

ROT

R1

Ihr Rhythmus

≈ 5 min

Lassen Sie sie Ihre Hand nehmen und sie zu Ort, Druck und Tempo führen. When she lets go, proceed exactly as she showed.

ROT

R2

Sein Rhythmus

≈ 5 min

Lassen Sie ihn seine Hand auf Ihre legen und zeigen Sie den Griff und das Tempo, die er mag. Verwenden Sie bei Bedarf Gleitmittel und achten Sie auf einen gleichmäßigen Rhythmus.

ROT

R3

Sogar der Fokus auf die Klitoris

≈ 5 min

Stimulieren Sie ihren Klitorisbereich mit gleichmäßigem Rhythmus und leichtem Druck. Ändern Sie die Techniken nicht zu oft – wenn etwas funktioniert, bleiben Sie dabei.

ROT

R4

Langsame Hand

≈ 5 min

Verwenden Sie Gleitmittel und eine ruhige Hand am Penis. Halten Sie den Griff gleichmäßig und variieren Sie den Druck stärker als die Geschwindigkeit. Machen Sie gerne eine oder zwei Pausen, wenn Sie Ihre Hand an der Peniswurzel haben, einen festeren Griff/Druck ausüben und einige Sekunden lang gedrückt halten, bevor Sie fortfahren. Fragen Sie Ihren Partner, ob es sich gut anfühlt.

ROT

R5

Perineum

≈ 4 min

Massieren Sie sanft den Damm Ihres Partners – den Bereich zwischen den Genitalien und dem Anus – an der Außenseite des Körpers. Verwenden Sie eine flache Fingerauflage, gleichmäßigen Druck und Gleitmittel.

ROT

R6

Bauen Sie auf und beruhigen Sie sich

≈ 6 min

Bringen Sie Ihren Partner mit der Hand in die Nähe starker Lust, beruhigen Sie ihn mit sanften Küssen auf Mund, Hals und Brust und bauen Sie ihn wieder auf. Tun Sie es nur, wenn es Ihrem Partner gefällt.

ROT

R7

Die Frau bequem

≈ 6 min



Eine Empfangsposition, in der sie bequem liegt und alles erreicht.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R8

Innehalten ohne Abstand

≈ 3 min

Stoppen Sie die Stimulation, aber halten Sie den Körperkontakt aufrecht: Umarmen Sie Ihren Partner und küssen Sie ruhig den Nacken und die Schultern. Der Partner sagt „Weiter“, wenn Sie weitermachen möchten.

ROT

R9

Nicht ändern

≈ 5 min

Stimulieren Sie den Partner. Wenn der Partner einem intensiven Vergnügen nahe zu sein scheint, fragen Sie einmal: „Soll ich einfach so weitermachen?“ Wenn ja: Rhythmus, Druck und Platz absolut stabil halten – und nicht mehr verlangen.



ROT

R10

Machen Sie dort weiter

≈ 5 min

Finden Sie eine Art von Berührung, auf die Ihr Partner gut reagiert. Behalten Sie die gleiche Stelle, den gleichen Rhythmus und den gleichen Druck mindestens drei Minuten lang bei – ändern Sie nichts, auch wenn es Ihnen eintönig vorkommt.

ROT

R11

Bis zur Brust

≈ 5 min

Der Empfänger liegt an Ihrer Brust – nah hinten, die Hände nach vorne.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R12

Hand in Hand in Seitenlage

≈ 5 min

Legen Sie sich Seite an Seite hin, von Angesicht zu Angesicht, und geben Sie gleichzeitig – im gleichen ruhigen Tempo.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R13

Ihre Hauptkarte

≈ 6 min



Sie wählt: Hand, Mund oder Vibrator. Geben Sie ihr äußere Stimulation mit allem, was sie möchte. Halten Sie den Rhythmus konstant und wechseln Sie nicht zu oft.

ROT

R14

Vibrator an der Vulva

≈ 6 min

Verwenden Sie außerhalb der Vulva einen Vibrator mit geringer Leistung. Wenn es zu intensiv wird, legen Sie einen dünnen Stoff dazwischen. Sie steuert die Kraft mit „oben“ und „unten“.

ROT

R15

Druckwelle für sie

≈ 6 min

Verwenden Sie das Druckwellenspielzeug mit geringer Leistung direkt auf oder in der Nähe der Klitoris. Bleiben Sie dort, wo sie es sagt, und küssen Sie sie in der Zwischenzeit.

ROT

R16

Kreist herum, nicht weiter

≈ 5 min

Zeichnen Sie mit Ihrer Fingerspitze und Gleitmittel sanfte Kreise um die Klitoris – entlang der Seiten und über die Haut darüber, nicht gerade. Halten Sie den Kreis gleichmäßig und rund. Gehen Sie erst in die Mitte, wenn sie „näher“ sagt.

ROT

R17

Drei Sätze

≈ 5 min

Probieren Sie drei Bewegungen im Klitorisbereich mit Gleitmittel aus: auf und ab, in kleinen Kreisen und von einer Seite zur anderen – jeweils eine halbe Minute lang. Sie wählt mit dem Wort „der“. Sorgen Sie dafür, dass der Gewinnzug danach vollkommen reibungslos verläuft.

ROT

R18

Stille Zunge

≈ 5 min

Legen Sie Ihre Zunge flach und völlig ruhig an die Klitoris und legen Sie sich hin. Lassen Sie sie in ihrem eigenen Rhythmus ihre Hüften gegen Sie rollen, während Sie ruhig bleiben. Erst wenn sie „mehr“ sagt, fängst du selbst an, deine Zunge zu bewegen – ganz ruhig.



ROT

R 19

Immer auf der Welt

≈ 5 min

Before you start, say out loud, "I have all the time in the world, and I love this." Gönnen Sie Ihrem Partner dann ein stilles Vergnügen mit Ihrem Mund und zeigen Sie dabei, dass Sie es ernst meinen – ein leises „mmm“ auf der Haut fühlt sich wie eine schwache Vibration an. If you notice that your partner disappears into your head, repeat the phrase calmly and continue just as slowly. The partner says "done".

ROT

R 20

Fast da

≈ 5 min

Massieren Sie die Innenseite ihrer Oberschenkel und ihre Leistengegend mit Intimmassageöl – wenn Sie keins haben, verwenden Sie Gleitmittel. Nähern Sie sich langsam der Klitoris und gleiten Sie daran vorbei, ohne sie zu berühren. Wiederholen Sie die Beinahe-Berührung, bis sie „Jetzt“ sagt – nur dann bleiben Sie.

ROT

R 21

Einfacher als Sie denken

≈ 5 min

Der Einstieg ist einfacher als Sie denken: Streichen Sie mit den Fingerkuppen über den Klitorisbereich, so leicht wie über ein Augenlid. Behalten Sie den Druck bei, bis sie „mehr Druck“ sagt – und erhöhen Sie ihn dann um eine Stufe.

ROT

R 22

Ein Finger, völlig still

≈ 5 min

Führen Sie vorsichtig einen Finger mit Gleitgel ein, wenn sie möchte, und halten Sie ihn völlig ruhig, während ihr Mund oder eine andere Hand an der Außenseite arbeitet. Erst wenn sie „mehr“ sagt, beugen Sie Ihren Finger langsam in Richtung der Vorderwand in einer „Komm her“-Bewegung.

ROT

R 23

Die Unterseite der Oberseite

≈ 5 min

Use lube and the pad of your thumb in small, light circles on the underside of the penis, just below the head — the point where he is most sensitive. Halten Sie das Tempo ruhig und gleichmäßig. Er stellt mit „leichter“ oder „fester“ ein.

ROT

R 24

Warme Hand darunter

≈ 5 min

Legen Sie eine warme Hand wie eine Schüssel um seinen Hodensack, ganz ruhig – nur Wärme und leichtes Gewicht. Streichen Sie mit der anderen Hand sanft über den Penis mit Gleitmittel. Er passt sich mit „enger“ oder „lockerer“ an.

ROT

R 25

Lippen, die leicht saugen

≈ 5 min

Lecken Sie den Bereich der Klitoris ruhig und gleichmäßig, bis sie tief drin ist. Schließen Sie dann Ihre Lippen sanft um die Klitoris und saugen Sie eine Sekunde lang ganz sanft – wie bei einem kleinen, feuchten Kuss – bevor Sie zu Ihrer Zunge zurückkehren. Wiederholen Sie das Absaugen in regelmäßigen Abständen, immer so sanft, nie härter aus eigenem Antrieb. Sie regiert mit „mehr Saugkraft“, „nur stark“ und „gleich“.

