

ORANGE

01

## Unterwäschekuss

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner durch oder um die Unterwäsche herum an Hüfte, Bauch und Oberschenkeln. Halten Sie es leicht und neckend.

ORANGE

02

## Brustfokus

≈ 4 min

Küssen und streicheln Sie die Brust oder Brust Ihres Partners. Beginnen Sie mit einer flachen Hand und sanften Küssen und fragen Sie Ihren Partner, ob Druck und Intensität erhöht werden sollen.

ORANGE

03

## Vibrator außerhalb der Unterwäsche

≈ 3 min

Benutzen Sie den Vibrator außerhalb der Unterwäsche Ihres Partners. Beginnen Sie mit einer niedrigen Stärke und überlassen Sie Ihrem Partner die Kontrolle, ob diese erhöht werden soll.

ORANGE

04

## Fokuslicht für Frauen

≈ 4 min

Jetzt ist sie an der Reihe. Lassen Sie sie Ihre Hand nehmen und sie an die Stelle legen, an der sie berührt werden möchte, außen oder um die Unterwäsche herum. Folgen Sie dem Ort, dem Druck und dem Tempo, das sie zeigt, ohne zu übernehmen.

ORANGE

05

## Männliches Fokuslicht

≈ 4 min

Jetzt ist er an der Reihe. Küssen Sie seinen Bauch, seine Hüften und die Innenseiten seiner Oberschenkel und arbeiten Sie sich langsam in Richtung seines Unterwäschebereichs vor. Bleiben Sie spielerisch und ohne Eile.

ORANGE

06

## Entspannende Massage

≈ 5 min

Lassen Sie den Partner mit geschlossenen Augen, vorzugsweise mit verbundenen Augen, auf dem Rücken liegen. Verwenden Sie etwas Intimmassageöl. Streichen Sie mit einer flachen Hand in langsamen Kreisen vom Brustkorb über den Bauch und die Oberschenkel bis zu den Waden, mit zusätzlicher Ruhe in der Leistenregion und den Innenseiten der Oberschenkel. Streichen Sie sanft von den Waden zurück in Richtung Leiste, sanft über die Intimzonen Ihres Partners und schließen Sie mit ein paar sanften Küssen auf den Bauch ab.

ORANGE

07

## Augenbinde

≈ 4 min



Fragen Sie, ob der Partner eine Augenbinde tragen möchte. Küssen Sie ruhig Bauch, Brust, Oberschenkel und Hüften. Wenn Ihr Partner es wünscht, können Sie zum Abschluss ein paar leise Küsse neben oder über der Unterwäsche geben.

ORANGE

08

## Langsame Unterwäsche

≈ 3 min



Ziehen Sie die Unterwäsche Ihres Partners leicht aus, aber nicht unbedingt vollständig. Küssen Sie die Haut, die zum Vorschein kommt.

ORANGE

09

## Finden Sie den Rhythmus

≈ 4 min

Probieren Sie den gleichen sanften Kuss an drei Stellen aus: Nacken, Brust und Innenseite des Oberschenkels. Fragen Sie, welcher Ort am besten ist, und bleiben Sie dort mindestens eine Minute lang im gleichen Rhythmus.



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE



\_\_MARKE\_\_

EBENE 3 · ORANGE

ORANGE

O10

## Gesäß und Oberschenkel

≈ 4 min

Massieren Sie den Po und die Oberschenkel Ihres Partners. Bei Bedarf Öl oder Gleitmittel auf die Außenhaut auftragen.

ORANGE

O11

## Ohne Hände

≈ 3 min

Benutzen Sie eine Minute lang nur Ihre Lippen, Wangen und Ihren Atem auf Hals, Brust, Bauch und Oberschenkel Ihres Partners. Halten Sie Ihre Hände hinter Ihrem Rücken, legen Sie sie dann ruhig auf Ihre Hüften und beenden Sie sie mit einem kleinen Kuss.

ORANGE

O12

## Ihr äußeres Vergnügen

≈ 4 min

Jetzt ist die Frau an der Reihe, sich zu vergnügen. Stimulieren Sie den Klitorisbereich außerhalb der Unterwäsche mit Ihren Fingerspitzen in langsamen, gleichmäßigen Kreisen. Halten Sie den Druck leicht und gleichmäßig und lassen Sie sie sich mit „mehr“ oder „weniger“ anpassen.

ORANGE

O13

## Sein äußeres Vergnügen

≈ 4 min

Jetzt ist der Mann an der Reihe, sich zu amüsieren. Küsse seinen Bauch, seine Oberschenkel und den Bereich um seinen Penis. Lassen Sie Ihre Hände gleichzeitig arbeiten: Streichen Sie über die Innenseiten der Oberschenkel, halten Sie sie um die Hüften und streicheln Sie den Penis sanft mit der flachen Hand, wenn er mehr will.

ORANGE

O14

## Jeweils zwei Minuten

≈ 4 min

Entdecken Sie aus eigener Neugier die Unterwäsche Ihres Partners mit Ihren Händen – spüren Sie die Textur, Wärme und Form. Fassen Sie die Brust, den Intimbereich usw. kurz an. Der Partner sagt nur dann „Stopp“, wenn ihm etwas unangenehm ist. Wechseln Sie die Rollen, wenn zwei Minuten vergangen sind.

ORANGE

O15

## Sag es, bevor du es tust

≈ 4 min

Flüstern Sie Ihrem Partner genau ins Ohr, was Sie tun werden: „Jetzt werde ich Sie auf den Bauch küssen.“ Warten Sie drei ruhige Atemzüge und tun Sie dann genau das, was Sie gesagt haben – nie wieder. Repeat with new places around the underwear. Das gehaltene Versprechen ist der halbe Spaß.

ORANGE

O16

## Ebbe und Flut

≈ 4 min

Streicheln Sie sanft den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel Ihres Partners. Bleiben Sie nur zwei Sekunden am Rand der Unterwäsche Ihres Partners und gleiten Sie dann an eine ruhigere Stelle. Drehen Sie sich jede Runde ein wenig weiter zurück, wie eine Flut. Der Partner sagt „bleiben“, wenn Sie dort anhalten müssen.

ORANGE

O17

## Lass es köcheln

≈ 4 min

Küssen Sie Ihren Partner zwei Minuten lang intensiv – Hände in den Haaren, Körper nah am Körper in Unterwäsche. Dann nach Absprache ganz aufhören und eine Minute lang nebeneinander liegen, ohne sich zu berühren. Wissen Sie, wie viel im Körper passiert, wenn nichts passiert. Einer von euch sagt „Weiter“, wenn die Minute abgelaufen ist.

ORANGE

O18

## Der Partner gibt das Tempo vor

≈ 4 min

Der Mann liegt auf dem Rücken. Die Frau sitzt in Unterwäsche über Ihrer Hüfte und bewegt sich in ihrem eigenen Tempo und Winkel auf Sie zu. Der Mann kann seine Hände ruhig auf den Hüften seiner Partnerin lassen, ohne ihm Anweisungen zu geben. Die Frau sagt „Halten“ für einen festeren Halt und „Loslassen“ für Freiheit – und entscheidet, wann genug genug ist.



ORANGE

O19

## Gegen die Hand schwingen

≈ 4 min

Legen Sie eine flache, ruhige Hand mit gleichmäßigem, festem Druck über die Unterwäsche Ihres Partners – keine Bewegung Ihrerseits. Der Partner wiegt seine Hüften in seinem eigenen Rhythmus gegen die Hand. Ihre Aufgabe ist es, den Druck konstant zu halten, als ob Sie eine Wand vor sich hätten. Der Partner stellt sich mit „schwerer“ oder „leichter“ ein.

ORANGE

O20

## Ruhiger Mund mit leisen Küssen

≈ 4 min

Senken Sie Ihre Lippen völlig lautlos über die Unterwäsche zu Ihrem Partner und lassen Sie eine halbe Minute lang nur die Wärme und den Atem wirken. Küsse vier ruhige Küsse durch die Unterwäsche. Ziehen Sie den Stoff nicht ab, es sei denn, Ihr Partner möchte dies ausdrücklich. Wenn Sie fertig sind, kann Ihr Partner wählen, ob Sie mit mehreren längeren Küssen/Licks fortfahren oder mit der nächsten Karte fortfahren möchten.

ORANGE

O21

## Berühren Sie beim Ausatmen

≈ 4 min

Finden Sie den Atem Ihres Partners mit einer flachen Hand auf Ihrem Brustbein. Streichen Sie dann nur beim Ausatmen Ihres Partners über Brust, Bauch und Oberschenkel und lassen Sie Ihre Hand beim Einatmen völlig ruhig. Treffen Sie den Blick, wenn er sich natürlich anfühlt. Lassen Sie den Atem Ihres Partners das Tempo bestimmen.

ORANGE

O22

## Kurz gesagt, so weiter

≈ 4 min

Streicheln Sie ihn in kurzen Besuchen über seiner Unterwäsche: ein paar Sekunden über seinen Penis, dann weiter über seinen Bauch, seine Oberschenkel und seinen Rücken. Lassen Sie Ihre Fingerspitzen auch kurz den Hodensack und die Peniswurzel berühren. Es ist der Austausch, der aufbaut. Bleib nirgendwo, bis er sagt: „Bleib dort.“

ORANGE

O23

## Warmes Öl auf den Brüsten

≈ 4 min

Warmes Intimmassageöl zwischen den Handflächen – falls nicht vorhanden, Gleitmittel verwenden. Niemals direkt auf die Haut gießen. Massieren Sie ihre Brüste in großen, langsamen Kreisen von außen nach innen und lassen Sie die Brustwarzen nur ganz zum Schluss übrig. Sie regiert mit „mehr“ und „einfacher“.

ORANGE

O24

## Der Partner trifft auf den Vibrator

≈ 4 min

Halten Sie den Vibrator bei niedriger Leistung mit fester Hand völlig ruhig an die Unterwäsche Ihres Partners. Der Partner bewegt seine Hüften dagegen und findet selbst Raum und Druck – die Stoffpolster, und darum geht es. Bewegen Sie es nur, wenn Ihr Partner „Bewegen“ sagt.

ORANGE

O25

## Vier Küsse, ein Oberschenkel

≈ 4 min

Geben Sie Ihrem Partner vier Küsse auf die Innenseite des Oberschenkels, einen von jeder Art: ganz leicht, mit sanftem Druck, wobei die Lippen etwas Haut berühren und mit der Zungenspitze. Der Partner wählt den Gewinner mit einem einzigen „Höhle“. Wiederholen Sie den gewinnenden Kuss langsam am Rand der Unterwäsche Ihres Partners entlang.

