

Um leikinn og reglur

Komdu nær maka þínum. Finndu neistann þinn aftur.

Tilgangur leiksins

THE SPARK er samþykkisleikur fyrir maka sem vilja stíga út úr venjum og snúa aftur til hvers annars. Þú getur notað það til að daðra, nálægð, hita upp eða samfarir. Þú ákveður hversu langt þú vilt fara og þú getur hætt hvenær sem er.

Kortin sækja í þekkingu um nánd hjóna, móttækilega löngun, tilfinningalega snertingu og örugg samskipti, með mildum innblæstri frá klassískum erótískum bókmenntum. Markmiðið er ekki frammistaða eða loftfímleikar. Markmiðið er ánægja, blíða og að hlusta á það sem ykkur báðum finnst gaman.

Samfarir og ást snúast um meira en stöður. Notaðu flokkana til að byggja upp eftirvæntingu á þeim hraða sem hentar þér: fyrst örugg snerting, síðan beinari örvun ef þið viljið bæði.

Hægt er að sleppa hverju korti

Ef kort hentar þér ekki skaltu einfaldlega segja: «Við skulum velja annað.»

Það þarfnast ekki skýringa. Það er hluti af leiknum.

Grunnreglan

Skiptist á að draga spil.

Sá sem dregur spjaldið gerir það sem það segir fyrir maka sinn, nema annað sé skýrt í kortinu.

Samtal, hlé og aðlögun

Talaðu á meðan þú spilar. Móttakandinn getur alltaf beðið um meira, minna, hægar, annað sjónarhorn, hlé eða algjört stopp. Þú þarft ekki öryggisorð.

Sá sem gefur ætti að hlusta og stilla sig án þess að gera það að vandamáli. Ef eitthvað er óvíst, haltu þá, haltu hvort öðru og komdu að því hvað þér finnst rétt næst.

Flokkar

Grænn — Föt á — daðra, kyssa og snerta föt

Í græna flokknum heldur þú fötunum þínum. Þú getur verið í stofunni, eldhúsinu, ganginum, í sófanum eða í svefnherberginu. Spilin snúast um að daðra, kyssa, nálægð og snerta föt. Taktu eftir því hvað hún hefur gaman af - það getur hjálpað þér síðar. Þegar þú vilt bæði meira, farðu í gula flokkinn.

Appelsínugult — Nærföt — nán snerting og létt munnleg ánægja, engin skarpskyggni

Þegar þú ferð í appelsínugula flokkinn skaltu byrja í nærfötum. Kortin geta falið í sér að færa eða fjarlægja nærföt, en það ætti ekki að vera í gegnum. Kossar, snerting, ytri örvun, létt munnmök og notkun titrara utan á líkamann er allt mögulegt ef þið viljið það bæði. Láttu viðbrögð hennar ráða hraðanum. Þegar þú vilt bæði meira, farðu í rauða flokkinn.

Fjólublátt — Samfarir - ánægja hennar fyrst

Fjólublái flokkurinn er flokkur samfara. Stöðurnar og tæknin eru valin til að hjálpa henni að njóta sín eins vel og hægt er: róleg byrjun, góð horn, hönd eða titringur á leiðinni og skýr orð. Spilin segja þér hvaða stöðu þú átt að nota og oft velur einn ykkar. Sum spil snúa fókusnum við og láta hana veita honum ánægju - aldrei á kostnað hennar. Þegar þú vilt bæði kanna aðeins lengra skaltu fara í svarta flokkinn.

Villtur — Þeir villtustu — djörf staða, yfirráð, áhrif, kant og sterkari leikföng, með öruggu orði og eftirmeðferð

Wild er ákafasti flokkur leiksins. Hér sleppir þú takmörkunum sem aðrir flokkar halda til að vernda hana: sterkari tilfinningu, skýrari stjórn, djarfari stöður og villtari leikur. Ramminn er fastur - báðir verða greinilega að vilja hvert kort, þú samþykkir sameiginlegt öryggisorð áður en þú byrjar og "stopp" stöðvar allt í einu. Þetta er þar sem djarfar, ævintýralegar stellingar, stinnari leiðsögn og öruggt aðhald, spann og hártoganir á öruggum svæðum, stjórnun á brúnum og fullnægingu, sterkari og þöruð leikföng og endaparmssnerting með einum fingri tilheyra. Enginn öndunarleikur, enginn mikill hiti, aldrei endaparmsmök. Enda alltaf með rólegri eftirmeðferð og nálægð.

Gulur — Einkaherbergi — munnlegra, samt ekki nakið

Þegar þú ferð í gula flokkinn, farðu í svefnherbergið eða annað sérherbergi. Þú mátt fara úr einni eða fleiri flíkum, en hvorugt ykkar ætti að vera alveg nakið. Hafðu nærfötin á þér. Spilin geta falið í sér líkamlega afklæðningu, snertingu undir fötum, kossum, nuddi og beinari nálægð, en þú ættir samt ekki að vera nakinn. Notaðu spilin til að læra hvar hún vill láta snerta hana. Þegar þið viljið bæði meira, farðu í appelsínugula flokkinn.

Rauður — Nakin — einbeittur forleikur, með ánægju hennar í miðju

Þegar þú ferð í rauða flokkinn ertu nakinn. Þetta er forleiksflokkurinn: bein ánægja með höndum, munni og leikföngum, smurefni þegar það er gagnlegt og aðferðir sem geta leitt til fullnægingar - með sérstakri áherslu á að byggja upp ánægju hennar varlega og jafnt og þétt. Fylgdu svari, ekki frammistöðu. Samfarir tilheyra fjólubláa flokknum — farðu þangað þegar þið eruð bæði tilbúin.

Svartur — Eitt skref lengra en fjólublátt — nýjar stöður og ný ánægja, enn örugg

Svarti flokkurinn gengur einu skrefi lengra en fjólublár. Hér kannar þú líkama þinn meira, með nýjum stellingum, nýjum sjónarhornum og nýrri ánægju - samt örugglega, varlega og innan marka þinna. Ekkert endaparmsmök. Engar loftfimleikar. Ekkert sem finnst þrýstingur eða of öfgafullt. Létt endaparmssnerting með einum fingri er aðeins möguleg ef þið viljið það greinilega. Notaðu nóg af sleipiefni, hafðu neglurnar stuttar, farðu hægt og fáðu skýrt samþykki. Þetta er alltaf valfrjálst.

Spilastillingar

Opíð leikrit: Allir aðalflokkar eru valdir. Skiptu um flokk hvenær sem þú vilt.

Fyrsti neisti: 3 græn spjöld, 2 gul spjöld, 1 appelsínugult spjald.

Rómantísk umferð: 2 græn spjöld, 2 gul spjöld, 2 appelsínugul spjöld og 2 rauð spjöld.

Náinn tími: 2 græn, 2 gul, 2 appelsínugul, 2 rauð og 2 fjólublá spjöld.

Ástríðufullur hringur: 2 spil úr hverjum flokki: grænt, gult, appelsínugult, rautt, fjólublátt og svart.

Æðislegur lokaþáttur: 4 appelsínugul spjöld, 4 rauð spjöld, 4 fjólublá spjöld, 2 svört spjöld og 2 Wild spil.

Aukabúnaður

Þú getur notað: Smurefni · Nuddolía sem er örugg fyrir nána húð · Augnlok · Titrari · Titrandi dildó · Nuddsproti · Womanizer eða annað loftpúlsleikfang · Hanahringur · Mjúkur trefil eða einfaldar ermar · Vatnsheldur titrari · Koddi · Spegill · Ljúf tónlist · Teppi · Handklæði · Sæng · Sterkur stóll án hjóla

Aukahlutir eru alltaf valfrjálsir nema þið semjið sjálfir um annað.

Ef þú ert ekki viss skaltu nota vatnsmiðað smurefni með leikföngum.

Notaðu sleipiefni fyrir beina örvun handa, notkun titrara, þurrk, lengri tíma, endaparmssnertingu eða þegar eitthvað líður eins og núning frekar en ánægju.

Nuddolía er best notuð á ytri húð. Ekki nota olíu með latex smokkum.

Hvernig á að fara upp um stig

Þú byrjar alltaf í græna flokknum.

Þegar þið viljið bæði meira, leggið frá ykkur stokkinn sem þið eruð að nota og farðu í næsta flokk. Þú þarft ekki að draga ákveðinn fjölda af spilum. Þú getur notað eitt spil, mörg spil eða klárað hvenær sem þú vilt.

Hraði og lengd

Tímar á spjöldunum eru aðeins leiðbeiningar.

Spilin eru gerð fyrir stuttar umferðir, þannig að hægt er að draga nokkur spil og fá fjölbreytni. Þú getur alltaf framlengt spil ef þér líkar það bæði, eða klárað fyrr ef það þykir eðlilegt.

Á eftir

Eyddu nokkrum mínútum í að halda hvort öðru. Þú gætir sagt:

- eitt sem þér líkaði
- eitt sem fannst gott
- eitt sem þú myndir vilja gera aftur

Orðalisti

perineum: Svæðið milli kynfæra og endaparms.

kanta: Að byggja upp í átt að fullnægingu, hægja á sér og byggja svo upp aftur.

loftpúls leikfang: Leikfang sem örvar með loftpúlsum frekar en titringi, eins og Womanizer.

stöðukort: Kort með fullri leiðsögn í sex skrefum: uppsetningu, horn, hraða, hendur, innritun og aðlögun.

Viðauki

Stöðukort hafa stutta útgáfu á kortinu sjálfu. Heildar leiðbeiningar er að finna í stöðusafninu aftan á heildar PDF.

Prentaðu kortablöðin tvíhliða og veldu „flip on long edge“. 200–300 g/m² mattur kartöflur virka vel.

GRÆNN

G1

Hægur koss

≈ 2 min

Kysstu maka þinn rólega. Byrjaðu á stuttum kossum og láttu þá verða lengri. Hendurnar geta hvílt á kinn, hálsi eða mitti.

GRÆNN

G2

Sófa nálægð

≈ 2 min



Sestu nálægt maka þínum. Kysstu kinnar, varir og háls á meðan þú heldur ró þinni í kringum líkama maka þíns.

GRÆNN

G3

Til baka mælingar

≈ 2 min

Notaðu fingurgómana utan á fatnaðinum og teiknaðu hægt línur á bak maka þíns. Mismunandi á milli léttrar snertingar og flatrar handar.

GRÆNN

G4

Þrjú hrós

≈ 2 min

Gefðu maka þínum þrjú hrós: eitt um líkamann, eitt um persónuleikann og eitt um eitthvað sem þú saknar eða líkar á milli ykkar.

GRÆNN

G5

Þéttur dans

≈ 3 min



Dansaðu náið með maka þínum við rólegt lag. Láttu hendurnar hvíla á baki, mjöðmum eða mitti án þess að fara undir fötin þín.

GRÆNN

G6

Kyss án handa

≈ 2 min

Kysstu maka þinn án þess að nota hendurnar fyrstu mínútuna. Síðan geturðu haldið maka þínum í kring og haldið áfram.

GRÆNN

G7

Kinn við kinn

≈ 2 min

Komdu nálægt maka þínum. Láttu kinnar þínar, enni og nef snerta hvort annað áður en þú kyssir varlega.

GRÆNN

G8

Þrír staðir

≈ 3 min

Ask the partner to choose three places on the body that can be touched/stroked outside the clothes. Eyddu um 20 sekúndum á hverjum stað.

GRÆNN

G9

Leiðbeinandi hönd

≈ 3 min

Leyfðu maka þínum að taka í höndina á þér og sýna hvar snerting fyrir utan fötin líður vel. Fylgdu hraða maka þíns.



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN

GRÆNN

G10

Kiss kort

≈ 3 min

Kysstu maka þinn á fimm stöðum: enni, kinn, varir, háls og hönd. Gerðu hvern koss rólegan og skýran.

GRÆNN

G11

Stöðvaðu og haltu áfram

≈ 2 min

Kiss your partner for 20 seconds, stop for five seconds, and start again. Endurtaktu nokkrum sinnum.

GRÆNN

G12

Góð minning

≈ 2 min

Segðu maka þínum frá tíma þegar þér fannst þú sérstaklega laðaður. Ljúktu með kossi.

GRÆNN

G13

Á móti vegg

≈ 2 min



Láttu maka þinn standa eða halla þér þægilega upp að vegg. Komdu nálægt, en mjúklega, og kysstu varirnar, kinnina eða hálsinn.

GRÆNN

G14

Háls og hár

≈ 2 min

Kysstu háls maka þíns og strjúktu varlega um hárið. Haltu snertingunni mjúkri og öruggri.

GRÆNN

G15

Lítill loforð

≈ 2 min

Segðu eitt sem þú vilt gera meira af í daglegu lífi þínu til að gera maka þínum eftirsóttan. Gefðu langan koss á eftir.

GRÆNN

G16

Sex sekúndna kossinn

≈ 3 min

Kysstu maka þinn í sex sekúndur - teldu hægt með sjálfum þér. Láttu axlirnar falla og hugsanir þínar rólegar meðan kossinn varir. Á eftir, samþykktu að gefa hvort öðru svona koss í hvert skipti sem einhver ykkar fer út úr húsi í þessari viku.

GRÆNN

G17

Horfðu á maka þinn

≈ 3 min

Snúðu öllum líkamanum að maka þínum. Biddu maka þinn um að deila einhverju litlu frá deginum sínum og spurðu tveggja framhaldsspurninga áður en þú deilir einhverju þínu eigin. Ljúktu með kossi á musteri maka þíns.

GRÆNN

G18

Giska á snertingu maka þíns

≈ 3 min

Giskaðu upphátt hvar á líkamanum félagi vill helst láta snerta sig fyrir utan fötin núna og hvort það eigi að vera létt eða þétt. Touch the spot like this for one minute while your partner adjusts you with "more", "less" or "same". Að lokum, láttu maka sýna hliðina með eigin hendi.



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN

GRÆNN

G19

Tvær mínútur á örskotsstundu

≈ 3 min

Sittu augliti til auglitis, svo nálægt að hnén mætast. Horfðu hvort annað í augun í tvær mínútur án þess að tala. Bros og hlátur eru leyfileg, en haltu augnaráðinu. Then say one thing each about what you saw in the other's eyes.

GRÆNN

G20

Kossinn á efri vörina

≈ 3 min

Kysstu efri vör maka þíns á meðan maki þinn kyssir neðri vörina þína. Vertu í sameiginlegum kossinum í nokkra rólega andardrátt, skiptu síðan um varir. Haltu höndum þínum mjúklega um andlit eða háls maka þíns.

GRÆNN

G21

Klifra í tréð

≈ 3 min

Stattu þétt með báða fætur á gólfinu. Konan setur annan fótinn ofan á manninn, leggur handlegginn um háls hans og rífur sig upp að manninum eins og í klifri eftir koss. Hold tightly around your partner's back — the woman decides how long the kiss lasts.

GRÆNN

G22

Helmingurinn sá hægt

≈ 3 min

Strjúktu handlegg maka þíns frá öxl að úlnlið á því sem þú heldur að sé rólegur hraði. Haltu hraðanum um helming og helmingaðu það svo aftur - finndu hvernig þín eigin hönd vaknar. Félagi velur hvaða af þremur tempóum þú heldur áfram með í eina mínútu.

GRÆNN

G23

Alveg hljóðlát hönd

≈ 3 min

Settu eina hlýja, flata hönd á milli herðablaða maka þíns og haltu henni alveg kyrrri í eina mínútu á meðan þú andar rólega út saman. Færðu það svo í mjóbakið og hvíldu þar í sama tíma. Ef félagi segir „meira“, er höndin áfram í smá stund.

GRÆNN

G24

Hjartahringurinn

≈ 3 min

Augliti til auglitis. Settu hægri hönd þína á bringubein maka þíns, fyrir ofan hjartað, á meðan maki þinn leggur hægri höndina á þína. Settu síðan vinstri höndina yfir höndina á eigin brjósti og maki þinn gerir það sama. Horfðu hvort annað í augun og andaðu rólega saman í tíu andardrætti, án orða.

GRÆNN

G25

Andaðu að þér takti maka þíns

≈ 3 min

Sestu fyrir aftan maka þínum með bringuna við bakið á maka þínum og hendurnar rólegar á maganum, fyrir utan fötin þín. Finndu öndun maka þíns í gegnum bakið og taktu þinn eigin öndun við nákvæmlega sama takt - takt maka þíns, ekki þinn. Haltu áfram í tvær mínútur og taktu eftir því hvað breytist hjá ykkur báðum.



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN

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.



GULUR

Y5

Rúmkantur

≈ 3 min

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

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

APPELSÍNUGULT

01

Nærfatakoss

≈ 3 min

Kysstu maka þinn í gegnum eða í kringum nærbuxurnar á mjöðmum, maga og lærum. Hafðu það létt og stríðnislegt.

APPELSÍNUGULT

02

Brjóstfókus

≈ 4 min

Kysstu og strjúktu bringu eða bringu maka þíns. Byrjaðu með flatrí hendi og mjúkum kossum og spurðu maka þinn hvort þrýstingur og styrkleiki ætti að auka.

APPELSÍNUGULT

03

Titrari utannærföt

≈ 3 min

Notaðu titrarann fyrir utan nærföt maka þíns. Byrjaðu á litlum styrk og láttu maka þinn stjórna því hvort hann ætti að aukast.

APPELSÍNUGULT

04

Fókusljós kvenna

≈ 4 min

Nú er röðin komin að henni. Leyfðu henni að taka í höndina á þér og settu hana þar sem hún vill láta snerta sig að utan eða í kringum nærbuxurnar. Fylgstu með staðnum, pressunni og hraðanum sem hún sýnir, án þess að taka við.

APPELSÍNUGULT

05

Karlkyns fókusljós

≈ 4 min

Nú er röðin komin að honum. Kysstu maga hans, mjaðmir og innri læri, vinnðu þig hægt í átt að nærfatasvæðinu hans. Haltu því fjörugur og látlaus.

APPELSÍNUGULT

06

Slakandi nudd

≈ 5 min

Láttu maka liggja á bakinu með lokuð augun, helst með bundið fyrir augun. Notaðu smá nuddolíu. Strjúktu með flatrí hendi í hægum hringjum frá rifbeini niður yfir maga og læri til kálfa, með auka hvíld í nára og innri læri. Strjúktu varlega til baka frá kálfunum í átt að nára, létt yfir innileg svæði maka þíns og endaðu með nokkrum blíðum kossum á magann.

APPELSÍNUGULT

07

Augnlok

≈ 4 min



Spyrðu hvort félagi vilji vera með bundið fyrir augun. Kysstu maga, bringu, læri og mjaðmir rólega. Ef maki þinn vill geturðu klárað með nokkrum rólegum kossum nálægt eða yfir nærfötin.

APPELSÍNUGULT

08

Hægar nærbuxur

≈ 3 min



Færðu nærbuxur maka þíns aðeins, en ekki endilega alveg af. Kysstu húðina sem kemur fram.

APPELSÍNUGULT

09

Finndu taktinn

≈ 4 min

Prófaðu sama mjúka kossinn á þremur stöðum: hálsi, bringu og innra læri. Spyrðu hvaða staður var bestur og vertu þar með sama takti í að minnsta kosti eina mínútu.



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT

APPELSÍNUGULT

O10

Rassinn og lærin

≈ 4 min

Nudda botn og læri maka þíns. Notaðu olíu eða sleipiefni á ytri húð ef við á.

APPELSÍNUGULT

O11

Án handa

≈ 3 min

Notaðu aðeins varirnar, kinnar og andann á hálsi, bringu, maga og læri maka þíns í eina mínútu. Haltu höndum þínum fyrir aftan bak og settu þær síðan rólega á mjaðmirnar og kláraðu með litlum kossi.

APPELSÍNUGULT

O12

Ytri ánægja hennar

≈ 4 min

Nú er komið að konunni að njóta ánægjunnar. Örvaðu snípsvæðið fyrir utan nærbuxurnar með fingurgómunum í hægum, stöðugum hringjum. Haltu þrýstingnum léttum og jöfnum og láttu hana stilla með "meira" eða "minna".

APPELSÍNUGULT

O13

Ytri ánægja hans

≈ 4 min

Nú er komið að manninum að njóta sín. Kysstu magann, lærin og svæðið í kringum liminn. Leyfðu höndum þínum að vinna á sama tíma: strjúktu innanvert lærin, haltu um mjaðmirnar og strjúktu varlega getnaðarliminn með flötu hendinni ef hann vill meira.

APPELSÍNUGULT

O14

Tvær mínútur hver

≈ 4 min

Kannaðu nærföt maka þíns með höndum þínum fyrir þína eigin forvitni — finndu áferðina, hlýjuna og lögunina. Vertu stuttur um brjóstið og náinn svæði osfrv. Félagi segir aðeins „hættu“ ef eitthvað er óþægilegt. Skiptu um hlutverk þegar tvær mínútur eru liðnar.

APPELSÍNUGULT

O15

Segðu það áður en þú gerir það

≈ 4 min

Hvíslaðu í eyra maka þíns nákvæmlega hvað þú ætlar að gera: "Nú ætla ég að kyssa þig á magann." Bíddu þrjú róleg andardrátt, gerðu svo nákvæmlega það sem þú sagðir - aldrei aftur. Endurtaktu með nýjum stöðum í kringum nærfötin. Loforðið sem staðið er við er hálf skemmtunin.

APPELSÍNUGULT

O16

Hægur og flæði

≈ 4 min

Strjúktu varlega maga, mjaðmir og læri maka þíns. Vertu við brún nærfata maka þíns í aðeins tvær sekúndur og renndu þér á rólegri stað. Snúðu aðeins lengra til baka í hverri umferð, eins og fjöru. Félagi segir "vertu" þegar þú þarft að stoppa þar.

APPELSÍNUGULT

O17

Látið malla

≈ 4 min

Kysstu maka þinn ákaft í tvær mínútur - hendur í hári, líkami nálægt líkama í nærfötum. Hættu síðan alveg, eftir samkomulagi, og liggðu við hliðina á hvort öðru í eina mínútu án þess að snerta. Vita hversu mikið gerist í líkamanum þegar ekkert gerist. Annar ykkar segir „halda áfram“ þegar mínútan er liðin.

APPELSÍNUGULT

O18

Félagi setur hraðann

≈ 4 min

Maðurinn liggur á bakinu. Konan situr yfir mjöðminni á þér í nærbuxunum og hreyfist í áttina að þér á eigin hraða og sjónarhorni. Maðurinn getur haldið höndum sínum rólega á mjöðmum maka síns án þess að stýra. Konan segir "haltu" til að fá fastara grip og "slepptu" til að fá frelsi - og ákveður hvenær nóg er komið.



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT

APPELSÍNUGULT

019

Sveifla á móti hendinni

≈ 4 mín

Hvíldu á sléttu, kyrr og færð nærföt maka þíns með jöfnum, stífum þrýstingi - engin hreyfing frá þér. Félagi ruggar mjöðmunum við höndina í sínum eigin takti. Starf þitt er að halda þrýstingnum jöfnum, eins og veggur til auglitis. Félagi stillir með "þyngri" eða "léttari".

APPELSÍNUGULT

020

Rólegur munnur með rólegum kossum

≈ 4 mín

Lækkaðu varirnar hljóðlaust að maka þínum yfir nærbuxurnar og láttu aðeins hita og andardrátt vinna í hálfa mínútu. Kysstu fjóra rólega kossa í gegnum nærbuxurnar. Ekki draga efnið af nema maki þinn vilji greinilega að þú gerir það. Þegar þú ert búinn getur félagi þinn valið hvort þú eigir að halda áfram með nokkra lengri kossa/sleikja eða hvort þú eigir að fara á næsta spil.

APPELSÍNUGULT

021

Snertu á útöndun

≈ 4 mín

Finndu andardrátt maka þíns með flatrí hendi á bringubeininu þínu. Strjúktu síðan aðeins niður bringuna, kviðinn og lærin við útöndun maka þíns og láttu höndina alveg kyrr á innönduninni. Hittu augnaráðið þegar það finnst eðlilegt. Láttu andardrátt maka þíns ráða hraðanum.

APPELSÍNUGULT

022

Í stuttu máli, svo framvegis

≈ 4 mín

Strjúktu honum yfir nærbuxurnar í stuttum heimsóknum: nokkrar sekúndur yfir getnaðarliminn, síðan á magann og lærin og bakið. Láttu fingurgómana einnig snerta punginn og rót getnaðarlimsins stuttlega. Það eru skiptin sem byggja. Vertu ekki neins staðar fyrr en hann segir "vertu þar."

APPELSÍNUGULT

023

Hlý olía á bringurnar

≈ 4 mín

Hlý innileg nuddolía á milli lófa - ef þú átt hana ekki skaltu nota sleipiefni. Helltu aldrei beint á húðina. Nuddaðu brjóstin á henni í stórum, hægum hringjum utan frá og inn og geymdu geirvörtunarnar alveg til enda, bara varla. Hún stjórnar með „meira“ og „auðveldara“.

APPELSÍNUGULT

024

Félagi hittir titrarann

≈ 4 mín

Haltu titrinum á lágu afli alveg kyrrum við nærföt maka þíns, með fastri hendi. Félagi hreyfir mjaðmirnar á móti því og finnur sjálfur pláss og þrýsting - dúkpúðana, og það er málið. Færðu það aðeins þegar maki þinn segir "hreyfa þig".

APPELSÍNUGULT

025

Fjórir kossar, eitt læri

≈ 4 mín

Gefðu maka þínum fjóra kossa á innanverðu læri, einn af hverri tegund: alveg léttur, með mjúkum þrýstingi, með varirnar að grípa svolítið af húðinni og með tunguoddinn. The partner chooses the winner with a single "den". Endurtaktu vinningskossinn hægt meðfram brún nærfata maka þíns.



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT



NEISTINN

STIG 3 · APPELSÍNUGULT

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

R 19

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

R 20

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

R 21

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

R 22

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

R 23

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

R 24

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

R 25

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

FJÓLUBLÁTT

L1

Trúboði með kodda

≈ 7 min



Hljóðlát trúboðsafbrigði þar sem vinkillinn virkar fyrir hana.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L2

Hún efst

≈ 7 min



Hún er efst og ræður öllu - hreyfingu, dýpt og hraða.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L3

Skeið með hendinni fyrir framan

≈ 7 min



Hliðarvagn sem er gerður til að endast — nálægð að aftan, ánægja að framan.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L4

Kvenkyns einbeiting við kynlíf

≈ 7 min



Hún velur stöðu fyrir samfarir - skeið, hún ofan á eða í kjöltu hennar - þannig að framhlið hennar er laus fyrir hönd eða titring.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L5

Augliti til auglitis í hliðarlegu

≈ 7 min

Hliðar legur snúa hvort að öðru — hljóðlát, nálægt og auðvelt að stilla.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L6

Við rúmstokkinn fyrir hana

≈ 7 min

Hún við rúmbrúnina — hann stendur, og framhlið hennar er alveg laus.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L7

Bein safnast saman

≈ 7 min

Trúboðsbreyting með fætturna saman - meiri snerting með minni hreyfingu.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L8

Hún á maganum með kodda

≈ 7 min

Hún liggur alveg flöt á maganum á lágum kodda - rólegasta afbrigðið sem til er.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L9

Sitjandi með stuðning

≈ 7 min

Hann situr við gaflinn, hún í kjöltu hans með bakið til sín - hendur hans eru lausar að framan.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT

FJÓLUBLÁTT

L10

Rólegur ruggur

≈ 7 mín

Trúboðaafrigði þar sem hann liggur hátt og rokkar í stað þess að þrýsta.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L11

Samsetning hennar

≈ 7 mín

Hún setur saman kvöldið: stöðu, viðbætur og niðurstaða.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L12

Snúningur hans með munnum

≈ 6 mín

Nú er komið að mannum að njóta sín. Kysstu magann hans, innri lærin og svæðið í kringum getnaðarliminn og veittu honum síðan munnlega ánægju. Láttu hendurnar strjúka um læri og mjaðmir eða haltu létt um rót getnaðarlimsins.

FJÓLUBLÁTT

L13

Snúningur hans með höndunum

≈ 6 mín

Gefðu honum ánægju með hendinni: notaðu smurólíu, haltu stöðugu taki og breyttu þrýstingnum meira en hraðanum. Kysstu samtímis háls hans, bringu og maga. Hann stillir með "fastari", "lausari" eða "sama".

FJÓLUBLÁTT

L14

Fyrst félaginn, svo þú

≈ 8 mín

Gefðu maka þínum fimm mínútur af hendi og munni - fullan fókus, án þess að maki þurfi að gefa neitt í staðinn. Eftir það velur þú ánægju þína og færð að minnsta kosti sama tíma.

FJÓLUBLÁTT

L15

Hlé í miðjunni

≈ 6 mín

Hættu samfarir alveg, en vertu nálægt með fullri líkamssnertingu. Ljúktu með rólegum kossi. Dragðu annað spil þegar þú ert tilbúinn að halda áfram.

FJÓLUBLÁTT

L16

Hvílir á lærum hans

≈ 6 mín

Eigðu samfarir við hann krjúpandi: hann situr uppréttur á hnjónum, hún liggur á bakinu með mjaðmagrindin hvíli ofan á læri hans og kodda undir mjóbakinu. Báðar hendur hans eru frjálssar - fingrarnir hvíla í rólegum hringjum á snípsvæðinu þegar mjaðmir hans hreyfast hægt. Hún stjórnar með „sama“, „rólegra“ eða „stoppi“.

FJÓLUBLÁTT

L17

Hún efst, alla leið niður

≈ 6 mín

Samskipti við hana ofan á, en alla leið niður: hún liggur flatt að brjósti hans með fæturna innan eða utan hans. Hún nuddar og ruggar við kvið hans í stað þess að hjóla - snípsvæðið hennar hefur samband allan tímann. Hann liggur kyrr og gefur léttu bakþrýsting með höndunum á mjóbakið á henni. Hún stjórnar með "sama" eða "rólegra".

FJÓLUBLÁTT

L18

Skærin í hliðarstöðu

≈ 6 mín

Hafa samfarir með skærum: hann liggur á hliðinni, hún á bakinu hornrétt á hann, með fæturna yfir mjöðm hans og neðri fætur hans á milli hennar. Enginn ber þyngd og allt framhlið hennar er laust fyrir hönd hans eða lágknúinn titrara. Færðu þig í litlum, rólegum sveiflum. Hún stjórnar með "dýpri", "grunnum" eða "sama".



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT

FJÓLUBLÁTT

L19

Brúnin á rúminu, hann á hnjánum

≈ 6 mín

Hafa samfarir við rúmbrún: hún situr þægilega aftur á rúmbrúninni með kodka fyrir aftan bak og mjaðmir fram, hann krjúpar á gólfinu fyrir framan hana, helst á kodka. Hendur hans eru lausar frá snípsvæðinu og augliti til auglitis geturðu kysst. Ef hún vill breyta til fer hann niður með munninn án þess að hún hreyfist. Hún stjórnar með "sama" og "rólegra".

FJÓLUBLÁTT

L20

Róleg byrjun

≈ 6 mín

Byrjaðu samfarir með þögn: renndu þér inn, vertu síðan alveg kyrr í eina til tvær mínútur með fullri líkamssnertingu. Andaðu rólega í takt og finndu í stað þess að hreyfa þig. Hún gerir fyrstu hreyfinguna þegar hún er tilbúin - grunnt og hægt. Vildi hún frekar halda þögninni áfram, hún segir "sama".

FJÓLUBLÁTT

L21

Níu grunnar, einn djúpur

≈ 6 mín

Gefðu samfarir fast mynstur í trúboði: níu grunnar, rólegar hreyfingar í lokin - bara fyrstu sentimetrarnir - og svo ein djúp. Flestir taugaendarnir eru staðsettir í ytri endanum og sá djúpi finnst meira vegna þess að hann er sjaldgæfur. Haltu mynstrinu í nokkrar mínútur. Hún stillir með "grunnari" eða "dýpri".

FJÓLUBLÁTT

L22

Kysstu í gegnum allt

≈ 6 mín

Kiss her deeply throughout intercourse — not as decoration, but as half the point. Veldu stöðu þar sem munnarnir mætast, eins og trúboði eða hún að ofan halla sér fram, og láttu hreyfingu mjaðma stoppa áður en kossinn gerir það. Ef þú missir taktinn skaltu halda kossinum og finna mjaðmirnar aftur á eftir.

FJÓLUBLÁTT

L23

Ruggustóllinn

≈ 6 mín

Hafið samfarir sitjandi andspænis hvor öðrum: hann hallaði sér að höfuðgaflinum með púða fyrir aftan, hún á milli fóta hans, hallaði sér aftur á hendurnar, fætur yfir mjöðmum hans. Sveifðu rólega á móti hvort öðru og stilltu hvar það snertir með því að halla þér meira eða minna aftur á bak. Framhlið hennar er opin fyrir hönd eða titrara. Hún segir "sama" þegar hornið situr.

FJÓLUBLÁTT

L24

Krjúpandi, skammt fyrir aftan

≈ 6 mín

Hafið samræði við ykkur bæði á hnjánum: hún krjúpar upprétt með bakið að brjósti hans, hann þétt á eftir. Hún stjórnar rokkinu með mjöðmunum; hann heldur öðrum handleggnum utan um hana og lætur hina höndina hvíla jafnt á snípsvæðinu. Hornið skýrir sig sjálft - það er málið. Hún segir „dýpra“ bara ef hún vill meira, annars „rólegra“ eða „sama“.

FJÓLUBLÁTT

L25

Hringir, ekki högg

≈ 6 mín

Skiptu um fram og til baka með hringjum: vertu inni og færðu mjaðmir þínar í hægum, litlum hringjum í átt að hvor öðrum. Þrýstingurinn hreyfist um í stað þess að inn og út og snípsvæðið missir ekki samband. Prófaðu það í trúboði, skeið eða með hana ofan á. Hún stjórnar stærð hringanna með höndunum á mjöðmum hans og segir "sama" þegar það slær.



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT

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 hnjánum

≈ 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 strokum 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 kodd. 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

VILLTUR

GL1

Bundinn við rúmið

≈ 7 min

Binddu úlnliði maka þíns lauslega við höfuðgaflinn með mjúkum trefil eða ermum sem auðvelt er að losa um. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst. Örvaðu rólega með hendi og munni, helst með titra ef báðir vilja. Sá sem er bundinn getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá sleppirðu strax öllu.

VILLTUR

GL2

Rólegar skipanir

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Gefðu maka þínum stutt, róleg skilaboð: "leggstu hér", "hreyfðu þig ekki", "andaðu rólega". Leyfðu maka þínum að fylgja hverju skilaboðum á meðan þú snertir hægt og stjórnaðu hraðanum. Félagi getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá stoppar allt strax.

VILLTUR

GL3

Skiptu um stýrið

≈ 7 min

Sammála fyrst og sammála um stöðvunarorð. Gerðu þetta bara ef báðir vilja það greinilega. Annar tekur við allri stjórn í fimm mínútur: gefur stuttar skipanir, ákvarðar hraða og hverja snertingu og hinn hlýðir nákvæmlega. Skiptu síðan um hlutverk. Sá sem fylgir getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá stoppar allt strax.

VILLTUR

GL4

Hún gefur upp stjórnina

≈ 7 min

Leyfðu henni að afsala sér stjórninni algjörlega. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð. Þú ákveður hraðann og öll snerting við snípinn og restina af líkamanum. Haltu henni á brúninni í langan tíma áður en þú sleppir takinu. Hún velur aðeins verkfæri: hönd, munn eða titrara. Hún getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá stoppar allt strax.

VILLTUR

GL5

Hendur fyrir ofan höfuð

≈ 7 min

Biddu maka þinn um að setja úlnliðina saman fyrir ofan höfuðið og liggja kyrr. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst. Haltu þeim rólega á sínum stað með annarri hendi og notaðu hina höndina og munninn á hann. Hann getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þér verður sleppt strax.

VILLTUR

GL6

Bundinn og blindur

≈ 7 min

Festu úlnliði maka þíns lauslega með mjúkum trefil eða ermum og bindðu fyrir augun á þeim. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst. Snertu hægt og ófyrirsjáanlega með hendi og munni. Sá sem er bundinn getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá sleppirðu strax öllu.

VILLTUR

GL7

Félagi stjórnar öllu

≈ 7 min

Láttu maka þinn stjórna öllu. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst. Félagi gefur stutt skilaboð um takt og snertingu og þú fylgist nákvæmlega með án þess að taka við. Ef þú vilt hafa samfarir stjórnar félagi þinn sjálfur dýpinu og hraðanum. Félagi getur sagt „stopp“ hvenær sem er og þá stoppar allt strax.

VILLTUR

GL8

Klapp sem byggir

≈ 7 min

Komdu saman um stöðvunarorð áður en þú byrjar og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Klappaðu botninn létt með flatrí, bollaðri hendi, einni smellu í einu, alltaf á botninum eða lærinu. Byrjaðu svo létt að það kitlar næstum og eykur styrkinn bara þegar maki þinn segir "meira". Stöðvaðu allt strax á "stopp".

VILLTUR

GL9

Heildar hárlína

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Safnaðu hárinu neðst á höfðinu, nálægt hársvörðinni og lokaðu hendinni rólega. Togaðu jafnt og þétt, aldrei rykk og aldrei við hálsinn. Haltu í smá stund, slepptu mjúklega og aftur togaðu bara í "meira" - stöðvaðu strax á "stoppi".



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR

VILLTUR

GL10

Létt biti

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Leggðu tennurnar mjúklega að öxl eða læri maka, með léttum þrýstingi og aldrei við háls eða andlit. Skiptu á milli þess að bíta varlega og kyssa á sama stað. Bítu aðeins fastar aðeins á "meira", og slepptu strax á "stopp".

VILLTUR

GL11

Stöðug klípa

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Klíptu varlega og þétt í bringu eða innra læri maka þíns. Haltu klípunni í smá stund og slepptu mjúklega. Byrjaðu varla áberandi, auka þrýstinginn aðeins á "meira", farðu "rólegra" þegar félagi biður um það og stöðvaðu strax á "hættu".

VILLTUR

GL12

Hún hleypur framhjá toppnum

≈ 7 min

Leyfðu henni að halda á höggbylgjuleikfanginu sjálf og haltu áfram framhjá fyrstu fullnægingunni. Liggðu nærri, kysstu hana og haltu um hana á meðan hún stjórnar öllu. Hún heldur bara áfram eins lengi og hún vill og sleppir strax "stoppinu". Sammála um leikinn fyrst, og aðeins ef báðir vilja það greinilega.

VILLTUR

GL13

Tvöföld örvun

≈ 7 min

Settu titrandi dildóinn varlega inn í hana með miklu smurolíu og haltu höggbylgjuleikfanginu á sama tíma upp að snípnum hennar. Hún stjórnar báðum öflunum með „meira“, „minna“ eða „stoppi“. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

VILLTUR

GL14

Typphringur og titrari

≈ 7 min

Settu getnaðarlimshringinn á þegar maki þinn er tilbúinn og keyrðu titrara með smá smurolíu meðfram skaftinu og rótinni á typpinu á sama tíma. Félagi stjórnar titringnum með „upp“, „niður“ eða „stoppi“. Fjarlægðu hringinn strax ef um sársauka eða dofa er að ræða. Gerðu þetta bara ef báðir vilja það greinilega.

VILLTUR

GL15

Getnaðarlimshringur við samfarir

≈ 7 min

Hafið samfarir við getnaðarlimshringinn á honum og haltu titrara upp að snípnum á sama tíma með rólegum, rokkandi hreyfingum. Hún stjórnar titringnum með „meira“, „minna“ eða „stoppi“. Taktu hringinn strax af ef þú finnur fyrir óþægindum og ekki vera með hann of lengi. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

VILLTUR

GL16

Tvö leikföng á honum

≈ 7 min

Færðu titrara í höfuðið á getnaðarlimnum og nuddstöng við getnaðarrótina á sama tíma, með smá sleipiefni. Félagi stjórnar styrknum á báðum með „meira“, „minna“ eða „hætta“. Byrjaðu lágt og hækkaðu aðeins í "meira". Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

VILLTUR

GL17

Einn finger, hönd á hana

≈ 7 min

Sammála fyrst og gerðu þetta bara ef báðir vilja það greinilega. Notaðu nóg af sleipiefni, stuttar neglur og stingdu einum fingri varlega í fyrsta liðinn. Haltu fingrinum kyrrum í smá stund á meðan hún venst honum og strýktu snípin hennar varlega með hinni hendinni. Litlar hreyfingar aðeins á "meira", draga rólega út á "stoppa".

VILLTUR

GL18

Einn finger, munnur á henni

≈ 7 min

Komdu saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Vertu með nóg af smurolíu og stuttar neglur tilbúnar. Stingdu einum fingri varlega í botn fyrsta liðsins og haltu honum alveg kyrrum. Leggðu munninn mjúklega upp að snípinum á sama tíma. Færðu aðeins fingurinn aðeins þegar hún segir „meira“, fylgdu andanum og dragðu rólega út á „stopp“.



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR

VILLTUR

GL19

Hún stjórnar fingrinum

≈ 7 min

Leyfðu henni að stilla hraðann og gerðu þetta aðeins ef bæði vilja það greinilega. Notaðu nóg af smurolíu og stuttum nöglum og stingdu einum fingri rólega inn í rassinn á henni, aðeins í fyrri hlutann, þegar hún segir "klárlega já". Haltu algjörlega rólegum þangað til hún biður um "meira". Leggðu hina höndina rólega á snípinn. Fylgdu öndun hennar og dragðu út á "stoppi".

VILLTUR

GL20

Einn finger og hönd á getnaðarlim

≈ 7 min

Sammála fyrst og gerðu þetta bara ef báðir vilja það greinilega. Notaðu nóg af sleipiefni, stuttar neglur og stingdu einum fingri varlega í fyrsta liðinn. Haltu fingrinum alveg kyrrum í smá stund á meðan maki þinn venst því. Vefðu varlega utan um getnaðarliminn með hinni hendinni á sama tíma. Litlar hreyfingar aðeins á "meira", draga rólega út á "stoppa".

VILLTUR

GL21

Einn finger, munnið hann

≈ 7 min

Komdu saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Vertu með nóg af smurolíu og stuttar neglur tilbúnar. Færðu annan finger varlega inn í fyrsta liðinn og haltu honum alveg kyrrum. Notaðu munninn rólega á hann á sama tíma. Færðu aðeins fingurinn aðeins þegar hann segir „meira“, fylgdu andanum og dragðu rólega út á „stopp“.

VILLTUR

GL22

Baksýn með hárlínu

≈ 7 min

Komdu saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Eigðu samfarir aftan frá, taktu hár maka þíns nálægt hársvörðinni og togaðu mjúklega og rólega — aldrei við hálsinn, aldrei í rykkjum. Settu hina höndina fram þar sem maki þinn vill hafa hana og byrjaðu á rólegum hraða. Dragðu harðar eða farðu hraðar aðeins á „meira“ og slepptu strax við „stopp“.

VILLTUR

GL23

Aðhaldssamur úlnliður

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Stunda kynlíf augliti til auglitis og haltu úlnliðum maka þíns þétt að dýnunni fyrir ofan höfuðið - þétt og öruggt, en auðvelt að losna úr henni. Byrjaðu rólega og stækkaðu bara í "meira". Slepptu þakinu strax við „stopp“.

VILLTUR

GL24

Djúpt horn, þú stjórnar

≈ 8 min

Hafa samfarir í djúpu horni þar sem þú stjórnar dýptinni á meðan félaginn hefur stöðvunarorðið. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

VILLTUR

GL25

Nuddstöng á snípinn

≈ 7 min

Komdu fyrst saman um stöðvunarorð og gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega. Félagi velur sér stöðu: ofan á eða í skeiðinni. Hafa samfarir á meðan maki heldur nuddstafi upp að snípsvæðinu. Vertu stöðugur og fylgdu hraða maka þíns þannig að prikið sé í hvíld. Hækkaðu bara í "meira" og stöðvaðu allt strax við "stopp".



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR



NEISTINN

STIG 7 · VILLTUR

Samtal, hlé og aðlögun

Talaðu á meðan þú spilar. Móttakandinn getur alltaf beðið um meira, minna, hægar, annað sjónarhorn, hlé eða algjört stopp. Þú þarft ekki öryggisorð.

Sá sem gefur ætti að hlusta og stilla sig án þess að gera það að vandamáli. Ef eitthvað er óvíst, haltu þá, haltu hvort öðru og komdu að því hvað þér finnst rétt næst.

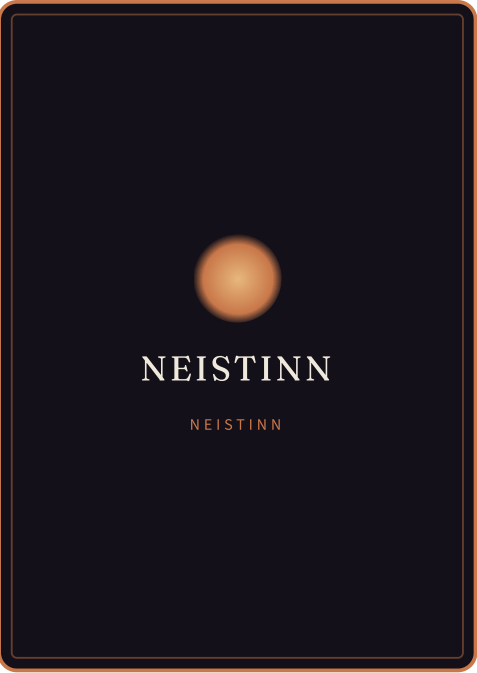
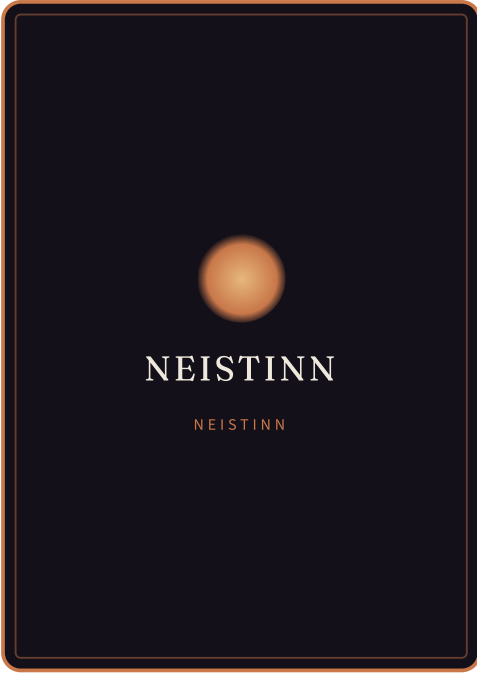
Á eftir

Eyddu nokkrum mínútum í að halda hvort öðru. Þú gætir sagt:

eitt sem þér líkaði

eitt sem fannst gott

eitt sem þú myndir vilja gera aftur



Stöðubókasafnið

Full leiðbeining fyrir hvert stöðukort. Kortið sjálft er með stuttu útgáfuna - hér finnur þú uppsetningu, horn, hraða, hendur, innritun og aðlögun fyrir hvert kort.

R7 Konan þægilega · ≈ 6 min

Móttökustaða þar sem hún liggur þægilega og allt nær.

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með kodda undir höfði og helst einn undir hnjám eða mjöðm. Þú liggur eða situr við hliðina á því.

Horn: Púðinn undir hnjánum losar um spennuna í maga og mjöðmum, svo hún getur tekið á móti án þess að halda á neinu sjálf.

Hraði: Byrjaðu með blíðum kossum og höndum á maga og læri. Farðu aðeins í beina ánægju þegar hún er heit.

Hendur: Notaðu hönd, munn eða titrara rólega. Smurefni fyrir beina örvun handa.

Athugun: Spyrdðu einu sinni: "Meira, minna eða það sama?" Fylgdu svarinu án þess að breyta öllu.

Aðlögun: Ef hún verður spennt, farðu aftur til rólegrar snertingar. Stilltu púðann þar til hornið líður eins og hann hvíli.

R11 Upp að brjósti · ≈ 5 min

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

Uppsetning: Sestu við höfuðgaflinn með kodda fyrir aftan bakið. Móttakarinn situr á milli fótanna og hallar sér að brjósti þínu.

Horn: Móttakarinn hvílir allan þungann á þér og hægt er að lækka hann alveg. Þú nærð að hálsi, bringu, maga og lærum að framan.

Hraði: Byrjaðu með kossum á hálsinn og rólegum höndum á maga og bringu. Láttu það byggja hægt.

Hendur: Hendur þínar vinna að framan þar sem viðtakandinn vill. Smurefni með beinni snertingu.

Athugun: Viðtakandinn leggur hönd sína yfir þína og færir hana þangað sem hún er best.

Aðlögun: Ef bakið verður þreytt skaltu setja fleiri púða fyrir aftan það. Viðtakandinn getur hallað mjöðmunum örlítið fram fyrir betra horn.

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.

Uppsetning: Liggðu á hliðinni á móti hvor öðrum, nógu nálægt til að kyssa. Hvert ykkar hefur eina hönd lausa.

Horn: Að gefa á sama tíma þýðir að enginn bíður bara að röðinni sinni. Spegla hraða hvers annars í stað þess að keppa.

Hraði: Sammála um að hafa það rólegt. Ef þú hægir á þér fylgir félagi þinn í kjölfarið.

Hendur: Notaðu lausu höndina með smurefni. Hinn handleggurinn getur hvílt undir hálsi maka.

Athugun: Hvísla: "Sama taktinn?" Bros er líka svar.

Aðlögun: Ef þú missir taktinn skaltu hætta og kyssa aðeins. Annar getur alltaf gefið á meðan hinn hvílir.

L1 Trúboði með koddan · ≈ 7 min

Hljóðlát trúboðsafbrigði þar sem vinkillinn virkar fyrir hana.

Uppsetning: Hafa trúboðasamfarir: hún liggur á bakinu með þéttan koddan undir mjóbaki eða mjöðmum, hann yfir henni með þungann á framhandleggjunum.

Horn: Púðinn hallar mjaðmagrindinni aðeins upp. Hann liggur hátt, þannig að líkami hans hvílir á snípsvæðinu í stað þess að fara beint inn og út.

Hraði: Rólegar, rokkandi hreyfingar með jafnri snertingu. Rhythm er mikilvægara en dýpt og hraði.

Hendur: Hún getur lagt hendurnar á mjóbakið á honum og sýnt þá takta sem hún vill. Vibrator á milli ykkar er valfrjáls.

Athugun: Hann spyr: "Meira álag eða það sama?" Fylgdu svarinu án þess að breyta öllu í einu.

Aðlögun: Ekki slá í hornið, færa koddann aðeins upp eða niður eða setja fætur hennar um mjaðmir hans.

L2 Hún efst · ≈ 7 min

Hún er efst og ræður öllu - hreyfingu, dýpt og hraða.

Uppsetning: Hafa kynlíf með henni ofan á: hann liggur á bakinu og hún situr yfir honum með hnén sitt hvoru megin við mjaðmir hans.

Horn: Upprétt, hún stjórnar öllu sjálf. Hún getur skipt á milli þess að sitja beint og halla sér fram eftir því hvað hentar henni best.

Hraði: Hún setur hraðann — hann fylgir hreyfingum hennar í stað þess að taka yfir. Litlar, rokkandi hreyfingar virka oft best.

Hendur: Hendur hans styðja við mjaðmir eða strjúka um læri og bringu. Hún getur sett eigin hendi eða titrara þar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr einu sinni: "Svona?" Hún svarar með „sama“, „meira“ eða „rólegra“.

Aðlögun: Ef hnén verða þreytt skaltu setja koddan undir þau - eða liggja rólega á hliðinni án þess að sleppa hver öðrum.

L3 Skeið með hendinni fyrir framan · ≈ 7 min

Hliðarvagn sem er gerður til að endast — nálægð að aftan, ánægja að framan.

Uppsetning: stunda kynlíf í skeið: liggja á hliðinni með hann fyrir aftan hana, báðir með koddan undir höfðinu. Hún setur efri fótinn örlítið fram, á sérstakan koddan.

Horn: Púðinn undir fótleggnum opnar hornið án þess að hún þurfi að halda á neinu sjálf. Byrjaðu grunnt og rólegt.

Hraði: Litlar, hljóðlátar hreyfingar. Þessi staða snýst um úthald og ró, ekki hraða.

Hendur: Hönd hans liggur fyrir framan - á maga hennar, brjósti eða snípsvæði - eða heldur titrara hvar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr lágt: "Réttur staður?" Hún leggur hönd sína yfir hans, hreyfir hana ef eitthvað gæti batnað.

Aðlögun: Sofna handlegg hans, settu hann undir koddann hennar. Ef hún vill meiri beina örvun leyfir hann henni að taka yfir höndina eða titrarann sjálfur.

L4 Kvenkyns einbeiting við kynlíf · ≈ 7 min

Hún velur stöðu fyrir samfarir - skeið, hún ofan á eða í kjöltu hennar - þannig að framhlið hennar er laus fyrir hönd eða titring.

Uppsetning: Hún velur á milli skeiðarinnar, hennar ofan á eða sitjandi í kjöltu hans. Málið er að önnur höndin nær fram.

Horn: Samfarir einar sér veita mörgum konum of litla beina örvun. Frjáls framhlið þýðir að hún fær bæði í einu.

Hraði: Haltu samfarir rólegum og stöðugum, svo að höndin fyrir framan geti haldið sínum eigin stöðuga takti.

Hendur: Hönd hans eða hennar - eða lágstyrkur titrara - vinnur jafnt og þétt fyrir framan. Ekki skipta um tækni of oft.

Athugun: Hann spyr: "Réttur staður?" Hún hreyfir höndina ef eitthvað má bæta.

Aðlögun: Ef taktarnir hrynja, láttu samfarir standa nánast kyrr í smá stund á meðan höndin heldur áfram.

L5 Augliti til auglitis í hliðarlegu · ≈ 7 min

Hliðar legur snúa hvort að öðru — hljóðlát, nálægt og auðvelt að stilla.

Uppsetning: Hafið samfarir í hliðarstöðu andspænis hvort öðru. Hún setur efsta fótinn yfir mjöðm hans, helst með kodda undir hnénu. Byrjaðu grunnt.

Horn: Fóturinn yfir mjöðm opnar hornið án fyrirhafnar og augliti til auglitis er hægt að kyssa og tala mjúklega alla leið.

Hraði: Litlar, hljóðlátar hreyfingar. Þessi staða er gerð til að endast, ekki fyrir hraða.

Hendur: Báðar hafa aðra höndina lausa: haltu um, strjúktu bakið - eða láttu hönd renna niður að henni.

Athugun: Hvísla: "Gott svona?" Hún svarar með orðum eða með því að draga þig nær.

Aðlögun: Sofna handlegg hans, settu hann undir koddann hennar. Ef hana vantar meira rúllar þú rólega þangað til hún er komin á toppinn.

L6 Við rúmstokkinn fyrir hana · ≈ 7 min

Hún við rúmbrúnina — hann stendur, og framhlið hennar er alveg laus.

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með mjaðmirnar við rúmbrúnina og kodda undir sér. Hann stendur á gólfinu við hlið brúnarinnar. Hafa samfarir þar sem hún stjórnar dýpinu með fótunum.

Horn: Standandi, hann hefur lausar hendur og hún hvílir alveg - og allt framhlið hennar er laus fyrir hönd eða titrara.

Hraði: Rólegur og stöðugur. Að standa gefur meiri kraft en hann gerir sér grein fyrir - hún setur mörkin.

Hendur: Hendur hans: mjaðmir, magi, brjóst - eða lágstyrks titrara þar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr: "Góð hæð?" Hún svarar stutt og þú stillir þig með þúðum.

Aðlögun: Ef það verður of mikið fer hann niður á hnén og notar munninn og hendurnar í staðinn.

L7 Bein safnast saman · ≈ 7 min

Trúboðsbreyting með fætuna saman - meiri snerting með minni hreyfingu.

Uppsetning: Hafa trúboðamök með fætuna saman, helst með kodda undir mjöðmunum. Hann liggur yfir með hnén utan á henni.

Horn: Sameinaðir fætur veita mýkri snertingu og meiri þrýsting á réttum stöðum — án þess að nokkur þurfi að leggja meira á sig.

Hraði: Hægar, rokkandi hreyfingar. Þrýstingur og nálægð vinna verkið, ekki hraði.

Hendur: Hann hvílir á framhandleggjunum og getur kysst hana allan tímann. Hún getur hert og sleppt lærunum í sínum eigin takti.

Athugun: Hann spyr: "Meira álag eða það sama?"

Aðlögun: Ef það er of þröngt skaltu setja þúðann hærra undir mjaðmirnar eða leyfa henni að opna fætuna aðeins.

L8 Hún á maganum með kodda · ≈ 7 min

Hún liggur alveg flöt á maganum á lágum kodda - rólegasta afbrigðið sem til er.

Uppsetning: Hún liggur flatt á maganum með lágan kodda undir mjöðmunum og handleggina undir höfðinu. Hann leggst rólegur ofan á hana með þyngd sína á eigin handleggjum og þið hafið samfarir grunnt og rólega.

Horn: Alveg flatt, hún þarf ekki að halda á neinu - allur líkaminn hvílir á meðan hornið slær enn.

Hraði: Rólegur ruggur, engin stuð. Láttu þyngdina og nálægðina vinna verkið.

Hendur: Hann kyssir háls hennar og axlir. Önnur hönd getur runnið undir koddann, í átt að snípsvæðinu.

Athugun: Hann spyr lágt í eyra hennar: "Gott svona?"

Aðlögun: Ef hann er aðeins of djúpur skaltu fjarlægja koddann alveg - flatari eru hljóðlátari. Ef hún vill meira, upp á hnén með stærri kodda.

L9 Sitjandi með stuðning · ≈ 7 min

Hann situr við gaflinn, hún í kjöltu hans með bakið til sín - hendur hans eru lausar að framan.

Uppsetning: Hann situr hálf hallandi við höfuðgaflinn með púða fyrir aftan sig. Hún situr í kjöltu hans með bakið upp að brjósti hans og stýrir samförum með fótunum á dýnunni.

Horn: Hún hvílir sig á móti honum og ákveður sjálf - og báðar hendur hans teygja sig frjálsglega í kringum hana framan af.

Hraði: Litlar, rokkandi hreyfingar. Hún hallar sér nær fyrir minna og hækkar aðeins fyrir meira.

Hendur: Hendur hans fyrir framan: brjóst, maga og snípsvæði - eða hann heldur á titrinum á meðan hún stjórnar þrýstingnum.

Athugun: Hann hvíslar í eyra hennar: "Svona?"

Aðlögun: Ef fætur hans dofna skaltu fara að rúmbrúninni. Hún getur snúið við hvenær sem er fyrir nálægð augliti til auglitis.

L10 Rólegur ruggur · ≈ 7 min

Trúboðaaftbrigði þar sem hann liggur hátt og rokkar í stað þess að þrýsta.

Uppsetning: Hafa samfarir með trúboði, en hann rennur upp nokkrum tommum hærra en venjulega, svo mjaðmir hans hvíla á henni.

Horn: Há staða þýðir að líkami hans hvílir jafnt á móti snípsvæðinu í gegnum hreyfinguna - snerting allan tímann, ekki bara á milli.

Hraði: Sveifluðu þér saman í stað þess að höggva — litlar hreyfingar í sameiginlegum takti, hægari en það sem finnst eðlilegt.

Hendur: Hann hvílir á framhandleggjum; hún leggur hendurnar á mjóbakið á honum og sýnir taktinn.

Athugun: Hann spyr: "Rétt þrýstingur?" Hún stillir hann með höndunum.

Aðlögun: Ef þú missir samband skaltu hætta alveg í nokkrar sekúndur með fullri snertingu og byrja aftur þaðan.

L11 Samsetning hennar · ≈ 7 min

Hún setur saman kvöldið: stöðu, viðbætur og niðurstaða.

Uppsetning: Hún velur stöðuna - úr spilunum eða frjálsglega. Hann undirbýr það sem hún bendir á: kodda, smurolíu, leikföng.

Horn: Sá sem best veit hvað hittir á, ræður. Verkefni hans er að fylgja áætlun hennar, ekki bæta hana.

Hraði: Hennar, alla leið. Hún segir þegar einhverju þarf að breyta.

Hendur: Þar sem hún setur þær. Hún getur hreyft hendur hans á leiðinni án þess að útskýra.

Athugun: Hann spyr bara hvort eitthvað sé óljóst: "Svona?"

Aðlögun: Ef hún skiptir um skoðun á miðri leið er það hluti af áætluninni. Ný staða, ný viðbót — hann fylgir.

S8 Baksýn með kodda · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hún liggur á maganum með stóran kodda undir mjöðmunum og handleggina undir höfðinu. Hann krjúpar fyrir aftan hana og þú átt samfarir sem byrja grunnt.

Horn: Púðinn lyftir mjöðmunum án þess að hún þurfi sjálf að halda stöðunni. Hornið getur verið djúpt - byrjaðu grunnt og rólegt.

Hraði: Slakaðu á, finndu fyrir því og láttu hana segja hvenær og hvort það verði meira. Dýpt ætti aldrei að koma á óvart.

Hendur: Hann strýkur bakið og mjaðmirnar. Annar ykkar getur haldið hendi eða titrari fyrir framan, í átt að snípsvæðinu. Smurefni ef þarf.

Athugun: Notaðu einföld orð á leiðinni: "halda áfram", "rólegur", "grunnur" eða "stöðva".

Aðlögun: Ef hornið finnst of djúpt skaltu lækka mjaðmirnar neðar í átt að koddanum eða fara rólega yfir í skeiðstöðu.

S9 Aftur á móti er hún efst · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hann liggur á bakinu. Hún situr yfir honum snýr að fótum hans, með hnén á hvorri hlið, og þú átt samfarir á hennar hraða.

Horn: Vinkillinn er nýr hjá þeim báðum og hún stjórnar dýptinni og stefnunni alveg sjálf. Hann verður að fylgja, ekki stjórna.

Hraði: Hún setur hraðann með litlum, rólegum hreyfingum. Hann heldur mjöðmunum kyrrum.

Hendur: Hendur hans hvíla á mjöðmum hennar eða mjóbaki. Hún getur notað sína eigin hönd eða titrara fyrir framan.

Athugun: Hann spyr einu sinni: "Gott fyrir þig?" Hún bregst við með orðum eða bendingum.

Aðlögun: Ef hornið finnst skörp hallar hún sér aðeins fram með hendurnar á fótum hans - eða hún snýr sér rólega við.

S10 Stóllinn · ≈ 6 min

Sitjandi á traustum stól — þéttur, einfaldur og öðruvísi.

Uppsetning: Maður situr á traustum stól án hjóla. Hinn situr krosslagður í kjöltu sér, augliti til auglitis. Ef þú hefur samfarir hér, þá ræður sá sem situr á toppnum.

Horn: Stóllinn veitir fulla snertingu við efri hluta líkamans og augnsamband og fætur á gólfinu veita æðstu stjórn án fyrirhafnar.

Hraði: Rokkandi og rólegt. Stóllinn býður upp á nálægð, ekki loftfimleika.

Hendur: Haltu hvort öðru í kringum sig. Ein höndin getur runnið niður á milli þín.

Athugun: Hvísla: "Gott svona?"

Aðlögun: Ef lærin verða þreytt skaltu fara að brún rúmsins í sömu stöðu. Þúði á sætinu gerir stóllinn mýkri.

S11 Fyrir framan spegilinn · ≈ 6 min

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

Uppsetning: Finndu spegil sem þú getur setið eða legið fyrir. Veldu rólega stöðu sem þú vilt, helst sitjandi nálægt eða liggjandi á hliðinni.

Horn: Spegillinn gerir þér kleift að sjá það sem þú veist venjulega aðeins. Horfðu á maka þinn í spegli, ekki á sjálfan þig.

Hraði: Rólegur. Láttu útlitið í speglinum gera hálfa vinnuna.

Hendur: Strjúktu og haltu þannig að maki þinn sjái það í speglinum - að sjá snertingu koma vekur tilhlökkun.

Athugun: Gríptu augnaráði maki þíns í spegilinn og spyrðu með honum. Orð: "haltu áfram" eða "róaðu þig".

Aðlögun: Ef þér finnst óvenjulegt að sjá sjálfan þig skaltu deyfa ljósin eða hreyfa þig þannig að aðeins maki þinn sé á myndinni.

S12 Aftan frá á hnjónum · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hún stendur á fjórum fótum með kotta undir bringunni. Hann er fyrir aftan hana á hnjónum. Hafa samfarir sem byrja grunnt - hún rokkar aftur á móti honum þegar hún vill meira.

Horn: Hornið er dýpra en í flestum stöðum og finnst það kröftugra. The depth should never surprise — he holds the position, she decides how far.

Hraði: Byrjaðu hægar en þú heldur að þú þurfir að gera. Hækka aðeins þegar hún segir eða sýnir það.

Hendur: Hendur hans halda um mjaðmir hennar. Önnur hönd - hans eða hennar - getur rennt upp að snípsvæðinu, eða haldið titrara þar.

Athugun: Notaðu einföld orð: "dýpri", "grunnur", "hljóðlátari", "stöðva".

Aðlögun: Ef hornið er of djúpt lækkar hún efri hluta líkamans neðar í átt að koddanum. Ef hnén verða þreytt, skiptu rólega yfir í skeið.

S13 Fætur við öxl · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með kodda undir mjöðmunum. Hann krjúpar fyrir framan hana og hún leggur annan fótinn upp að öxl hans. Hinn hvílir um mjöðmina hans. Hafa samfarir sem byrja grunnt.

Horn: Fóturinn við öxlina gefur dýpra og þéttara horn en venjulegur trúboði. Einn sentimetri upp eða niður fótinn breytir öllu.

Hraði: Rólegur og stöðugur. Djúpt horn og hraði á sama tíma verður fljótt of mikið.

Hendur: Hendur hans styðja við læri hennar og mjöðm. Hönd hennar eða titrara nær auðveldlega að snípsvæðinu.

Athugun: Hann spyr: "Góð dýpt?" Hún svarar með „dýpra“, „grunnu“ eða „sama“.

Aðlögun: Ef það teygir sig of langt fyrir aftan lærið skaltu færa fótinn niður í handarkrika hans eða láta hann hvíla um mjöðmina. Skiptu um fætur hálfa leið.

GL24 Djúpt horn, þú stjórnar · ≈ 8 min

Hafa samfarir í djúpu horni þar sem þú stjórnar dýptinni á meðan félaginn hefur stöðvunarorðið. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

Uppsetning: Félagi þinn liggur á bakinu með kodda undir mjöðmunum og báðir fætur lyftir upp að brjósti hans eða upp að öxlum. Þú krjúpar nærri þér. Hafið samfarir sem byrja grunnt, með ökkla sem hvíla á móti þér.

Horn: Þegar mjaðmirnar eru lyftar og fæturnar saman verður hornið dýpsta í dekkinu. Hér stjórnar þú dýpinu - en bara innan þess sem þú samþykktir og bara svo lengi sem félaginn segir ekki "róaðu þig" eða "hættu".

Hraði: Byrjaðu hægar en þú heldur að þú þurfir að gera. Djúpt horn og hraði á sama tíma verður fljótt of mikið. Auka aðeins þegar maki þinn segir "meira".

Hendur: Haltu höndum þínum í kringum kálfa eða ökkla maka þíns. Láttu hendi renna áfram þangað sem félaginn vill hafa hana, eða haltu leikfangi þar. Smurefni ef þarf.

Athugun: Notaðu einföld orð í gegn: „meira“, „minna“, „hljóðlátara“ eða „hætta“. Við „stopp“ dregur þú strax út í rólegheitum.

Aðlögun: Ef það teygir sig of mikið á bak við lærin skaltu lækka fæturna niður um mjaðmirnar. Ef hornið verður of djúpt skaltu lyfta maka minna eða breyta rólega í grynri stöðu.