

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

01

Εσώρουχο φιλή

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας μέσα ή γύρω από το εσώρουχο στους γοφούς, το στομάχι και τους μηρούς. Διατηρήστε το ελαφρύ και πειραχτικό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

02

Εστίαση στο στήθος

≈ 4 min

Φιλήστε και χαϊδέψτε το στήθος ή το στήθος του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με ένα ίσιο χέρι και απαλά φιλιά και ρωτήστε τον σύντροφό σας εάν η πίεση και η ένταση πρέπει να αυξηθούν.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

03

Δονητής εξωτερικά εσώρουχα

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε το δονητή έξω από τα εσώρουχα του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με χαμηλή δύναμη και αφήστε τον σύντροφό σας να ελέγξει αν θα πρέπει να αυξηθεί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

04

Γυναικείο φως εστίασης

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά της. Αφήστε τη να πιάσει το χέρι σας και να το τοποθετήσετε στο σημείο που θέλει να την αγγίζουν εξωτερικά ή γύρω από τα εσώρουχα. Ακολουθήστε τον τόπο, την πίεση και τον ρυθμό που δείχνει, χωρίς να αναλάβει.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

05

Ανδρικό φως εστίασης

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά του. Φιλήστε το στομάχι, τους γοφούς και τους μηρούς του, προχωρώντας αργά προς την περιοχή των εσωρούχων του. Κρατήστε το παιχνιδιάρικο και χωρίς βιασύνη.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

06

Χαλαρωτικό μασάζ

≈ 5 min

Βάλτε τον σύντροφο να ξαπλώσει ανάσκελα με κλειστά μάτια, κατά προτίμηση δεμένα τα μάτια. Χρησιμοποιήστε λίγο λάδι μασάζ. Χτυπήστε με ένα επίπεδο χέρι σε αργούς κύκλους από το πλευρό κάτω από το στομάχι και τους μηρούς έως τις γάμπες, με επιπλέον ανάπαυση στη βουβωνική χώρα και στο εσωτερικό των μηρών. Γυρίστε απαλά προς τα πίσω από τις γάμπες προς τη βουβωνική χώρα, ελαφρά πάνω από τις οικείες ζώνες του συντρόφου σας και ολοκληρώστε με μερικά απαλά φιλιά στο στομάχι.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

07

Με δεμένα μάτια

≈ 4 min



Ρωτήστε αν ο σύντροφος θέλει να φορέσει παρωπίδες. Φιλήστε το στομάχι, το στήθος, τους μηρούς και τους γοφούς ήρεμα. Εάν το επιθυμεί ο σύντροφός σας, μπορείτε να ολοκληρώσετε με μερικά ήσυχα φιλιά κοντά ή πάνω από τα εσώρουχα.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

08

Αργό εσώρουχο

≈ 3 min



Μετακινήστε ελαφρά τα εσώρουχα του συντρόφου σας, αλλά όχι απαραίτητα εντελώς. Φιλήστε το δέρμα που αναδύεται.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

09

Βρείτε το ρυθμό

≈ 4 min

Δοκιμάστε το ίδιο απαλό φιλή σε τρία σημεία: λαιμό, στήθος και εσωτερικό μηρό. Ρωτήστε ποιο μέρος ήταν καλύτερο και μείνετε εκεί με τον ίδιο ρυθμό για τουλάχιστον ένα λεπτό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

010

Γλουτοί και μηροί

≈ 4 min

Κάντε μασάζ στο κάτω μέρος και στους μηρούς του συντρόφου σας. Χρησιμοποιήστε λάδι ή λιπαντικό στο εξωτερικό δέρμα εάν χρειάζεται.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

011

Χωρίς χέρια

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε μόνο τα χείλη, τα μάγουλα και την αναπνοή σας στο λαιμό, το στήθος, το στομάχι και τους μηρούς του συντρόφου σας για ένα λεπτό. Κρατήστε τα χέρια σας πίσω από την πλάτη σας και στη συνέχεια τοποθετήστε τα ήρεμα στους γοφούς σας και ολοκληρώστε με ένα μικρό φιλί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

012

Η εξωτερική της ευχαρίστηση

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά της γυναίκας να πάρει ευχαρίστηση. Τονώστε την περιοχή της κλειτορίδας έξω από το εσώρουχο με τα δάχτυλά σας σε αργούς, σταθερούς κύκλους. Κρατήστε την πίεση ελαφριά και ομοιόμορφη και αφήστε την να προσαρμοστεί με "περισσότερο" ή "λιγότερο".

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

013

Η εξωτερική του ευχαρίστηση

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά του άντρα να διασκεδάσει. Φιλήστε το στομάχι, τους μηρούς και την περιοχή γύρω από το πέος του. Αφήστε τα χέρια σας να λειτουργήσουν ταυτόχρονα: χαϊδέψτε το εσωτερικό των μηρών, κρατήστε το γύρω από τους γοφούς και χαϊδέψτε απαλά το πέος με το επίπεδο του χεριού σας αν θέλει περισσότερο.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

014

Δύο λεπτά το καθένα

≈ 4 min

Εξερευνήστε τα εσώρουχα του συντρόφου σας με τα χέρια σας για τη δική σας περιέργεια — νιώστε την υφή, τη ζεστασιά και το σχήμα. Να είστε σύντομος για το στήθος και τις οικείες περιοχές κ.λπ. Ο σύντροφος λέει «σταμάτα» μόνο αν κάτι είναι άβολο. Αλλάξτε ρόλους όταν περάσουν δύο λεπτά.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

015

Πες το πριν το κάνεις

≈ 4 min

Ψιθύρισε στο αυτί του συντρόφου σου τι ακριβώς θα κάνεις: «Τώρα θα σε φιλήσω στο στομάχι σου». Περίμενε τρεις ήρεμες αναπνοές και μετά κάνε ακριβώς αυτό που είπες – ποτέ ξανά. Επαναλάβετε με νέα σημεία γύρω από τα εσώρουχα. Η υπόσχεση που τηρήθηκε είναι η μισή διασκέδαση.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

016

Άμωπη και ροή

≈ 4 min

Χαϊδέψτε απαλά το στομάχι, τους γοφούς και τους μηρούς του συντρόφου σας. Μείνετε στην άκρη των εσωρούχων του συντρόφου σας για μόλις δύο δευτερόλεπτα και σύρετε σε ένα πιο ήσυχο σημείο. Γυρίστε λίγο πιο πίσω κάθε γύρο, σαν παλίρροια. Ο σύντροφος λέει «μείνε» όταν πρέπει να σταματήσεις εκεί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

017

Αφήστε το να σιγοβράσει

≈ 4 min

Φιλήστε τον σύντρόφό σας έντονα για δύο λεπτά — τα χέρια στα μαλλιά, το σώμα κοντά στο σώμα με τα εσώρουχα. Στη συνέχεια, σταματήστε τελείως, κατόπιν συμφωνίας, και ξαπλώστε ο ένας δίπλα στον άλλο για ένα λεπτό χωρίς να ακουμπήσετε. Μάθετε πόσα συμβαίνουν στο σώμα όταν δεν συμβαίνει τίποτα. Ένας από εσάς λέει «συνέχεια» όταν τελειώσει το λεπτό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

018

Ο σύντροφος ορίζει το ρυθμό

≈ 4 min

Ο άντρας ξαπλώνει ανάσκελα. Η γυναίκα κάθεται πάνω από τον γοφό σου με τα εσώρουχά της και κινείται προς το μέρος σου με τον δικό της ρυθμό και γωνία. Ο άντρας μπορεί να κρατά τα χέρια του ήρεμα στους γοφούς της συντρόφου του χωρίς να κατευθύνει. Η γυναίκα λέει «κρατήσου» για πιο σταθερό κράτημα και «άσε να πάει» για ελευθερία — και αποφασίζει πότε είναι αρκετό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

019

Κούνια ενάντια στο χέρι

≈ 4 min

Ξεκουραστείτε και βάλτε τα εσώρουχα του συντρόφου σας με ομοιόμορφη, σταθερή πίεση — χωρίς κίνηση από εσάς. Ο σύντροφος κουνάει τους γοφούς του στο χέρι με τον δικό του ρυθμό. Η δουλειά σας είναι να διατηρείτε την πίεση σταθερή, σαν τοίχος απέναντι. Ο σύντροφος προσαρμόζεται με «βαρύτερο» ή «ελαφρύτερο».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

020

Ήσυχο στόμα με ήσυχα φιλιά

≈ 4 min

Χαμηλώστε εντελώς αθόρυβα τα χείλη σας προς τον σύντροφό σας πάνω από τα εσώρουχα και αφήστε μόνο τη ζέστη και την αναπνοή να δράσουν για μισό λεπτό. Φιλήστε τέσσερα ήρεμα φιλιά μέσα από τα εσώρουχα. Μην τραβάτε το ύφασμα εκτός αν το θέλει ξεκάθαρα ο σύντροφός σας. Όταν τελειώσετε, ο σύντροφός σας μπορεί να επιλέξει αν θα συνεχίσετε με πολλά μεγαλύτερα φιλιά/γλείψιμο ή αν θα προχωρήσετε στο επόμενο φύλλο.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

021

Αγγίζετε την εκπνοή

≈ 4 min

Βρείτε την αναπνοή του συντρόφου σας με ένα επίπεδο χέρι στο στέρνο σας. Στη συνέχεια, χαϊδέψτε το στήθος, την κοιλιά και τους μηρούς μόνο κατά την εκπνοή του συντρόφου σας και ακουμπήστε το χέρι σας εντελώς ακίνητο στην εισπνοή. Γνωρίστε το βλέμμα όταν αισθάνεστε φυσικό. Αφήστε την ανάσα του συντρόφου σας να δώσει το ρυθμό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

022

Εν συντομία, ούτω καθεξής

≈ 4 min

Χαϊδέψτε τον πάνω από τα εσώρουχά του σε σύντομες επισκέψεις: λίγα δευτερόλεπτα πάνω από το πέος του, μετά στο στομάχι και στους μηρούς και στην πλάτη. Αφήστε τα δάχτυλά σας να αγγίζουν για λίγο το όσχεο και τη ρίζα του πέους. Είναι η ανταλλαγή που χτίζει. Μην μένεις πουθενά μέχρι να πει «μείνε εκεί».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

023

Ζεστό λάδι στο στήθος

≈ 4 min

Ζεστό λάδι μασάζ ανάμεσα στις παλάμες - αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Μην ρίχνετε ποτέ απευθείας στο δέρμα. Κάντε μασάζ στο στήθος της σε μεγάλους, αργούς κύκλους από έξω προς τα μέσα, κρατώντας τις θηλές για το τέλος, μόλις και μετά βίας. Κυβερνά με «περισσότερο» και «πιο εύκολο».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

024

Ο συνεργάτης συναντά τον δονητή

≈ 4 min

Κρατήστε το δονητή σε χαμηλή ισχύ εντελώς ακίνητο πάνω στα εσώρουχα του συντρόφου σας, με σταθερό χέρι. Ο σύντροφος κινεί τους γοφούς του πάνω του και βρίσκει χώρο και πιέζει ο ίδιος — τα υφασμάτινα μαξιλάρια, και αυτό είναι το θέμα. Μετακινήστε το μόνο όταν ο σύντροφός σας λέει "μετακίνηση".

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

025

Τέσσερα φιλιά, ένας μηρός

≈ 4 min

Δώστε στον σύντροφό σας τέσσερα φιλιά στο εσωτερικό του μηρού, ένα από κάθε είδος: εντελώς ελαφριά, με απαλή πίεση, με τα χείλη να πιάνουν λίγο το δέρμα και με την άκρη της γλώσσας. Ο σύντροφος επιλέγει τον νικητή με ένα μόνο «κρεβάτι». Επαναλάβετε το νικητήριο φιλί αργά κατά μήκος της άκρης του εσωρούχου του συντρόφου σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ