

LILLA

L1

Missionær med pude

≈ 7 min



En rolig missionærvariant, hvor vinklen arbejder for hende.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L2

Hun øverst

≈ 7 min



Hun er øverst og bestemmer alt — bevægelse, dybde og tempo.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L3

Ske med hånd foran

≈ 7 min



Sideleje, der er skabt til at vare — nærhed bagfra, nydelse foran.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L4

Kvindefokus under sex

≈ 7 min



Hun vælger stilling til samlejet — ske, hun øverst eller på skødet — så hendes front er fri til hånd eller vibrator.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L5

Ansigt til ansigt i sideleje

≈ 7 min

Sideleje vendt mod hinanden — roligt, nært og let at justere.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L6

Ved sengekanten for hende

≈ 7 min

Hun ved sengekanten — han står, og hendes front er helt fri.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L7

Ben samlet

≈ 7 min

En missionærvariant med hendes ben samlet — mere kontakt af mindre bevægelse.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L8

Hun på maven med pude

≈ 7 min

Hun ligger helt fladt på maven over en lav pude — den mest hvilende variant, der findes.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L9

Siddende med støtte

≈ 7 min

Han sidder mod gavlen, hun på skødet med ryggen mod ham — hans hænder er frie foran.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA

LILLA

L10

Rolig vuggen

≈ 7 min

En missionærvariant, hvor han ligger højt og vugger i stedet for at støde.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L11

Hendes kombination

≈ 7 min

Hun sætter aftenen sammen: stilling, tillæg og afslutning.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

LILLA

L12

Hans tur med munden

≈ 6 min

Nu er det mandens tur til at få nydelse. Kys maven, indersiden af lårene og området omkring hans penis, og giv ham derefter rolig oral nydelse. Lad hænderne stryge lår og hofter, eller hold et let greb om penisroden.

LILLA

L13

Hans tur med hænderne

≈ 6 min

Giv ham nydelse med hånden: brug glidecreme, hold et jævnt greb og varier trykket mere end farten. Kys samtidig hans hals, bryst og mave. Han justerer med «fastere», «løsere» eller «det samme».

LILLA

L14

Først partneren, så dig

≈ 8 min

Giv partneren fem minutter med hånd og mund — fuldt fokus, uden at partneren skal give noget tilbage. Bagefter vælger du din nydelse og får mindst lige så lang tid.

LILLA

L15

Pause midtvejs

≈ 6 min

Stop samlejet helt, men bliv liggende tæt med fuld kropskontakt. Afslut med et roligt kys. Træk et nyt kort, når I er klar til at gå videre.

LILLA

L16

Hvilende på hans lår

≈ 6 min

Hav samleje med ham knælende: han sidder oprejst på knæene, hun ligger på ryggen med bækkenet hvilende oven på hans lår og en pude under lænden. Begge hans hænder er frie — fingrene hviler i jævne, rolige cirkler på klitorisområdet, mens hofterne bevæger sig langsomt. Hun styrer med «det samme», «roligere» eller «stop».

LILLA

L17

Hun øverst, helt nede

≈ 6 min

Hav samleje med hende øverst, men helt nede: hun ligger fladt mod hans bryst med benene inden for eller uden for hans. Hun gnider og vugger mod hans underliv i stedet for at ride — hendes klitorisområde holder kontakt hele tiden. Han ligger stille og giver let modtryk med hænderne på hendes lænd. Hun styrer med «det samme» eller «roligere».

LILLA

L18

Saksen i sideleje

≈ 6 min

Hav samleje i saksen: han ligger på siden, hun på ryggen vinkelret på ham, med benene over hans hofte og hans underben mellem sine. Ingen bærer vægt, og hele hendes front er fri til hans hånd eller en vibrator på lav styrke. Bevæg jer i små, rolige vug. Hun styrer med «dybere», «lavere» eller «det samme».



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA

LILLA

L19

Sengekanten, han på knæ

≈ 6 min

Hav samleje ved sengekanten: hun sidder godt tilbagelænet på kanten af sengen med en pude bag ryggen og hofterne helt frem, han knæler på gulvet foran hende, gerne på en pude. Hans hænder er frie til klitorisområdet, og ansigt til ansigt kan I kysse. Vil hun skifte, går han ned med munden, uden at hun flytter sig. Hun styrer med «det samme» og «roligere».

LILLA

L20

Stille start

≈ 6 min

Start samlejet med stilhed: glid ind, og bliv så helt i ro i et til to minutter med fuld kropskontakt. Træk vejret roligt i takt og mærk efter i stedet for at bevæge jer. Hun sætter den første bevægelse, når hun er klar — lavt og langsomt. Vil hun hellere fortsætte stilheden, siger hun «det samme».

LILLA

L21

Ni lave, én dyb

≈ 6 min

Giv samlejet et fast mønster i missionær: ni lave, rolige bevægelser yderst — kun de første centimeter — og så én dyb. Yderst sidder de fleste nerveender, og den ene dybe mærkes mere, fordi den er sjælden. Hold mønsteret i nogle minutter. Hun justerer med «lavere» eller «dybere».

LILLA

L22

Kys gennem det hele

≈ 6 min

Kys hende dybt gennem hele samlejet — ikke som pynt, men som halvdelen af pointen. Vælg en stilling, hvor munden når hinanden, som missionær eller hun øverst lænet frem, og lad bevægelsen i hofterne stoppe, før kysset gør det. Mister I rytmen, så hold kysset og find hofterne igen bagefter.

LILLA

L23

Gyngestolen

≈ 6 min

Hav samleje siddende vendt mod hinanden: han halvt tilbagelænet mod sengegavlen med puder bagved, hun mellem hans ben, lænet tilbage på hænderne, med benene over hans hofter. Vug roligt mod hinanden, og juster, hvor det rammer, ved at læne jer mere eller mindre tilbage. Hendes front er åben for hånd eller vibrator. Hun siger «det samme», når vinklen sidder.

LILLA

L24

Knælende, tæt bagpå

≈ 6 min

Hav samleje med begge på knæene: hun knæler oprejst med ryggen mod hans bryst, han tæt bagpå. Hun styrer vuggingen med hofterne; han holder én arm om hende og lader den anden hånd ligge jævnt på klitorisområdet. Vinklen er lav af sig selv — det er pointen. Hun siger «dybere» kun, hvis hun vil have mere, ellers «roligere» eller «det samme».

LILLA

L25

Cirkler, ikke stød

≈ 6 min

Byt frem og tilbage ud med cirkler: bliv inde og bevæg hofterne i rolige, små cirkler mod hinanden. Trykket flytter sig rundt i stedet for ind og ud, og klitorisområdet mister ikke kontakten. Prøv det i missionær, ske eller med hende øverst. Hun styrer størrelsen på cirklerne med hænderne på hans hofter og siger «det samme», når det rammer.



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA



GNISTEN

NIVEAU 5 · LILLA