

ORANGE

01

## Pupici peste lenjerie

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul prin sau în jurul lenjeriei, pe șolduri, burtă și coapse. Păstrează-l ușor și tachinat.

ORANGE

02

## Focalizarea pieptului

≈ 4 min

Sărută și mângâie sânii sau pieptul partenerului tău. Începeți cu o mână plată și sărutări blânde și întrebați dacă ar dori mai multă presiune sau intensitate.

ORANGE

03

## Vibrator peste lenjerie

≈ 3 min

Folosește un vibrator peste lenjerie partenerului tău. Începeți cu o setare scăzută și lăsați-i să decidă dacă o cresc.

ORANGE

04

## Concentrează-te asupra ei, blând

≈ 4 min

Acum este rândul ei. Lasă-o să te ia de mână și să o așeze acolo unde vrea să fie atinsă peste sau în jurul lenjeriei ei. Urmăriți locul, presiunea și ritmul pe care ea le arată, fără a prelua.

ORANGE

05

## Concentrează-te asupra lui, cu blândețe

≈ 4 min

Acum este rândul lui. Sărută-i stomacul, șoldurile și interiorul coapselor, îndreptându-te încet spre zona din jurul lenjeriei. Păstrați-l jucăuș și fără grabă.

ORANGE

06

## Masaj de relaxare

≈ 5 min

Lasă-ți partenerul să se întindă pe spate cu ochii închiși, de preferință legat la ochi. Utilizați ulei de masaj intim. Cu o mână plată, faceți cercuri lente de la cutia toracică peste stomac și coapse până la gambe. Odihnește-te puțin la zona inghinală și la interiorul coapselor, apoi mângâie ușor înapoi și închei cu sărutări moi pe burtă.

ORANGE

07

## Legătura la ochi

≈ 4 min



Întrebați dacă partenerul dvs. ar dori să folosească o bandă la ochi. Sărută-le ușor stomacul, pieptul, coapsele și șoldurile. Dacă doresc, termină cu câteva sărutări blânde lângă sau peste lenjerie.

ORANGE

08

## Apă caldă

≈ 3 min



Faceți un duș cald împreună. Spălați unul altuia umerii, spatele, stomacul, picioarele și picioarele. Lăsați persoana care primește să ghideze ceea ce se simte bine.

ORANGE

09

## Găsiți ritmul

≈ 4 min

Încearcă același sărut moale în trei locuri: gât, piept și interiorul coapsei. Întrebați care loc s-a simțit cel mai bine, apoi rămâneți acolo cu același ritm cel puțin un minut.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O10

## Fund și coapse

≈ 4 min

Masează fundul și coapsele partenerului tău. Folosiți ulei sau lubrifiant pe pielea externă dacă acest lucru este corect.

ORANGE

O11

## Doar buzele

≈ 3 min

Folosește doar buzele, obrații și respirația pe gâtul, pieptul, stomacul și coapsele partenerului tău timp de un minut. Ține-ți mâinile la spate, apoi așezați-le ușor pe șolduri și terminați cu un mic sărut.

ORANGE

O12

## Rândul ei

≈ 4 min

Stimulează-i zona clitorisului peste lenjeria ei cu vârfurile degetelor în cercuri lente, uniforme. Păstrați presiunea ușoară și constantă și lăsați-o să se adapteze cu „mai mult” sau „mai puțin”.

ORANGE

O13

## Corp la trup

≈ 4 min

Frecăți-vă încet corpul de cel al partenerului, piele pe piele, cu greutatea pe șolduri și coapse. Utilizați lubrifiant pe pielea externă dacă frecarea devine incomfortabilă.

ORANGE

O14

## Câte două minute fiecare

≈ 4 min

Explorați lenjeria partenerului dvs. cu mâinile pentru propria dvs. curiozitate - simțiți textura, căldura și forma. Fii scurt cu privire la piept și zonele intime etc. Partenerul spune doar "stop" dacă ceva este incomfortabil. Schimbați rolurile când au trecut două minute.

ORANGE

O15

## Spune-o înainte de a o face

≈ 4 min

Șoptește-ți partenerul's ear exactly what you are going to do: "Now I'm te voi săruta pe fundul stomacului." Așteaptă trei respirații calme, apoi fă exact ce ai spus - niciodată. Repetă cu locuri noi în jurul lenjeriei. Promisiunea ținută este jumătate din distracție.

ORANGE

O16

## Flux și reflux

≈ 4 min

Mângâiește ușor lenjeria partenerului tău's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' pentru doar două secunde și alunecă într-un loc mai liniștit. Întoarceți-vă puțin mai departe la fiecare rundă, ca o maree. Partenerul spune "stay" când trebuie să te oprești acolo.

ORANGE

O17

## Lasă-l să fiarbă

≈ 4 min

Sărută-ți intens partenerul timp de două minute - mâinile în păr, corp aproape de corp în lenjerie intimă. Apoi opriți-vă complet, de acord, și întindeți-vă unul lângă celălalt timp de un minut fără să vă atingeți. Aflați cât de multe se întâmplă în organism când nu se întâmplă nimic. Unul dintre voi spune "continue" când se termină minutul.

ORANGE

O18

## Partenerul stabilește ritmul

≈ 4 min

Bărbatul stă întins pe spate. Femeia se așează peste șoldul tău în lenjerie intimă și se mișcă spre tine în ritmul și unghiul ei. Bărbatul își poate ține mâinile calm pe șoldurile partenerului, fără să-și direcționeze. Femeia spune "hold" pentru o prindere mai fermă și "let go" pentru libertate - și decide când este suficient.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O19

## Leagăn de mână

≈ 4 min

Odihnește-te, predă în continuare lenjeria partenerului tău cu o presiune uniformă și fermă - fără mișcare din partea ta. Partenerul își legăna șoldurile de mână în propriul ritm. Treaba ta este să menții presiunea constantă, ca un zid în față. Partenerul se adaptează cu "heavier" sau "lighter".

ORANGE

O20

## Gură liniștită cu sărutări liniștite

≈ 4 min

Coborâți-vă buzele în tăcere către partenerul dvs. peste lenjeria lui și lăsați căldura și respirația să lucreze timp de jumătate de minut. Sărută patru săruturi blânde prin țesătură. Nu o eliminați decât dacă partenerul dvs. dorește clar acest lucru. După aceea, ei aleg între săruturi mai lungi sau să treacă la următoarea carte.

ORANGE

O21

## Atingeți expirația

≈ 4 min

Găsește-ți expirația partenerului's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner' și odihnește-ți mâna complet nemișcată pe inspirație. Întâlnește privirea atunci când se simte naturală. Lasă respirația partenerului tău să stabilească ritmul.

ORANGE

O22

## Pe scurt, așa mai departe

≈ 4 min

Mângâiați-l peste lenjerie în scurte vizite: câteva secunde peste penis, apoi pe burtă și coapse și pe spate. Lăsați vârfurile degetelor să atingă, de asemenea, pentru scurt timp scrotul și rădăcina penisului. Schimbul este cel care construiește. Nu sta nicăieri până nu spune "stay there."

ORANGE

O23

## Ulei cald pe sâni

≈ 4 min

Ulei de masaj intim cald între palme - dacă nu îl ai, folosește lubrifiant. Nu turnați niciodată direct pe piele. Masează-i sânii în cercuri mari și lente din exterior spre interior, păstrând sfârcurile pentru sfârșit, doar abia. Ea guvernează cu "more" și "easier".

ORANGE

O24

## Partenerul întâlnește vibratorul

≈ 4 min

Țineți vibratorul la putere scăzută complet nemișcat împotriva partenerului dvs. 's underwear, with a firm hand. The partner moves his hips against it and finds space and pressure himself — the fabric cushions, and that's. Mută-l doar când partenerul tău spune "move".

ORANGE

O25

## Patru săruturi, o coapsă

≈ 4 min

Oferă partenerului tău patru săruturi pe interiorul coapsei, câte unul de fiecare fel: complet ușor, cu apăsare ușoară, cu buzele prinzând puțin din piele și cu vârful limbii. Partenerul alege câștigătorul cu un singur "den". Repetă încet sărutul câștigător de-a lungul marginii lenjeriei partenerului tău.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE