

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.

GRØN

G1

Langsomme kys

≈ 2 min

Kys din partner roligt. Start med korte kys, og lad dem blive længere. Hænderne kan hvile på kind, hals eller talje.

GRØN

G2

Nærhed i sofaen

≈ 2 min



Sæt dig tæt ind til din partner. Kys kind, læber og hals, mens du holder roligt om partnerens krop.

GRØN

G3

Sporing på ryggen

≈ 2 min

Brug fingerspidserne udenpå tøjet og tegn langsomme linjer på partnerens ryg. Skift mellem let berøring og flad hånd.

GRØN

G4

Tre komplimenter

≈ 2 min

Giv din partner tre komplimenter: én om kroppen, én om personligheden og én om noget, du savner eller nyder mellem jer.

GRØN

G5

Tæt dans

≈ 3 min



Dans tæt med din partner til en rolig sang. Lad hænderne hvile på ryg, hofter eller talje uden at gå under tøjet.

GRØN

G6

Kys uden hænder

≈ 2 min

Kys din partner uden at bruge hænderne det første minut. Bagefter kan du holde om partneren og fortsætte.

GRØN

G7

Kind mod kind

≈ 2 min

Kom tæt ind til din partner. Lad kinder, pander og næser røre hinanden, før I kysser roligt.

GRØN

G8

Tre steder

≈ 3 min

Bed partneren om at vælge tre steder på kroppen, der må berøres/strøges udenpå tøjet. Brug omkring 20 sekunder på hvert sted.

GRØN

G9

Ledet hånd

≈ 3 min

Lad partneren tage din hånd og vise dig, hvor berøring udenpå tøjet føles godt. Følg partnerens tempo.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN

GRØN

G10

Kyssekort

≈ 3 min

Kys partneren fem steder: pande, kind, læber, hals og hånd. Gør hvert kys roligt og tydeligt.

GRØN

G11

Stop og fortsæt

≈ 2 min

Kys partneren i 20 sekunder, stop i fem sekunder, og start igen. Gentag et par gange.

GRØN

G12

Et godt minde

≈ 2 min

Fortæl partneren om et tidspunkt, hvor du følte dig ekstra tiltrukket. Afslut med et kys.

GRØN

G13

Op ad væggen

≈ 2 min



Lad partneren stå eller læne sig behageligt op ad en væg. Kom tæt på, men blidt, og kys læber, kind eller hals.

GRØN

G14

Hals og hår

≈ 2 min

Kys partnerens hals og stryg håret roligt. Hold berøringen blød og tryk.

GRØN

G15

Små løfter

≈ 2 min

Sig én ting, du vil gøre mere af i hverdagen, for at partneren skal føle sig ønsket. Giv et langt kys bagefter.

GRØN

G16

Kysset på seks sekunder

≈ 3 min

Kys din partner i seks sekunder — tæl langsomt indeni. Lad skuldrene sænke sig, og lad tankerne falde til ro, mens kysset varer. Aftal bagefter at give hinanden sådan et kys, hver gang en af jer forlader hjemmet i denne uge.

GRØN

G17

Vend dig mod partneren

≈ 3 min

Vend hele kroppen mod din partner. Bed partneren fortælle om noget lille fra dagen, og stil to opfølgende spørgsmål, før du selv deler noget. Afslut med et kys på partnerens tinding.

GRØN

G18

Gæt partnerens berøring

≈ 3 min

Gæt højt, hvor på kroppen partneren helst vil berøres udenpå tøjet lige nu, og om det skal være let eller fast. Berør stedet sådan i et minut, mens partneren justerer dig med »mere«, »mindre« eller »det samme«. Lad til sidst partneren vise den rigtige måde med sin egen hånd.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN

GRØN

G19

To minutter i blikket

≈ 3 min

Sæt jer ansigt til ansigt, så tæt at jeres knæ mødes. Se hinanden i øjnene i to minutter uden at tale. Smil og latter er tilladt, men hold blikket. Sig bagefter én ting hver om, hvad I så i den andens blik.

GRØN

G20

Kysset på overlæben

≈ 3 min

Kys partnerens overlæbe, mens partneren kysser din underlæbe. Bliv i det delte kys nogle rolige åndedrag, og skift så læber. Hold hænderne blødt om partnerens ansigt eller nakke.

GRØN

G21

Klatre i træet

≈ 3 min

Stå stabilt med begge fødder i gulvet. Kvinden sætter en fod oven på mandens, lægger armen om hans nakke og trækker sig op mod ham som i en klatretur efter et kys. Hold godt om partnerens ryg — kvinden bestemmer, hvor længe kysset varer.

GRØN

G22

Halvt så langsomt

≈ 3 min

Stryg partnerens arm fra skulder til håndled i det tempo, du synes er roligt. Halvér tempoet, og halvér det så en gang til — mærk, hvordan din egen hånd vågner. Partneren vælger, hvilket af de tre tempoer du fortsætter med i et minut.

GRØN

G23

Helt stille hånd

≈ 3 min

Læg én varm, flad hånd mellem partnerens skulderblade, og hold den helt stille i et minut, mens I ånder langsomt ud sammen. Flyt den så til lænden og hvil lige så længe der. Siger partneren »mere«, bliver hånden liggende lidt endnu.

GRØN

G24

Hjertecirklen

≈ 3 min

Sæt jer ansigt til ansigt. Læg din højre hånd på partnerens brystben, over hjertet, mens partneren lægger sin højre på din. Læg så venstre hånd over hånden på dit eget bryst, og partneren gør det samme. Se hinanden i øjnene og ånd roligt sammen i ti åndedrag, uden ord.

GRØN

G25

Ånd i partnerens rytme

≈ 3 min

Sæt dig bag partneren med brystet mod partnerens ryg og hænderne roligt på maven, udenpå tøjet. Mærk partnerens vejrtrækning gennem ryggen, og læg din egen vejrtrækning i nøjagtig samme rytme — partnerens rytme, ikke din. Fortsæt i to minutter, og læg mærke til, hvad der ændrer sig hos jer begge.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN

GUL

Y1

Varm ryg

≈ 3 min

Læg begge hænder under partnerens overdel og stryg ryggen roligt. Brug flad hånd og jævnt tempo.

GUL

Y2

Blind for øjnene, mildt

≈ 3 min



Spørg, om partneren vil have bind for øjnene. Kys hånd, hals, kind og skulder roligt. Afslut med et roligt kys på munden.

GUL

Y3

Fra pande til mave

≈ 3 min



Kys partneren fra pande til tå, uden at gå under undertøjet. Hold tempoet langsomt.

GUL

Y4

Talje og hofter

≈ 3 min

Hold partneren om talje eller hofter. Træk partneren tæt ind, kys, og slip lidt op igen.

GUL

Y5

Sengekant

≈ 3 min



Lad partneren sidde på sengekanten. Stå eller sid tæt på og kys, mens hænderne hviler på ryg, lår eller hofter.

GUL

Y6

Ryg mod bryst

≈ 3 min



Sid bag din partner. Kys nakken og stryg mave, brystkasse eller arme udenpå tøj eller undertøj.

GUL

Y7

Næsten af

≈ 3 min



Træk partnerens overdel halvvejs af og stop i fem sekunder. Kys huden, der kommer til syne, og spørg med blikket, før du tager tøjet helt af.

GUL

Y8

Lår udenpå

≈ 3 min

Stryg indersiden af partnerens lår udenpå tøj eller undertøj. Gå ikke helt ind til intime zoner.

GUL

Y9

Et ønske

≈ 3 min

Bed partneren give dig ét enkelt ønske: »kys her«, »hold her« eller »stryg her«. Følg ønsket.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL

GUL

Y10

Lænd og bagdel

≈ 3 min

Massér partnerens lænd, hofter og bagdel udenpå tøj eller undertøj. Brug en rolig og fast hånd.

GUL

Y11

Kys og hænder

≈ 3 min

Kys partneren, mens dine hænder glider ind under overdelen eller langs bar hud. Hold berøringen varm og langsom.

GUL

Y12

Lille strimmel bar hud

≈ 2 min

Find en lille strimmel bar hud ved maven, ryggen, skulderen eller hoften. Kys den langsomt.

GUL

Y13

Vibration udenpå

≈ 3 min

Brug vibrator udenpå tøj eller undertøj på partnerens lår, ryg, hofte eller mave. Start på lav styrke. Ikke direkte intimt endnu.

GUL

Y14

Under dynen

≈ 3 min

Læg dig tæt ind til partneren under dynen. Kys og berør over tøj eller undertøj.

GUL

Y15

Partnerens favorit

≈ 3 min

Spørg partneren, hvor det føles godt at blive kysset eller berørt lige nu. Gør det roligt.

GUL

Y16

Hals, øre, skulder

≈ 3 min

Kys partnerens hals, øre og skulder. Brug bløde læber og varm ånde.

GUL

Y17

Hånd over hånd

≈ 3 min

Læg din hånd over partnerens hånd. Lad partneren føre begge hænder derhen, hvor det føles godt, udenpå tøj eller undertøj. Følg det tempo og tryk, partneren viser, uden at overtage.

GUL

Y18

Undertøjsgrænsen

≈ 3 min

Berør omkring kanten af partnerens undertøj, men ikke under. Kys mave, hofte eller lår mellem hver bevægelse.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL

GUL

Y19

Flad hånd eller fingerspidser

≈ 3 min

Stryg partnerens ryg først med hele den flade hånd, så kun med fingerspidserne. Brug samme rute og samme rolige tempo begge gange. Spørg partneren: »flad hånd eller fingerspidser?« Fortsæt med det, partneren vælger.

GUL

Y20

Én hånd med olie

≈ 3 min

Varm lidt intimvenlig massageolie i håndfladen — har I ikke det, så brug glidecreme. Hæld aldrig direkte på huden. Stryg partnerens ryg skiftevis med oliehånden og den tørre hånd, og spørg til sidst: »olie eller uden?« Fortsæt med det, partneren vælger.

GUL

Y21

Lange strøg

≈ 3 min

Læg begge håndflader nederst på partnerens ryg. Stryg langsomt opad med én hånd på hver side af rygraden, ud over skuldrene og ned langs siderne. Gentag i samme rolige rytme. Brug intimvenlig massageolie — har I ikke det, så brug glidecreme.

GUL

Y22

Sesamfrø og ris

≈ 3 min

Læg jer ansigt til ansigt. Flet arme og ben tæt ind i hinandens, så tæt at I kan mærke hinandens ånde. Bliv liggende sådan, kys roligt og lad hænderne stryge ryggen.

GUL

Y23

Fem steder, fem tal

≈ 3 min

Kys og stryg fem steder på partneren, ét ad gangen: nakken, skulderbladet, lænden, maven og hoften. Partneren giver hvert sted et tal fra »ét« til »fem«. Gå tilbage til det sted, der vandt, og bliv der et godt stykke tid.

GUL

Y24

Stille varme

≈ 3 min

Gnid håndfladerne mod hinanden, til de er rigtig varme. Læg én hånd på partnerens mave og én på lænden, hud mod hud, og hold dem helt stille i et minut, mens I trækker vejret i samme takt. Afslut med ét eneste langsomt strøg.

GUL

Y25

Spejlblik

≈ 3 min

Stil dig bag partneren foran spejlet. Stryg partnerens skuldre, arme og mave langsomt, mens I holder øjenkontakt i spejlbilledet. Partneren siger »videre«, når du skal skifte sted. At se og mærke samtidig gør berøringen stærkere.



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL



GNISTEN

NIVEAU 2 · GUL

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

Langsamt 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

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 trykbølgegetøjet 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

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

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

VILDSKAB

GL1

Bundet til sengen

≈ 7 min

Bind din partners håndled løst til sengegærdet med et blødt tørklæde eller manchetter, der let kan løsnes. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først. Stimulér roligt med hånd og mund, gerne med en vibrator, hvis I begge vil. Den bundne kan når som helst sige «stop», og så løsner du alt med det samme.

VILDSKAB

GL2

Rolige kommandoer

≈ 7 min

Aftal et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Giv din partner korte, rolige beskeder: «læg dig her», «rør dig ikke», «træk vejret roligt». Lad din partner følge hver besked, mens du berører langsomt og styrer tempoet. Partneren kan når som helst sige «stop», og så stopper alt med det samme.

VILDSKAB

GL3

Skift om styringen

≈ 7 min

Aftal først, og bliv enige om et stopord. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Den ene overtager al styring i fem minutter: giver korte kommandoer, bestemmer tempo og hver berøring, og den anden adlyder nøjagtigt. Byt så roller. Den, der følger, kan når som helst sige «stop», og så stopper alt med det samme.

VILDSKAB

GL4

Hun giver kontrollen fra sig

≈ 7 min

Lad hende give kontrollen helt fra sig. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først. Du bestemmer tempo og al berøring mod klitoris og resten af kroppen. Hold hende længe på grænsen, før du giver slip. Hun vælger kun værktøj: hånd, mund eller vibrator. Hun kan når som helst sige «stop», og så stopper alt med det samme.

VILDSKAB

GL5

Hænderne over hovedet

≈ 7 min

Bed din partner om at lægge håndleddene samlet over hovedet og blive liggende i ro. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først. Hold dem roligt på plads med den ene hånd, og brug den anden hånd og munden på ham. Han kan når som helst sige «stop», og så slipper du med det samme.

VILDSKAB

GL6

Bundet og blind

≈ 7 min

Fastgør din partners håndled løst med et blødt tørklæde eller manchetter, og læg bind for øjnene. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og bliv enige om et stopord først. Berør langsomt og uforudsigeligt med hånd og mund. Den bundne kan når som helst sige «stop», og så løsner du alt med det samme.

VILDSKAB

GL7

Partneren styrer alt

≈ 7 min

Lad din partner styre alt. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først. Partneren giver korte beskeder om tempo og berøring, og du følger nøjagtigt uden at tage over. Vil I have samleje, styrer partneren selv dybde og fart. Partneren kan når som helst sige «stop», og så stopper alt med det samme.

VILDSKAB

GL8

Klap, der bygger op

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord, før I begynder, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Klap ballerne let med flad, samlet hånd, ét klap ad gangen, altid på baller eller lår. Start så let, at det næsten kildrer, og øg kun styrken, når din partner siger «mere». Stop alt med det samme ved «stop».

VILDSKAB

GL9

Samlet hårtræk

≈ 7 min

Aftal et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Saml håret i bunden af hovedet, tæt mod hovedbunden, og luk hånden roligt. Træk jævnt og fast, aldrig et ryk og aldrig mod halsen. Hold et øjeblik, slip blødt, og træk igen kun ved «mere» – stop med det samme ved «stop».



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB

VILDSKAB

GL10

Let bid

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Sæt tænderne blødt mod din partners skulder eller lår, med let tryk og aldrig mod hals eller ansigt. Skift mellem at bide forsigtigt og kysse samme sted. Bid lidt hårdere kun ved «mere», og slip med det samme ved «stop».

VILDSKAB

GL11

Fast knib

≈ 7 min

Aftal et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Knib roligt og fast på din partners bryst eller inderside af låret. Hold knibet et øjeblik, og slip blødt. Start knap mærkbart, øg kun trykket ved «mere», gå «roligere», når din partner beder om det, og stop med det samme ved «stop».

VILDSKAB

GL12

Hun jager forbi toppen

≈ 7 min

Lad hende selv holde trykbølgelegetøjet og fortsætte forbi den første orgasme. Lig tæt op ad hende, kys hende og hold om hende, mens hun styrer alt. Hun går videre kun så længe, hun vil, og slipper med det samme ved «stop». Aftal legen først, og kun hvis I begge tydeligt ønsker det.

VILDSKAB

GL13

Dobbelt stimulering

≈ 7 min

Før den vibrerende dildo roligt ind i hende med rigeligt glidecreme, og hold trykbølgelegetøjet mod klitoris samtidig. Hun styrer begge styrker med «mere», «mindre» eller «stop». Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først.

VILDSKAB

GL14

Penisring og vibrator

≈ 7 min

Sæt penisringen på, når din partner er klar, og før en vibrator med lidt glidecreme langs skaftet og penisroden samtidig. Partneren styrer vibrationen med «op», «ned» eller «stop». Tag ringen af med det samme ved smerte eller følelsesløshed. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det.

VILDSKAB

GL15

Penisring under samlejet

≈ 7 min

Hav samleje med penisringen på ham, og hold en vibrator mod klitoris samtidig med rolige, vuggende bevægelser. Hun styrer vibrationen med «mere», «mindre» eller «stop». Tag ringen af med det samme ved ubehag, og brug den ikke for længe. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først.

VILDSKAB

GL16

To slags legetøj på ham

≈ 7 min

Før en vibrator mod penishovedet og en massagestav mod penisroden samtidig, med lidt glidecreme. Partneren styrer styrken på begge med «mere», «mindre» eller «stop». Start lavt og øg kun ved «mere». Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og aftal et stopord først.

VILDSKAB

GL17

Én finger, hånd på hende

≈ 7 min

Aftal først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Brug rigeligt glidecreme, korte negle og før én finger roligt ind til første led. Hold fingeren stille et øjeblik, mens hun vænner sig til det, og stryg roligt klitoris med den anden hånd. Små bevægelser kun ved «mere», træk roligt ud ved «stop».

VILDSKAB

GL18

Én finger, mund på hende

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Hav rigeligt glidecreme og korte negle klar. Før én finger roligt ind i endetarmen til første led, og hold den helt stille. Læg munden blødt mod klitoris samtidig. Bevæg fingeren lidt kun, når hun siger «mere», følg vejtrækningen, og træk roligt ud ved «stop».



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB

VILDSKAB

GL19

Hun styrer fingeren

≈ 7 min

Lad hende vise tempoet, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Brug rigeligt glidecreme og korte negle, og før én finger roligt ind i endetarmen, kun til første led, når hun siger «tydeligt ja». Hold helt stille, indtil hun beder om «mere». Læg den anden hånd roligt på klitoris. Følg hendes vejtrækning, og træk ud ved «stop».

VILDSKAB

GL20

Én finger og hånd på penis

≈ 7 min

Aftal først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Brug rigeligt glidecreme, korte negle og før én finger roligt ind til første led. Hold fingeren helt stille et øjeblik, mens din partner vænner sig til det. Tag roligt om penis med den anden hånd samtidig. Små bevægelser kun ved «mere», træk roligt ud ved «stop».

VILDSKAB

GL21

Én finger, mund på ham

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Hav rigeligt glidecreme og korte negle klar. Før én finger roligt ind til første led, og hold den helt stille. Brug munden roligt på ham samtidig. Bevæg fingeren lidt kun, når han siger «mere», følg vejtrækningen, og træk roligt ud ved «stop».

VILDSKAB

GL22

Bagfra med hårtræk

≈ 7 min

Aftal et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Hav samleje bagfra, saml din partners hår nær hovedbunden og træk jævnt og roligt — aldrig mod halsen, aldrig i ryk. Læg den anden hånd frem, hvor din partner vil have den, og start i roligt tempo. Træk fastere eller gå hurtigere kun ved «mere», og slip alt med det samme ved «stop».

VILDSKAB

GL23

Fastholdt håndled

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Hav samleje ansigt til ansigt og hold din partners håndled roligt mod madrassen over hovedet — fast og trygt, men let at komme fri fra. Start roligt og øg kun ved «mere». Slip taget med det samme ved «stop».

VILDSKAB

GL24

Dyb vinkel, du styrer

≈ 8 min

Hav samleje i en dyb vinkel, hvor du styrer dybden, mens partneren har stopordet. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og bliv enige om et stopord først.

Fuld vejledning: se stillingsbiblioteket i regelhæftet.

VILDSKAB

GL25

Massagestav mod klitoris

≈ 7 min

Bliv enige om et stopord først, og gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det. Partneren vælger stilling: øverst eller i ske. Hav samleje, mens partneren holder en massagestav mod klitorisområdet. Hold dig stødig og følg din partners tempo, så staven ligger i ro. Øg kun ved «mere», og stop alt med det samme ved «stop».



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB



GNISTEN

NIVEAU 7 · VILDSKAB

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.

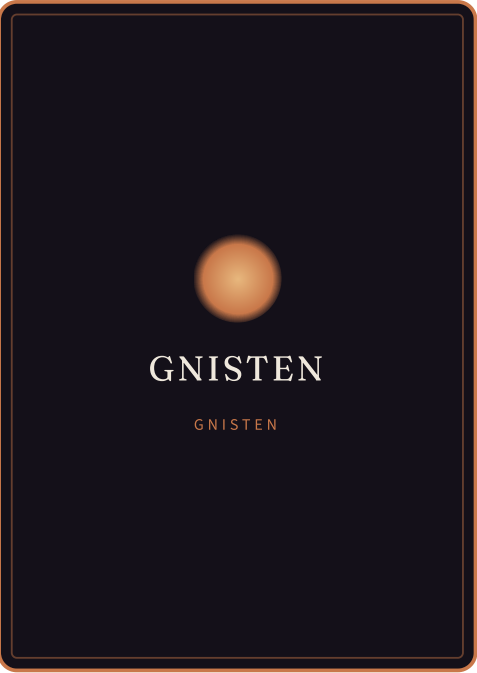
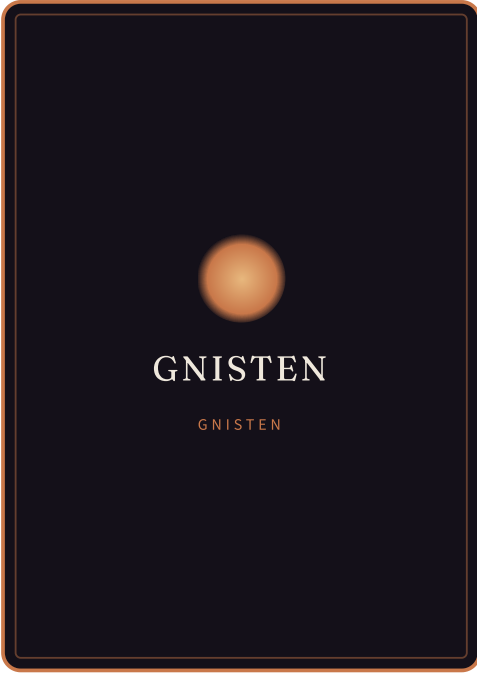
Bagefter

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



Stillingsbiblioteket

Fuld vejledning til alle stillingskort. På selve kortet står kortversionen — her finder I opsætning, vinkel, tempo, hænder, tjek ind og justering for hvert kort.

R7 Kvinden behageligt · ≈ 6 min

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

Opsætning: Hun ligger på ryggen med en pude under hovedet og gerne én under knæene eller hoften. Du ligger eller sidder ved siden af.

Vinkel: Pudens under knæene løsner spændingen i maven og hofterne, så hun kan tage imod uden selv at holde noget.

Tempo: Begynd med rolige kys og hænder på mave og lår. Gå først til direkte nydelse, når hun er varm.

Hænder: Brug hånd, mund eller vibrator roligt. Glidecreme ved direkte håndstimulering.

Tjek: Spørg én gang: «Mere, mindre eller det samme?» Følg svaret uden at ændre alt.

Justering: Bliver hun anspændt, gå tilbage til rolig berøring. Justér pudens, til vinklen føles hvilende.

R11 Ind til brystet · ≈ 5 min

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

Opsætning: Sid op mod sengegavlen med en pude bag ryggen. Modtageren sidder mellem dine ben og læner sig mod dit bryst.

Vinkel: Modtageren hviler hele vægten på dig og kan give helt slip. Du når hals, bryst, mave og lår forfra.

Tempo: Begynd med kys i nakken og rolige hænder på mave og bryst. Lad det bygge sig op langsomt.

Hænder: Dine hænder arbejder forfra, der hvor modtageren vil have det. Glidecreme ved direkte berøring.

Tjek: Modtageren lægger sin hånd over din og flytter den derhen, hvor det er bedst.

Justering: Bliver din ryg træt, læg flere puder bag. Modtageren kan vippe hofterne lidt frem for en bedre vinkel.

R12 Hånd i hånd i sideleje · ≈ 5 min

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

Opsætning: Lig på siden mod hinanden, tæt nok til at kunne kysse. I har hver især en hånd fri.

Vinkel: At give samtidig gør, at ingen bare venter på sin tur. Spejl hinandens tempo i stedet for at kappes.

Tempo: Bliv enige om at holde det roligt. Sænker du tempoet, følger din partner efter.

Hænder: Brug den frie hånd med glidecreme. Den anden arm kan hvile under din partners nakke.

Tjek: Hvisk: «Samme takt?» Et smil er også et svar.

Justering: Mister I rytmen, så stop og kys bare lidt. Én kan altid give, mens den anden hviler.

L1 Missionær med pude · ≈ 7 min

En rolig missionærvariant, hvor vinklen arbejder for hende.

Opsætning: Hav samleje i missionær: hun ligger på ryggen med en fast pude under lænden eller hofterne, han over hende med vægten på underarmene.

Vinkel: Pudens vipper hendes bækken en smule op. Han ligger højt, så hans krop hviler mod klitorisområdet i stedet for at bevæge sig lige ind og ud.

Tempo: Rolige, vuggende bevægelser med jævn kontakt. Rytmen er vigtigere end dybde og fart.

Hænder: Hun kan lægge hænderne på hans lænd og vise den rytme, hun vil have. En vibrator mellem jer er valgfri.

Tjek: Han spørger: «Mere tryk eller det samme?» Følg svaret uden at ændre alt på én gang.

Justering: Rammer I ikke vinklen, så flyt pudens lidt op eller ned, eller læg hendes ben rundt om hans hofter.

L2 Hun øverst · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hav samleje med hende øverst: han ligger på ryggen, og hun sætter sig over ham med knæene på hver side af hans hofter.

Vinkel: Oprejst styrer hun det hele selv. Hun kan skifte mellem at sidde lige og læne sig fremad, alt efter hvad der rammer bedst.

Tempo: Hun sætter tempoet — han følger hendes bevægelser i stedet for at tage over. Små, vuggende bevægelser fungerer ofte bedst.

Hænder: Hans hænder støtter på hofterne eller stryger lår og bryst. Hun kan lægge sin egen hånd eller en vibrator, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger én gang: «Sådan?» Hun svarer med «det samme», «mere» eller «roligere».

Justering: Bliver hendes knæ trætte, så læg puder under dem — eller læn jer roligt over i sideleje uden at slippe hinanden.

L3 Ske med hånd foran · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hav samleje i ske: lig på siden med ham bag hende, begge med pude under hovedet. Hun lægger det øverste ben lidt frem, på sin egen pude.

Vinkel: Pudens under benet åbner vinklen, uden at hun selv skal holde noget. Start lavt og roligt.

Tempo: Små, rolige bevægelser. Denne stilling handler om udholdenhed og ro, ikke fart.

Hænder: Hans hånd ligger foran — på mave, bryst eller klitorisområdet — eller holder en vibrator, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger lavt: «Rigtige sted?» Hun lægger sin hånd over hans og flytter den, hvis noget kan blive bedre.

Justering: Sover hans arm, så læg den under hendes pude. Vil hun have mere direkte stimulering, lader han hende overtage hånden eller vibratoren selv.

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.

Opsætning: Hun vælger mellem ske, hun øverst eller siddende på hans skød. Pointen er, at én hånd når frem foran.

Vinkel: Samleje alene giver mange kvinder for lidt direkte stimulering. En fri front gør, at hun får begge dele på én gang.

Tempo: Hold samlejet roligt og jævnt, så hånden foran kan holde sin egen, stabile rytme.

Hænder: Hans eller hendes hånd — eller en vibrator på lav styrke — arbejder jævnt foran. Skift ikke teknik for ofte.

Tjek: Han spørger: «Rigtige sted?» Hun flytter hånden, hvis noget kan blive bedre.

Justering: Kolliderer rytmerne, så lad samlejet stå næsten stille et stykke tid, mens hånden fortsætter.

L5 Ansigt til ansigt i sideleje · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hav samleje i sideleje vendt mod hinanden. Hun lægger det øverste ben over hans hofte, gerne med en pude under knæet. Start lavt.

Vinkel: Benet over hoften åbner vinklen uden anstrengelse, og ansigt til ansigt kan I kysse og tale lavt hele vejen.

Tempo: Små, rolige bevægelser. Denne stilling er skabt til at vare, ikke til fart.

Hænder: Begge har en hånd fri: hold om hinanden, stryg ryggen — eller lad en hånd glide ned til hende.

Tjek: Hvisk: «Godt sådan?» Hun svarer med ord eller ved at trække dig nærmere.

Justering: Sover hans arm, så læg den under hendes pude. Har hun brug for mere, ruller I roligt, til hun er øverst.

L6 Ved sengekanten for hende · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hun ligger på ryggen med hofterne ved sengekanten og en pude under. Han står på gulvet ind mod kanten. Hav samleje, hvor hun styrer dybden med benene.

Vinkel: Stående har han frie hænder, og hun hviler helt — og hele hendes front er fri til hånd eller vibrator.

Tempo: Roligt og jævnt. Stående giver mere kraft, end han mærker — hun sætter grænsen.

Hænder: Hans hænder: hofter, mave, bryst — eller en vibrator på lav styrke, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger: «God højde?» Hun svarer kort, og I justerer med puder.

Justering: Bliver det for intenst, sætter han sig på knæ og bruger mund og hænder i stedet.

L7 Ben samlet · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hav samleje i missionær med hendes ben samlet, gerne med en pude under hofterne. Han ligger over med knæene på ydersiden af hendes.

Vinkel: Samlede ben giver jævne kontakt og mere tryk de rigtige steder — uden at nogen skal arbejde hårdere.

Tempo: Langsomme, vuggende bevægelser. Tryk og nærhed gør arbejdet, ikke fart.

Hænder: Han hviler på underarmene og kan kysse hende hele tiden. Hun kan spænde og slippe lårene i sin egen rytme.

Tjek: Han spørger: «Mere tryk eller det samme?»

Justering: Føles det for trangt, så læg puden højere under hofterne, eller lad hende åbne benene lidt.

L8 Hun på maven med pude · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hun ligger fladt på maven med en lav pude under hofterne og armene under hovedet. Han lægger sig roligt over hende med vægten på egne arme, og I har samleje lavt og roligt.

Vinkel: Helt flad behøver hun ikke holde noget som helst — hele kroppen hviler, mens vinklen stadig rammer.

Tempo: Rolig vuggen, ingen stød. Lad tyngden og nærheden gøre arbejdet.

Hænder: Han kysser hendes nakke og skuldre. En hånd kan glide ind under puden, mod klitorisområdet.

Tjek: Han spørger lavt ved øret: «Godt sådan?»

Justering: Føles noget for dybt, så tag puden helt væk — fladere er roligere. Vil hun mere, op på knæene med en større pude.

L9 Siddende med støtte · ≈ 7 min

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

Opsætning: Han sidder halvt tilbagelænet mod sengegavlen med puder bagved. Hun sætter sig på hans skød med ryggen mod hans bryst og styrer samlejet med fødderne i madrassen.

Vinkel: Hun hviler mod ham og bestemmer selv — og begge hans hænder når frit rundt om hende foran.

Tempo: Små, vuggende bevægelser. Hun læner sig tungere ind for mindre og rejser sig lidt for mere.

Hænder: Hans hænder foran: bryst, mave og klitorisområdet — eller han holder vibratoren, mens hun styrer trykket.

Tjek: Han hvisker i hendes øre: «Sådan?»

Justering: Bliver han følelsesløs i benene, så flyt jer til sengekanten. Hun kan når som helst vende sig for nærhed ansigt til ansigt.

L10 Rolig vuggen · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hav samleje i missionær, men han glider et par centimeter højere op end normalt, så hans hofter hviler mod hendes.

Vinkel: Den høje position gør, at hans krop hviler jævnt mod klitorisområdet gennem hele bevægelsen — kontakt hele tiden, ikke kun ind imellem.

Tempo: Vug sammen i stedet for at støde — små bevægelser i fælles rytme, langsommere end det, der føles naturligt.

Hænder: Han hviler på underarmene; hun lægger hænderne på hans lænd og viser rytmen.

Tjek: Han spørger: «Rigtige tryk?» Hun justerer ham med hænderne.

Justering: Mister I kontakten, så stop helt i nogle sekunder med fuld kontakt og begynd forfra derfra.

L11 Hendes kombination · ≈ 7 min

Hun sætter aftenen sammen: stilling, tillæg og afslutning.

Opsætning: Hun vælger stillingen — fra kortene eller frit. Han gør klar til det, hun peger på: puder, glidecreme, legetøj.

Vinkel: Den, der bedst ved, hvad der rammer, bestemmer. Hans opgave er at følge hendes plan, ikke at forbedre den.

Tempo: Hendes, hele vejen. Hun siger til, når noget skal ændres.

Hænder: Der, hvor hun placerer dem. Hun kan flytte hans hænder undervejs uden at forklare.

Tjek: Han spørger kun, hvis noget er uklart: «Sådan?»

Justering: Ombestemmer hun sig midtvejs, er det en del af planen. Ny stilling, nyt tillæg — han følger.

S8 Bagfra med pude · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hun ligger på maven med en stor pude under hofterne og armene under hovedet. Han knæler bag hende, og I har samleje, der starter lavt.

Vinkel: Pudlen løfter hendes hofter, uden at hun selv skal holde stillingen. Vinklen kan føles dyb — start lavt og roligt.

Tempo: Roligt ind, mærk efter, og lad hende sige, hvornår og om det skal blive mere. Dybde må aldrig overraske.

Hænder: Han stryger ryg og hofter. En af jer kan holde en hånd eller vibrator foran, mod klitorisområdet. Glidecreme efter behov.

Tjek: Brug enkle ord undervejs: «fortsæt», «roligere», «mindre dybt» eller «stop».

Justering: Føles vinklen for dyb, så sænk hofterne længere ned mod pudlen, eller skift roligt til skestilling.

S9 Omvendt hende øverst · ≈ 7 min

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

Opsætning: Han ligger på ryggen. Hun sætter sig over ham vendt mod hans fødder, med knæene på hver side, og I har samleje i hendes tempo.

Vinkel: Vinklen er ny for begge, og hun kontrollerer helt selv dybde og retning. Han skal følge, ikke styre.

Tempo: Hun sætter tempoet med små, rolige bevægelser. Han holder hofterne i ro.

Hænder: Hans hænder hviler på hendes hofter eller lænd. Hun kan bruge sin egen hånd eller en vibrator foran.

Tjek: Han spørger én gang: «Godt for dig?» Hun svarer med ord eller bevægelse.

Justering: Føles vinklen skarp, læner hun sig lidt fremad med hænderne på hans ben — eller hun vender sig roligt om.

S10 Stolen · ≈ 6 min

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

Opsætning: Den ene sidder på en stabil stol uden hjul. Den anden sætter sig overskrævs på skødet, ansigt til ansigt. Har I samleje her, styrer den, der sidder øverst.

Vinkel: Stolen giver fuld overkropskontakt og øjenkontakt, og fødder i gulvet giver den øverste kontrol uden anstrengelse.

Tempo: Gygende og roligt. Stolen inviterer til nærhed, ikke akrobatik.

Hænder: Hold om hinanden. En hånd kan glide ned mellem jer.

Tjek: Hvisk: «Godt sådan?»

Justering: Bliver lårene trætte, så flyt jer til sengekanten i samme stilling. En pude på sædet gør stolen blødere.

S11 Foran spejlet · ≈ 6 min

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

Opsætning: Find et spejl, I kan sidde eller ligge foran. Vælg en rolig stilling, I kan lide, gerne siddende tæt eller sideleje.

Vinkel: Spejlet lader jer se det, I ellers kun mærker. Se på partneren i spejlet, ikke på dig selv.

Tempo: Roligt. Lad blikkene i spejlet gøre halvdelen af arbejdet.

Hænder: Stryg og hold, så partneren ser det i spejlet — at se en berøring komme opbygger forventning.

Tjek: Fang partnerens blik i spejlet og spørg med det. Ord: «fortsæt» eller «roligere».

Justering: Føles det uvant at se sig selv, så dæmp lyset eller flyt jer, så kun partneren er i billedet.

S12 Bagfra på knæene · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hun står på alle fire med en pude under brystet. Han er bag hende på knæene. Hav samleje, der starter lavt — hun gynger tilbage mod ham, når hun vil have mere.

Vinkel: Vinklen er dybere end i de fleste stillinger og føles mere intens. Dybden må aldrig overraske — han holder stillingen, hun bestemmer, hvor langt.

Tempo: Begynd langsommere, end I tror, I skal. Øg kun, når hun siger eller viser det.

Hænder: Hans hænder holder om hendes hofter. En hånd — hans eller hendes — kan glide frem til klitorisområdet, eller hold en vibrator der.

Tjek: Brug enkle ord: «dybere», «mindre dybt», «roligere», «stop».

Justering: Bliver vinklen for dyb, sænker hun overkroppen længere ned mod puden. Bliver knæene trætte, så skift roligt til skestilling.

S13 Ben mod skulderen · ≈ 7 min

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

Opsætning: Hun ligger på ryggen med en pude under hofterne. Han knæler foran hende, og hun lægger det ene ben op mod hans skulder. Det andet hviler rundt om hans hofte. Hav samleje, der starter lavt.

Vinkel: Benet mod skulderen giver en dybere og strammere vinkel end almindelig missionær. En centimeter op eller ned på benet ændrer alt.

Tempo: Roligt og jævnt. Dyb vinkel og fart på samme tid bliver hurtigt for meget.

Hænder: Hans hænder støtter hendes lår og hofte. Hendes hånd eller en vibrator når let frem til klitorisområdet.

Tjek: Han spørger: «God dybde?» Hun svarer med «dybere», «mindre dybt» eller «det samme».

Justering: Strækker det for meget bag låret, så flyt benet ned til hans armhule eller lad det hvile rundt om hoften. Skift ben halvvejs.

GL24 Dyb vinkel, du styrer · ≈ 8 min

Hav samleje i en dyb vinkel, hvor du styrer dybden, mens partneren har stopordet. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og bliv enige om et stopord først.

Opsætning: Din partner ligger på ryggen med en pude under hofterne og begge ben løftet op mod brystet eller op mod dine skuldre. Du knæler tæt op ad. Hav samleje, der starter lavt, med anklerne hvilende mod dig.

Vinkel: Med hofterne løftet og benene samlet bliver vinklen den dybeste i spillet. Her styrer du dybden — men kun inden for det, I aftalte, og kun så længe partneren ikke siger «roligere» eller «stop».

Tempo: Begynd langsommere, end du tror du skal. Dyb vinkel og fart samtidig bliver hurtigt for meget. Øg kun, når din partner siger «mere».

Hænder: Hold hænderne omkring din partners lægge eller ankler. Lad en hånd glide frem, hvor din partner vil have den, eller hold et stykke legetøj der. Glidecreme efter behov.

Tjek: Brug enkle ord hele vejen: «mere», «mindre», «roligere» eller «stop». Ved «stop» trækker du dig roligt ud med det samme.

Justering: Strækker det for meget bag lårene, så sænk benene ned omkring dine hofter. Bliver vinklen for dyb, så løft partneren mindre eller skift roligt til en lavere stilling.