

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y1

Ζεστή πλάτη

≈ 3 min

Τοποθετήστε και τα δύο χέρια κάτω από το πάνω μέρος του συντρόφου σας και χαϊδέψτε απαλά την πλάτη. Χρησιμοποιήστε ένα επίπεδο χέρι και σταθερό ρυθμό.



Δεμένα μάτια, ήπια

≈ 3 min

Ρωτήστε εάν ο σύντροφος θέλει να έχει δεμένα τα μάτια. Φιλήστε το χέρι, το λαιμό, το μάγουλο και τον ώμο ήρεμα. Ολοκληρώστε με ένα απαλό φιλί στο στόμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y2

Από το μέτωπο στο στομάχι

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας από το μέτωπο μέχρι τα νύχια, χωρίς να μπειτε κάτω από τα εσώρουχά σας. Κρατήστε το ρυθμό αργό.



ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y4

Μέση και γοφοί

≈ 3 min

Κρατήστε τον σύντροφό σας γύρω από τη μέση ή τους γοφούς. Τραβήξτε τον σύντροφό σας κοντά, φιλήστε και αφήστε τον να φύγει λίγο ξανά.



Άκρη κρεβατιού

≈ 3 min

Αφήστε τον σύντροφό σας να καθίσει στην άκρη του κρεβατιού. Σταθείτε ή καθίστε κοντά και φιλήστε ενώ τα χέρια σας ακουμπούν στην πλάτη, τους μηρούς ή τους γοφούς σας.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y5

Πίσω στο στήθος

≈ 3 min

Καθίστε πίσω από τον σύντροφό σας. Φιλήστε το λαιμό και χαϊδέψτε το στομάχι, το στήθος ή τα χέρια έξω από ρούχα ή εσώρουχα.



ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y7

Σχεδόν εκτός

≈ 3 min



Τραβήξτε το πάνω μέρος του συντρόφου σας μέχρι τη μέση και σταματήστε για πέντε δευτερόλεπτα. Φιλήστε το εκτεθειμένο δέρμα και ρωτήστε με τα μάτια σας πριν βγάλετε εντελώς το ρούχο.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y8

Μηροί έξω

≈ 3 min

Τρίψτε το εσωτερικό των μηρών του συντρόφου σας στο εξωτερικό των ρούχων ή των εσωρούχων σας. Μην πηγαίνετε μέχρι τέρμα σε οικεία ζώνες.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y9

Μια ευχή

≈ 3 min

Ζητήστε από τον σύντροφό σας να σας δώσει μια μόνο ευχή: «φιλί εδώ», «κρατήσου εδώ» ή «χαϊδάκι εδώ». Ακολούθησε την ευχή.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y10

Οσφυϊκή πλάτη και κάθισμα

≈ 3 min

Κάντε μασάζ στο κάτω μέρος της πλάτης, στους γοφούς και στο κάθισμα του συντρόφου σας χωρίς ρούχα ή εσώρουχα. Use a calm and firm hand.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y11

Φιλιά και χέρια

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας ενώ τα χέρια σας γλιστρούν κάτω από την κορυφή ή κατά μήκος του γυμνού δέρματος. Κρατήστε το άγγιγμα ζεστό και αργό.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y12

Μικρή λωρίδα δέρματος

≈ 2 min

Βρείτε μια μικρή λωρίδα γυμνού δέρματος στο στομάχι, την πλάτη, τον ώμο ή το ισχίο σας. Φιλήστε το αργά.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y13

Δόνηση έξω

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε το δονητή έξω από ρούχα ή εσώρουχα στους μηρούς, την πλάτη, τους γοφούς ή το στομάχι του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με χαμηλή ισχύ. Όχι άμεσα οικείο ακόμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y14

Κάτω από τα σκεπάσματα

≈ 3 min

Ξαπλώστε κοντά στον σύντροφό σας κάτω από τα σκεπάσματα. Φιλήστε και αγγίξτε τα ρούχα ή τα εσώρουχα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y15

Το αγαπημένο του συντρόφου

≈ 3 min

Ρωτήστε τον σύντροφό σας πού αισθάνεται καλά να σας φιλούν ή να σας αγγίζουν αυτή τη στιγμή. Κάντε το ήρεμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y16

Λαιμός, αυτί, ώμος

≈ 3 min

Φιλήστε τον λαιμό, το αυτί και τον ώμο του συντρόφου σας. Χρησιμοποιήστε απαλά χείλη και ζεστή αναπνοή.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y17

Χέρι-χέρι

≈ 3 min

Τοποθετήστε το χέρι σας πάνω από το χέρι του συντρόφου σας. Αφήστε τον σύντροφο να βάλει και τα δύο του χέρια εκεί που νιώθει καλά, έξω ρούχα ή εσώρουχα. Ακολουθήστε τον ρυθμό και την πίεση που δείχνει ο σύντροφός σας, χωρίς να αναλάβετε.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y18

Το όριο των εσωρούχων

≈ 3 min

Αγγίξτε γύρω από την άκρη του εσωρούχου του συντρόφου σας, αλλά όχι από κάτω, Φιλήστε το στομάχι, το ισχίο ή το μηρό ανάμεσα σε κάθε κίνηση.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y19

Επίπεδο χέρι ή άκρα δακτύλων

≈ 3 min

Χαϊδέψτε πρώτα την πλάτη του συντρόφου σας με ολόκληρο το χέρι σας και μετά μόνο με τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιήστε την ίδια διαδρομή και τον ίδιο χαλαρό ρυθμό και τις δύο φορές. Ρωτήστε τον σύντροφο: "επίπεδο χέρι ή τα δάχτυλα;" Συνεχίστε με όποιον συνεργάτη επιλέξει.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y20

Ένα χέρι με λάδι

≈ 3 min

Ζεστάνετε λίγο λάδι μασάζ στην παλάμη του χεριού σας — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Μην ρίχνετε ποτέ απευθείας στο δέρμα. Χαϊδέψτε την πλάτη του συντρόφου σας εναλλάξ με το λαδωμένο χέρι και το στεγνό χέρι και τέλος ρωτήστε: "Λάδι ή χωρίς;" Συνεχίστε με όποιον συνεργάτη επιλέξει.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y21

Μακριά παλτό

≈ 3 min

Τοποθετήστε και τις δύο παλάμες στο κάτω μέρος της πλάτης του συντρόφου σας. Χτυπήστε αργά προς τα πάνω με το ένα χέρι σε κάθε πλευρά της σπονδυλικής στήλης, έξω από τους ώμους και κάτω από τα πλάγια. Επαναλάβετε με τον ίδιο ήρεμο ρυθμό. Χρησιμοποιήστε λάδι για μασάζ — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y22

Σουσάμι και ρύζι

≈ 3 min

Ξαπλώστε πρόσωπο με πρόσωπο. Μπλέξτε τα χέρια και τα πόδια σας σφιχτά το ένα με το άλλο, τόσο κοντά ώστε να μπορείτε να νιώσετε την αναπνοή του άλλου. Ξάπλωσε έτσι, φίλησε ήρεμα και άσε τα χέρια σου να σου χαϊδέψουν την πλάτη.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y23

Πέντε θέσεις, πέντε αριθμοί

≈ 3 min

Φιλήστε και χαϊδέψτε πέντε θέσεις στον σύντροφό σας, μία κάθε φορά: λαιμό, ωμοπλάτη, κάτω μέρος της πλάτης, στομάχι και γοφό. Ο συνεργάτης δίνει σε κάθε μέρος έναν αριθμό από "ένα" έως "πέντε". Επιστρέψτε στο μέρος που κέρδισε και μείνετε εκεί για αρκετή ώρα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y24

Ήσυχη ζέστη

≈ 3 min

Τρίψτε τις παλάμες σας μεταξύ τους μέχρι να ζεσταθούν πραγματικά. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στομάχι του συντρόφου σας και ένα στο κάτω μέρος της πλάτης σας, δέρμα με δέρμα, και κρατήστε το εντελώς ακίνητο για ένα λεπτό ενώ αναπνέετε με τον ίδιο ρυθμό. Ολοκληρώστε με μια μόνο αργή διαδρομή.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y25

Καθρέφτης όψη

≈ 3 min

Σταθείτε πίσω από τον σύντροφό σας μπροστά στον καθρέφτη. Χαϊδέψτε τους ώμους, τα χέρια και το στομάχι του συντρόφου σας αργά, ενώ διατηρείτε την οπτική επαφή στον καθρέφτη. Ο σύντροφος λέει «συνέχεια» όταν αλλάζετε μέρος. Το να βλέπεις και να νιώθεις ταυτόχρονα κάνει το άγγιγμα πιο δυνατό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ