» eller «stopp». Ved «stopp» trekker du deg rolig ut med en gang.

Justering: Strekker det for mye bak lårene, senk beina ned rundt hoftene dine. Blir vinkelen for dyp, løft partneren mindre eller bytt rolig til en grunnere stilling.