

YELLOW

Y1

Ciepłe plecy

≈ 3 min

Umieść obie ręce pod bluzką partnera i powoli głaszcz go po plecach. Używaj płaskiej ręki i równomiernego tempa.

YELLOW

Y2

Delikatna opaska na oczy

≈ 3 min



Zapytaj, czy Twój partner chciałby mieć opaskę na oczy. Delikatnie ucałuj dłoń, szyję, policzek i ramię. Zakończ delikatnym pocałunkiem w usta.

YELLOW

Y3

Od czoła do palców

≈ 3 min



Całuj partnera od czoła do palców stóp bez wchodzenia pod bieliznę. Utrzymuj wolne tempo.

YELLOW

Y4

Talia i biodra

≈ 3 min

Przytrzymaj partnera wokół talii lub bioder. Przyciągnij je do siebie, pocałuj, a następnie ponownie trochę zwolnij.

YELLOW

Y5

Krawędź łóżka

≈ 3 min



Pozwól partnerowi usiąść na skraju łóżka. Stań lub usiądź blisko i całuj, podczas gdy Twoje dłonie spoczywają na plecach, udach lub biodrach.

YELLOW

Y6

Powrót do klatki piersiowej

≈ 3 min



Usiądź za partnerem. Całuj go w szyję i głaszcz po brzuchu, klatce piersiowej lub ramionach po ubraniu lub bieliźnie.

YELLOW

Y7

Prawie wyłączony

≈ 3 min



Odciągnij bluzkę partnera do połowy i zatrzymaj się na pięć sekund. Pocałuj pojawiającą się skórę i zapytaj oczami przed zdjęciem odzieży.

YELLOW

Y8

Uda nad ubraniem

≈ 3 min

Głaskaj wewnętrzną stronę ud partnera po ubraniu lub bieliźnie. Nie zbliżaj się do miejsc intymnych.

YELLOW

Y9

Jedno życzenie

≈ 3 min

Poproś partnera o jedno proste życzenie: „pocałuj tutaj”, „przytrzymaj tutaj” lub „głaskaj tutaj”. Postępuj zgodnie z ich życzeniem.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y10

Dolna część pleców i dół

≈ 3 min

Wmasuj dolną część pleców, biodra i dół partnera w ubranie lub bieliznę. Użyj spokojnej, jędrnej dłoni.

YELLOW

Y11

Pocałunki i dłonie

≈ 3 min

Pocałuj partnera, gdy twoje dłonie poruszają się pod jego bluzką lub po gołej skórze. Utrzymuj ciepło i powolność dotyku.

YELLOW

Y12

Niewielki pas skóry

≈ 2 min

Znajdź mały pasek gołej skóry na brzuchu, plecach, ramieniu lub biodrze. Pocałuj ją powoli.

YELLOW

Y13

Wibracje na odzieży

≈ 3 min

Używaj wibratora na ubraniu lub bieliźnie partnera na jego udzie, plecach, biodrach lub brzuchu. Zaczynij od niskiego ustawienia. Jeszcze nie do końca intymnie.

YELLOW

Y14

Pod kołdrą

≈ 3 min

Położ się blisko partnera pod kołdrą. Całuj i dotykaj odzieży lub bielizny.

YELLOW

Y15

Ulubieniec Twojego partnera

≈ 3 min

Zapytaj swojego partnera, gdzie dobrze jest być teraz całowanym lub dotykanym. Zachowaj delikatność.

YELLOW

Y16

Szyja, ucho, ramię

≈ 3 min

Pocałuj swojego partnera w szyję, ucho i ramię. Użyj miękkich ust i ciepłego oddechu.

YELLOW

Y17

Dłoń na ręce

≈ 3 min

Położ dłoń na dłoni partnera. Pozwól im prowadzić obie ręce tam, gdzie jest to przyjemne, nad ubraniem lub bielizną. Podążaj za tempem i presją, które pokazują, nie przejmując kontroli.

YELLOW

Y18

Granica bielizny

≈ 3 min

Dotknij krawędzi bielizny partnera, ale nie pod nią. Pocałuj ich w brzuch, biodro lub udo między każdym ruchem.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y19

Płaska dłoń lub opuszki palców

≈ 3 min

Najpierw głaszcz partnera po plecach płaską dłońią, a następnie opuszkami palców. Korzystaj z tej samej trasy i tego samego tempa za każdym razem. Zapytaj partnera: "flat hand or fingertips?" Kontynuuj z wybranym partnerem.

YELLOW

Y20

Jedna ręka z olejem

≈ 3 min

Rozgrzej intymny olejek do masażu w dłoni — jeśli stosujesz @ @ PH1 @ @ na przemian z naoliwioną dłońią i suchą dłońią, a na koniec zapytaj: "oil or without?" Kontynuuj z dowolnym partnerem.

YELLOW

Y21

Długie płaszcze

≈ 3 min

Umieść obie dłonie na spodzie partnera's back. Stroke slowly upwards with one hand on each side of the spine, out over the shoulders and down the sides. Repeat in the same calm rhythm. Use intimate massage oil — if you don', użyj lubrykantu.

YELLOW

Y22

Nasiona sezamu i ryż

≈ 3 min

Położ się twarzą w twarz. Spleć mocno ręce i nogi z oddechem @ @ PH1 @ @. Położ się w ten sposób, pocatuj się spokojnie i pozwól dłoniom pieścić twoje plecy.

YELLOW

Y23

Pięć miejsc, pięć cyfr

≈ 3 min

Całuj i głaszcz pięć miejsc na partnerze, po jednym na raz: szyja, topatka, dolna część pleców, brzuch i biodro. Partner nadaje każdemu miejscu numer od "one" do "five". Wróć do miejsca, które wygrało i zatrzymaj się tam na jakiś czas.

YELLOW

Y24

Ciche ogrzewanie

≈ 3 min

Rozetrzyj dłonie, aż będą naprawdę ciepłe. Położ jedną rękę na brzuchu partnera, a drugą na dolnej części pleców, skóra do skóry, i przytrzymaj je całkowicie nieruchomo przez jedną minutę, oddychając w tym samym tempie. Zakończ jednym powolnym pociągnięciem.

YELLOW

Y25

Lustrzany wygląd

≈ 3 min

Stań za partnerem przed lustrem. Powoli głaszcz partnera po ramionach, ramionach i brzuchu, utrzymując kontakt wzrokowy w lustrze. Partner mówi: "continue", gdy zmieniasz miejsce. Jednoczesne widzenie i czucie wzmacnia dotyk.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW