

ORANGE

01

จูบเหนือชุดชั้นใน

≈ 3 min

จูบคู่ของคุณผ่านหรือรอบๆ กางเกงชั้นใน บน สะโพก ท้อง และต้นขา ทำให้มันเบาและลื่น

ORANGE

02

โฟกัสที่หน้าอก

≈ 4 min

จูบและลูบหน้าอกหรือหน้าอกของคุณ เริ่มต้นด้วยการใช้มือเรียบๆ และจูบเบาๆ และถามว่า พวกเขาต้องการความกดดันหรือความเข้มข้นมากกว่านี้หรือไม่

ORANGE

03

เครื่องเล่นเหนือชุดชั้นใน

≈ 3 min

ใช้เครื่องเล่นบนชุดชั้นในของคุณ เริ่มต้นจากการตั้งค่าที่ต่ำแล้วปล่อยให้พวกเขาตัดสินใจว่าจะเพิ่มหรือไม่

ORANGE

04

มุ่งความสนใจไปที่เธออย่างอ่อนโยน

≈ 4 min

ตอนนี้ถึงคราวของเธอแล้ว ปล่อยให้เธอจับมือคุณและวางไว้ในตำแหน่งที่เธอต้องการสัมผัสเหนือหรือรอบๆ ชุดชั้นในของเธอ เดินตามสถานที่ ความกดดัน และจังหวะที่เธอแสดงออกมา โดยไม่ต้องเข้าควบคุม

ORANGE

05

มุ่งความสนใจไปที่เขาอย่างอ่อนโยน

≈ 4 min

ตอนนี้ถึงคราวของเขาแล้ว จูบท้อง สะโพก และต้นขาด้านใน ค่อยๆ เคลื่อนไปทางบริเวณรอบกางเกงชั้นใน ทำให้มันสนุกสนานและไม่เร่งรีบ

ORANGE

06

นวดผ่อนคลาย

≈ 5 min

ปล่อยให้คู่ของคุณนอนหงายโดยหลับตา โดยควรถัดศีรษะ ใช้น้ำมันนวดแบบ กลีเซอรีน ใช้มือแบนเป็นวงกลมช้าๆ จากชายโครงเหนือท้องและต้นขาไปจนถึงน่อง พักบริเวณขาหนีบและต้นขาด้านในเล็กน้อย จากนั้นลูบหลังเบาๆ และปิดท้ายด้วยการจูบเบาๆ ที่ท้อง

ORANGE

07

ปิดตา

≈ 4 min



ถามว่าคู่ของคุณต้องการใช้ผ้าปิดตาหรือไม่. ค่อยๆ จูบหน้าท้อง หน้าอก ต้นขา และสะโพกของพวกเขา หากพวกเขาต้องการ ให้จูบเบาๆ ใกล้เคียงหรือเหนือกางเกงชั้นในของพวกเขา

ORANGE

08

น้ำอุ่น

≈ 3 min



อาบน้ำอุ่นด้วยกัน ล้างไหล่ หลัง ท้อง ขา และเท้าของกันและกัน ให้ผู้ที่ได้รับคำแนะนำสิ่งที่รู้สึกดี

ORANGE

09

ค้นหาจังหวะ

≈ 4 min

ลองจูบเบาๆ แบบเดียวกันในสามจุด: คอ หน้าอก และต้นขาด้านใน ถามว่าสถานที่ไหนรู้สึกดีที่สุด จากนั้นอยู่ที่นั่นด้วยจังหวะเดียวกันอย่างน้อยหนึ่งนาที



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

ก้นและต้นขา

≈ 4 min

นวดก้นและต้นขาของคุณด้วยน้ำมันหรือสารหล่อลื่นกับผิวหนังภายนอกหาการู้สึกว่าเหมาะสม

ORANGE

O11

ริมฝีปากเท่านั้น

≈ 3 min

ใช้เพียงริมฝีปาก แก้ม และลมหายใจบนคอ หน้าอก ท้อง และต้นขาของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที วางมือไว้ด้านหลัง จากนั้นค่อยๆ วางมือไว้บนสะโพกและปิดท้ายด้วยการจูบเบาๆ

ORANGE

O12

ตาของเธอ

≈ 4 min

กระตุ้นบริเวณอวัยวะเพศของเธอเหนือชุดชั้นใน ด้วยปลายนิ้วเป็นวงกลมช้าๆ สม่ำเสมอ รักษาแรงกดดันให้เบาและคงที่ และปล่อยให้เธอปรับตัวด้วย 'มาก' หรือ 'น้อยลง'

ORANGE

O13

ตัวต่อตัว

≈ 4 min

ถูร่างกายของคุณช้าๆ กับคู่ของคุณ แบบเนื้อแนบเนื้อ โดยให้น้ำหนักอยู่ที่สะโพกและต้นขา ใช้สารหล่อลื่นกับผิวหนังภายนอกหากการเสียดสีไม่สบายตัว

ORANGE

O14

ครึ่งละสองนาที

≈ 4 min

สำรวจชุดชั้นในของคุณด้วยมือของคุณเพื่อ ความอยากหรืออยากเห็น - สัมผัสถึงเนื้อสัมผัส ความอบอุ่น และรูปทรง ชุดชั้นใน เกี่ยวกับหน้าอก และบริเวณจุดซ่อนเร้น ฯลฯ คู่สนทนาจะพูดเฉพาะ "stop" ถ้ามีอะไรไม่สบายใจเท่านั้น สลับบทบาทเมื่อผ่านไปสองนาที

ORANGE

O15

พูดก่อนที่จะทำ

≈ 4 min

กระซิบใส่คู่ของคุณ's ear exactly what you are going to do: "Now I'm จะจูบคุณที่ก้นท้องของคุณ" รอลมหายใจสงบสามครั้งแล้วทำตามที่คุณพูด อย่าทำอีก ทำซ้ำโดยวางที่ใหม่ๆ รอบๆ ชุดชั้นใน คำสัญญาที่เก็บไว้มีความสุขเพียงครั้งเดียว

ORANGE

O16

ลดลงและไหล

≈ 4 min

ค่อยๆ จูบชุดชั้นในของคุณ's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner's เป็นเวลาเพียงสองวินาทีแล้วเลื่อนไปยังจุดที่เจ็บกว่า หันหลังกลับอีกเล็กน้อยในแต่ละรอบเหมือนกระแสน้ำ จูบพูดว่า "stay" เมื่อคุณต้องหยุดตรงนั้น

ORANGE

O17

ปล่อยให้มันเคี้ยว

≈ 4 min

จูบคู่ของคุณอย่างเข้มข้นเป็นเวลาสองนาที — มือแนบผม แนบลำตัวโดยสวมชุดชั้นใน จากนั้นให้หยุดโดยสมบูรณ์ตามข้อตกลง และนอนข้างๆ กันเป็นเวลาหนึ่งนาทีโดยไม่มีการสัมผัสกัน รู้ว่าร่างกายเกิดมากเพียงใดเมื่อไม่มีอะไรเกิดขึ้น. หนึ่งในพวกคุณพูดว่า "continue" เมื่อหมดนาที

ORANGE

O18

พันธมิตรเป็นผู้กำหนดจังหวะ

≈ 4 min

ผู้ชายนอนอยู่บนหลังของเขา ผู้หญิงนั่งทับสะโพกของคุณในชุดชั้นในและเคลื่อนตัวเข้าหาคุณตามจังหวะและมุมของเธอเอง ผู้ชายสามารถวางมือบนสะโพกของคุณอย่างสงบโดยไม่ต้องชี้นิ้ว ผู้หญิงคนนั้นพูดว่า "hold" เพื่อการจับที่กระชับขึ้น และ "let go" เพื่ออิสรภาพ — และตัดสินใจว่าเมื่อใดจึงจะเพียงพอ



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

สวิงกับมือ

≈ 4 min

พักผ่อนให้เรียบร้อย โดยยังคงขึ้นกางเกงชั้นในของคุณด้วยแรงกดที่สม่ำเสมอ โดยปราศจากการเคลื่อนไหวใด ๆ จากคุณ คูหุโยกสะโพกแนบมือตามจังหวะของตนเอง งานของคุณคือรักษาความกดดันให้คงที่เหมือนกำแพงที่เผชิญหน้า คู่ปรับด้วย "heavier" หรือ "lighter"

ORANGE

O20

ปากเจียบพร้อมกับจูบเจียบ ๆ

≈ 4 min

ลดริมฝีปากของคุณลงแนบคู่ของคุณอย่างเจียบๆ เหนือชุดชั้นในของพวกเขา และปล่อยให้ความอบอุ่นและลมหายใจทำงานเป็นเวลาครั้งที่ จูบสีจู้บอันอ่อนโยนผ่านผ้า อย่าลบบอกเว้นแต่คู่ของคุณต้องการอย่างชัดเจน หลังจากนั้น พวกเขาเลือกกระหว่างการจูบที่ยืดเยื้อมากขึ้นหรือไปยังไฟโบลัดไป

ORANGE

O21

สัมผัสเมื่อหายใจออก

≈ 4 min

ค้นหาคู่หูของคุณ's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's หายใจออก และวางมือให้หนึ่งอยู่กับลมหายใจเข้า พบกับการจ้องมองเมื่อรู้สึกเป็นธรรมชาติ ปล่อยให้คู่ของคุณกำหนดจังหวะ

ORANGE

O22

สั้น ๆ ไปเรื่อย ๆ

≈ 4 min

จูบไล่เขาเหนือกางเกงชั้นในในช่วงเวลาสั้นๆ: ไม่กี่วินาทีบนองคชาตของเขา จากนั้นไปที่ท้อง ต้นขา และหลัง ให้ปลายนิ้วของคุณสัมผัสกับถุงอัณฑะและโคนขององคชาตครั้งหนึ่งด้วย มั่นใจคือการแลกเปลี่ยนที่สร้าง อย่าอยู่จนกว่าเขาจะบอกว่า "stay there."

ORANGE

O23

น้ำมันอุ่นๆ บนหน้าอก

≈ 4 min

น้ำมันนวดตัวอุ่นๆ ระหว่างฝ่ามือ หากไม่มี ให้ใช้สารหล่อลื่น ห้ามเทลงบนผิวหนังโดยตรง นวดหน้าอกของเธอเป็นวงกลมขนาดใหญ่และซ้ำๆ จากด้านนอกเข้าด้านใน โดยเหลือหัวนมไว้ตรงส่วนท้ายสุดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เธอปกครองด้วย "more" และ "easier"

ORANGE

O24

คูหุพบกับเครื่องสั่น

≈ 4 min

ถือเครื่องสั่นโดยใช้พลังงานต่ำโดยให้หนึ่งสนิทกับคูหุของคุณ'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 ย้ายเมื่อคูหุของคุณพูดว่า "move" เท่านั้น

ORANGE

O25

จูบสี่ครั้ง หนึ่งต้นขา

≈ 4 min

จูบคู่ของคุณสี่ครั้งที่ต้นขาด้านใน จูบละ 1 ครั้ง: จูบเบาๆ โดยกดเบาๆ โดยให้ริมฝีปากสัมผัสผิวหนังเล็กน้อย และจูบด้วยปลายลิ้น พันธมิตรเลือกผู้ชนะด้วย "den" เดียว ทำซ้ำการจูบที่ได้รับชัยชนะอย่างซ้ำๆ ไปตามขอบกางเกงชั้นในของคนรัก



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