

ŽLUTÁ

Y1

Hřejivá záda

≈ 3 min

Polož obě dlaně partnerovi pod horní díl oblečení a klidně mu hlad' záda. Používej plochou dlaň a stejnoměrné tempo.

ŽLUTÁ

Y2

Jemné zavázání očí

≈ 3 min



Zeptej se partnera, jestli chce zavázat oči. Pomalu mu polib ruku, krk, tvář a rameno. Zakonči jemným polibkem na ústa.

ŽLUTÁ

Y3

Od čela až k prstům

≈ 3 min



Polib partnera od čela až k prstům na nohou, ale nedostávej se pod spodní prádlo. Udržuj pomalé tempo.

ŽLUTÁ

Y4

Pas a boky

≈ 3 min

Drž partnera kolem pasu nebo boků. Přitáhni si ho blíž, polib ho a pak zase trochu povol.

ŽLUTÁ

Y5

Kraj postele

≈ 3 min



Nech partnera sedět na kraji postele. Stůj nebo si sedni blízko a líbej ho, zatímco ruce spočívají na zádech, stehnech nebo bocích.

ŽLUTÁ

Y6

Zády k hrudi

≈ 3 min



Sedni si za partnera. Líbej ho na krk a hlad' mu břicho, hrudník nebo paže přes oblečení nebo spodní prádlo.

ŽLUTÁ

Y7

Skoro dole

≈ 3 min



Stáhni partnerovi horní díl oblečení do poloviny a zastav se na pět vteřin. Polib odhalenou kůži a než oblečení úplně sundáš, zeptej se pohledem.

ŽLUTÁ

Y8

Stehna přes látku

≈ 3 min

Hlad' vnitřní stranu partnerových stehen přes oblečení nebo spodní prádlo. Nedostávej se až do intimních míst.

ŽLUTÁ

Y9

Jedno přání

≈ 3 min

Popros partnera o jedno jednoduché přání: „polib mě tady“, „drž mě tady“ nebo „hlad' mě tady“. Přání splň.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ

ŽLUTÁ

Y10

Bedra a hýždě

≈ 3 min

Masíruj partnerova bedra, boky a hýždě přes oblečení nebo spodní prádlo. Používej klidnou a pevnou ruku.

ŽLUTÁ

Y11

Polibky a ruce

≈ 3 min

Líbej partnera, zatímco ti ruce kloužou pod horní díl oblečení nebo po holé kůži. Dotek udržuj hřejivý a pomalý.

ŽLUTÁ

Y12

Malý proužek kůže

≈ 2 min

Najdi malý proužek holé kůže na břiše, zádech, rameni nebo boku. Pomalu ho polib.

ŽLUTÁ

Y13

Vibrace přes látku

≈ 3 min

Použij vibrátor přes oblečení nebo spodní prádlo na partnerově stehně, zádech, boku nebo břiše. Začni na nízké intenzitě. Zatím ne přímo na intimní místa.

ŽLUTÁ

Y14

Pod peřinou

≈ 3 min

Lehni si těsně vedle partnera pod peřinu. Líbej a hlaď přes oblečení nebo spodní prádlo.

ŽLUTÁ

Y15

Partnerova oblíbená místa

≈ 3 min

Zeptej se partnera, kde by mu teď bylo příjemné políbení nebo pohlazení. Dělej to klidně.

ŽLUTÁ

Y16

Krk, ucho, rameno

≈ 3 min

Líbej partnera na krk, ucho a rameno. Používej měkké rty a teplý dech.

ŽLUTÁ

Y17

Ruka na ruce

≈ 3 min

Polož ruku na partnerovu ruku. Nech ho vést obě ruce tam, kde je to příjemné, přes oblečení nebo spodní prádlo. Sleduj tempo a tlak, které ukazuje, a nepřebírej vedení.

ŽLUTÁ

Y18

Hranice spodního prádla

≈ 3 min

Dotýkej se kolem okraje partnerova spodního prádla, ale ne pod ním. Mezi jednotlivými doteky líbej břicho, bok nebo stehno.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ

ŽLUTÁ

Y19

Plochá dlaň nebo konečky prstů

≈ 3 min

Nejdřív přejeď partnerovi po zádech celou plochou dlaně, pak jen konečky prstů. Použij stejnou trasu a stejné pomalé tempo pokaždé. Zeptej se: „plochá dlaň, nebo konečky prstů?“ Pokračuj podle toho, co si partner vybere.

ŽLUTÁ

Y20

Jedna ruka s olejem

≈ 3 min

Zahřej si v dlani trochu intimní masážní olej — pokud ho nemáte, použij lubrikant. Nikdy nelij olej přímo na kůži. Přejížděj partnerovi po zádech střídavě naolejovanou a suchou rukou a nakonec se zeptej: „s olejem, nebo bez?“ Pokračuj podle toho, co si partner vybere.

ŽLUTÁ

Y21

Dlouhé tahy

≈ 3 min

Polož obě dlaně na spodní část partnerových zad. Pomalu přejížděj směrem nahoru, s jednou rukou na každé straně páteře, přes ramena a dolů po bocích. Opakuj ve stejném klidném rytmu. Použij intimní masážní olej — pokud ho nemáte, použij lubrikant.

ŽLUTÁ

Y22

Sezamová semínka a rýže

≈ 3 min

Lehněte si čelem k sobě. Propleťte ruce a nohy těsně do sebe, tak blízko, že cítíte navzájem svůj dech. Zůstaňte tak ležet, klidně se líbejte a nechte ruce hladit záda.

ŽLUTÁ

Y23

Pět míst, pět čísel

≈ 3 min

Polib a pohlad' pět míst na partnerovi, jedno po druhém: krk, lopatku, bedra, břicho a bok. Partner každému místu dá číslo od „jedna“ do „pět“. Vrať se k místu, které zvítězilo, a zůstaň tam pěkně dlouho.

ŽLUTÁ

Y24

Tiché teplo

≈ 3 min

Třete dlaně o sebe, dokud nebudou pořádně teplé. Polož jednu ruku partnerovi na břicho a druhou na bedra, kůže na kůži, a na minutu je úplně nehybně podrž, zatímco dýcháte ve stejném rytmu. Zakonči jedním pomalým pohlazením.

ŽLUTÁ

Y25

Pohled v zrcadle

≈ 3 min

Postav se za partnera před zrcadlo. Pomalu hlad' partnerova ramena, paže a břicho, zatímco si udržujete oční kontakt v odrazu. Partner řekne „pokračuj“, až se má vyměnit místo doteku. Vidět a cítit zároveň dělá dotek silnějším.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ