

GULUR

Y1

Heitt bakið

≈ 3 min

Settu báðar hendur undir toppi maka þíns og strjúktu varlega um bakið. Notaðu flata hönd og stöðugt hraða.



Spyrðu hvort félaginn vilji vera með bundið fyrir augun. Kysstu hönd, háls, kinn og öxl rólega. Ljúktu með blíðum kossi á munninn.

GULUR

Y2

Blind fyrir augun, mild

≈ 3 min

GULUR

Y3

Frá enni til maga

≈ 3 min



Kysstu maka þinn frá enni til táar, án þess að fara undir nærbuxurnar. Haltu hægum hraða.

GULUR

Y4

Mitti og mjaðmir

≈ 3 min

Haltu maka þínum um mitti eða mjaðmir. Dragðu maka þinn nærri þér, kysstu og slepptu þér aðeins aftur.



Láttu maka þinn sitja á rúmbrúninni. Stattu eða sestu nálægt og kysstu á meðan hendurnar hvíla á baki, lærum eða mjöðmum.

GULUR

Y5

Rúmkantur

≈ 3 min

GULUR

Y6

Aftur að brjósti

≈ 3 min



Sestu fyrir aftan maka þinn. Kysstu hálsinn og strjúktu magann, bringuna eða handleggina fyrir utan föt eða nærföt.

GULUR

Y7

Næstum slökkt

≈ 3 min



Dragðu topp maka þíns hálfa leið af og stoppaðu í fimm sekúndur. Kysstu húðina og spyrðu með augunum áður en þú tekur flíkina alveg af.

GULUR

Y8

Læri úti

≈ 3 min

Nuddaðu innanvert læri maka þíns utan á fötin þín eða nærfötin. Ekki fara alla leið inn á náin svæði.

GULUR

Y9

Ósk

≈ 3 min

Biddu maka þinn um að gefa þér eina ósk: "kysst hér", "haltu hér" eða "strjúktu hér". Fylgdu óskinni.



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR

GULUR

Y10

Mjóbak og sæti

≈ 3 min

Nuddaðu mjóbak, mjaðmir og sæti maka þíns án fata eða nærfata. Notaðu rólega og þétta hönd.

GULUR

Y11

Kossar og hendur

≈ 3 min

Kysstu maka þinn á meðan hendurnar renna undir toppinn eða meðfram berri húð. Haltu snertingunni heitu og hægu.

GULUR

Y12

Lítill ræma af húð

≈ 2 min

Finndu litla rönd af berri húð á maga, baki, öxl eða mjöðm. Kysstu það hægt.

GULUR

Y13

Titringur að utan

≈ 3 min

Notaðu titrarann fyrir utan föt eða nærföt á læri, baki, mjöðmum eða maga maka þíns. Byrjaðu á lágu afli. Ekki beint náðið ennþá.

GULUR

Y14

Undir sæng

≈ 3 min

Liggstu nálægt maka þínum undir sæng. Kysstu og snertu yfir fötum eða nærfötum.

GULUR

Y15

Uppáhald félaga

≈ 3 min

Spyrðu maka þinn hvar það er gott að vera kysst eða snert núna. Gerðu það rólega.

GULUR

Y16

Háls, eyra, öxl

≈ 3 min

Kysstu háls, eyra og öxl maka þíns. Notaðu mjúkar varir og hlýjan andardrátt.

GULUR

Y17

Hand yfir hönd

≈ 3 min

Settu hönd þína yfir hönd maka þíns. Láttu maka setja báðar hendur þar sem honum líður vel, utanföt eða nærföt. Fylgdu hraða og þrýstingi sem maki þinn sýnir, án þess að taka við.

GULUR

Y18

Nærfatamörkin

≈ 3 min

Snertu í kringum brún nærfata maka þíns, en ekki undir, Kysstu maga, mjöðm eða læri á milli hverrar hreyfingar.



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR

GULUR

Y19

Flat hönd eða fingurgóma

≈ 3 mín

Strjúktu bak maka þíns fyrst með allri flötu hendinni, svo bara með fingurgómunum. Notaðu sömu leiðina og sama rólega hraða í bæði skiptin. Spyrðu maka: "flata hönd eða fingurgóma?" Haltu áfram með hvaða félagi sem kýs.

GULUR

Y20

Önnur hönd með olíu

≈ 3 mín

Hitaðu smá nuddolíu í lófanum - ef þú átt hana ekki skaltu nota sleipiefni. Helltu aldrei beint á húðina. Strjúktu bakið á maka þínum til skiptis með olíuhöndinni og þurru hendinni og spyrðu að lokum: "olía eða án?" Haltu áfram með hvaða félagi sem kýs.

GULUR

Y21

Langar úlpur

≈ 3 mín

Settu báða lófana neðst á bak maka þíns. Strjúktu hægt upp á við með annarri hendi hvoru megin við hrygginn, út yfir axlir og niður hliðarnar. Endurtaktu í sama rólega takti. Notaðu innileg nuddolíu - ef þú átt hana ekki skaltu nota sleipiefni.

GULUR

Y22

Sesamfræ og hrísgrjón

≈ 3 mín

Liggja augliti til auglitis. Fléttaðu saman handleggi og fætur þétt inn í hvor annan, svo nálægt að þú finnur andardrátt hins. Lie like this, kiss calmly and let your hands caress your back.

GULUR

Y23

Fimm sæti, fimm tölur

≈ 3 mín

Kysstu og strjúktu fimm staði á maka þínum, einn í einu: háls, herðablað, mjóbak, maga og mjöðm. Félagi gefur hverjum stað tölu frá „einn“ til „fimm“. Go back to the place that won and stay there for a good while.

GULUR

Y24

Rólegur hiti

≈ 3 mín

Nuddaðu lófana saman þar til þau eru orðin virkilega heit. Leggðu aðra hönd á maga maka þíns og aðra á mjóbakið, húð við húð, og haltu þeim alveg kyrrum í eina mínútu á meðan þú andar á sama hraða. Ljúktu með einu hægu höggi.

GULUR

Y25

Spegilútlit

≈ 3 mín

Stattu fyrir aftan maka þinn fyrir framan spegilinn. Strjúktu axlir, handleggi og maga maka þíns rólega á meðan þú heldur augnsambandi í speglinum. Félagi segir "halda áfram" þegar þú skiptir um stað. Að sjá og finna á sama tíma gerir snertinguna sterkari.



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR



NEISTINN

STIG 2 · GULUR