

Om spillet og reglerne

Kom tættere på din ægtefælle. Find gnisten igen.

Formålet med spillet

GNISTEN er et samtykkebaseret intimitetsspil for ægtefæller, der vil ud af rutiner og tilbage til hinanden. Det kan bruges til flirt, nærhed, opvarmning eller samleje. I bestemmer selv, hvor langt I vil gå, og I kan stoppe når som helst.

Kortene bygger på viden om parnærhed, responsiv lyst, sanselig berøring og tryk kommunikation, med rolig inspiration fra klassisk erotisk litteratur. Målet er ikke præstation eller akrobatik. Målet er nydelse, ømhed og at lytte til, hvad I begge kan lide.

Samleje og kærlighed handler om mere end stillinger. Brug kategorierne til at opbygge spænding i et tempo, der passer jer: først tryk kontakt, derefter mere direkte stimulation, hvis I begge ønsker det.

Alle kort kan springes over

Hvis et kort ikke passer jer, siger I bare: «Vi tager et andet.»

Det kræver ingen forklaring. Det er en del af spillet.

Grundreglen

I trækker kort skiftevis.

Den, der trækker kortet, gør det, der står på kortet, for sin ægtefælle, medmindre kortet tydeligt siger noget andet.

Dialog, pause og justering

Tal sammen, mens I spiller. Den, der modtager, kan altid bede om mere, mindre, roligere, en anden vinkel, en pause eller et fuldstændigt stop. Det kræver intet kodeord.

Den, der giver, skal lytte og justere uden at gøre det til et problem. Hvis noget føles usikkert, så stop op, hold om hinanden og find ud af, hvad der føles rigtigt at gøre videre.

Kategorierne

Grøn — Tøjet på — flirt, kys og berøring udenpå tøjet

I den grønne kategori har I tøjet på. I kan være i stuen, i køkkenet, i entréen, i sofaen eller på soveværelset. Kortene handler om flirt, kys, nærhed og berøring udenpå tøjet. Læg især mærke til, hvad hun kan lide — det får I glæde af senere. Når I begge ønsker mere, går I videre til den gule kategori.

Orange — Undertøj — intim berøring og let oral nydelse, ingen penetration

Når I går videre til den orange kategori, starter I i undertøj. Kortene kan indebære, at undertøjet flyttes eller tages af, men der må ikke være penetration. Kys, berøring, ydre stimulation, let oralsex og brug af vibrator udenpå kroppen kan bruges, hvis I begge ønsker det. Lad hendes respons sætte tempoet. Når I begge ønsker mere, går I videre til den røde kategori.

Lilla — Samleje — hendes nydelse først

Den lilla kategori er samlejekategorien. Stillingerne og teknikkerne er valgt, så hun kan nyde mest muligt: en rolig start, gode vinkler, en hånd eller vibrator undervejs og tydelige ord. Kortene angiver, hvilken stilling der bruges, og ofte vælger en af jer. Nogle kort vender fokus om og lader hende give ham nydelse — aldrig på bekostning af hendes egen. Når I begge ønsker at udforske lidt mere, går I videre til den sorte kategori.

Vildskab — Spillets vildeste — dristige stillinger, dominans, impact, kanting og kraftigere legetøj, med stopord og efterspil

Vildskab er spillets mest intense kategori. Her slipper I de begrænsninger, de andre kategorier har for at skåne hende: stærkere sansning, tydeligere styring, dristige stillinger og vildere leg. Rammen er fast — I skal begge tydeligt ønske hvert kort, I aftaler et fælles stopord, før I begynder, og »stop« stopper alt med det samme. Her hører dristige og vovede stillinger, fastere føring og trygt fastholdt greb, klaps og håltræk på trygge steder, kanting og orgasmekontrol, kraftigere og doble stykker legetøj samt anal berøring med én finger hjemme. Ingen åndedrætslege, ingen ekstrem temperatur, aldrig analsex. Afslut altid med roligt efterspil og nærhed.

Gul — Privat rum — mere sanseligt, stadig ikke nøgne

Når I går videre til den gule kategori, går I til soveværelset eller et andet privat rum. I kan tage ét eller flere stykker tøj af, men ingen skal være helt nøgne. Undertøjet beholdes på. Kortene kan indebære sanselig afklædning, berøring under tøjet, kys, massage og mere direkte nærhed, men I skal stadig ikke være nøgne. Brug kortene til at lære hendes yndlingssteder at kende. Når I begge ønsker mere, går I videre til den orange kategori.

Rød — Nøgne — målrettet forspil, med hendes nydelse i centrum

Når I går videre til den røde kategori, er I nøgne. Dette er forspilskategorien: direkte nydelse med hænder, mund og legetøj, glidecreme efter behov og teknikker, der kan give orgasme — med særlig vægt på at opbygge hendes nydelse roligt og jævnt. Følg respons, ikke præstation. Samleje hører hjemme i den lilla kategori — når I begge er klar til det, går I derhen.

Sort — Et skridt længere end lilla — nye stillinger og ny nydelse, stadig trygt

Den sorte kategori går et skridt længere end lilla. Her udforsker I kroppene mere, med nye stillinger, nye vinkler og ny nydelse — stadig trygt, roligt og inden for grænser. Ingen analsex. Ingen akrobatik. Intet, der føles pressende eller for ekstremt. Let anal berøring med én finger kan kun bruges, hvis I begge tydeligt ønsker det. Så skal der bruges rigeligt med glidecreme, korte negle, roligt tempo og tydeligt samtykke. Dette er altid frivilligt.

Spillemåder

Åbent spil: Alle hovedkategorier er valgt. Skift kategori, når I vil.

Første gnist: 3 grønne kort, 2 gule kort, 1 orange kort.

Romantisk runde: 2 grønne kort, 2 gule kort, 2 orange kort og 2 røde kort.

Intim stund: 2 grønne, 2 gule, 2 orange, 2 røde og 2 lilla kort.

Lidenskabelig runde: 2 kort fra alle kategorier: grønne, gule, orange, røde, lilla og sorte.

Ekstatisk finale: 4 orange kort, 4 røde kort, 4 lilla kort, 2 sorte kort og 2 Vildskab-kort.

Hjælpemidler

I kan bruge: Glidecreme · Massageolie der tåles på intim hud · Bind for øjnene · Vibrator · Dildo med vibration · Massagestav · Womanizer eller andet trykbølgelegetøj · Penisring · Blødt tørklæde eller enkle manchetter · Vandtæt vibrator · Pude · Spejl · Rolig musik · Plaid · Håndklæde · Dyne · En stabil stol uden hjul

Hjælpemidler er altid frivillige, medmindre I selv aftaler andet.

Brug helst vandbaseret glidecreme sammen med legetøj, hvis I er usikre.

Brug glidecreme ved direkte håndstimulation, brug af vibrator, tørhed, længere sessioner, anal berøring eller når noget føles som friktion i stedet for nydelse.

Massageolie bruges bedst på ydre hud. Brug ikke olie sammen med latexkondom.

Hvordan I går op i niveau

I starter altid i den grønne kategori.

Når I begge ønsker mere, lægger I den bunke, I er i gang med, væk og går videre til næste kategori. I behøver ikke trække et bestemt antal kort. I kan bruge ét kort, mange kort eller afslutte, når I vil.

Tempo og varighed

Tiderne på kortene er vejledende.

Kortene er lavet til korte runder, så I kan trække flere kort og få variation. I kan altid forlænge et kort, hvis I begge kan lide det, eller afslutte tidligere, hvis det føles naturligt.

Bagefter

Brug et par minutter på at holde om hinanden. Sig gerne:

- én ting du kunne lide
- én ting der føltes godt
- én ting du gerne vil gøre igen

Ordliste

perineum: Området mellem kønsorgan og anus.

kanting: At bygge op mod orgasme, roe ned og bygge op igen.

trykbølgelegetøj: Legetøj der stimulerer med luftpulser i stedet for vibration, f.eks. en womanizer.

stillingskort: Kort med fuld vejledning i seks trin: opsætning, vinkel, tempo, hænder, tjek ind og justering.

Appendiks

Stillingskorte har en kort version på selve kortet. Fuld vejledning ligger i eget stillingsbibliotek i slutningen af den samlede PDF.

Udskriv kortarkene tosidet og vælg «vend på langsiden». 200–300 g/m² mat karton virker godt.