

ORANGE

01

Kys over undertøjet

≈ 3 min

Kys partneren gennem eller omkring undertøjet på hofter, mave og lår. Hold det let og drillende.

ORANGE

02

Brystfokus

≈ 4 min

Kys og stryg partnerens bryster eller brystkasse. Start med flad hånd og bløde kys, og spørg partneren om trykket og intensiteten skal øges.

ORANGE

03

Vibrator udenpå undertøjet

≈ 3 min

Brug vibratoren udenpå partnerens undertøj. Start på lav styrke, og lad partneren bestemme om det skal øges.

ORANGE

04

Fokus på hende, roligt

≈ 4 min

Nu er det hendes tur. Lad hende tage din hånd og lægge den, hvor hun vil røres udenpå eller omkring undertøjet. Følg stedet, trykket og tempoet hun viser, uden at overtage.

ORANGE

05

Fokus på ham, roligt

≈ 4 min

Nu er det hans tur. Kys maven, hofterne og lårenes inderside, og arbejd dig roligt hen mod området omkring undertøjet. Hold det legende og uden hastværk.

ORANGE

06

Rolig massage

≈ 5 min

Lad partneren ligge på ryggen med lukkede øjne, gerne med bind for øjnene. Brug lidt intimvenlig massageolie. Stryg med flad hånd i langsomme cirkler fra brystkassen ned over mave og lår til læggene, med ekstra ro ved lysken og lårenes inderside. Stryg roligt tilbage fra læggene mod lysken, let hen over partnerens intime områder, og afslut med nogle rolige kys på maven.

ORANGE

07

Bind for øjnene

≈ 4 min



Spørg om partneren vil have bind for øjnene. Kys mave, bryst, lår og hofter roligt. Hvis partneren ønsker det, kan du afslutte med nogle rolige kys nær eller over undertøjet.

ORANGE

08

Langsomt undertøj

≈ 3 min



Flyt partnerens undertøj lidt, men ikke nødvendigvis helt af. Kys huden, der kommer til syne.

ORANGE

09

Find rytmen

≈ 4 min

Prøv det samme bløde kys tre steder: hals, bryst og lårets inderside. Spørg hvilket sted der var bedst, og bliv der med samme rytme i mindst et minut.



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Numse og lår

≈ 4 min

Massér partnerens numse og lår. Brug olie eller glidecreme på ydre hud, hvis det passer.

ORANGE

O11

Uden hænder

≈ 3 min

Brug kun læber, kinder og ånde på partnerens hals, bryst, mave og lår i et minut. Hold hænderne bag ryggen, og læg dem så roligt på hofterne bagefter, og afslut med et lille kys.

ORANGE

O12

Hendes ydre nydelse

≈ 4 min

Nu er det hendes tur til at få nydelse. Stimulér klitorisområdet udenpå undertøjet med fingerspidserne i langsomme, jævne cirkler. Hold trykket let og ensartet, og lad hende justere med «mere» eller «mindre».

ORANGE

O13

Hans ydre nydelse

≈ 4 min

Nu er det hans tur til at få nydelse. Kys maven, lårene og området omkring hans penis. Lad hænderne arbejde samtidig: stryg lårenes inderside, hold om hofterne, og stryg roligt over penis med flad hånd, hvis han vil have mere.

ORANGE

O14

To minutter hver

≈ 4 min

Udforsk partneren i undertøj med hænderne af egen nysgerrighed — mærk tekstur, varme og form. Vær kort omkring bryst og intime områder, og gå videre. Partneren siger kun «stop», hvis noget føles ubehageligt. Byt roller, når der er gået to minutter.

ORANGE

O15

Sig det, før du gør det

≈ 4 min

Hvisk i partnerens øre præcis hvad du skal gøre: «Nu kysser jeg dig nederst på maven.» Vent tre rolige åndedrag, og gør så nøjagtigt det, du sagde — aldrig mere. Gentag med nye steder omkring undertøjet. Det holdte løfte er halvdelen af nydelsen.

ORANGE

O16

Ebbe og flod

≈ 4 min

Stryg partneren roligt over mave, hofter og lår. Vær omkring kanten af partnerens undertøj i kun to sekunder, og glid videre til et roligere sted. Vend tilbage lidt længere for hver runde, som en tidevandsbølge. Partneren siger «bliv» når du skal standse der.

ORANGE

O17

Lad det simre

≈ 4 min

Kys partneren intenst i to minutter — hænder i håret, krop tæt mod krop i undertøjet. Stop så helt, efter aftale, og bliv liggende tæt op ad hinanden i et minut uden at røre hinanden. Mærk hvor meget der sker i kroppen, når intet sker. En af jer siger «videre», når minuttet er omme.

ORANGE

O18

Partneren sætter tempoet

≈ 4 min

Manden lægger sig på ryggen. Kvinden sætter sig over din hofte i undertøj og bevæger sig mod dig i sit eget tempo og sin egen vinkel. Manden kan holde hænderne roligt på partnerens hofter uden at styre. Kvinden siger «hold» for et fastere greb og «slip» for frihed — og bestemmer selv, hvornår det er nok.



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O19

Gynge mod hånden

≈ 4 min

Hvil en flad, stille hånd over partnerens undertøj med jævnt, fast tryk — ingen bevægelse fra dig. Partneren gynger hofterne mod hånden i sit eget tempo. Din opgave er at holde trykket stabilt, som en væg at møde. Partneren justerer med «tungere» eller «lettere».

ORANGE

O20

Stille mund med rolige kys

≈ 4 min

Sænk læberne helt stille mod partneren over undertøjet, og lad kun varme og ånde virke i et halvt minut. Giv fire rolige kys gennem undertøjet. Tag ikke stoffet af, medmindre partneren tydeligt ønsker det. Når du er færdig, kan partneren vælge, om du skal fortsætte med flere længere kys/slik, eller om I skal gå videre til næste kort.

ORANGE

O21

Berør på udånding

≈ 4 min

Find partnerens ånde med en flad hånd på brystbenet. Stryg derefter nedover bryst, mave og lår kun på partnerens udånding, og hvil hånden helt stille på indåndingen. Mød blikket, når det føles naturligt. Lad partnerens ånde sætte hele tempoet.

ORANGE

O22

Kort besøg, så videre

≈ 4 min

Stryg ham over undertøjet med korte besøg: et par sekunder over penis, så videre til mave og lår, og tilbage. Lad fingerspidserne også hilse kort på pungen og penisroden. Det er vekslingen, der opbygger. Bliv ikke ved noget sted, før han siger «bliv der».

ORANGE

O23

Varm olie på brysterne

≈ 4 min

Varm intimvenlig massageolie mellem håndfladerne — har I ikke det, brug glidecreme. Hæld aldrig direkte på huden. Massér hendes bryster i store, langsomme cirkler udefra og indad, og gem brystvorterne til allersidst, kun ganske let. Hun styrer med «mere» og «lettere».

ORANGE

O24

Partneren møder vibratoren

≈ 4 min

Hold vibratoren på lav styrke helt stille mod partnerens undertøj, med fast hånd. Partneren bevæger hofterne mod den og finder selv sted og tryk — stoffet dæmper, og det er pointen. Flyt den kun, når partneren siger «flyt».

ORANGE

O25

Fire kys, ét lår

≈ 4 min

Giv partneren fire kys på lårets inderside, ét af hver slags: helt let, med blødt tryk, med læberne der fanger lidt af huden, og med tungespidsen. Partneren kærer vinderen med et enkelt «den». Gentag det vindende kys langsomt langs partnerens undertøjskant.



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE



GNISTEN

NIVEAU 3 · ORANGE