

JAUNE

Y1

Dos chaud

≈ 3 min

Placez les deux mains sous le haut de l'autre et caressez lentement son dos. Utilisez une main plate et un rythme régulier.

JAUNE

Y2

Un bandeau doux sur les yeux

≈ 3 min



Demandez si l'autre aimerait avoir un bandeau sur les yeux. Embrassez doucement sa main, son cou, sa joue et son épaule. Terminez par un doux baiser sur la bouche.

JAUNE

Y3

Du front aux pieds

≈ 3 min



Embrassez l'autre du front aux pieds sans passer sous ses sous-vêtements. Gardez le rythme lent.

JAUNE

Y4

Taille et hanches

≈ 3 min

Tenez l'autre autour de sa taille ou de ses hanches. Rapprochez-les, embrassez-les, puis relâchez-vous un peu.

JAUNE

Y5

Bord du lit

≈ 3 min



Laissez l'autre s'asseoir sur le bord du lit. Tenez-vous debout ou asseyez-vous près de vous et embrassez-le pendant que vos mains reposent sur son dos, ses cuisses ou ses hanches.

JAUNE

Y6

Retour à la poitrine

≈ 3 min



Asseyez-vous derrière l'autre. Embrassez-lui le cou et caressez-lui le ventre, la poitrine ou les bras par-dessus ses vêtements ou ses sous-vêtements.

JAUNE

Y7

Presque éteint

≈ 3 min



Retirez le haut de l'autre à moitié et faites une pause de cinq secondes. Embrassez la peau qui apparaît et demandez avec vos yeux avant d'enlever complètement le vêtement.

JAUNE

Y8

Cuisses sur les vêtements

≈ 3 min

Caressez l'intérieur des cuisses de l'autre par-dessus des vêtements ou des sous-vêtements. N'allez pas jusqu'au bout dans les zones intimes.

JAUNE

Y9

Un souhait

≈ 3 min

Demandez à l'autre un souhait simple : « embrasser ici », « tenir ici » ou « caresser ici ». Suivez leur souhait.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE

JAUNE

Y10

Bas du dos et bas

≈ 3 min

Massez le bas du dos, les hanches et les fesses de l'autre sur les vêtements ou les sous-vêtements. Utilisez une main calme et ferme.

JAUNE

Y11

Bisous et mains

≈ 3 min

Embrassez l'autre pendant que vos mains bougent sous son haut ou sur la peau nue. Gardez le toucher chaud et lent.

JAUNE

Y12

Une petite bande de peau

≈ 2 min

Trouvez une petite bande de peau nue au niveau du ventre, du dos, de l'épaule ou de la hanche. Embrasse-le lentement.

JAUNE

Y13

Vibrations sur les vêtements

≈ 3 min

Utilisez un vibreur sur les vêtements ou les sous-vêtements de l'autre sur la cuisse, le dos, la hanche ou le ventre. Commencez avec un réglage bas. Pas encore directement intime.

JAUNE

Y14

Sous la couette

≈ 3 min

Allongez-vous près de l'autre sous la couette. Embrassez et touchez des vêtements ou des sous-vêtements.

JAUNE

Y15

Le préféré de l'autre

≈ 3 min

Demandez à l'autre où cela fait du bien d'être embrassé ou touché en ce moment. Restez doux.

JAUNE

Y16

Cou, oreille, épaule

≈ 3 min

Embrassez le cou, l'oreille et l'épaule de l'autre. Utilisez des lèvres douces et une haleine chaude.

JAUNE

Y17

Main sur main

≈ 3 min

Placez votre main sur celle de l'autre. Laissez-les guider leurs deux mains là où cela fait du bien, par-dessus les vêtements ou les sous-vêtements. Suivez le rythme et la pression dont ils font preuve, sans prendre le dessus.

JAUNE

Y18

La frontière des sous-vêtements

≈ 3 min

Touchez le bord des sous-vêtements de l'autre, mais pas le dessous. Embrassez-lui le ventre, la hanche ou la cuisse entre chaque mouvement.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE

JAUNE

Y19

Main ou bout des doigts plats

≈ 3 min

Caressez le dos de l'autre d'abord avec tout le plat de votre main, puis uniquement avec le bout de vos doigts. Utilisez le même itinéraire et le même rythme tranquille les deux fois. Demandez au partenaire : « main plate ou bout des doigts ? Continuez avec le partenaire de votre choix.

JAUNE

Y20

Une main avec de l'huile

≈ 3 min

Faites chauffer de l'huile de massage intime dans le creux de votre main. Si vous n'en avez pas, utilisez un lubrifiant. Ne versez jamais directement sur la peau. Caressez le dos de l'autre alternativement avec la main huilée et la main sèche, et demandez enfin : « huile ou sans ? Continuez avec le partenaire de votre choix.

JAUNE

Y21

Manteaux longs

≈ 3 min

Placez les deux paumes au bas du dos de l'autre. Passez lentement vers le haut avec une main de chaque côté de la colonne vertébrale, sur les épaules et sur les côtés. Répétez dans le même rythme calme. Utilisez de l'huile de massage intime. Si vous n'en avez pas, utilisez du lubrifiant.

JAUNE

Y22

Graines de sésame et riz

≈ 3 min

Allongez-vous face à face. Entrelacez étroitement vos bras et vos jambes les uns dans les autres, si près que vous pouvez sentir le souffle de l'autre. Allongez-vous ainsi, embrassez calmement et laissez vos mains caresser votre dos.

JAUNE

Y23

Cinq places, cinq numéros

≈ 3 min

Embrassez et caressez cinq endroits de l'autre, un à la fois : cou, omoplate, bas du dos, ventre et hanche. Le partenaire attribue à chaque place un numéro de « un » à « cinq ». Retournez à l'endroit qui a gagné et restez-y un bon moment.

JAUNE

Y24

Chaleur tranquille

≈ 3 min

Frottez vos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient vraiment chaudes. Placez une main sur le ventre de l'autre et une autre sur le bas de votre dos, peau à peau, et maintenez-les complètement immobiles pendant une minute tout en respirant au même rythme. Terminez par un seul coup lent.

JAUNE

Y25

Aspect miroir

≈ 3 min

Tenez-vous derrière l'autre devant le miroir. Caressez lentement les épaules, les bras et le ventre de l'autre tout en maintenant un contact visuel dans le miroir. Le partenaire dit « continuez » lorsque vous changez de place. Voir et ressentir en même temps rend le toucher plus fort.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE