

ORANGE

01

Kyssar över underkläder

≈ 3 min

Kysa din partner genom eller runt underkläder, på höfterna, magen och låren. Håll det lätt och retsamt.

ORANGE

02

Brösthfokus

≈ 4 min

Kyss och stryk din partners bröst eller bröst. Börja med en platt hand och mjuka kyssar och fråga om de vill ha mer press eller intensitet.

ORANGE

03

Vibrator över underkläder

≈ 3 min

Använd en vibrator över din partners underkläder. Börja på en låg inställning och låt dem bestämma om de ska öka den.

ORANGE

04

Fokusera på henne, försiktigt

≈ 4 min

Nu är det hennes tur. Låt henne ta din hand och placera den där hon vill bli vidrörd över eller runt sina underkläder. Följ plats, tryck och takt hon visar, utan att ta över.

ORANGE

05

Fokusera på honom, försiktigt

≈ 4 min

Nu är det hans tur. Kyss hans mage, höfter och inre lår och rör dig långsamt mot området runt hans underkläder. Håll det lekfullt och lugnt.

ORANGE

06

Avslappnande massage

≈ 5 min

Låt din partner ligga på rygg med slutna ögon, gärna med ögonbindel. Använd intim massageolja. Gör långsamma cirklar från bröstkorgen över magen och låren till vaderna med en platt hand. Vila lite vid ljumsken och insidan av låren, stryk sedan försiktigt bakåt och avsluta med mjuka pussar på magen.

ORANGE

07

Ögonbindel

≈ 4 min



Fråga om din partner skulle vilja använda ögonbindel. Kyss försiktigt deras mage, bröst, lår och höfter. Om de vill, avsluta med några mjuka kyssar nära eller över deras underkläder.

ORANGE

08

Varmt vatten

≈ 3 min



Ta en varm dusch tillsammans. Tvätta varandras axlar, rygg, mage, ben och fötter. Låt den som tar emot vägleda det som känns bra.

ORANGE

09

Hitta rytmen

≈ 4 min

Prova samma mjuka kyss på tre ställen: nacke, bröst och innerlår. Fråga vilken plats som kändes bäst, stanna sedan där med samma rytm i minst en 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

Botten och lår

≈ 4 min

Massera din partners botten och lår. Använd olja eller glidmedel på yttre hud om det känns rätt.

ORANGE

O11

Bara läppar

≈ 3 min

Använd endast läppar, kinder och andetag på din partners hals, bröst, mage och lår i en minut. Håll händerna bakom ryggen, lägg dem sedan försiktigt på deras höfter och avsluta med en liten kyss.

ORANGE

O12

Hennes tur

≈ 4 min

Stimulera hennes klitorisområde över hennes underkläder med fingertopparna i långsamma, jämna cirklar. Håll trycket lätt och stadigt och låt henne justera med "mer" eller "mindre".

ORANGE

O13

Kropp mot kropp

≈ 4 min

Gnid långsamt din kropp mot din partners, hud mot hud, med vikten på höfter och lår. Använd smörjmedel på yttre hud om friktionen blir obekvä.

ORANGE

O14

Två minuter vardera

≈ 4 min

Utforska din partners underkläder med händerna för din egen nyfikenhet — känn strukturen, värmen och formen. Var kort om bröstet och intima områden etc. Partnern säger bara "stop" om något är obehagligt. Byt roll när två minuter har gått.

ORANGE

O15

Säg det innan du gör det

≈ 4 min

Viska in din partner's ear exactly what you are going to do: "Now I'm kommer att kyssa dig längst ner på magen." Vänta tre lugna andetag och gör sedan exakt vad du sa - aldrig igen. Upprepa med nya ställen runt underkläder. Löftet som hålls är halva nöjet.

ORANGE

O16

Ebb och flod

≈ 4 min

Stryk försiktigt din partner's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner's underkläder i bara två sekunder och glid på till en tystare plats. Vänd tillbaka lite längre varje varv, som ett tidvatten. Partnern säger "stay" när du måste stanna där.

ORANGE

O17

Låt det puttra

≈ 4 min

Kysa din partner intensivt i två minuter - händerna i håret, kroppen nära kroppen i underkläder. Stanna sedan helt, efter överenskommelse, och lägg dig bredvid varandra i en minut utan att röra. Vet hur mycket som händer i kroppen när inget händer. En av er säger "continue" när minuten är ute.

ORANGE

O18

Partnern bestämmer takten

≈ 4 min

Mannen ligger på rygg. Kvinnan sitter över din höft i sina underkläder och rör sig mot dig i sin egen takt och vinkel. Mannen kan hålla händerna lugnt på sin partners höfter utan att styra. Kvinnan säger "hold" för ett fastare grepp och "let go" för frihet — och bestämmer när det räcker.



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

Sväng mot handen

≈ 4 min

Vila en platt, stilla hand över din partners underkläder med ett jämnt, hårt tryck — inga rörelser från dig. Partnern gungar med höfterna mot handen i sin egen rytm. Ditt jobb är att hålla trycket jämnt, som en vägg mot ansikte. Partnern justerar med "heavier" eller "lighter".

ORANGE

O20

Tyst mun med tysta kyssar

≈ 4 min

Sänk dina läppar tyst till din partner över deras underkläder och låt värme och andedräkt arbeta i en halv minut. Kyss fyra mjuka kyssar genom tyget. Ta inte bort det om inte din partner tydligt vill det. Efteråt väljer de mellan fler kvardröjande kyssar eller gå vidare till nästa kort.

ORANGE

O21

Tryck på utandning

≈ 4 min

Hitta din partner's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's utandning och vila din hand helt stilla på inandningen. Möt blicken när det känns naturligt. Låt din partners andetag sätta farten.

ORANGE

O22

Kortfattat, så vidare

≈ 4 min

Strök honom över hans underkläder vid korta besök: några sekunder över hans penis, sedan på magen och låren och ryggen. Låt dina fingertoppar också kort röra pungen och roten av penis. Det är utbytet som bygger. Stanna inte någonstans förrän han säger "stay there."

ORANGE

O23

Varm olja på bröstet

≈ 4 min

Varm intim massageolja mellan handflatorna - om du inte har det, använd glidmedel. Håll aldrig direkt på huden. Massera hennes bröst i stora, långsamma cirklar från utsidan och in, spara bröstvårtorna till slutet, bara knappt. Hon styr med "more" och "easier".

ORANGE

O24

Partnern möter vibratorn

≈ 4 min

Håll vibratorn på låg effekt helt stilla mot din partner'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 punkten. Flytta den bara när din partner säger "move".

ORANGE

O25

Fyra kyssar, ett lår

≈ 4 min

Ge din partner fyra kyssar på insidan av låret, en av varje sort: helt lätt, med mjukt tryck, med läpparna som fångar en bit av huden och med tungspetsen. Partnern utser vinnaren med en enda "den". Upprepa den vinnande kyssen långsamt längs kanten på din partners underkläder.



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