

PUNANE

R1

Tema rütm

≈ 5 min

Laske tal võtta su käest ja suunata see õigesse kohta, survet ja tempot. Kui ta lahti laseb, jätkake täpselt nii, nagu ta näitas.

PUNANE

R2

Tema rütm

≈ 5 min

Laske tal asetada oma käsi sinu oma ja näidata talle meeldivat haaret ja tempot. Kasutage vajadusel määrdeainet ja hoidke rütm ühtlane.

PUNANE

R3

Isegi klitori fookus

≈ 5 min

Stimuleerige tema klitori piirkonda ühtlase rütmi ja kerge survega. Ärge muutke tehnikat liiga sageli – kui miski töötab, pidage sellest kinni.

PUNANE

R4

Aeglane käsi

≈ 5 min

Kasutage libestit ja hoidke peenisel kindlat kätt. Hoidke käepide ühtlane ja muutke rõhku rohkem kui kiirust. Enne jätkamist tehke julgelt pausi või paar, kui olete oma käega peenise juure juures, hoidke tugevamat haaret/survet, hoidke paar sekundit. Küsige oma partnerilt, kas see tundub hea.

PUNANE

R5

Perineum

≈ 4 min

Masseerige õrnalt oma partneri kõhukelme – suguelundite ja päraku vahelist piirkonda – keha välisküljel. Kasutage lamedat sõrmepadja, ühtlast survet ja määrdeainet.

PUNANE

R6

Ehitage ja rahunege

≈ 6 min

Too oma partner käega tugevale naudingule lähedale, rahune õrnade suudlustega suule, kaelale ja rinnale ning kasva uuesti üles. Tehke seda ainult siis, kui see teie partnerile meeldib.

PUNANE

R7

Naine mugavalt

≈ 6 min



Vastuvõtuasend, kus ta lamab mugavalt ja kõik ulatub.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R8

Paus ilma vahemaata

≈ 3 min

Lõpetage stimulatsioon, kuid säilitage kehakontakt: hoidke partneri ümbert ja suudlege rahulikult kaela ja õlgu. Partner ütleb "jätkka", kui kavatsete edasi liikuda.

PUNANE

R9

Ärge muutke

≈ 5 min

Stimuleerige partnerit. Kui partner tundub lähedal intensiivsele naudingule, küsi üks kord: "Kas ma peaksin nii jätkama?" Kui jah: hoidke rütm, surve ja koht täiesti stabiilne — ja ärge küsige rohkem.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE

PUNANE

R10

Jätkake seal

≈ 5 min

Leidke üks puudutuste tüüp, millele teie partner hästi reageerib. Hoidke sama kohta, rütmi ja survet vähemalt kolm minutit – ärge muutke end isegi siis, kui see tundub teile monotoonne.

PUNANE

R11

Kuni rinnani

≈ 5 min

Vastuvõtja toetub vastu teie rinda – tihedalt taga, käed ees.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R12

Käsi käes külili lamades

≈ 5 min

Lamage kõrvuti näost näkku, kus annate samal ajal — sama rahulikus tempos.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R13

Tema põhikaart

≈ 6 min



Ta valib: käsi, suu või vibraator. Andke talle välist stimulatsiooni sellega, mida ta valib. Hoidke rütm ühtlane ja ärge liiga sageli vahetage.

PUNANE

R14

Vibraator häbeme peal

≈ 6 min

Kasutage väljaspool häbeme väikese võimsusega vibraatorit. Kui see läheb liiga intensiivseks, pange vahele õhuke kangas. Ta kontrollib jõudu "üles" ja "alla".

PUNANE

R15

Survelaine tema jaoks

≈ 6 min

Kasutage väikese võimsusega survelainemänguasja otse kliitoril või selle lähedal. Hoidke seda kindlalt kohas, kus ta ütleb, et see tabab, ja suudle teda vahepeal.

PUNANE

R16

Ringid ümber, mitte peal

≈ 5 min

Joonistage sõrmeotsa ja libestiga õrnad ringid ümber kliitori – mööda külgi ja üle naha, mitte otse. Hoidke ring ühtlane ja ümar. Minge keskele ainult siis, kui ta ütleb "lähemale".

PUNANE

R17

Kolm liigutust

≈ 5 min

Proovige kliitoripiirkonnas määrdeainega kolme liigutust: üles ja alla, väikesed ringid ja küljelt küljele – igaüks pool minutit. Tema valib sõnaga „see“. Hoidke seejärel rütm täiesti ühtlane.

PUNANE

R18

Vaikne keel

≈ 5 min

Asetage keel tasaseks ja täiesti liikumatult vastu kliitorit ning heitke pikali. Laske tal omas rütmis puusi enda vastu veeretada, samal ajal kui hoiate end kindlalt. Alles siis, kui ta ütleb "rohkem", hakkate rahulikult keelt liigutama.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE

PUNANE

R19

Kogu aeg maailmas

≈ 5 min

Enne alustamist öelge valjusti: "Mul on maailmas kogu aeg ja ma armastan seda." Seejärel pakkuge oma partnerile vaikset naudingut oma suuga ja näidake, et mõtlete seda tee peal – madal "mmm" vastu nahka tundub nõrga vibratsioonina. Kui märkad, et partner kaob sulle pähe, korda fraasi rahulikult ja jätka sama aeglaselt. Partner ütleb "tehtud".

PUNANE

R20

Peaaegu kohal

≈ 5 min

Masseeri tema reie ja kubeme sisekülge intiimmassaažiõliga – kui sul seda pole, kasuta libestit. Lähenege aeglaselt klitorile ja libistage mööda ilma seda puudutamata. Korrake peaaegu puudutust, kuni ta ütleb "nüüd" - alles siis jääte.

PUNANE

R21

Lihtsam kui arvate

≈ 5 min

Alustage lihtsamalt, kui arvate: silitage sõrmepatjadega kliitori piirkonda nii kergelt kui üle silmalau. Hoidke survet seal, kuni ta ütleb "rohkem survet" – ja seejärel suurendage seda vaid ühe astme võrra.

PUNANE

R22

Üks sõrm täiesti paigal

≈ 5 min

Sisestage õrnalt üks sõrm libestiga, kui ta soovib, ja hoidke seda täiesti paigal, kuni tema suu või muu käsi töötab väljastpoolt. Alles siis, kui ta ütleb "veel", painutate aeglaselt oma sõrme esiseina poole, liigutades "tule siia".

PUNANE

R23

Topi alumine külg

≈ 5 min

Kasutage libestit ja pöidlapadjakesi väikeste heledate ringidena peenise alaosas, vahetult pea all – kohas, kus ta on kõige tundlikum. Hoia tempo rahulik ja ühtlane. Ta reguleerib "kergema" või "tugevama" abil.

PUNANE

R24

Soe käsi all

≈ 5 min

Asetage soe käsi nagu kauss ümber tema munandikotti, täiesti liikumatult – ainult soojust ja kergelt kaalu. Silita teise käega õrnalt peenist libestiga. Ta reguleerib "tihedama" või "lõdvema" abil.

PUNANE

R25

Kergesti imevad huuled

≈ 5 min

Lakkuge kliitoripiirkonda rahulikult ja ühtlaselt, kuni tal on hea. Sulgege siis huuled pehmelt ümber kliitori ja imege ühe sekundi väga õrnalt – nagu väike märg suudlus – enne keele juurde naasmist. Korrake aeg-ajalt, alati sama pehmelt ja mitte kunagi tugevamalt omal algatusel. Tema juhib: „rohkem imemist“, „ainult keel“ või „sama“.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE