

GUL

Y1

Varm ryg

≈ 3 min

Læg begge hænder under partnerens overdel og stryg ryggen roligt. Brug flad hånd og jævnt tempo.

GUL

Y2

Blind for øjnene, mildt

≈ 3 min



Spørg, om partneren vil have bind for øjnene. Kys hånd, hals, kind og skulder roligt. Afslut med et roligt kys på munden.

GUL

Y3

Fra pande til mave

≈ 3 min



Kys partneren fra pande til tå, uden at gå under undertøjet. Hold tempoet langsomt.

GUL

Y4

Talje og hofter

≈ 3 min

Hold partneren om talje eller hofter. Træk partneren tæt ind, kys, og slip lidt op igen.

GUL

Y5

Sengekant

≈ 3 min



Lad partneren sidde på sengekanten. Stå eller sid tæt på og kys, mens hænderne hviler på ryg, lår eller hofter.

GUL

Y6

Ryg mod bryst

≈ 3 min



Sid bag din partner. Kys nakken og stryg mave, brystkasse eller arme udenpå tøj eller undertøj.

GUL

Y7

Næsten af

≈ 3 min



Træk partnerens overdel halvvejs af og stop i fem sekunder. Kys huden, der kommer til syne, og spørg med blikket, før du tager tøjet helt af.

GUL

Y8

Lår udenpå

≈ 3 min

Stryg indersiden af partnerens lår udenpå tøj eller undertøj. Gå ikke helt ind til intime zoner.

GUL

Y9

Et ønske

≈ 3 min

Bed partneren give dig ét enkelt ønske: »kys her«, »hold her« eller »stryg her«. Følg ønsket.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL

GUL

Y10

Lænd og bagdel

≈ 3 min

Massér partnerens lænd, hofter og bagdel udenpå tøj eller undertøj. Brug en rolig og fast hånd.

GUL

Y11

Kys og hænder

≈ 3 min

Kys partneren, mens dine hænder glider ind under overdelen eller langs bar hud. Hold berøringen varm og langsom.

GUL

Y12

Lille strimmel bar hud

≈ 2 min

Find en lille strimmel bar hud ved maven, ryggen, skulderen eller hoften. Kys den langsomt.

GUL

Y13

Vibration udenpå

≈ 3 min

Brug vibrator udenpå tøj eller undertøj på partnerens lår, ryg, hofte eller mave. Start på lav styrke. Ikke direkte intimt endnu.

GUL

Y14

Under dynen

≈ 3 min

Læg dig tæt ind til partneren under dynen. Kys og berør over tøj eller undertøj.

GUL

Y15

Partnerens favorit

≈ 3 min

Spørg partneren, hvor det føles godt at blive kysset eller berørt lige nu. Gør det roligt.

GUL

Y16

Hals, øre, skulder

≈ 3 min

Kys partnerens hals, øre og skulder. Brug bløde læber og varm ånde.

GUL

Y17

Hånd over hånd

≈ 3 min

Læg din hånd over partnerens hånd. Lad partneren føre begge hænder derhen, hvor det føles godt, udenpå tøj eller undertøj. Følg det tempo og tryk, partneren viser, uden at overtage.

GUL

Y18

Undertøjsgrænsen

≈ 3 min

Berør omkring kanten af partnerens undertøj, men ikke under. Kys mave, hofte eller lår mellem hver bevægelse.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL

GUL

Y19

Flad hånd eller fingerspidser

≈ 3 min

Stryg partnerens ryg først med hele den flade hånd, så kun med fingerspidserne. Brug samme rute og samme rolige tempo begge gange. Spørg partneren: »flad hånd eller fingerspidser?« Fortsæt med det, partneren vælger.

GUL

Y20

Én hånd med olie

≈ 3 min

Varm lidt intimvenlig massageolie i håndfladen — har I ikke det, så brug glidecreme. Hæld aldrig direkte på huden. Stryg partnerens ryg skiftevis med olie hånden og den tørre hånd, og spørg til sidst: »olie eller uden?« Fortsæt med det, partneren vælger.

GUL

Y21

Lange strøg

≈ 3 min

Læg begge håndflader nederst på partnerens ryg. Stryg langsomt opad med én hånd på hver side af rygraden, ud over skuldrene og ned langs siderne. Gentag i samme rolige rytme. Brug intimvenlig massageolie — har I ikke det, så brug glidecreme.

GUL

Y22

Sesamfrø og ris

≈ 3 min

Læg jer ansigt til ansigt. Flet arme og ben tæt ind i hinandens, så tæt at I kan mærke hinandens ånde. Bliv liggende sådan, kys roligt og lad hænderne stryge ryggen.

GUL

Y23

Fem steder, fem tal

≈ 3 min

Kys og stryg fem steder på partneren, ét ad gangen: nakken, skulderbladet, lænden, maven og hoften. Partneren giver hvert sted et tal fra »ét« til »fem«. Gå tilbage til det sted, der vandt, og bliv der et godt stykke tid.

GUL

Y24

Stille varme

≈ 3 min

Gnid håndfladerne mod hinanden, til de er rigtig varme. Læg én hånd på partnerens mave og én på lænden, hud mod hud, og hold dem helt stille i et minut, mens I trækker vejret i samme takt. Afslut med ét eneste langsomt strøg.

GUL

Y25

Spejlblik

≈ 3 min

Stil dig bag partneren foran spejlet. Stryg partnerens skuldre, arme og mave langsomt, mens I holder øjenkontakt i spejl billedet. Partneren siger »videre«, når du skal skifte sted. At se og mærke samtidig gør berøringen stærkere.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL