

RAUÐUR

R1

Takturinn hennar

≈ 5 min

Leyfðu henni að taka í höndina á þér og leiðbeina henni á stað, þrýsting og hraða. Þegar hún sleppir takinu skaltu halda áfram nákvæmlega eins og hún sýndi.

RAUÐUR

R2

Takturinn hans

≈ 5 min

Leyfðu honum að leggja höndina yfir þína og sýna gripið og hraðann sem honum líkar. Notaðu sleipiefni ef þörf krefur og haltu taktinum jöfnum.

RAUÐUR

R3

Jafnvel klitoris fókus

≈ 5 min

Örva snípsvæðið hennar með jöfnum takti og léttum þrýstingi. Ekki breyta tækni of oft - haltu þig við það þegar eitthvað virkar.

RAUÐUR

R4

Hæg hönd

≈ 5 min

Notaðu sleipiefni og stöðuga hönd á typpið. Haltu gripinu jöfnu og breyttu þrýstingnum meira en hraðanum. Ekki hika við að taka þér hlé eða tvær þegar þú ert með höndina við rót getnaðarlimsins, hafðu fastara grip/þrýsting, haltu í nokkrar sekúndur, áður en þú heldur áfram. Spyrdðu maka þinn hvort þér líði vel.

RAUÐUR

R5

Perineum

≈ 4 min

Nuddaðu varlega perineum maka þíns - svæðið á milli kynfæra og endaparmsops - utan á líkamanum. Notaðu flatan fingurpúða, jafnan þrýsting og smurefni.

RAUÐUR

R6

Byggðu upp og róaðu þig

≈ 6 min

Komdu maka þínum nálægt sterkri ánægju með hendinni, róaðu þig niður með blíðum kossum á munninn, hálsinn og bringuna og byggðu upp aftur. Gerðu það bara ef maka þínum líkar það.

RAUÐUR

R7

Konan þægilega

≈ 6 min



Móttökustaða þar sem hún liggur þægilega og allt nær.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

RAUÐUR

R8

Hlé án fjarlægðar

≈ 3 min

Hættu örvun, en haltu líkamssnertingu: haltu um maka þínum og kysstu háls og axlir rólega. Félagi segir "halda áfram" þegar þú ætlar að halda áfram.

RAUÐUR

R9

Ekki breyta

≈ 5 min

Örva maka. Þegar maki virðist vera nálægt mikilli ánægju skaltu spyrja einu sinni: "Á ég að halda áfram svona?" Ef svo er: Haltu takti, þrýstingi og stað algjörlega stöðugum - og ekki spyrja meira.



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR

RAUÐUR

R10

Haltu áfram þarna

≈ 5 min

Finndu eina tegund af snertingu sem maki þinn bregst vel við. Haltu sama stað, takti og þrýstingi í að minnsta kosti þrjár mínútur — ekki breyta þó þér finnist það einhæft.

RAUÐUR

R11

Upp að brjósti

≈ 5 min

Móttakarinn hvílir á brjósti þínu - skammt fyrir aftan, hendur fyrir framan.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

RAUÐUR

R12

Hand í hönd í hlið liggjandi

≈ 5 min

Liggðu hlið við hlið augliti til auglitis þar sem þú gefur á sama tíma - á sama rólega hraða.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

RAUÐUR

R13

Aðalkortið hennar

≈ 6 min



Hún velur: hönd, munn eða titrara. Gefðu henni ytri örvun með hverju sem hún kýs. Haltu taktinum stöðugum og skiptu ekki of oft.

RAUÐUR

R14

Titrari á vulva

≈ 6 min

Notaðu titrara á lágu afli fyrir utan vulva. Ef það verður of sterkt skaltu setja þunnt efni á milli. Hún stjórnar kraftinum með „upp“ og „niður“.

RAUÐUR

R15

Þrýstibylgja fyrir hana

≈ 6 min

Notaðu þrýstibylgjuleikfangið á lágu afli beint á eða nálægt snípnum. Haltu því stöðugu þar sem hún segir að það lendir og kysstu hana á meðan.

RAUÐUR

R16

Hringir í kringum, ekki á

≈ 5 min

Teiknaðu rólega hringi í kringum snípinn með fingurgómnum og smurefni — meðfram hliðunum og yfir húðina fyrir ofan, ekki beint á. Haltu hringnum jöfnum og hringlaga. Farðu aðeins í miðjuna þegar hún segir "nær".

RAUÐUR

R17

Þrjár hreyfingar

≈ 5 min

Prófaðu þrjár hreyfingar á snípsvæðinu með smurefni: upp og niður, litla hringi og hlið til hlið - hálf mínúta hvor. Hún velur með orðinu "the". Haltu vinningshreyfingunni fullkomlega sléttri á eftir.

RAUÐUR

R18

Þögl tunga

≈ 5 min

Settu tunguna flata og alveg kyrrlega upp við snípinn og leggstu niður. Leyfðu henni að rúlla mjöðmunum á móti þér í sínum eigin takti á meðan þú heldur stöðugri. Aðeins þegar hún segir „meira“ byrjarðu að hreyfa tunguna sjálfur - rólega.



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR

RAUÐUR

R19

Allan tímann í heiminum

≈ 5 mín

Áður en þú byrjar skaltu segja upphátt: "Ég hef allan tímann í heiminum og ég elska þetta." Gefðu síðan maka þínum rólega ánægju með munninum og sýndu að þú meinar það í leiðinni - lágt „mmm“ á húðina finnst eins og veikur titringur. Ef þú tekur eftir því að maki þinn hverfur inn í höfuðið á þér skaltu endurtaka setninguna rólega og halda áfram jafn hægt. Félagi segir "búið".

RAUÐUR

R20

Næstum það

≈ 5 mín

Nuddið innanvert læri hennar og nára með innilegu nuddolíu — ef þú átt hana ekki skaltu nota sleipiefni. Nálgast snípinn hægt og renndu framhjá án þess að snerta hann. Endurtaktu næstum snertingu þar til hún segir "nú" - aðeins þá verður þú áfram.

RAUÐUR

R21

Auðveldara en þú heldur

≈ 5 mín

Byrjaðu auðveldara en þú heldur: strjúktu snípsvæðið með fingurpúðunum eins létt og yfir augnlokið. Haltu þrýstingnum þar þangað til hún segir "meiri þrýsting" - og aukaðu hann síðan aðeins eitt þrep.

RAUÐUR

R22

Einn finger, alveg kyrr

≈ 5 mín

Stingdu varlega inn einum fingri með smurolíu ef hún vill og haltu honum alveg kyrrum á meðan munnur hennar eða önnur hönd vinnur að utan. Aðeins þegar hún segir „meira“ beygir þú finger þinn hægt í átt að framveggnum í „komdu hingað“ hreyfingu.

RAUÐUR

R23

Neðri hlið toppsins

≈ 5 mín

Notaðu smurolíu og þumalputta í litla, ljósa hringi á neðri hluta getnaðarlímsins, rétt fyrir neðan höfuðið - staðurinn þar sem hann er viðkvæmastur. Haltu hraðanum rólegu og jöfnu. Hann stillir með "léttari" eða "stífari".

RAUÐUR

R24

Hlý hönd undir

≈ 5 mín

Settu hlýja hönd eins og skál um nára hans, alveg kyrr – bara hlýja og léttur. Strjúktu varlega getnaðarliminn með sleipiefni með hinni hendinni. Hann stillir með „þéttara“ eða „lausara“.

RAUÐUR

R25

Varir sem sogast auðveldlega

≈ 5 mín

Sleiktu snípsvæðið rólega og jafnt þar til hún er komin vel inn í það. Lokaðu síðan vörum þínum mjúklega í kringum snípinn og sogðu mjög varlega í eina sekúndu - eins og lífill blautur koss - áður en þú ferð aftur á tunguna. Endurtaktu sogg með reglulegu millibili, alltaf jafn mjúklega, aldrei erfiðara að eigin frumkvæði. Hún stjórnar með „meira sog“, „aðeins þungt“ og „sama“.



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR



NEISTINN

STIG 4 · RAUÐUR