

R Ø D

R 1

Hendes rytme

≈ 5 min

Lad hende tage din hånd og føre den til sted, tryk og tempo. Når hun slipper taget, fortsætter du præcis, som hun viste.

R Ø D

R 2

Hans rytme

≈ 5 min

Lad ham lægge sin hånd over din og vise det greb og tempo, han kan lide. Brug glidecreme efter behov, og hold rytmen jævn.

R Ø D

R 3

Jævnt klitorisfokus

≈ 5 min

Stimulér hendes klitorisområde med jævn rytme og let tryk. Skift ikke teknik for ofte — når noget virker, så hold fast ved det.

R Ø D

R 4

Langsom hånd

≈ 5 min

Brug glidecreme og en rolig hånd på penis. Hold grebet jævnt, og variér trykket mere end farten. Tag gerne en pause eller to, når du har hånden ved penisroden, med et fastere greb/tryk, hold i nogle sekunder, før du fortsætter. Spørg din partner, om det føles godt.

R Ø D

R 5

Perineum

≈ 4 min

Massér din partners perineum — området mellem kønsorgan og anus — forsigtigt uden på kroppen. Brug flad fingerpude, jævnt tryk og glidecreme.

R Ø D

R 6

Byg op og fald til ro

≈ 6 min

Før din partner tæt på stærk nydelse med hånden, fald til ro med rolige kys på mund, hals og bryst, og byg op igen. Gør det kun, hvis din partner kan lide det.

R Ø D

R 7

Kvinden behageligt

≈ 6 min



En modtagestilling, hvor hun ligger godt, og alt kan nås.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

R Ø D

R 8

Pause uden afstand

≈ 3 min

Stop stimuleringen, men behold kropskontakten: hold om din partner og kys hals og skuldre roligt. Din partner siger «fortsæt», når I skal videre.

R Ø D

R 9

Lav ikke om

≈ 5 min

Stimulér din partner. Når din partner virker tæt på stærk nydelse, så spørg én gang: «Skal jeg fortsætte lige sådan?» Hvis ja: hold rytme, tryk og sted helt stabilt — og spørg ikke mere.



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD

R Ø D

R 10

Fortsæt lige der

≈ 5 min

Find én slags berøring, din partner reagerer godt på. Hold samme sted, rytme og tryk i mindst tre minutter — skift ikke, selv om det føles ensformigt for dig.

R Ø D

R 11

Ind til brystet

≈ 5 min

Modtageren hviler mod dit bryst — nærhed bagfra, hænder foran.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

R Ø D

R 12

Hånd i hånd i sideleje

≈ 5 min

Sideleje ansigt til ansigt, hvor I giver samtidig — i samme rolige takt.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

R Ø D

R 13

Hendes hovedkort

≈ 6 min



Hun vælger: hånd, mund eller vibrator. Giv hende ydre stimulering med det, hun vælger. Hold rytmen jævn, og skift ikke for ofte.

R Ø D

R 14

Vibrator på vulva

≈ 6 min

Brug vibrator på lav styrke uden på vulva. Bliver det for intenst, læg et tyndt stykke stof imellem. Hun styrer styrken med «op» og «ned».

R Ø D

R 15

Trykbølge til hende

≈ 6 min

Brug trykbølgelegetøj på lav styrke lige på eller tæt ved klitoris. Hold det i ro der, hvor hun siger, det rammer, og kys hende imens.

R Ø D

R 16

Cirkler rundt om, ikke på

≈ 5 min

Tegn rolige cirkler rundt om klitoris med fingerspidsen og glidecreme — langs siderne og over huden ovenfor, ikke lige på. Hold cirklen jævn og rund. Gå ind til midten kun, når hun siger «tættere på».

R Ø D

R 17

Tre bevægelser

≈ 5 min

Prøv tre bevægelser på klitorisområdet med glidecreme: op og ned, små cirkler, og side til side — et halvt minut hver. Hun vælger med ordet «den». Hold vinderbevægelsen helt jævn bagefter.

R Ø D

R 18

Stille tunge

≈ 5 min

Læg tungen fladt og helt stille mod klitoris, og bliv liggende. Lad hende rulle hofterne mod dig i sin egen rytme, mens du holder jævnt imod. Først når hun siger «mere», begynder du selv at bevæge tungen — roligt.



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD

R Ø D

R 19

Al tid i verden

≈ 5 min

Sig højt, før du begynder: «Jeg har al tid i verden, og jeg elsker det her.» Giv derefter din partner rolig nydelse med munden, og vis undervejs, at du mener det — et lavt «mmm» mod huden føles som en svag vibration. Mærker du, at din partner forsvinder op i hovedet, så gentag sætningen roligt og fortsæt lige så langsomt. Din partner siger «færdig».

R Ø D

R 20

Næsten der

≈ 5 min

Massér indersiden af hendes lår og lyskene med intimvenlig massageolie — har I ikke det, så brug glidecreme. Nærm dig klitoris langsomt, og glid forbi uden at røre den. Gentag næsten-berøringen, til hun siger «nu» — først da bliver du.

R Ø D

R 21

Lettere end du tror

≈ 5 min

Begynd lettere, end du tror: stryg klitorisområdet med fingerpuderne, så let som over et øjenlåg. Hold trykket der, til hun siger «mere tryk» — og øg da kun ét hak.

R Ø D

R 22

Én finger, helt i ro

≈ 5 min

Før én finger med glidecreme roligt ind, hvis hun vil, og hold den helt stille, mens munden eller den anden hånd arbejder udenpå. Først når hun siger «mere», bøjer du fingeren langsomt mod den forreste væg i en «kom her»-bevægelse.

R Ø D

R 23

Undersiden af toppen

≈ 5 min

Stryg med glidecreme og tommelfingerpuden i små, lette cirkler på undersiden af penis, lige neden for hovedet — det punkt, hvor han er mest følsom. Hold tempoet roligt og jævnt. Han justerer med «lettere» eller «fastere».

R Ø D

R 24

Varm hånd under

≈ 5 min

Læg en varm hånd som en skål om hans pung, helt i ro — kun varme og let tyngde. Stryg penis roligt med glidecreme med den anden hånd. Han justerer med «fastere» eller «løsere».

R Ø D

R 25

Læber der suger let

≈ 5 min

Slik klitorisområdet roligt og jævnt, til hun er godt i gang. Luk så læberne blødt om klitoris og sug helt forsigtigt i ét sekund — som et lille, vådt kys — før du går tilbage til tungen. Gentag suget med jævne mellemrum, altid lige så blødt, aldrig hårdere på eget initiativ. Hun styrer med «mere sug», «kun tunge» og «det samme».



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD



GNISTEN

NIVEAU 4 · RØD