

ORANŽ

01

Aluspesu suudlus

≈ 3 min

Suudle oma partnerit läbi aluspesu või selle ümber puusadele, kõhule ja reitele. Hoidke puudutus kerge ja mänguline.

ORANŽ

02

Rindade keskendumine

≈ 4 min

Suudle ja silita oma partneri rinda või rindkere. Alustage lameda käe ja pehmete suudlustega ning küsige oma partnerilt, kas survet ja intensiivsust tuleks suurendada.

ORANŽ

03

Välispesu vibraator

≈ 3 min

Kasutage vibraatorit väljaspool oma partneri aluspesu. Alustage madalast jõust ja laske oma partneril kontrollida, kas seda tuleks suurendada.

ORANŽ

04

Naiste fookusvalgusti

≈ 4 min

Nüüd on tema kord. Laske tal võtta teie käest ja asetada see väljast või aluspesu ümber kohta, kus ta soovib, et teda puudutataks. Jälgige kohta, survet ja tempot, mida ta näitab, ilma võimu üle võtmata.

ORANŽ

05

Meeste fookustuli

≈ 4 min

Nüüd on tema kord. Suudle tema kõhtu, puusi ja reie sisekülge, liikudes aeglaselt tema aluspesupiirkonna poole. Hoidke see mänguline ja kiirustamata.

ORANŽ

06

Lõõgastav massaaž

≈ 5 min

Laske partneril lamada selili, silmad kinni ja soovi korral silmaklapiga. Kasutage intiimnahale sobivat massaažiõli. Silitage lameda käega aeglase ringidena rinnakorvist üle kõhu ja reite säärteni, peatudes veidi kubeme ja reite sisekülgedel. Silitage rahulikult tagasi kubeme suunas, kergelt üle partneri intiimpiirkondade, ja lõpetage õrnade suudlustega kõhule.

ORANŽ

07

Silmside

≈ 4 min



Küsige, kas partner soovib kanda silmaklappi. Suudelge rahulikult kõhtu, rinda, reisi ja puusi. Kui partner soovib, võite lõpetada vaiksete suudlustega aluspesu lähedal või peal.

ORANŽ

08

Aeglane aluspesu

≈ 3 min



Liigutage oma partneri aluspesu veidi, kuid mitte tingimata täielikult seljast. Suudle nahka, mis esile kerkib.

ORANŽ

09

Leia rütm

≈ 4 min

Proovige sama pehmet suudlust kolmes kohas: kaelal, rinnal ja reie siseküljel. Küsige, milline koht oli parim, ja viibige seal samas rütmis vähemalt üks minut.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ

ORANŽ

O10

Tuharad ja reied

≈ 4 min

Masseerides oma partneri põhja ja reied. Vajadusel kasutage välispinnal õli või määrdeainet.

ORANŽ

O11

Ilma käteta

≈ 3 min

Kasutage ühe minuti jooksul ainult huuli, põski ja hingetõmmet partneri kaelal, rinnal, kõhul ja reitel. Hoidke oma käsi selja taga, asetage need seejärel rahulikult puusadele ja lõpetage väikese suudlusega.

ORANŽ

O12

Tema väline nauding

≈ 4 min

Nüüd on naise kord naudingut saada. Stimuleerige sõrmeotstega aeglaste ja ühtlaste ringidega kliitori piirkonda väljaspool aluspesu. Hoidke survet kerge ja ühtlane ning laske tal kohaneda valikuga "rohkem" või "vähem".

ORANŽ

O13

Tema väline nauding

≈ 4 min

Nüüd on mehe kord mõnuleda. Suudle tema kõhtu, reied ja peenise ümbrust. Laske oma kätel samal ajal töötada: silitage reie sisekülgi, hoidke ümber puusade ja silitage peenist õrnalt käelabaga, kui ta soovib rohkem.

ORANŽ

O14

Kaks minutit kumbki

≈ 4 min

Uudishimu huvides uurige oma partneri aluspesu kätega – tunnetage tekstuuri, soojust ja kuju. Rääkige lühidalt rinnast ja intiimpiirkondadest jne. Partner ütleb "stop" ainult siis, kui midagi on ebamugav. Vahetage rolle, kui kaks minutit on möödunud.

ORANŽ

O15

Ütle seda enne, kui seda teed

≈ 4 min

Sosista oma partnerile täpselt kõrva, mida sa tegema hakkad: "Nüüd ma suudlen sind kõhu põhja." Oodake kolm rahulikku hingetõmmet ja tehke siis täpselt seda, mida ütlesite – mitte kunagi enam. Korrake sama uute kohtadega aluspesu ümber. Pidetud lubadus on pool lõbu.

ORANŽ

O16

Ebb ja flow

≈ 4 min

Silita õrnalt oma partneri kõhtu, puusi ja reied. Püsi oma partneri aluspesu ääres vaid kaks sekundit ja libistage vaikselt kohta. Pöörake igal ringil veidi tagasi, nagu tõusuline. Partner ütleb "jää", kui peate seal peatuma.

ORANŽ

O17

Lase haududa

≈ 4 min

Suudle oma partnerit intensiivselt kaks minutit – käed juustes, keha keha lähedal aluspesus. Seejärel lõpetage kokkuleppel täielikult ja lamage üks minut teineteise kõrval ilma puudutamata. Tea, kui palju juhtub kehas, kui midagi ei juhtu. Üks teist ütleb "jätk", kui minut on täis.

ORANŽ

O18

Partner määrab tempo

≈ 4 min

Mees lamab selili. Naine istub aluspesus üle sinu puusa ja liigub sinu poole omas tempos ja nurga all. Mees suudab käed rahulikult kaaslaste puusadel hoida ilma suunamata. Naine ütleb "hoia" kindlama haarde saamiseks ja "lase lahti" vabaduse nimel - ja otsustab, millal piisab.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ

ORANŽ

O19

Pöörake vastu kätt

≈ 4 min

Puhka lamedalt, andke siiski oma partneri aluspesu ühtlase ja tugeva survega üle – teie liigutusi ei toimu. Partner õõtsutab puusadega vastu kätt omas rütmis. Teie ülesanne on hoida rõhk ühtlasena, nagu sein vastamisi. Partner kohandab "raskema" või "kergema" abil.

ORANŽ

O20

Vaikne suu vaiksete suudlustega

≈ 4 min

Langetage huuled täiesti vaikselt kaaslasele aluspesu kohale ning laske pool minutit mõjuda ainult soojusel ja hingeõhul. Suudle nelja rahulikku suudlust läbi aluspesu. Ärge tõmmake kangast ära, kui teie partner seda selgelt ei soovi. Kui oled lõpetanud, saab partner valida, kas jätkad mitme pikema suudluse/lakkumisega või liigud edasi järgmise kaardi juurde.

ORANŽ

O21

Puudutage väljahingamist

≈ 4 min

Otsige üles oma partneri hingeõhk, lame käsi rinnakule. Seejärel silitage alla rindkere, kõhtu ja reied ainult partneri väljahingamisel ning toetage oma käsi täiesti liikumatult sissehingamisel. Kohtuge pilguga, kui see tundub loomulik. Laske oma partneri hingamisel tempot määrata.

ORANŽ

O22

Lühidalt, nii edasi

≈ 4 min

Silitage teda lühikeste külastustega üle aluspesu: paar sekundit üle peenise, seejärel kõhule ja reitele ning selga. Laske oma sõrmeotstega lühidalt puudutada ka munandikotti ja peenise juurt. See on vahetus, mis ehitab. Ära jää kuhugi, kuni ta ütleb "jää sinna".

ORANŽ

O23

Soe õli rindadele

≈ 4 min

Soe intiimmassaažiõli peopesade vahel – kui sul seda pole, kasuta libestit. Ärge kunagi valage otse nahale. Masseerige tema rindu suurte ja aeglaste ringidena väljastpoolt sissepoole, säästes nibusid lõpuni, napilt. Ta valitseb sõnadega "rohkem" ja "lihtsam".

ORANŽ

O24

Partner kohtub vibraatoriga

≈ 4 min

Hoidke väikese võimsusega vibraatorit kindla käega täiesti liikumatult vastu oma partneri aluspesu. Partner liigutab puusi selle vastu ning leiab ise ruumi ja surve — kangas pehmenneb ja see ongi asja mõte. Liigutage seda ainult siis, kui teie partner ütleb "liiguta".

ORANŽ

O25

Neli suudlust, üks puus

≈ 4 min

Andke oma partnerile neli suudlust reie siseküljele, üks igit liiki: täiesti kerge, pehme survega, huultega, mis haaravad natuke nahka, ja keeleotsaga. Partner valib võitja üheainsa "pesaga". Korrake võidusuudlust aeglaselt mööda oma partneri aluspesu serva.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ