

ORANJE

01

Kus van ondergoed

≈ 3 min

Kus je partner door of rond het ondergoed op de heupen, buik en dijen. Houd het licht en plagerig.

ORANJE

02

Borstfocus

≈ 4 min

Kus en steel de borst of borst van uw partner. Begin met een vlakke hand en zachte kusjes, en vraag je partner of de druk en intensiteit moeten worden verhoogd.

ORANJE

03

Vibrator buiten ondergoed

≈ 3 min

Gebruik de vibrator buiten het ondergoed van je partner. Begin met een lage sterkte en laat uw partner bepalen of deze moet worden verhoogd.

ORANJE

04

Focuslicht voor dames

≈ 4 min

Nu is het haar beurt. Laat haar je hand pakken en plaats deze op de plek waar ze aangeraakt wil worden, aan de buitenkant of rond het ondergoed. Volg de plek, de druk en het tempo dat ze laat zien, zonder het over te nemen.

ORANJE

05

Mannelijk focuslicht

≈ 4 min

Nu is het zijn beurt. Kus zijn buik, heupen en binnenkant van de dijen en werk langzaam naar zijn ondergoed toe. Houd het speels en ongehaast.

ORANJE

06

Ontspannende massage

≈ 5 min

Laat je partner op de rug liggen met gesloten ogen, bij voorkeur geblinddoekt. Gebruik wat massageolie. Strijk met vlakke hand in langzame cirkels van de ribbenkast omlaag over buik en dijen naar de kuiten, met extra rust bij de liezen en de binnenkant van de dijen. Strijk zachtjes terug, licht over de intieme zones, en eindig met een paar zachte kusjes op de buik.

ORANJE

07

Blinddoek

≈ 4 min



Vraag of de partner een blinddoek wil dragen. Kus de buik, borst, dijen en heupen rustig. Als je partner dat wenst, kun je eindigen met een paar rustige kusjes bij of over het ondergoed.

ORANJE

08

Langzaam ondergoed

≈ 3 min



Verplaats het ondergoed van uw partner een beetje, maar niet noodzakelijkerwijs helemaal uit. Kus de huid die tevoorschijn komt.

ORANJE

09

Vind het ritme

≈ 4 min

Probeer dezelfde zachte kus op drie plaatsen: nek, borst en binnenkant van het dijbeen. Vraag welke plek het beste was en blijf daar minstens een minuut in hetzelfde ritme.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE

ORANJE

O10

Billen en dijen

≈ 4 min

Masseer de billen en dijen van je partner. Gebruik olie of glijmiddel op de buitenste huid als dat past.

ORANJE

O11

Zonder handen

≈ 3 min

Gebruik gedurende één minuut alleen uw lippen, wangen en adem op de nek, borst, buik en dijen van uw partner. Houd je handen achter je rug, plaats ze dan rustig op je heupen en eindig met een kleine kus.

ORANJE

O12

Haar uiterlijk genot

≈ 4 min

Nu is het de beurt aan de vrouw om plezier te beleven. Stimuleer het clitorale gebied buiten het ondergoed met uw vingertoppen in langzame, gestage cirkels. Houd de druk licht en gelijkmatig, en laat haar zich aanpassen met "meer" of "minder".

ORANJE

O13

Zijn uiterlijk genot

≈ 4 min

Nu is het de beurt aan de man om te genieten. Kus zijn buik, dijen en het gebied rond zijn penis. Laat je handen tegelijkertijd werken: streel de binnenkant van de dijen, houd de heupen vast en streel zachtjes de penis met de vlakke hand als hij meer wil.

ORANJE

O14

Ieder twee minuten

≈ 4 min

Ontdek het ondergoed van je partner met je handen voor je eigen nieuwsgierigheid: voel de textuur, warmte en vorm. Wees kort over de borst en de intieme delen enz. De partner zegt alleen 'stop' als iets ongemakkelijk is. Wissel van rol als er twee minuten zijn verstreken.

ORANJE

O15

Zeg het voordat je het doet

≈ 4 min

Fluister in het oor van je partner wat je precies gaat doen: 'Nu ga ik je op de bodem van je buik kussen.' Wacht drie rustige ademhalingen en doe dan precies wat je hebt gezegd – nooit meer. Herhaal met nieuwe plaatsen rond het ondergoed. De belofte die wordt nagekomen, is het halve plezier.

ORANJE

O16

Eb en vloed

≈ 4 min

Aai zachtjes de buik, heupen en dijen van uw partner. Blijf slechts twee seconden bij de rand van het ondergoed van uw partner en schuif naar een rustiger plekje. Keer elke ronde een beetje verder terug, als een tij. De partner zegt "blijf" als je daar moet stoppen.

ORANJE

O17

Laat het sudderen

≈ 4 min

Kus je partner intens gedurende twee minuten – handen in het haar, lichaam dicht bij het lichaam in ondergoed. Stop dan, in overleg, volledig en ga een minuut lang naast elkaar liggen zonder elkaar aan te raken. Weet hoeveel er in het lichaam gebeurt als er niets gebeurt. Eén van jullie zegt "doorgaan" als de minuut om is.

ORANJE

O18

De partner bepaalt het tempo

≈ 4 min

De man ligt op zijn rug. De vrouw zit in haar ondergoed over je heup en beweegt in haar eigen tempo en hoek naar je toe. De man kan zijn handen rustig op de heupen van zijn partner houden, zonder te sturen. De vrouw zegt 'vasthouden' voor een stevigere grip en 'loslaten' voor vrijheid – en beslist wanneer genoeg genoeg is.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE

ORANJE

O19

Zwaai tegen de hand

≈ 4 min

Laat u plat rusten en geef het ondergoed van uw partner nog steeds met gelijkmatige, stevige druk over - zonder beweging van u. De partner wiegt zijn heupen tegen de hand in zijn eigen ritme. Het is jouw taak om de druk stabiel te houden, als een muur tegenover je. De partner past zich aan met "zwaarder" of "lichter".

ORANJE

O20

Stille mond met rustige kusjes

≈ 4 min

Laat je lippen heel stil op het ondergoed van je partner zakken en laat een halve minuut alleen de warmte en adem werken. Kus vier rustige kusjes door het ondergoed heen. Trek de stof er niet af, tenzij je partner dat duidelijk wil. Daarna kiest je partner of je doorgaat met langere kussen, of naar de volgende kaart gaat.

ORANJE

O21

Raak aan bij uitademing

≈ 4 min

Vind de adem van uw partner met een vlakke hand op uw borstbeen. Strijk dan alleen langs de borst, de buik en de dijen terwijl uw partner uitademt, en laat uw hand volledig stil rusten tijdens de inademing. Ontmoet de blik wanneer deze natuurlijk aanvoelt. Laat de adem van je partner het tempo bepalen.

ORANJE

O22

Kortom, enzovoort

≈ 4 min

Streel hem over zijn ondergoed met korte bezoekjes: een paar seconden over zijn penis, dan verder naar zijn buik en dijen, en terug. Laat uw vingertoppen ook kort het scrotum en de wortel van de penis aanraken. Het is de uitwisseling die opbouwt. Blijf nergens totdat hij zegt: 'Blijf daar.'

ORANJE

O23

Warme olie op de borsten

≈ 4 min

Warme intieme massageolie tussen de handpalmen – als je die niet hebt, gebruik dan glijmiddel. Giet nooit rechtstreeks op de huid. Masseer haar borsten in grote, langzame cirkels van buiten naar binnen, waarbij je de tepels tot het einde bewaart, heel net. Ze regeert met "meer" en "gemakkelijker".

ORANJE

O24

De partner ontmoet de vibrator

≈ 4 min

Houd de vibrator op laag vermogen met stevige hand helemaal stil tegen het ondergoed van je partner. De partner beweegt zijn heupen ertegenaan en vindt zelf ruimte en druk – de stoffen kussens, en dat is het punt. Verplaats hem alleen als je partner 'beweeg' zegt.

ORANJE

O25

Vier kussen, één dij

≈ 4 min

Geef je partner vier kusjes op de binnenkant van de dij, één van elke soort: heel licht, met zachte druk, waarbij de lippen een stukje van de huid raken, en met het puntje van de tong. De partner kiest de winnaar met een enkele "den". Herhaal de winnende kus langzaam langs de rand van het ondergoed van je partner.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE