

SVARTUR

S1

Ytra svæði blöðruhálskirtils

≈ 5 min

Nuddaðu perineum hans - svæðið á milli nára og endaparmsops - með flata púðanum á fingrinum, smurolíu og mildum, jöfnum þrýstingi. Ekki fara inn. Spyrðu: "Meira álag eða það sama?"

SVARTUR

S2

Einn finger, greinilega já

≈ 5 min

Aðeins er hægt að prófa endaparmssnertingu ef maki vill það greinilega. Notaðu einn finger, nóg af smurolíu, stuttar neglur og rólega hraða.

SVARTUR

S3

Fantasiúljósið hennar

≈ 6 min

Biddu hana um að lýsa mildri fantasíu. Gerðu aðeins öruggasta og auðveldasta hlutann, ef báðir vilja.

SVARTUR

S4

Fantasiúljósið hans

≈ 6 min

Biddu hann um að lýsa mildri fantasíu. Gerðu aðeins þann hluta sem báðir vilja í raun og veru.

SVARTUR

S5

Kantur

≈ 7 min

Brún: byggtu maka þinn upp til fullnægingar, róaðu þig niður, kysstu í 30 sekúndur og byrjaðu aftur. Hámark þrjár umferðir.

SVARTUR

S6

Hún stjórnar leikföngum

≈ 6 min

Leyfðu henni að stjórna titrinum sjálf utan líkama hennar. Farðu nærri, kysstu háls hennar og bringu og haltu henni í kringum sig á meðan hún finnur það sem hittir.

SVARTUR

S7

Hann stjórnar leikföngum

≈ 6 min

Leyfðu honum að beina titrinum í átt að rót getnaðarlimsins og perineum. Kysstu magann og lærin á meðan og láttu hann sýna hvar hendur þínar ættu að vera.

SVARTUR

S8

Baksýn með kodda

≈ 7 min

Öruggt og rólegt afbrigði aftan frá þar sem hún hvílir algjörlega.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

SVARTUR

S9

Aftur á móti er hún efst

≈ 7 min

Hún efst, snýr frá honum - hún ræður öllu, hann sér og styður.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR

SVARTUR

S10

Stóllinn

≈ 6 min

Sitjandi á traustum stól — þéttur, einfaldur og öðruvísi.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

SVARTUR

S11

Fyrir framan spegilinn

≈ 6 min

Kunnugleg staða - fyrir framan spegilinn, svo þið sjáið hvort annað frá nýju sjónarhorni.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

SVARTUR

S12

Aftan frá á hnjónum

≈ 7 min

Klassískt aftur til hné - dýpra og ákafari, með hana við stýrið.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

SVARTUR

S13

Fætur við öxl

≈ 7 min

Trúboða með annan fótinn upp að öxlinni - nýtt og dýpra horn.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

SVARTUR

S14

Sýndu mér hvernig

≈ 6 min

Sýndu maka þínum nákvæmlega hvernig þú snertir sjálfan þig þegar þú ert einn - alvöru, ekki þykjast. Félagi fylgist með frá rúmbrún án þess að snerta, tekur eftir þrýstingi, hraða og staðsetningu. Síðan tekur hönd félagsins við og endurtekur það sem hún sá. Skiptu um hlutverk annað kvöld ef báðir vilja.

SVARTUR

S15

Létt klapp

≈ 6 min

Spurðu fyrst hvort félaginn vilji prófa létta smellu. Hitaðu sætið upp með þéttum stökum og mjúku nuddi, gefðu síðan létt klapp með flatrí, afslappaðri hendi — aðeins á holdugum hluta botnsins, aldrei mjóbaki eða hnakkabeini. Burstaðu yfir húðina á milli hvers. Félagi stjórnar með „meira“, „auðveldara“ eða „gert“.

SVARTUR

S16

Út úr svefnherberginu

≈ 6 min

Færðu kvöldið út úr svefnherberginu, ef báðir vilja. Veldu annað herbergi - sófann eða teppi á stofugólfinu - og undirbúið teppið, púðana og smurefni. Hafa þar forleik og samfarir, á rólegum hraða. Nýtt umhverfi gerir kunnugleg snerting nýtt; svefnherbergið fær hvíld í kvöld.

SVARTUR

S17

Fjarstýringin

≈ 6 min

Leyfðu félaganum að setja fjarstýrðan titrara fyrir utan, þar sem félaginn vill — og taktu sjálfur fjarstýringuna eða appið. Byrjaðu á lægsta krafti hinum megin í herberginu, meðan þú heldur augnsambandi. Félagi stjórnar með „upp“, „niður“ og „slökkt“ — þú fylgir strax. Skiptu um hlutverk ef báðir vilja.

SVARTUR

S18

Titringshringur

≈ 6 min

Settu titrandi typpishring á hann þegar hann er tilbúinn, með titringinn upp. Hafið kynlíf með henni ofan á eða í þröngum trúboðum svo titringurinn nái til snípsins - litlar, ruggandi hreyfingar viðhalda snertingu betur en þrýstingur. Taktu hringinn af ef þú verður fyrir óþægindum og í síðasta lagi eftir tuttugu mínútur.



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR

SVARTUR

S19

Boginn yfir húsgögnin

≈ 6 min

Have intercourse standing: she leans her upper body over a chest of drawers or a stable table, with a pillow under the iliac crest and her feet firmly planted. Hann stendur fyrir aftan og beygir hnén þar til hæðin er rétt. Byrjaðu grunnt — hún stjórnar með „dýpra“, „grynna“ og „stoppi“.

SVARTUR

S20

Mjaðmir hans á lærum

≈ 6 min

stunda kynlíf með mjöðmum hennar lyftar: hann krjúpar og sest á hæla sér, hún liggur á bakinu og setur mjaðmirnar upp á læri hans, með fæturna á dýnunni. Hornið dýpkar eftir því sem báðir hvíla sig - hendur hans eru lausar við hönd eða titring á snípsvæðinu. Byrjaðu grunnt; hún stjórnar með „dýpri“, „grunnu“ og „stoppi“.

SVARTUR

S21

Yfir andlitið á þér

≈ 6 min

Liggðu á bakinu með höfuðið á lágu kotta. Maki þinn krjúpar yfir andlitið á þér, snýr að höfuðgafnum, með hendurnar á höfuðgafnum eða veggnum og þyngdina á hnjónum. Félagi lækkar sig þar til munnurinn þinn slær, stjórnar staðsetningu, þrýstingi og hraða með því að lyfta og rugga mjöðmunum. Sammála fyrst: tvö klapp á læri maka þíns þýðir "hlé" og maki þinn segir "búið".

SVARTUR

S22

Innbundin og skemmd

≈ 6 min

Spurðu fyrst. Bindið úlnliði maka lauslega fyrir framan líkamann með mjúkum trefil - tveir fingur ættu að passa undir og maki ætti auðveldlega að losa sig. Aldrei um hálsinn. Notaðu síðan nokkrar mínútur til að örva maka þinn fyrir neðan með hendinni eða munninum. Ekki hika við að halda áfram í samfarir ef báðir vilja.

SVARTUR

S23

Hvíslaleikurinn

≈ 6 min

Hvíslaðu einni setningu í eyra maka þíns um það sem þú vilt gera - með þínum eigin orðum, nálægt. Félagi svarar „já“ eða „frekar...“ og hvíslar svo sína eigin setningu til baka. Haltu áfram annað hvert skipti og gerðu aðeins það sem verður „já“.

SVARTUR

S24

Eggið

≈ 6 min

Gefðu honum ánægju með sjálfsfróunareggi: fylltu það með miklu smurolíu, renndu því yfir getnaðarliminn og notaðu rólegar, stöðugar hreyfingar. Kysstu háls hans og maga á meðan. Hann ræður með "þéttari", "lausari" eða "sama" - fylgdu nákvæmlega.

SVARTUR

S25

Náttborð með titrara

≈ 6 min

Hafið samræði við hana á bakinu við rúmbrúnina og hann standandi eða krjúpandi. Hún heldur titrinum sjálf á lágu afli á meðan hann heldur tempóinu lágu og stoppar strax í „stoppi“.



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR



NEISTINN

STIG 6 · SVARTUR