

SORT

S1

Ydre prostataområde

≈ 5 min

Masser hans perineum — området mellem pungen og anus — med den flade fingerpude, glidecreme og forsigtigt, jævnt tryk. Gå ikke ind. Spørg: «Mere tryk eller det samme?»

SORT

S2

Én finger, tydeligt ja

≈ 5 min

Anal berøring må kun prøves, hvis partneren tydeligt ønsker det. Brug én finger, rigeligt med glidecreme, korte negle og et roligt tempo.

SORT

S3

Hendes fantasi light

≈ 6 min

Bed hende beskrive en mild fantasi. Gør kun den tryggeste og enkleste del, hvis I begge har lyst.

SORT

S4

Hans fantasi light

≈ 6 min

Bed ham beskrive en mild fantasi. Gør kun den del, som I begge faktisk ønsker.

SORT

S5

Kanting

≈ 7 min

Kanting: byg partneren op mod orgasme, ro ned, kys i 30 sekunder og start igen. Maks tre runder.

SORT

S6

Hun styrer legetøjet

≈ 6 min

Lad hende styre vibratoren selv uden på kroppen. Læg dig tæt ind til hende, kys hendes hals og bryst, og hold om hende, mens hun finder det, der rammer.

SORT

S7

Han styrer legetøjet

≈ 6 min

Lad ham styre vibratoren mod penisroden og perineum. Kys hans mave og lår imens, og lad ham vise, hvor dine hænder skal ligge.

SORT

S8

Bagfra med pude

≈ 7 min

En tryk og rolig variant bagfra, hvor hun hviler helt.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

SORT

S9

Omvendt hende øverst

≈ 7 min

Hun øverst, vendt væk fra ham — hun styrer alt, han ser og støtter.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT

SORT

S10

Stolen

≈ 6 min

Siddende på en stabil stol — tæt, enkelt og anderledes.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

SORT

S11

Foran spejlet

≈ 6 min

En kendt stilling — foran spejlet, så I ser hinanden fra en ny vinkel.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

SORT

S12

Bagfra på knæene

≈ 7 min

Klassisk bagfra på knæene — dybere og mere intens, med hende ved rattet.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

SORT

S13

Ben mod skulderen

≈ 7 min

Missionær med hendes ene ben op mod hans skulder — ny og dybere vinkel.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

SORT

S14

Vis mig hvordan

≈ 6 min

Vis partneren nøjagtigt, hvordan du rører dig selv, når du er alene — ægte, ikke skuespil. Partneren ser på fra sengekanten uden at røre og lægger mærke til tryk, tempo og sted. Bagefter overtager partnerens hånd og gentager det, den så. Byt roller en anden aften, hvis I begge vil.

SORT

S15

Let klaps

≈ 6 min

Spørg først, om partneren vil prøve et let klaps. Varm ballerne op med faste strøg og rolig massage, og giv så ét let klaps med flad, afslappet hånd — kun på den kødfulde del af numsen, aldrig lænd eller haleben. Stryg over huden mellem hvert. Partneren styrer med «mere», «lettere» eller «færdig».

SORT

S16

Ud af soveværelset

≈ 6 min

Flyt aftenen ud af soveværelset, hvis I begge vil. Vælg et andet rum — sofaen eller et tæppe på stuegulvet — og læg tæppe, puder og glidecreme klar. Hav forspil og samleje der, i roligt tempo. Nye omgivelser gør kendte berøringer nye; soveværelset får lov at hvile i aften.

SORT

S17

Fjernbetjeningen

≈ 6 min

Lad partneren placere en fjernstyret vibrator uden på, hvor partneren vil — og tag selv fjernbetjeningen eller appen. Start på laveste styrke fra den anden side af rummet, mens I holder øjenkontakt. Partneren styrer med «op», «ned» og «af» — du følger med det samme. Byt roller, hvis I begge vil.

SORT

S18

Vibrerende ring

≈ 6 min

Sæt en vibrerende penisring på ham, når han er klar, med vibrationen vendt opad. Hav samleje med hende øverst eller i tæt missionær, så vibrationen når hendes klitorisområde — små, gyngende bevægelser holder kontakten bedre end stød. Tag ringen af ved ubehag, og senest efter tyve minutter.



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT

SORT

S19

Bøjet over møblet

≈ 6 min

Hav samleje stående: hun læner overkroppen over en kommode eller et stabilt bord, med en pude under hoftekammen og fødderne godt plantet. Han står bagved og bøjer knæene, til højden passer. Start lavt — hun styrer med «dybere», «mindre dybt» og «stop».

SORT

S20

Hofterne på hans lår

≈ 6 min

Hav samleje med hendes hofter løftet: han knæler og sidder på hælene, hun ligger på ryggen og lægger hofterne op på hans lår, med fødderne i madrassen. Vinklen bliver dyb, mens begge hviler — hans hænder er frie til hånd eller vibrator på klitorisområdet. Start lavt; hun styrer med «dybere», «mindre dybt» og «stop».

SORT

S21

Over dit ansigt

≈ 6 min

Læg dig på ryggen med hovedet på en lav pude. Partneren knæler over dit ansigt, vendt mod sengegærdet, med hænderne på gærdet eller væggen og vægten på egne knæ. Partneren sænker sig, til din mund rammer, og styrer sted, tryk og tempo ved at løfte og gyngte hofterne. Aftal først: to klap på partnerens lår betyder «pause», og partneren siger «færdig».

SORT

S22

Bundet og forkælet

≈ 6 min

Spørg først. Bind partnerens håndled løst foran kroppen med et blødt tørklæde — der skal være plads til to fingre under, og partneren skal let kunne komme fri selv. Aldrig om halsen. Brug så et par minutter på at stimulere partneren forneden med hånd eller mund. Gå gerne over til samleje, hvis I begge ønsker det.

SORT

S23

Hviskelegen

≈ 6 min

Hvisk én sætning i partnerens øre om, hvad du har lyst til at gøre — med dine egne ord, tæt ind til. Partneren svarer «ja» eller «hellere ...», og hvisker så sin egen sætning tilbage. Fortsæt skiftevis, og gør kun det, der får «ja».

SORT

S24

Ægget

≈ 6 min

Giv ham nydelse med et onaniæg: fyld det med rigeligt glidecreme, træk det over penis og brug rolige, jævne bevægelser. Kys hans hals og mave imens. Han styrer med «fastere», «løsere» eller «det samme» — følg nøjagtigt.

SORT

S25

Sengekant med vibrator

≈ 6 min

Hav samleje med hende på ryggen ved sengekanten og ham stående eller knælende. Hun holder selv vibratoren på lav styrke, mens han holder tempoet lavt og stopper straks på «stop».



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT



GNISTEN

NIVEAU 6 · SORT