

주황

01

속옷 위로 하는 키스

≈ 3 min

속옷 위로 또는 그 주변으로, 엉덩이와 배, 허벅지에 파트너에게 키스해 보세요. 가볍고 장난스럽게 이어가세요.

주황

02

가슴에 집중하기

≈ 4 min

파트너의 가슴에 키스하고 쓰다듬어 주세요. 손바닥을 편 채로 부드러운 키스부터 시작하고, 더 강한 압력이나 강도를 원하는지 물어보세요.

주황

03

속옷 위로 바이브레이터 사용하기

≈ 3 min

파트너의 속옷 위로 바이브레이터를 사용해 보세요. 낮은 강도로 시작하고, 강도를 높일지는 파트너가 결정하게 하세요.

주황

04

그녀에게 부드럽게 집중하기

≈ 4 min

이제 그녀의 차례입니다. 그녀가 당신의 손을 잡아 속옷 위나 그 주변, 만져지길 원하는 곳에 올려놓게 하세요. 그녀가 보여주는 위치와 압력, 속도를 따라가고, 주도권을 가져오지 마세요.

주황

05

그에게 부드럽게 집중하기

≈ 4 min

이제 그의 차례입니다. 배와 엉덩이, 허벅지 안쪽에 키스하며 천천히 속옷 주변으로 움직여 보세요. 장난스럽고 서두르지 않게 이어가세요.

주황

06

편안한 마사지

≈ 5 min

파트너가 눈을 감고, 가능하면 안대를 한 채로 등을 대고 눕게 하세요. 친밀한 마사지 오일을 사용하세요. 손바닥을 편 채로 갈비뼈부터 배와 허벅지를 지나 종아리까지 천천히 원을 그리며 마사지하세요. 사타구니와 허벅지 안쪽에서 잠시 머물렀다가, 부드럽게 다시 쓸어 올라와 배에 부드러운 키스로 마무리하세요.

주황

07

안대

≈ 4 min



파트너에게 안대를 사용하고 싶는지 물어보세요. 배와 가슴, 허벅지, 엉덩이에 부드럽게 키스해 주세요. 파트너가 원한다면, 속옷 근처나 그 위에 부드러운 키스 몇 번으로 마무리하세요.

주황

08

따뜻한 물

≈ 3 min



함께 따뜻한 샤워를 해보세요. 서로의 어깨와 등, 배, 다리, 발을 씻겨 주세요. 씻김을 받는 사람이 어떤 느낌이 좋은지 이끌게 하세요.

주황

09

리듬 찾기

≈ 4 min

같은 부드러운 키스를 세 곳에 시도해 보세요: 목, 가슴, 허벅지 안쪽. 어느 곳이 가장 좋았는지 물어보고, 그곳에서 같은 리듬으로 적어도 1분간 머물러 주세요.



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황



불꽃

레벨 3 · 주황

주황

010

엉덩이와 허벅지

≈ 4 min

파트너의 엉덩이와 허벅지를 마사지해 주세요. 편안하게 느껴진다면 걸피부에 오일이나 윤활제를 사용하세요.

주황

011

입술만으로

≈ 3 min

1분 동안 입술과 뺨, 숨결만으로 파트너의 목과 가슴, 배, 허벅지를 느껴 보세요. 손은 등 뒤에 둔 채로 있다가, 이후 부드럽게 엉덩이에 올려놓고 작은 키스로 마무리하세요.

주황

012

그녀의 차례

≈ 4 min

속옷 위로 손끝을 이용해 천천히, 일정한 원을 그리며 그녀의 클리토리스 부위를 자극해 보세요. 압력은 가볍고 일정하게 유지하고, 그녀가 '더'나 '덜'로 조절하게 하세요.

주황

013

몸과 몸으로

≈ 4 min

피부와 피부가 맞닿게, 엉덩이와 허벅지에 무게를 실으며 천천히 파트너의 몸에 당신의 몸을 문질러 보세요. 마찰이 불편하게 느껴지면 걸피부에 윤활제를 사용하세요.

주황

014

각자 2분씩

≈ 4 min

당신 자신의 호기심을 따라 손으로 파트너의 속옷을 탐색해 보세요 — 질감과 온기, 형태를 느껴보세요. 가슴이나 은밀한 부위 등은 짧게 머무르세요. 파트너는 불편할 때만 "그만"이라고 말합니다. 2분이 지나면 역할을 바꾸세요.

주황

015

하기 전에 말하기

≈ 4 min

파트너의 귀에 대고 무엇을 할지 정확히 속삭이세요: "지금부터 당신의 배 아랫부분에 키스할게요." 세 번의 차분한 숨을 쉬고 나서, 말한 그대로 딱 한 번만 하세요. 속옷 주변의 새로운 곳으로 옮겨가며 반복하세요. 지켜진 약속이 즐거움의 절반입니다.

주황

016

밀물과 썰물

≈ 4 min

파트너의 배와 엉덩이, 허벅지를 부드럽게 쓰다듬어 주세요. 속옷 가장자리에는 단 2초만 머물렀다가 더 조용한 곳으로 옮겨가세요. 밀물처럼 매번 조금씩 더 깊이 다가갔다가 물러나세요. 파트너가 "거기 있어"라고 말하면 그곳에 머무르세요.

주황

017

천천히 달아오르게

≈ 4 min

2분 동안 강렬하게 파트너에게 키스하세요 — 손은 머리카락 속에, 속옷 차림으로 몸을 밀착한 채로. 그런 다음 서로 합의하에 완전히 멈추고, 서로 닿지 않은 채로 1분간 나란히 누워 있으세요. 아무 일도 일어나지 않을 때 몸속에서 얼마나 많은 일이 일어나는지 느껴보세요. 1분이 지나면 두 사람 중 한 명이 "계속"이라고 말하세요.

주황

018

파트너가 속도를 정하기

≈ 4 min

남성이 등을 대고 눕습니다. 여성은 속옷을 입은 채로 남성의 골반 위에 앉아 자신만의 속도와 각도로 움직입니다. 남성은 주도하지 않고 손을 차분히 파트너의 엉덩이에 두면 됩니다. 여성은 더 단단히 잡아주길 원하면 "잡아줘", 자유롭게 움직이고 싶으면 "놓아줘"라고 말하며 — 언제 충분한지도 스스로 결정합니다.



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황

주황

019

손을 향해 움직이기

≈ 4 min

손바닥을 편 채로 움직이지 않고, 파트너의 속옷 위에 고르고 단단한 압력으로 올려두세요 — 당신은 움직이지 않습니다. 파트너가 자신만의 리듬으로 엉덩이를 그 손을 향해 움직입니다. 당신의 역할은 마주하는 벽처럼 압력을 일정하게 유지하는 것입니다. 파트너는 "더 세게"나 "더 가볍게"로 조절합니다.

주황

020

고요한 입술, 고요한 키스

≈ 4 min

속옷 위로 조용히 입술을 가져가, 30초 동안 온기와 숨결만으로 느껴보게 하세요. 천 위로 부드러운 키스를 네 번 해주세요. 파트너가 분명히 원하지 않는 한 속옷을 벗기지 마세요. 그런 다음 파트너가 더 오래 머무는 키스를 원할지, 다음 카드로 넘어갈지 선택하게 하세요.

주황

021

숨을 내쉴 때 만지기

≈ 4 min

손바닥을 파트너의 가슴뼈 위에 대고 호흡을 느껴보세요. 그런 다음 파트너가 숨을 내쉴 때만 가슴과 배, 허벅지를 따라 손을 쓸어내리고, 숨을 들이쉴 때는 손을 완전히 멈춘 채로 두세요. 자연스럽게 느껴질 때 눈을 마주쳐 보세요. 파트너의 호흡이 속도를 정하게 하세요.

주황

022

짧게, 그리고 다음으로

≈ 4 min

속옷 위로 짧게 머무르며 그를 쓰다듬어 보세요: 음경 위에서 몇 초, 그다음 배와 허벅지로, 그리고 다시 돌아오세요. 손끝으로 음낭과 음경의 뿌리 부분도 짧게 스쳐보세요. 쌓이는 것은 이오고 감입니다. 그가 "거기 있어"라고 말하기 전까지는 어디에도 머무르지 마세요.

주황

023

가슴에 따뜻한 오일

≈ 4 min

손바닥 사이에서 친밀한 마사지 오일을 따뜻하게 데워 주세요 — 없다면 윤활제를 사용하세요. 피부에 직접 붓지 마세요. 크고 느린 원을 그리며 바깥쪽에서 안쪽으로 그녀의 가슴을 마사지하고, 유두는 아주 마지막 순간, 살짝만 남겨두세요. 그녀가 "더"와 "더 가볍게"로 이끕니다.

주황

024

파트너와 바이브레이터

≈ 4 min

바이브레이터를 낮은 세기로 설정하고, 단단한 손으로 파트너의 속옷 위에 완전히 고정한 채로 대세요. 파트너가 스스로 엉덩이를 움직여 공간과 압력을 찾게 하세요 — 천이 완충 역할을 하는 것, 그것이 핵심입니다. 파트너가 "움직여"라고 말할 때만 움직이세요.

주황

025

네 번의 키스, 하나의 허벅지

≈ 4 min

파트너의 허벅지 안쪽에 각기 다른 네 번의 키스를 해보세요: 아주 가볍게, 부드러운 압력으로, 입술로 피부를 살짝 머금듯이, 그리고 혀끝으로. 파트너는 한마디로 승자를 골라줍니다. 그 승리한 키스를 파트너의 속옷 가장자리를 따라 천천히 반복하세요.



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황



불꽃

레 벨 3 · 주 황