

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R1

Ο ρυθμός της

≈ 5 min

Αφήστε την να πιάσει το χέρι σας και να το καθοδηγήσει στη θέση, την πίεση και τον ρυθμό. Όταν το αφήσει, προχωρήστε ακριβώς όπως έδειξε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R2

Ο ρυθμός του

≈ 5 min

Αφήστε τον να βάλει το χέρι του πάνω από το δικό σας και να δείξει το κράτημα και τον ρυθμό που του αρέσει. Χρησιμοποιήστε λιπαντικό εάν χρειάζεται και κρατήστε τον ρυθμό ομοιόμορφο.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R3

Ακόμη και η εστία κλειτορίδας

≈ 5 min

Τονώστε την περιοχή της κλειτορίδας της με σταθερό ρυθμό και ελαφριά πίεση. Μην αλλάζετε τεχνικές πολύ συχνά - όταν κάτι λειτουργεί, μείνετε σε αυτό.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R4

Αργό χέρι

≈ 5 min

Χρησιμοποιήστε λιπαντικό και σταθερό χέρι στο πέος. Κρατήστε το κράτημα ομοιόμορφο και αυξομειώστε την πίεση περισσότερο από την ταχύτητα. Μη διστάσετε να κάνετε ένα διάλειμμα ή δύο όταν έχετε το χέρι σας στη ρίζα του πέους, να έχετε πιο σταθερό κράτημα/πίεση, κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα, πριν συνεχίσετε. Ρωτήστε τον σύντροφό σας εάν αισθάνεται καλά.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R5

Περίνεο

≈ 4 min

Κάντε απαλό μασάζ στο περίνεο του συντρόφου σας - στην περιοχή μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού - στο εξωτερικό του σώματος. Χρησιμοποιήστε επίπεδο δάχτυλο, ομοιόμορφη πίεση και λιπαντικό.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R6

Χτίστε και ηρεμήστε

≈ 6 min

Φέρτε τον σύντροφό σας κοντά σε έντονη ευχαρίστηση με το χέρι σας, ηρεμήστε με απαλά φιλιά στο στόμα, το λαιμό και το στήθος και δυναμώστε ξανά. Κάντε το μόνο αν αρέσει στον σύντροφό σας.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R7

Η γυναίκα άνετα

≈ 6 min



Μια θέση υποδοχής όπου ξαπλώνει άνετα και φτάνουν τα πάντα.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R8

Παύση χωρίς απόσταση

≈ 3 min

Σταματήστε τη διέγερση, αλλά διατηρήστε την επαφή με το σώμα: κρατήστε τον σύντροφό σας και φιλήστε τον λαιμό και τους ώμους ήρεμα. Ο σύντροφος λέει «συνεχίστε» όταν πρόκειται να προχωρήσετε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R9

Μην αλλάζετε

≈ 5 min

Τονώστε τον σύντροφο. Όταν ο σύντροφος φαίνεται κοντά σε έντονη ευχαρίστηση, ρωτήστε μια φορά: «Να συνεχίσω έτσι;» Αν ναι: διατηρήστε τον ρυθμό, την πίεση και τη θέση απολύτως σταθερά — και μην ζητάτε περισσότερα.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 10

Συνεχίστε ακριβώς εκεί

≈ 5 min

Βρείτε ένα είδος αγγίγματος στο οποίο ο σύντροφός σας ανταποκρίνεται καλά. Κρατήστε την ίδια θέση, τον ρυθμό και την πίεση για τουλάχιστον τρία λεπτά — μην αλλάξετε ακόμα κι αν σας φαίνεται μονότονο.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 11

Μέχρι το στήθος

≈ 5 min

Ο δέκτης ακουμπάει στο στήθος σας — κοντά πίσω, τα χέρια μπροστά.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 12

Χέρι-χέρι ξαπλωμένος

≈ 5 min

Ξαπλώστε δίπλα-δίπλα πρόσωπο με πρόσωπο όπου δίνετε την ίδια στιγμή — με τον ίδιο ήρεμο ρυθμό.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 13

Η κύρια κάρτα της

≈ 6 min



Επιλέγει: χέρι, στόμα ή δονητή. Δώστε της εξωτερική τόνωση με ότι διαλέξει. Κρατήστε το ρυθμό σταθερό και μην αλλάζετε πολύ συχνά.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 14

Δονητής στο αιδοίο

≈ 6 min

Χρησιμοποιήστε έναν δονητή σε χαμηλή ισχύ έξω από τον αιδοίο. Αν γίνει πολύ έντονο, βάλτε ένα λεπτό ύφασμα ενδιάμεσα. Ελέγχει τη δύναμη με «πάνω» και «κάτω».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 15

Κύμα πίεσης για αυτήν

≈ 6 min

Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι κυμάτων πίεσης σε χαμηλή ισχύ απευθείας πάνω ή κοντά στην κλειτορίδα. Κράτα το σταθερό εκεί που λέει ότι χτυπάει και φίλησε την στο μεταξύ.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 16

Κύκλοι γύρω, όχι επάνω

≈ 5 min

Σχεδιάστε απαλούς κύκλους γύρω από την κλειτορίδα με το δάχτυλό σας και λιπαντικό — κατά μήκος των πλευρών και πάνω από το δέρμα πάνω, όχι ευθεία. Κρατήστε τον κύκλο ομοιόμορφο και στρογγυλό. Πηγαίνετε στη μέση μόνο όταν λέει "πιο κοντά".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 17

Τρεις κινήσεις

≈ 5 min

Δοκιμάστε τρεις κινήσεις στην περιοχή της κλειτορίδας με λιπαντικό: πάνω-κάτω, μικρούς κύκλους και πλάι-πλάι — μισό λεπτό η καθεμία. Διαλέγει με τη λέξη «το». Διατηρήστε τη νικητήρια κίνηση τελείως ομαλή στη συνέχεια.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 18

Σιωπηλή γλώσσα

≈ 5 min

Τοποθετήστε τη γλώσσα σας επίπεδη και εντελώς ακίνητη στην κλειτορίδα και ξαπλώστε. Αφήστε την να κυλήσει τους γοφούς της εναντίον σας με τον δικό της ρυθμό ενώ εσείς κρατάτε σταθερή. Μόνο όταν λέει "περισσότερα" αρχίζεις να κουνάς τη γλώσσα σου μόνος σου — ήρεμα.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 19

Όλη την ώρα στον κόσμο

≈ 5 min

Πριν ξεκινήσετε, πείτε δυνατά: «Έχω όλο τον χρόνο στον κόσμο και μου αρέσει αυτό». Στη συνέχεια, δώστε στον σύντροφό σας ήρεμη ευχαρίστηση με το στόμα σας και δείξτε ότι το εννοείτε στην πορεία — ένα χαμηλό «μμμ» στο δέρμα μοιάζει με ασθενή δόνηση. Αν παρατηρήσετε ότι ο σύντροφός σας χάνεται στο κεφάλι σας, επαναλάβετε τη φράση ήρεμα και συνεχίστε το ίδιο αργά. Ο σύντροφος λέει "έγινε".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 20

Σχεδόν εκεί

≈ 5 min

Κάντε μασάζ στο εσωτερικό των μηρών και της βουβωνικής χώρας με λάδι μασάζ — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Πλησιάστε αργά την κλειτορίδα και περάστε από το σημείο χωρίς να την αγγίξετε. Επαναλάβετε το σχεδόν άγγιγμα μέχρι να πει "τώρα" — μόνο τότε θα μείνετε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 21

Πιο εύκολο από όσο νομίζεις

≈ 5 min

Ξεκινήστε πιο εύκολα από ό,τι νομίζετε: χαϊδέψτε την περιοχή της κλειτορίδας με τα μαξιλάρια των δακτύλων σας, τόσο απαλά όσο πάνω από ένα βλέφαρο. Κρατήστε την πίεση εκεί μέχρι να πει "περισσότερη πίεση" - και στη συνέχεια αυξήστε την μόνο κατά μία βαθμίδα.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 22

Ένα δάχτυλο, εντελώς ακίνητο

≈ 5 min

Εισαγάγετε απαλά ένα δάχτυλο με λιπαντικό αν θέλει και κρατήστε το εντελώς ακίνητο ενώ το στόμα ή το άλλο χέρι της δουλεύει εξωτερικά. Μόνο όταν λέει "περισσότερα", λυγίζετε αργά το δάχτυλό σας προς τον μπροστινό τοίχο σε μια κίνηση "έλα εδώ".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 23

Η κάτω πλευρά της κορυφής

≈ 5 min

Χρησιμοποιήστε λιπαντικό και το επίθεμα του αντίχειρά σας σε μικρούς, ανοιχτούς κύκλους στην κάτω πλευρά του πέους, ακριβώς κάτω από το κεφάλι - το σημείο όπου είναι πιο ευαίσθητο. Κρατήστε το ρυθμό ήρεμο και ομοιόμορφο. Προσαρμόζεται με «ελαφρύτερο» ή «πιο σταθερό».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 24

Ζεστό χέρι από κάτω

≈ 5 min

Τοποθετήστε ένα ζεστό χέρι σαν ένα μπολ γύρω από το όσχεό του, εντελώς ακίνητο - μόνο ζεστασιά και μικρό βάρος. Χαϊδέψτε απαλά το πέος με λιπαντικό με το άλλο χέρι. Προσαρμόζεται με «πιο σφιχτό» ή «πιο χαλαρό».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 25

Χείλη που πιπιλίζουν εύκολα

≈ 5 min

Γλείψτε την περιοχή της κλειτορίδας ήρεμα και ομοιόμορφα μέχρι να μπει καλά. Στη συνέχεια, κλείστε απαλά τα χείλη σας γύρω από την κλειτορίδα και πιπιλίστε πολύ απαλά για ένα δευτερόλεπτο - σαν ένα μικρό, υγρό φιλί - πριν επιστρέψετε στη γλώσσα σας. Επαναλάβετε την αναρρόφηση σε τακτά χρονικά διαστήματα, πάντα τόσο απαλά, ποτέ πιο σκληρά με δική σας πρωτοβουλία. Κυβερνά με «περισσότερη αναρρόφηση», «μόνο βαριά» και «ίδια».



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 · ΚΟΚΚΙΝΟΣ