

YELLOW

Y1

Spate cald

≈ 3 min

Puneți ambele mâini sub vârful partenerului și mângâiați-i încet spatele. Folosește o mână plată și un ritm uniform.



Legătură blândă la ochi

≈ 3 min

Întrebați dacă partenerul dvs. ar dori o legătură la ochi. Sărută-le ușor mâna, gâtul, obrazul și umărul. Termină cu un sărut blând pe gură.

YELLOW

Y2

De la frunte până la picioare

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul din frunte până în picioare, fără a intra sub lenjeria lui. Ține ritmul lent.



YELLOW

Y4

Talie și șolduri

≈ 3 min

Ține-ți partenerul în jurul taliei sau șoldurilor. Apropie-le, sărută-le, apoi relaxează-te puțin din nou.



YELLOW

Y5

Marginea patului

≈ 3 min

Lasă-ți partenerul să stea pe marginea patului. Stai în picioare sau stai aproape și sărută-te în timp ce mâinile tale se sprijină pe spate, coapse sau șolduri.

YELLOW

Y6

Înapoi la piept

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău. Sărută-le gâtul și mângâiește-le stomacul, pieptul sau brațele peste haine sau lenjerie.



YELLOW

Y7

Aproape oprit

≈ 3 min



Trageți partea de sus a partenerului dvs. la jumătate și faceți o pauză timp de cinci secunde. Sărută pielea care apare și întreabă cu ochii înainte de a scoate haina complet.

YELLOW

Y8

Coapsele peste haine

≈ 3 min

Mângâiește partea interioară a coapselor partenerului tău peste haine sau lenjerie. Nu vă deplasați până la capăt în zonele intime.

YELLOW

Y9

O singură dorință

≈ 3 min

Cere-ți partenerului o dorință simplă: „sărută aici”, „ține aici” sau „mângâie aici”. Urmează-le dorința.



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

Inferior spatelui și jos

≈ 3 min

Masează partea inferioară a spatelui, șoldurile și fundul partenerului tău peste haine sau lenjerie. Folosește o mână calmă și fermă.

YELLOW

Y11

Pupici si maini

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul în timp ce mâinile tale se mișcă sub partea de sus sau de-a lungul pielii goale. Păstrați atingerea caldă și lentă.

YELLOW

Y12

O fâșie mică de piele

≈ 2 min

Găsiți o fâșie mică de piele goală la stomac, spate, umăr sau șold. Sărută-l încet.

YELLOW

Y13

Vibrații peste îmbrăcămintă

≈ 3 min

Folosește un vibrator peste îmbrăcămintea sau lenjeria intimă a partenerului tău pe coapsă, spate, șold sau stomac. Începeți cu o setare scăzută. Nu este încă direct intim.

YELLOW

Y14

Sub plapumă

≈ 3 min

Întinde-te aproape de partenerul tău sub plapumă. Sărutăți și atingeți îmbrăcămintea sau lenjeria intimă.

YELLOW

Y15

Preferatul partenerului tău

≈ 3 min

Întrebați-vă partenerul unde vă simțiți bine să fiți sărutat sau atins chiar acum. Păstrați-l blând.

YELLOW

Y16

Gât, ureche, umăr

≈ 3 min

Sărută partenerul tău gâtul, urechea și umărul. Folosește buzele moi și respirația caldă.

YELLOW

Y17

Mână peste mână

≈ 3 min

Pune mâna peste mâna partenerului tău. Lasă-i să ghideze ambele mâini acolo unde se simte bine, peste haine sau lenjerie. Urmăriți ritmul și presiunea de care dau dovadă, fără a prelua.

YELLOW

Y18

Limita de lenjerie intimă

≈ 3 min

Atingeți marginea lenjeriei partenerului, dar nu dedesubt. Sărută-le stomacul, șoldul sau coapsa între fiecare mișcare.



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

Mână plată sau vârful degetelor

≈ 3 min

Mângâiește-ți mai întâi spatele partenerului tău cu toată mâna, apoi doar cu vârful degetelor. Folosiți același traseu și același ritm lejer de ambele ori. Întrebați partenerul: "flat hand or fingertips?" Continuați cu orice partener alege.

YELLOW

Y20

O mână cu ulei

≈ 3 min

Warm some intimate massage oil in the palm of your hand — if you don't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's back alternately with the oiled hand and the dry hand, and finally ask: "oil or without?" Continue with whichever partner chooses.

YELLOW

Y21

Paltoane lungi

≈ 3 min

Pune ambele palme în partea de jos a partenerului tău'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't Nu ai, folosește lubrifiant.

YELLOW

Y22

Seminte de susan si orez

≈ 3 min

Întindeți-vă față în față. Împătrundeți-vă brațele și picioarele strâns unul în celălalt 's, so close that you can feel the other's respirația. Mintiți așa, sărutăți calm și lăsați-vă mâinile să vă mângâie spatele.

YELLOW

Y23

Cinci locuri, cinci numere

≈ 3 min

Sărută și mângâie cinci locuri pe partenerul tău, pe rând: gât, omoplat, spate, stomac și șold. Partenerul dă fiecărui loc un număr de la "one" la "five". Întoarce-te în locul care a câștigat și stai acolo o vreme bună.

YELLOW

Y24

Căldură liniștită

≈ 3 min

Frecați-vă palmele până când sunt cu adevărat calde. Așezați o mână pe stomacul partenerului și una pe partea inferioară a spatelui, piele pe piele, și țineți-le complet nemișcate timp de un minut în timp ce respiră în același ritm. Terminați cu o singură mișcare lentă.

YELLOW

Y25

Aspect de oglindă

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău în fața oglinzii. Mângâiește încet umerii, brațele și stomacul partenerului tău, menținând contactul vizual în oglindă. Partenerul spune "continue" când schimbi locul. A vedea și a simți în același timp face atingerea mai puternică.



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