

GELB

Y1

Warmer Rücken

≈ 3 min

Legen Sie beide Hände unter das Oberteil Ihres Partners und streicheln Sie sanft über den Rücken. Verwenden Sie eine flache Hand und ein gleichmäßiges Tempo.



GELB

Y2

Augenbinde, mild

≈ 3 min

Fragen Sie, ob der Partner die Augen verbunden haben möchte. Küssen Sie ruhig Hand, Hals, Wange und Schulter. Zum Schluss einen sanften Kuss auf den Mund geben.

GELB

Y3

Von der Stirn bis zum Bauch

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner von der Stirn bis zu den Zehen, ohne unter die Unterwäsche zu gehen. Halten Sie das Tempo langsam.



GELB

Y4

Taille und Hüfte

≈ 3 min

Halten Sie Ihren Partner um die Taille oder Hüfte. Ziehen Sie Ihren Partner an sich, küssen Sie ihn und lassen Sie ihn wieder ein wenig los.



GELB

Y5

Bettkante

≈ 3 min

Lassen Sie Ihren Partner auf der Bettkante sitzen. Stehen oder sitzen Sie nah beieinander und küssen Sie, während Ihre Hände auf Ihrem Rücken, Ihren Oberschenkeln oder Ihrer Hüfte ruhen.

GELB

Y6

Zurück zur Brust

≈ 3 min

Setzen Sie sich hinter Ihren Partner. Küssen Sie den Hals und streicheln Sie Bauch, Brust oder Arme außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche.



GELB

Y7

Fast aus

≈ 3 min



Ziehen Sie das Oberteil Ihres Partners zur Hälfte ab und halten Sie fünf Sekunden lang inne. Küssen Sie die freiliegende Haut und fragen Sie mit den Augen, bevor Sie das Kleidungsstück vollständig ausziehen.

GELB

Y8

Oberschenkel außen

≈ 3 min

Reiben Sie die Innenseite der Oberschenkel Ihres Partners an der Außenseite Ihrer Kleidung oder Unterwäsche. Gehen Sie nicht bis in die intimen Zonen hinein.

GELB

Y9

Ein Wunsch

≈ 3 min

Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen einen einzigen Wunsch zu erfüllen: „hier küssen“, „hier festhalten“ oder „hier streicheln“. Folge dem Wunsch.



GELB

Y10

Lendenwirbelsäule und Sitzfläche

≈ 3 min

Massieren Sie den unteren Rücken, die Hüften und das Gesäß Ihres Partners ohne Kleidung oder Unterwäsche. Benutzen Sie eine ruhige und feste Hand.

GELB

Y11

Küsse und Hände

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner, während Ihre Hände unter das Oberteil oder über die nackte Haut gleiten. Halten Sie die Berührung warm und langsam.

GELB

Y12

Kleiner Hautstreifen

≈ 2 min

Suchen Sie einen kleinen Streifen nackter Haut auf Ihrem Bauch, Rücken, Ihrer Schulter oder Ihrer Hüfte. Küsse es langsam.

GELB

Y13

Vibration draußen

≈ 3 min

Benutzen Sie den Vibrator außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche an den Oberschenkeln, dem Rücken, den Hüften oder dem Bauch Ihres Partners. Beginnen Sie mit geringer Leistung. Noch nicht direkt intim.

GELB

Y14

Unter der Decke

≈ 3 min

Legen Sie sich unter der Bettdecke nah an Ihren Partner. Küssen und berühren Sie Kleidung oder Unterwäsche.

GELB

Y15

Der Favorit des Partners

≈ 3 min

Fragen Sie Ihren Partner, wo es sich gerade gut anfühlt, geküsst oder berührt zu werden. Mach es ruhig.

GELB

Y16

Nacken, Ohr, Schulter

≈ 3 min

Küsse den Hals, das Ohr und die Schulter Ihres Partners. Benutzen Sie weiche Lippen und warmen Atem.

GELB

Y17

Hand über Hand

≈ 3 min

Legen Sie Ihre Hand auf die Hand Ihres Partners. Lassen Sie den Partner beide Hände dorthin legen, wo es sich gut anfühlt, außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche. Folgen Sie dem Tempo und dem Druck Ihres Partners, ohne ihn zu übernehmen.

GELB

Y18

Das Unterwäsche-Limit

≈ 3 min

Berühren Sie den Rand der Unterwäsche Ihres Partners, aber nicht darunter. Küssen Sie zwischen jeder Bewegung den Bauch, die Hüfte oder den Oberschenkel.



GELB

Y19

Flache Hand oder Fingerspitzen

≈ 3 min

Streichen Sie zunächst mit der ganzen flachen Hand über den Rücken Ihres Partners, dann nur mit den Fingerspitzen. Benutzen Sie beide Male die gleiche Route und das gleiche gemächliche Tempo. Fragen Sie den Partner: „Flache Hand oder Fingerspitzen?“ Fahren Sie mit dem Partner Ihrer Wahl fort.

GELB

Y20

Eine Hand mit Öl

≈ 3 min

Erwärmen Sie etwas Intimmassageöl in Ihrer Handfläche – wenn Sie es nicht haben, verwenden Sie ein Gleitmittel. Niemals direkt auf die Haut gießen. Streichen Sie abwechselnd mit der geölten und der trockenen Hand über den Rücken Ihres Partners und fragen Sie abschließend: „Öl oder ohne?“ Fahren Sie mit dem Partner Ihrer Wahl fort.

GELB

Y21

Lange Mäntel

≈ 3 min

Legen Sie beide Handflächen unten auf den Rücken Ihres Partners. Streichen Sie mit einer Hand langsam auf beiden Seiten der Wirbelsäule nach oben, über die Schultern und an den Seiten nach unten. Wiederholen Sie dies im gleichen ruhigen Rhythmus. Verwenden Sie Intimmassageöl – wenn Sie keins haben, verwenden Sie Gleitmittel.

GELB

Y22

Sesamsamen und Reis

≈ 3 min

Von Angesicht zu Angesicht liegen. Verschränken Sie Ihre Arme und Beine fest miteinander, so nah, dass Sie den Atem des anderen spüren können. Legen Sie sich so hin, küssen Sie ruhig und lassen Sie Ihre Hände Ihren Rücken streicheln.

GELB

Y23

Fünf Orte, fünf Zahlen

≈ 3 min

Küssen und streicheln Sie nacheinander fünf Stellen Ihres Partners: Nacken, Schulterblatt, unterer Rücken, Bauch und Hüfte. Der Partner gibt jedem Platz eine Zahl von „eins“ bis „fünf“. Gehen Sie zurück zu dem Ort, der gewonnen hat, und bleiben Sie dort eine Weile.

GELB

Y24

Ruhige Hitze

≈ 3 min

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie richtig warm sind. Legen Sie eine Hand auf den Bauch Ihres Partners und eine auf Ihren unteren Rücken, Haut an Haut, und halten Sie ihn eine Minute lang völlig ruhig, während Sie im gleichen Tempo atmen. Beenden Sie den Vorgang mit einem einzigen langsamen Strich.

GELB

Y25

Spiegeloptik

≈ 3 min

Stellen Sie sich hinter Ihren Partner vor den Spiegel. Streichen Sie langsam über die Schultern, Arme und den Bauch Ihres Partners, während Sie im Spiegel Augenkontakt halten. Der Partner sagt „Weiter“, wenn Sie den Platz wechseln. Das gleichzeitige Sehen und Fühlen verstärkt die Berührung.

