

GIALLO

Y1

Schiena calda

≈ 3 min

Metti entrambe le mani sotto la parte superiore del partner e accarezza delicatamente la schiena. Usa una mano piatta e un ritmo costante.



GIALLO

Y2

Benda, mite

≈ 3 min

Chiedi se partner vuole essere bendato. Bacia calmamente la mano, il collo, la guancia e la spalla. Termina con un dolce bacio sulla bocca.



GIALLO

Y3

Dalla fronte allo stomaco

≈ 3 min

Bacia partner dalla fronte ai piedi, senza andare sotto la biancheria intima. Mantieni il ritmo lento.

GIALLO

Y4

Vita e fianchi

≈ 3 min

Tieni partner intorno alla vita o ai fianchi. Avvicina partner, bacialo e lascialo andare ancora un po'.



GIALLO

Y5

Bordo del letto

≈ 3 min

Lascia che partner si sieda sul bordo del letto. Stai in piedi o siediti vicino e bacia mentre le tue mani poggiano sulla schiena, sulle cosce o sui fianchi.



GIALLO

Y6

Ritorno al petto

≈ 3 min

Siediti dietro partner. Bacia il collo e accarezza lo stomaco, il petto o le braccia fuori dai vestiti o dalla biancheria intima.

GIALLO

Y7

Quasi spento

≈ 3 min



Tira fuori la parte superiore del partner a metà e fermati per cinque secondi. Bacia la pelle esposta e chiedi con gli occhi prima di togliere completamente l'indumento.

GIALLO

Y8

Cosce fuori

≈ 3 min

Strofina l'interno delle cosce del partner sulla parte esterna dei vestiti o della biancheria intima. Non entrare completamente nelle zone intime.

GIALLO

Y9

Un desiderio

≈ 3 min

Chiedi al tuo partner di esprimerti un unico desiderio: "bacia qui", "tieni qui" o "accarezza qui". Segui il desiderio.



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO

GIALLO

Y10

Schienale e sedile lombare

≈ 3 min

Massaggia la parte bassa della schiena, i fianchi e il sedere del partner senza vestiti o biancheria intima. Usa una mano calma e ferma.

GIALLO

Y11

Baci e mani

≈ 3 min

Bacia partner mentre le tue mani scivolano sotto il top o lungo la pelle nuda. Mantieni il tocco caldo e lento.

GIALLO

Y12

Piccola striscia di pelle

≈ 2 min

Trova una piccola striscia di pelle nuda sullo stomaco, sulla schiena, sulla spalla o sul fianco. Bacialo lentamente.

GIALLO

Y13

Vibrazioni all'esterno

≈ 3 min

Usa il vibratore fuori dai vestiti o dalla biancheria intima sulle cosce, sulla schiena, sui fianchi o sullo stomaco del partner. Inizia a bassa potenza. Non ancora direttamente intimo.

GIALLO

Y14

Sotto le coperte

≈ 3 min

Sdraiati vicino al tuo partner sotto le coperte. Bacia e tocca i vestiti o la biancheria intima.

GIALLO

Y15

Il preferito del partner

≈ 3 min

Chiedi al tuo partner dove è bello essere baciato o toccato in questo momento. Fallo calmamente.

GIALLO

Y16

Collo, orecchio, spalla

≈ 3 min

Bacia il collo, l'orecchio e la spalla del partner. Usa labbra morbide e alito caldo.

GIALLO

Y17

Mano dopo mano

≈ 3 min

Metti la tua mano sopra quella del partner. Lascia che partner metta entrambe le mani dove si sente bene, fuori dai vestiti o dalla biancheria intima. Segui il ritmo e la pressione mostrati dal tuo partner, senza prendere il sopravvento.

GIALLO

Y18

Il limite della biancheria intima

≈ 3 min

Tocca attorno al bordo della biancheria intima del partner, ma non sotto, bacia la pancia, l'anca o la coscia tra ogni movimento.



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO

GIALLO

Y19

Mano piatta o punta delle dita

≈ 3 min

Accarezza la schiena del partner prima con tutto il palmo della mano, poi solo con la punta delle dita. Utilizza lo stesso percorso e lo stesso ritmo lento entrambe le volte. Chiedere al partner: "mano piatta o punta delle dita?" Continua con qualunque partner scelga.

GIALLO

Y20

Una mano con olio

≈ 3 min

Scalda un po' di olio da massaggio intimo nel palmo della mano: se non ce l'hai, usa un lubrificante. Non versare mai direttamente sulla pelle. Accarezza la schiena del partner alternativamente con la mano oliata e con quella asciutta, e infine chiedi: "olio o senza?" Continua con qualunque partner scelga.

GIALLO

Y21

Cappotti lunghi

≈ 3 min

Posiziona entrambi i palmi nella parte inferiore della schiena del partner. Accarezza lentamente verso l'alto con una mano su ciascun lato della colonna vertebrale, sopra le spalle e lungo i fianchi. Ripeti con lo stesso ritmo calmo. Usa un olio per massaggi intimi: se non ce l'hai, usa un lubrificante.

GIALLO

Y22

Semi di sesamo e riso

≈ 3 min

Mettiti faccia a faccia. Intreccia strettamente le braccia e le gambe l'una con l'altra, così vicine da poter sentire il respiro dell'altro. Mentiti in questo modo, bacia calmamente e lascia che le tue mani ti accarezzino la schiena.

GIALLO

Y23

Cinque posti, cinque numeri

≈ 3 min

Bacia e accarezza cinque punti del partner, uno alla volta: collo, scapola, parte bassa della schiena, pancia e fianchi. Partner attribuisce a ciascun luogo un numero da "uno" a "cinque". Tornare nel luogo che ha vinto e restarci per un bel po'.

GIALLO

Y24

Calore silenzioso

≈ 3 min

Strofina i palmi delle mani finché non sono veramente caldi. Metti una mano sullo stomaco del partner e l'altra sulla parte bassa della schiena, pelle a pelle, e tienili completamente immobili per un minuto mentre respiri alla stessa velocità. Termina con un unico colpo lento.

GIALLO

Y25

Sguardo allo specchio

≈ 3 min

Mettiti dietro al tuo partner davanti allo specchio. Accarezza lentamente le spalle, le braccia e lo stomaco del partner mantenendo il contatto visivo allo specchio. Partner dice "continua" quando cambi posto. Vedere e sentire allo stesso tempo rende il tocco più forte.

