

ORANGE

01

Поцелуи поверх нижнего белья

≈ 3 min

Поцелуйте партнера через нижнее белье или вокруг него, на бедрах, животе и бедрах. Держите это легким и дразнящим.

ORANGE

02

Фокус груди

≈ 4 min

Целуйте и поглаживайте грудь или грудь вашего партнера. Начните с плоской руки и нежных поцелуев и спросите, хотят ли они большего давления или интенсивности.

ORANGE

03

Вибратор поверх нижнего белья

≈ 3 min

Используйте вибратор поверх нижнего белья вашего партнера. Начните с низкой настройки, и пусть они сами решат, увеличивать ли ее.

ORANGE

04

Сосредоточьтесь на ней, нежно

≈ 4 min

Теперь ее очередь. Позвольте ей взять вашу руку и положить ее туда, где она хочет, чтобы к ней прикоснулись, поверх нижнего белья или вокруг него. Следите за местом, давлением и темпом, которые она показывает, не перехватывая инициативу.

ORANGE

05

Сосредоточьтесь на нем, нежно

≈ 4 min

Теперь его очередь. Поцелуйте его живот, бедра и внутреннюю поверхность бедер, медленно продвигаясь к области нижнего белья. Ведите себя игриво и неторопливо.

ORANGE

06

Расслабляющий массаж

≈ 5 min

Пусть ваш партнер лежит на спине с закрытыми глазами, желательно с завязанными глазами. Используйте масло для интимного массажа. Плоской рукой сделайте медленные круговые движения от грудной клетки через живот и бедра к икрам. Немного отдохните в паху и внутренней части бедер, затем нежно погладьте их и завершите мягкими поцелуями в живот.

ORANGE

07

Повязка на глаза

≈ 4 min



Спросите, хотел бы ваш партнер завязать глаза. Нежно поцелуйте живот, грудь, бедра и бедра. Если он захочет, закончите его несколькими нежными поцелуями рядом с нижним бельем или поверх него.

ORANGE

08

Теплая вода

≈ 3 min



Примите вместе теплый душ. Вымойте друг друга плечи, спину, живот, ноги и ступни. Пусть человек, получающий, направляет то, что ему приятно.

ORANGE

09

Найдите ритм

≈ 4 min

Попробуйте тот же мягкий поцелуй в трех местах: шею, грудь и внутреннюю поверхность бедра. Спросите, в каком месте вам было лучше всего, а затем оставайтесь там в том же ритме хотя бы одну минуту.



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

Низ и бедра

≈ 4 min

Помассируйте ягодицы и бедра вашего партнера. Нанесите масло или смазку на кожу снаружи, если это кажется уместным.

ORANGE

O11

Только губы

≈ 3 min

Используйте только губы, щеки и дыхание на шее, груди, животе и бедрах партнера в течение одной минуты. Держите руки за спиной, затем осторожно положите их на бедра и завершите легким поцелуем.

ORANGE

O12

Ее очередь

≈ 4 min

Стимулируйте область ее клитора над нижним бельем кончиками пальцев, совершая медленные ровные круговые движения. Сохраняйте давление легким и постоянным и позволяйте ей регулировать «больше» или «меньше».

ORANGE

O13

Тело к телу

≈ 4 min

Медленно потрите свое тело о тело партнера, кожа к коже, перенося вес тела на бедра и бедра. Используйте смазку для внешней кожи, если трение становится неприятным.

ORANGE

O14

Две минуты каждый

≈ 4 min

Изучите нижнее белье вашего партнера руками ради собственного любопытства — почувствуйте его текстуру, тепло и форму. Будьте кратки о груди, интимных зонах и т. д. Партнер говорит "stop" только в том случае, если что-то некомфортно. Поменяйтесь ролями, когда пройдут две минуты.

ORANGE

O15

Скажи это, прежде чем сделать это

≈ 4 min

Шепот своему партнеру's ear exactly what you are going to do: "Now I'm собираюсь поцеловать тебя в низ живота». Подожди три спокойных вдоха, затем сделай именно то, что сказал — никогда больше. Повтори с новыми местами вокруг нижнего белья. Сдержанное обещание — это половина удовольствия.

ORANGE

O16

Приливы и отливы

≈ 4 min

Аккуратно погладьте нижнее белье вашего партнера's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' всего на две секунды и переместитесь в более тихое место. Каждый раунд поворачивайте немного дальше, как прилив. Партнер говорит "stay", когда вам нужно на этом остановиться.

ORANGE

O17

Пусть он кипит

≈ 4 min

Интенсивно целуйте партнера в течение двух минут — руки в волосы, тело близко к телу в нижнем белье. Затем полностью остановитесь, по договоренности, и полежите рядом друг с другом одну минуту, не прикасаясь. Знайте, как много всего происходит в организме, когда ничего не происходит. Один из вас говорит "continue", когда минута истекает.

ORANGE

O18

Партнер задает темп

≈ 4 min

Мужчина лежит на спине. Женщина в нижнем белье сидит у вас на бедре и движется к вам в своем темпе и под своим углом. Мужчина может спокойно держать руки на бедрах партнерши, не направляя ее. Женщина произносит "hold" для более крепкого захвата и "let go" для свободы — и решает, когда будет достаточно.



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

Качание против руки

≈ 4 min

Легите ровно, по-прежнему передавайте нижнее белье вашего партнера с равномерным и сильным давлением - без каких-либо движений с вашей стороны. Партнер покачивает бедрами относительно руки в своем собственном ритме. Ваша задача — поддерживать постоянное давление, как стену лицом к лицу. Партнер корректирует с помощью "heavier" или "lighter".

ORANGE

O20

Тихий рот с тихими поцелуями

≈ 4 min

Бесшумно опустите губы к партнеру поверх нижнего белья и позвольте теплу и дыханию поработать полминуты. Поцелуй четыре нежных поцелуя через ткань. Не удаляйте его, если ваш партнер явно этого не хочет. После этого они выбирают между более продолжительными поцелуями или переходом к следующей карточке.

ORANGE

O21

Прикосновение на выдохе

≈ 4 min

Найдите выдох партнера's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's и полностью оставьте руку на выдохе. Встречайте взгляд, когда он кажется естественным. Позвольте дыханию вашего партнера задавать темп.

ORANGE

O22

Коротко и так далее

≈ 4 min

Поглаживайте его по нижнему белью короткими подходами: несколько секунд по пенису, затем по животу, бедрам и спине. Также позвольте кончикам пальцев ненадолго коснуться мошонки и корня полового члена. Это обмен, который строится. Не оставайся нигде, пока он не скажет "stay there."

ORANGE

O23

Теплое масло на грудь

≈ 4 min

Теплое масло для интимного массажа между ладонями – если его нет, воспользуйтесь смазкой. Никогда не лейте прямо на кожу. Массируйте ее грудь большими, медленными круговыми движениями снаружи внутрь, едва-едва оставляя соски на самый конец. Она управляет "more" и "easier".

ORANGE

O24

Партнер знакомится с вибратором

≈ 4 min

Держите вибратор на низкой мощности полностью неподвижно напротив точки партнера'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. Двигайте его только тогда, когда ваш партнер говорит "move".

ORANGE

O25

Четыре поцелуя, одно бедро

≈ 4 min

Поцелуйте партнера четыре раза во внутреннюю часть бедра, по одному каждого вида: совершенно легко, с мягким нажимом, с легким прилеганием губ к коже и кончиком языка. Партнер выбирает победителя с помощью единственного "den". Медленно повторите победный поцелуй по краю нижнего белья вашего партнера.



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