

YELLOW

Y1

Varm rygg

≈ 3 min

Placera båda händerna under din partners topp och stryk sakta över ryggen. Använd en platt hand och ett jämnt tempo.



Mild ögonbindel

≈ 3 min

Fråga om din partner vill ha ögonbindel. Kyss försiktigt deras hand, nacke, kind och axel. Avsluta med en mild kyss på munnen.

YELLOW

Y2

Från panna till tå

≈ 3 min

Kysa din partner från panna till tå utan att gå under deras underkläder. Håll tempot långsamt.



YELLOW

Y4

Midja och höfter

≈ 3 min

Håll din partner runt midjan eller höfterna. Dra dem nära, kyss dem och slappna av lite igen.



YELLOW

Y5

Sängens kant

≈ 3 min

Låt din partner sitta på sängkanten. Stå eller sitt nära och kyss medan dina händer vilar på rygg, lår eller höfter.

YELLOW

Y6

Tillbaka till bröstet

≈ 3 min

Sätt dig bakom din partner. Kyssa deras nacke och stryk deras mage, bröst eller armar över kläder eller underkläder.



YELLOW

Y7

Nästan avstängd

≈ 3 min



Dra av din partners topp halvvägs och pausa i fem sekunder. Kyss huden som dyker upp och fråga med ögonen innan du tar av dig plagget hela vägen.

YELLOW

Y8

Lår över kläder

≈ 3 min

Stryk insidan av din partners lår över kläder eller underkläder. Flytta dig inte hela vägen in i intima områden.

YELLOW

Y9

En önskan

≈ 3 min

Be din partner om en enkel önskan: "kyss här", "håll här" eller "stryka här". Följ deras önskan.



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

Nedre rygg och botten

≈ 3 min

Massera din partners nedre rygg, höfter och botten över kläder eller underkläder. Använd en lugn, fast hand.

YELLOW

Y11

Kyssar och händer

≈ 3 min

Kysa din partner medan dina händer rör sig under toppen eller längs bar hud. Håll beröringen varm och långsam.

YELLOW

Y12

En liten hudremsa

≈ 2 min

Hitta en liten remsa av bar hud på mage, rygg, axel eller höft. Kyss den långsamt.

YELLOW

Y13

Vibration över kläder

≈ 3 min

Använd en vibrator över din partners kläder eller underkläder på lår, rygg, höft eller mage. Börja på en låg inställning. Inte direkt intimt än.

YELLOW

Y14

Under täcket

≈ 3 min

Ligg nära din partner under täcket. Kyss och rör över kläder eller underkläder.

YELLOW

Y15

Din partners favorit

≈ 3 min

Fråga din partner var det känns bra att bli kysst eller rörd just nu. Håll det försiktigt.

YELLOW

Y16

Nacke, öra, axel

≈ 3 min

Kysa din partners nacke, öra och axel. Använd mjuka läppar och varm andedräkt.

YELLOW

Y17

Hand över hand

≈ 3 min

Lägg din hand över din partners hand. Låt dem styra båda händerna där det känns bra, över kläder eller underkläder. Följ takten och trycket de visar, utan att ta över.

YELLOW

Y18

Underkläders gränsen

≈ 3 min

Rör runt kanten på din partners underkläder, men inte under den. Kyssa deras mage, höft eller lår mellan varje rörelse.



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

Platt hand eller fingertoppar

≈ 3 min

Strök din partners rygg först med hela handen, sedan bara med fingertopparna. Använd samma rutt och samma lugna tempo båda gångerna. Fråga partnern: "flat hand or fingertips?" Fortsätt med vilken partner som helst.

YELLOW

Y20

En hand med olja

≈ 3 min

Värm lite intim massageolja i handflatan — om du tar på dig't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's rygg omväxlande med den oljade handen och den torra handen, och till sist frågar: "oil or without?" Fortsätt med vilken partner du än väljer.

YELLOW

Y21

Långa kappor

≈ 3 min

Placera båda handflatorna längst ner på din partner'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' om du inte har det, använd glidmedel.

YELLOW

Y22

Sesamfrön och ris

≈ 3 min

Ligga ansikte mot ansikte. Flät ihop dina armar och ben tätt in i varandra's, so close that you can feel the other's andetag. Ligg så här, kyss lugnt och låt händerna smeka din rygg.

YELLOW

Y23

Fem platser, fem nummer

≈ 3 min

Kysa och stryk fem ställen på din partner, en i taget: nacke, skulderblad, ländrygg, mage och höft. Partnern ger varje plats ett nummer från "one" till "five". Gå tillbaka till platsen som vann och stanna där ett bra tag.

YELLOW

Y24

Lugn värme

≈ 3 min

Gnid ihop handflatorna tills de är riktigt varma. Placera en hand på din partners mage och en på ländryggen, hud mot hud, och håll dem helt stilla i en minut medan du andas i samma takt. Avsluta med ett enda långsamt slag.

YELLOW

Y25

Spegellook

≈ 3 min

Stå bakom din partner framför spegeln. Stryk din partners axlar, armar och mage långsamt samtidigt som du behåller ögonkontakten i spegeln. Partnern säger "continue" när du byter plats. Att se och känna på samma gång gör beröringen starkare.



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