

ROOD

R1

Haar ritme

≈ 5 min

Laat haar je hand pakken en begeleiden naar plaats, druk en tempo. Wanneer ze loslaat, ga dan precies te werk zoals ze liet zien.

ROOD

R2

Zijn ritme

≈ 5 min

Laat hem zijn hand op de jouwe leggen en laat zien welke grip en tempo hij prettig vindt. Gebruik indien nodig glijmiddel en houd het ritme gelijkmatig.

ROOD

R3

Zelfs clitorale focus

≈ 5 min

Stimuleer haar clitorisgebied met een stabiel ritme en lichte druk. Verander niet te vaak van techniek; als iets werkt, blijf er dan bij.

ROOD

R4

Langzame hand

≈ 5 min

Gebruik glijmiddel en een vaste hand op de penis. Houd de grip gelijkmatig en varieer de druk meer dan de snelheid. Neem gerust een pauze of twee als u uw hand bij de wortel van de penis houdt, een stevigere greep/druk heeft, een paar seconden vasthoudt voordat u verdergaat. Vraag je partner of het goed voelt.

ROOD

R5

Perineum

≈ 4 min

Masseer het perineum van uw partner – het gebied tussen de geslachtsorganen en de anus – zachtjes aan de buitenkant van het lichaam. Gebruik een plat vingerkussen, gelijkmatige druk en smeermiddel.

ROOD

R6

Bouw op en kalmeer

≈ 6 min

Breng uw partner met uw hand dichtbij een sterk genot, kalmeer met zachte kusjes op de mond, nek en borst en bouw weer op. Doe het alleen als je partner het leuk vindt.

ROOD

R7

De vrouw comfortabel

≈ 6 min



Een ontvangende positie waar ze comfortabel ligt en alles reikt.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

R8

Pauzeer zonder afstand

≈ 3 min

Stop de stimulatie, maar behoud lichaamscontact: houd uw partner vast en kus rustig de nek en schouders. De partner zegt "doorgaan" als u op het punt staat verder te gaan.

ROOD

R9

Verander niet

≈ 5 min

Stimuleer de partner. Wanneer de partner bijna intens genot lijkt te hebben, vraag dan één keer: "Moet ik zo doorgaan?" Zo ja: houd het ritme, de druk en de plaats absoluut stabiel – en vraag niet meer.



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD

ROOD

R10

Blijf daar rechtdoor gaan

≈ 5 min

Zoek één soort aanraking waarop uw partner goed reageert. Houd dezelfde plaats, hetzelfde ritme en dezelfde druk minstens drie minuten vast – verander niet, ook al voelt het eentonig voor u.

ROOD

R11

Tot aan de borst

≈ 5 min

De ontvanger rust tegen uw borst: vlak achter, handen voor.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

R12

Hand in hand in zijligging

≈ 5 min

Ga zij aan zij liggen, van aangezicht tot aangezicht, waar u tegelijkertijd geeft – in hetzelfde rustige tempo.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

R13

Haar belangrijkste kaart

≈ 6 min



Ze kiest: hand, mond of vibrator. Geef haar externe stimulatie met wat ze maar wil. Houd het ritme stabiel en wissel niet te vaak.

ROOD

R14

Vibrator op vulva

≈ 6 min

Gebruik een vibrator op laag vermogen buiten de vulva. Als het te heftig wordt, doe er dan een dunne stof tussen. Ze bestuurt de kracht met "omhoog" en "omlaag".

ROOD

R15

Druk golf voor haar

≈ 6 min

Gebruik het drukgolfspeeltje op laag vermogen direct op of dichtbij de clitoris. Houd het stabiel waar ze zegt dat het raakt, en kus haar ondertussen.

ROOD

R16

Cirkels rond, niet aan

≈ 5 min

Teken met uw vingertop en glijmiddel zachte cirkels rond de clitoris – langs de zijkanen en over de huid erboven, niet rechtdoor. Houd de cirkel gelijkmatig en rond. Ga pas naar het midden als ze "dichterbij" zegt.

ROOD

R17

Drie bewegingen

≈ 5 min

Probeer drie bewegingen op het gebied van de clitoris met glijmiddel: op en neer, kleine cirkels en van links naar rechts - elk een halve minuut. Ze kiest met het woord 'de'. Zorg ervoor dat de winnende zet daarna perfect soepel verloopt.

ROOD

R18

Stille tong

≈ 5 min

Plaats uw tong plat en volledig stil tegen de clitoris en ga liggen. Laat haar haar heupen tegen je aan rollen in haar eigen ritme, terwijl jij stabiel blijft. Pas als ze 'meer' zegt, begin je zelf je tong te bewegen – rustig.



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD

ROOD

R19

Alle tijd van de wereld

≈ 5 min

Zeg eerst hardop: 'Ik heb alle tijd van de wereld, en ik vind dit heerlijk.' Geef je partner dan een rustig plezier met je mond en laat gaandeweg merken dat je het meent; een laag 'mmm' tegen de huid voelt als een zachte trilling. Merk je dat je partner in zijn hoofd verdwijnt, herhaal de zin rustig en ga even langzaam verder. De partner zegt 'klaar'.

ROOD

R20

Bijna daar

≈ 5 min

Masseer de binnenkant van haar dijen en liezen met intieme massageolie. Als je dat niet hebt, gebruik dan glijmiddel. Benader de clitoris langzaam en glijd er voorbij zonder hem aan te raken. Herhaal de bijna-aanraking totdat ze 'nu' zegt - alleen dan blijf je.

ROOD

R21

Makkelijker dan je denkt

≈ 5 min

Begin gemakkelijker dan u denkt: streel het clitorisgebied met de kussentjes van uw vingers, zo licht als over een ooglid. Houd de druk daar totdat ze 'meer druk' zegt, en verhoog de druk dan nog een stap verder.

ROOD

R22

Eén vinger, volkomen stil

≈ 5 min

Steek voorzichtig een vinger in met glijmiddel als ze dat wil, en houd deze volledig stil terwijl haar mond of andere hand aan de buitenkant werkt. Pas als ze 'meer' zegt, buig je langzaam je vinger richting de voormuur in een 'kom hier'-beweging.

ROOD

R23

De onderkant van de bovenkant

≈ 5 min

Gebruik glijmiddel en het kussentje van je duim in kleine, lichte cirkels aan de onderkant van de penis, net onder het hoofd – het punt waar hij het meest gevoelig is. Houd het tempo rustig en gelijkmatig. Hij past zich aan met "lichter" of "steviger".

ROOD

R24

Warme hand eronder

≈ 5 min

Plaats een warme hand als een kom rond zijn scrotum, volkomen stil - alleen warmte en licht van gewicht. Strijk met de andere hand zachtjes over de penis met glijmiddel. Hij past zich aan met "strakker" of "losser".

ROOD

R25

Lippen die gemakkelijk zuigen

≈ 5 min

Lik het clitorisgebied rustig en gelijkmatig tot ze goed op gang is. Sluit dan je lippen zachtjes rond de clitoris en zuig heel zacht één seconde – als een kleine, natte kus – voor je teruggaat naar je tong. Herhaal het zuigen met regelmatige tussenpozen, altijd even zacht, nooit harder uit jezelf. Ze stuurt met "meer zuigen", "alleen tong" en "hetzelfde".



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD