

ORANŽOVÁ

01

Polibky přes prádlo

≈ 3 min

Líbej partnera přes spodní prádlo nebo kolem něj na bocích, břiše a stehnech. Ať je to lehké a škádlivé.

ORANŽOVÁ

02

Zaměření na hrud'

≈ 4 min

Líbej a hlad' partnerovu hrud'. Začni plochou dlaní a jemnými polibky a zeptej se, jestli má zesílit tlak nebo intenzitu.

ORANŽOVÁ

03

Vibrátor přes prádlo

≈ 3 min

Použij vibrátor přes partnerovo spodní prádlo. Začni na nízké intenzitě a nech partnera rozhodnout, jestli ji zvýšit.

ORANŽOVÁ

04

Zaměření na ni, jemně

≈ 4 min

Teď je řada na ní. Nech ji, ať vezme tvou ruku a položí ji tam, kde chce být hlazena přes prádlo nebo kolem něj. Sleduj místo, tlak i tempo, které ukáže, a nepřebírej vedení.

ORANŽOVÁ

05

Zaměření na něj, jemně

≈ 4 min

Teď je řada na něm. Líbej mu břicho, boky a vnitřní stranu stehen a pomalu se přibližuj k oblasti kolem prádla. Nech to hravé a bez spěchu.

ORANŽOVÁ

06

Klidná masáž

≈ 5 min

Nech partnera ležet na zádech se zavřenýma očima, klidně i se šátkem přes oči. Použij trochu masážního oleje pro intimní partie. Hlad' plochou dlaní pomalými kruhy od hrudníku přes břicho a stehna až k lýtkům, se zvláštním klidem u třísel a stehen. Pak stejně klidně stírej zpět od lýtek k tříslům, lehce přes intimní zóny, a zakonči několika klidnými polibky na břiše.

ORANŽOVÁ

07

Šátek přes oči

≈ 4 min



Zeptej se, jestli chce partner šátek přes oči. Klidně líbej břicho, hrud', stehna a boky. Pokud si to partner přeje, zakonči několika klidnými polibky blízko prádla nebo přes něj.

ORANŽOVÁ

08

Pomalů s prádlem

≈ 3 min



Trochu posuň partnerovo spodní prádlo, ale nemusíš ho sundat úplně. Líbej kůži, která se objeví.

ORANŽOVÁ

09

Najdi rytmus

≈ 4 min

Vyzkoušej stejný jemný polibek na třech místech: krk, hrud' a vnitřní stranu stehna. Zeptej se, které místo bylo nejlepší, a zůstaň tam se stejným rytmem aspoň minutu.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ

ORANŽOVÁ

O10

Hýždě a stehna

≈ 4 min

Masíruj partnerovi hýždě a stehna. Pokud se to hodí, použij na vnější kůži olej nebo lubrikant.

ORANŽOVÁ

O11

Bez rukou

≈ 3 min

Použij jen rty, tváře a dech na partnerově krku, hrudi, bříše a stehnech po dobu jedné minuty. Ruce drž za zády, pak je klidně polož na boky a zakonči drobným polibkem.

ORANŽOVÁ

O12

Její vnější rozkoš

≈ 4 min

Ted' přichází na řadu její rozkoš. Stimuluj oblast klitorisu přes prádlo špičkami prstů pomalými, rovnoměrnými kruhy. Udržuj lehký a stejný tlak a nech ji, ať upravuje slovy „víc“ nebo „míň“.

ORANŽOVÁ

O13

Jeho vnější rozkoš

≈ 4 min

Ted' přichází na řadu jeho rozkoš. Líbej mu břicho, stehna a oblast kolem penisu. Nech přitom pracovat i ruce: hlad' vnitřní stranu stehen, drž ho kolem boků a klidně přejížděj plochou dlaní přes penis, pokud chce víc.

ORANŽOVÁ

O14

Dvě minuty pro každého

≈ 4 min

Zkoumej partnera v spodním prádle rukama, veď se vlastní zvědavostí – vnímej strukturu, teplo a tvar. Zastav se krátce u hrudi a intimních míst, pak pokračuj dál. Partner řekne jen „stop“, pokud je něco nepříjemné. Po dvou minutách si role vyměňte.

ORANŽOVÁ

O15

Řekni to, než to uděláš

≈ 4 min

Pošpetej partnerovi do ucha přesně, co uděláš: „Ted' tě políbím dole na bříše.“ Počkej tři klidné nádechy a pak udělej přesně to, co jsi řekl. Opakuj s novými místy kolem prádla. Dodržený slib je polovina rozkoše.

ORANŽOVÁ

O16

Odliv a příliv

≈ 4 min

Klidně hlad' partnera po bříše, bocích a stehnech. Na okraji jeho spodního prádla se zdrž jen dvě vteřiny a sklouzni dál na klidnější místo. S každým kolem se vracej o kousek dál, jako příliv. Partner řekne „zůstaň“, když se tam máš zastavit.

ORANŽOVÁ

O17

Nech to doutnat

≈ 4 min

Líbej partnera intenzivně dvě minuty – ruce ve vlasech, těla těsně u sebe v prádle. Pak se po domluvě úplně zastavte a zůstaňte minutu ležet těsně vedle sebe bez pohybu. Vnímej, kolik se toho děje v těle, když se navenek neděje nic. Jeden z vás po minutě řekne „dál“.

ORANŽOVÁ

O18

Partner určuje tempo

≈ 4 min

Muž si lehne na záda. Žena se v prádle posadí nad jeho bok a pohybuje se k němu vlastním tempem a pod vlastním úhlem. Muž může klidně držet ruce na jejích bocích, aniž by ji řídil. Žena říká „drž“ pro pevnější sevření a „pusť“ pro volnost – a sama určuje, kdy je dost.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ

ORANŽOVÁ

019

Houpej se proti ruce

≈ 4 min

Polož nehybnou plochou dlaň na partnerovo spodní prádlo s rovnoměrným, pevným tlakem – bez pohybu z tvé strany. Partner houpe boky proti ruce svým vlastním rytmem. Tvým úkolem je držet tlak stabilní, jako zeď, o kterou se lze opřít. Partner upravuje slovy „těžší“ nebo „lehčí“.

ORANŽOVÁ

020

Tichá ústa a klidné polibky

≈ 4 min

Zcela nehybně polož rty na partnera přes prádlo a nech půl minuty působit jen teplo a dech. Dej čtyři klidné polibky přes látku. Prádlo nesundávej, pokud si to partner jasně nepřeje. Pak si partner vybere, jestli budete pokračovat delšími polibky nebo olizováním, nebo přejdete na další kartu.

ORANŽOVÁ

021

Dotek na výdech

≈ 4 min

Polož partnerovi plochou dlaň na hrudní kost a najdi jeho dech. Pak hlad dolů přes hrud, břicho a stehna jen na výdech a při nádechu nech ruku úplně nehybnou. Když to půjde přirozeně, setkejte se pohledem. Ať celé tempo určuje partnerův dech.

ORANŽOVÁ

022

Krátce se zastav, pak dál

≈ 4 min

Hlad ho přes prádlo krátkými návštěvami: pár vteřin nad penisem, pak dál na břicho a stehna a zase zpátky. Nech špičky prstů krátce pozdravit i šourek a kořen penisu. Napětí buduje právě to střídání. Nikde se nezdržuj, dokud neřekne „zůstaň tady“.

ORANŽOVÁ

023

Teplý olej na prsou

≈ 4 min

Zahřej mezi dlaněmi olej vhodný pro intimní partie – pokud ho nemáte, použij lubrikant. Nikdy nelij olej přímo na kůži. Masíruj jí prsa velkými, pomalými kruhy zvenku dovnitř a bradavky si nech až na úplný konec, jen letmo. Ona řídí slovy „více“ a „jemněji“.

ORANŽOVÁ

024

Partner se setkává s vibrátorem

≈ 4 min

Drž vibrátor na nízké intenzitě zcela nehybně proti partnerovu prádlu, s pevnou rukou. Partner sám pohybuje boky proti němu a hledá si místo i tlak – látka tlumí, a to je záměr. Přesuň ho, jen když partner řekne „přesuň“.

ORANŽOVÁ

025

Čtyři polibky, jedno stehno

≈ 4 min

Dej partnerovi čtyři polibky na vnitřní stranu stehna, každý jiného druhu: úplně lehký, s jemným tlakem, se rty, které zachytí kousek kůže, a špičkou jazyka. Partner vybere vítěze jednoduchým „ten“. Vítězný polibek pak pomalu opakuj podél okraje prádla.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ