

ORANGE

01

Bisous sur des sous-vêtements

≈ 3 min

Embrassez l'autre à travers ou autour de ses sous-vêtements, sur ses hanches, son ventre et ses cuisses. Gardez-le léger et taquin.

ORANGE

02

Focus sur la poitrine

≈ 4 min

Embrassez et caressez les seins ou la poitrine de l'autre. Commencez par une main plate et des baisers doux, et demandez-leur s'ils souhaitent plus de pression ou d'intensité.

ORANGE

03

Vibromasseur sur sous-vêtements

≈ 3 min

Utilisez un vibrateur sur les sous-vêtements de l'autre. Commencez avec un réglage bas et laissez-les décider s'ils doivent l'augmenter.

ORANGE

04

Concentre-toi sur elle, doucement

≈ 4 min

C'est maintenant son tour. Laissez-la prendre votre main et placez-la là où elle souhaite qu'elle soit touchée, sur ou autour de ses sous-vêtements. Suivez le lieu, la pression et le rythme qu'elle montre, sans prendre le dessus.

ORANGE

05

Concentre-toi sur lui, doucement

≈ 4 min

C'est maintenant son tour. Embrassez son ventre, ses hanches et l'intérieur de ses cuisses, en vous déplaçant lentement vers la zone autour de ses sous-vêtements. Gardez-le ludique et sans hâte.

ORANGE

06

Massage relaxant

≈ 5 min

Laissez l'autre s'allonger sur le dos, les yeux fermés, si souhaité bandés. Avec de l'huile de massage intime et la main plate, faites des cercles lents de la cage thoracique au ventre, aux cuisses puis aux mollets. Attardez-vous un peu à l'aîne et à l'intérieur des cuisses, remontez en caressant, puis finissez par de doux baisers sur le ventre.

ORANGE

07

Bandeau

≈ 4 min



Demandez si l'autre aimerait utiliser un bandeau sur les yeux. Embrassez doucement son ventre, sa poitrine, ses cuisses et ses hanches. S'ils le souhaitent, terminez par quelques doux baisers près ou sur leurs sous-vêtements.

ORANGE

08

Eau tiède

≈ 3 min



Prenez une douche chaude ensemble. Lavez-vous mutuellement les épaules, le dos, le ventre, les jambes et les pieds. Laissez la personne qui reçoit guider ce qui lui fait du bien.

ORANGE

09

Trouver le rythme

≈ 4 min

Essayez le même doux baiser à trois endroits : le cou, la poitrine et l'intérieur de la cuisse. Demandez quel endroit vous convient le mieux, puis restez-y au même rythme pendant au moins une minute.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Bas et cuisses

≈ 4 min

Massez les fesses et les cuisses de l'autre. Utilisez de l'huile ou du lubrifiant sur la peau externe si cela vous convient.

ORANGE

O11

Seulement les lèvres

≈ 3 min

Utilisez uniquement les lèvres, les joues et la respiration sur le cou, la poitrine, le ventre et les cuisses de l'autre pendant une minute. Gardez vos mains derrière votre dos, puis placez-les délicatement sur leurs hanches et terminez par un petit baiser.

ORANGE

O12

Son tour

≈ 4 min

Stimulez sa zone clitoridienne sur ses sous-vêtements du bout des doigts en effectuant des cercles lents et réguliers. Gardez la pression légère et constante, et laissez-la s'ajuster avec « plus » ou « moins ».

ORANGE

O13

Corps à corps

≈ 4 min

Frottez lentement votre corps contre celui de l'autre, peau à peau, avec le poids sur les hanches et les cuisses. Utilisez du lubrifiant sur la peau externe si la friction devient inconfortable.

ORANGE

O14

Deux minutes chacun

≈ 4 min

Explorez les sous-vêtements de l'autre avec vos mains pour votre propre curiosité : ressentez la texture, la chaleur et la forme. Soyez bref sur la poitrine, les zones intimes, etc. Le partenaire ne dit « stop » que si quelque chose est inconfortable. Changez de rôle lorsque deux minutes se sont écoulées.

ORANGE

O15

Dis-le avant de le faire

≈ 4 min

Chuchotez à l'oreille de l'autre exactement ce que vous allez faire : "Maintenant, je vais t'embrasser sur le bas du ventre." Attendez trois respirations calmes, puis faites exactement ce que vous avez dit : plus jamais. Répétez avec de nouveaux endroits autour des sous-vêtements. La promesse tenue représente la moitié du plaisir.

ORANGE

O16

Flux et reflux

≈ 4 min

Caressez doucement le ventre, les hanches et les cuisses de l'autre. Restez au bord des sous-vêtements de l'autre pendant seulement deux secondes et glissez-vous vers un endroit plus calme. Reculez un peu plus à chaque tour, comme une marée. Le partenaire dit « reste » alors que vous devez vous arrêter là.

ORANGE

O17

Laisse mijoter

≈ 4 min

Embrassez intensément l'autre pendant deux minutes – mains dans les cheveux, corps près du corps en sous-vêtements. Arrêtez-vous ensuite complètement, d'un commun accord, et allongez-vous l'un à côté de l'autre pendant une minute sans se toucher. Sachez ce qui se passe dans le corps lorsque rien ne se passe. L'un de vous dit "continuer" lorsque la minute est écoulée.

ORANGE

O18

Le partenaire donne le ton

≈ 4 min

L'homme est allongé sur le dos. La femme s'assoit au-dessus de votre hanche en sous-vêtements et se déplace vers vous à son propre rythme et sous son propre angle. L'homme peut garder calmement ses mains sur les hanches de sa partenaire sans diriger. La femme dit « tenir » pour une prise plus ferme et « lâcher prise » pour la liberté – et décide quand cela suffit.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O19

Balancer contre la main

≈ 4 min

Restez à plat, tout en remettant les sous-vêtements de l'autre avec une pression uniforme et ferme – aucun mouvement de votre part. Le partenaire balance ses hanches contre la main à son propre rythme. Votre travail consiste à maintenir la pression constante, comme un mur à affronter. Le partenaire s'ajuste avec "plus lourd" ou "plus léger".

ORANGE

O20

Bouche douce et baisers

≈ 4 min

Abaissez silencieusement vos lèvres vers l'autre par-dessus ses sous-vêtements et laissez la chaleur et la respiration agir pendant une demi-minute. Faites quatre doux baisers à travers le tissu. Ne le retirez pas à moins que l'autre ne le veuille clairement. Ensuite, ils choisissent entre des baisers plus prolongés ou passer à la carte suivante.

ORANGE

O21

Toucher à l'expiration

≈ 4 min

Trouvez le souffle de l'autre avec une main à plat sur votre sternum. Ensuite, caressez la poitrine, l'abdomen et les cuisses uniquement lors de l'expiration de l'autre et reposez votre main complètement immobile lors de l'inspiration. Rencontrez le regard quand cela semble naturel. Laissez la respiration de l'autre donner le ton.

ORANGE

O22

Bref, ainsi de suite

≈ 4 min

Caressez-le sur ses sous-vêtements lors de courtes visites : quelques secondes sur son pénis, puis sur son ventre, ses cuisses et son dos. Laissez vos doigts toucher également brièvement le scrotum et la racine du pénis. C'est l'échange qui construit. Ne restez nulle part jusqu'à ce qu'il vous dise « restez là ».

ORANGE

O23

Huile tiède sur les seins

≈ 4 min

Huile de massage intime tiède entre les paumes - si vous n'en avez pas, utilisez du lubrifiant. Ne versez jamais directement sur la peau. Massez ses seins en grands cercles lents de l'extérieur vers l'intérieur, en gardant les mamelons pour la toute fin, à peine. Elle règne avec « plus » et « plus facilement ».

ORANGE

O24

Le partenaire rencontre le vibreur

≈ 4 min

Tenez le vibreur à faible puissance complètement immobile contre les sous-vêtements de l'autre, avec une main ferme. Le partenaire bouge ses hanches contre celui-ci et trouve lui-même de l'espace et de la pression – les coussins en tissu, et c'est là le point. Ne le bougez que lorsque l'autre vous dit « bouge ».

ORANGE

O25

Quatre baisers, une cuisse

≈ 4 min

Donnez à l'autre quatre baisers sur l'intérieur de la cuisse, un de chaque sorte : complètement légers, avec une légère pression, les lèvres attrapant un peu de peau et le bout de la langue. Le partenaire choisit le gagnant avec un seul « repaire ». Répétez lentement le baiser gagnant le long du bord des sous-vêtements de l'autre.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE