

GEEL

Y1

Warme rug

≈ 3 min

Plaats beide handen onder het topje van uw partner en streel zachtjes de rug. Gebruik een vlakke hand en een stabiel tempo.



Blinddoek, mild

≈ 3 min

Vraag of de partner geblinddoekt wil worden. Kus hand, nek, wang en schouder rustig. Sluit af met een zachte kus op de mond.

Y2

GEEL

Y3

Van voorhoofd tot buik

≈ 3 min

Kus je partner van voorhoofd tot teen, zonder onder je ondergoed te gaan. Houd het tempo laag.



GEEL

Y4

Taille en heupen

≈ 3 min

Houd uw partner rond de taille of heupen. Trek je partner naar je toe, kus en laat weer een beetje los.



GEEL

Y5

Bedrand

≈ 3 min

Laat uw partner op de rand van het bed zitten. Ga dicht bij elkaar staan of zitten en kus terwijl je handen op je rug, dijen of heupen rusten.

GEEL

Y6

Terug naar de borst

≈ 3 min

Ga achter je partner zitten. Kus de nek en streel de buik, borst of armen buiten kleding of ondergoed.



GEEL

Y7

Bijna af

≈ 3 min



Trek het topje van je partner halverwege uit en stop vijf seconden. Kus de blootgestelde huid en vraag het met je ogen voordat je het kledingstuk helemaal uittrekt.

GEEL

Y8

Dijen naar buiten

≈ 3 min

Wrijf de binnenkant van de dijen van je partner over de buitenkant van je kleding of ondergoed. Ga niet helemaal in de intieme zones.

GEEL

Y9

Een wens

≈ 3 min

Vraag je partner om je één enkele wens te doen: "kus hier", "houd hier vast" of "streel hier". Volg de wens.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL

GEEL

Y10

Lumbale rug en zitting

≈ 3 min

Masseer de onderrug, heupen en zitvlak van uw partner zonder kleding of ondergoed. Gebruik een rustige en stevige hand.

GEEL

Y11

Kusjes en handen

≈ 3 min

Kus je partner terwijl je handen onder het topje of langs de blote huid glijden. Houd de aanraking warm en langzaam.

GEEL

Y12

Klein stukje huid

≈ 2 min

Zoek een klein stukje blote huid op uw buik, rug, schouder of heup. Kus het langzaam.

GEEL

Y13

Trillingen buiten

≈ 3 min

Gebruik de vibrator buiten kleding of ondergoed op de dijen, rug, heupen of buik van je partner. Begin op laag vermogen. Nog niet direct intiem.

GEEL

Y14

Onder de dekens

≈ 3 min

Ga dicht bij uw partner liggen onder de dekens. Kus en raak kleding of ondergoed aan.

GEEL

Y15

Partner's favoriet

≈ 3 min

Vraag je partner waar het op dit moment fijn voelt om gekust of aangeraakt te worden. Doe het rustig.

GEEL

Y16

Nek, oor, schouder

≈ 3 min

Kus de nek, het oor en de schouder van je partner. Gebruik zachte lippen en warme adem.

GEEL

Y17

Hand over hand

≈ 3 min

Plaats uw hand op de hand van uw partner. Laat de partner beide handen plaatsen waar het goed voelt, buiten kleding of ondergoed. Volg het tempo en de druk die uw partner toont, zonder het over te nemen.

GEEL

Y18

De ondergoedlimiet

≈ 3 min

Raak de rand van het ondergoed van uw partner aan, maar niet eronder. Kus de buik, heup of dij tussen elke beweging.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL

GEEL

Y19

Platte hand of vingertoppen

≈ 3 min

Strijk eerst de rug van uw partner met uw hele hand en daarna alleen met uw vingertoppen. Gebruik beide keren dezelfde route en hetzelfde rustige tempo. Vraag de partner: "platte hand of vingertoppen?" Ga verder met welke partner dan ook kiest.

GEEL

Y20

Eén hand met olie

≈ 3 min

Verwarm wat intieme massageolie in de palm van je hand. Als je die niet hebt, gebruik dan een glijmiddel. Giet nooit rechtstreeks op de huid. Strijk de rug van je partner afwisselend met de geoliede hand en de droge hand en vraag ten slotte: "olie of zonder?" Ga verder met welke partner dan ook kiest.

GEEL

Y21

Lange jassen

≈ 3 min

Plaats beide handpalmen onderaan de rug van uw partner. Strijk langzaam omhoog met één hand aan elke kant van de wervelkolom, over de schouders en langs de zijkanen. Herhaal in hetzelfde rustige ritme. Gebruik intieme massageolie; als je die niet hebt, gebruik dan glijmiddel.

GEEL

Y22

Sesamzaad en rijst

≈ 3 min

Van aangezicht tot aangezicht liggen. Verstrengel je armen en benen stevig in elkaars armen, zo dichtbij dat je de adem van de ander kunt voelen. Ga zo liggen, kus rustig en laat je handen je rug strelen.

GEEL

Y23

Vijf plaatsen, vijf cijfers

≈ 3 min

Kus en aai je partner op vijf plaatsen tegelijk: nek, schouderblad, onderrug, buik en heup. De partner geeft elke plaats een nummer van "één" tot "vijf". Ga terug naar de plaats die gewonnen heeft en blijf daar een tijdje.

GEEL

Y24

Rustige hitte

≈ 3 min

Wrijf je handpalmen tegen elkaar totdat ze echt warm zijn. Plaats één hand op de buik van uw partner en één op uw onderrug, huid tegen huid, en houd ze gedurende één minuut volledig stil terwijl u in dezelfde snelheid ademt. Eindig met een enkele langzame slag.

GEEL

Y25

Spiegel-look

≈ 3 min

Ga achter je partner staan voor de spiegel. Aai langzaam de schouders, armen en buik van uw partner terwijl u oogcontact houdt in de spiegel. De partner zegt "doorgaan" als u van plaats wisselt. Gelijktijdig zien en voelen maakt de aanraking sterker.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL