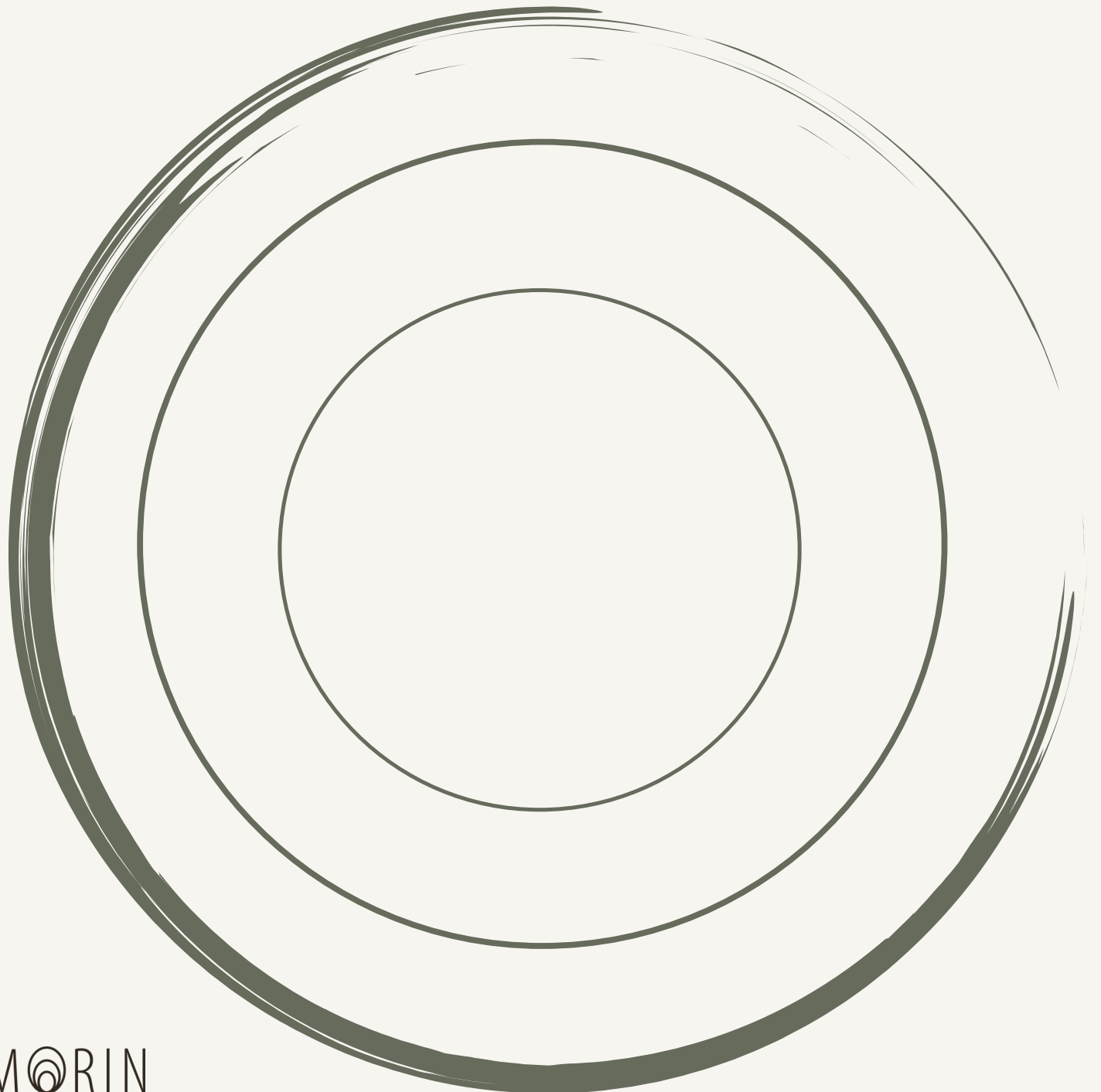


NAUTINNON YMPYRÄ

Mikä sinua kutsuu? Kirjoita sisäkehään asioita, joita haluaisit kokeilla/toteuttaa seksissä. Keskikehään voit kirjata asioita, joita mahdollisesti haluaisit kokeilla, mutta et niitä itse ehdottaisi. Ulkokehään laita asiat, joita et ainakaan tässä elämänvaiheessa haluaisi edes kokeilla. Viereisellä sivulla on sinulle avuksi erilaisia seksin muotoja, mutta voit myös kirjoittaa asioita listan ulkopuolelta. Tärkeintä on, että olet rehellinen itsellesi sekä kumppanillesi. Muista, että seksuaalisuus ja halut ovat myös alati muuttuvia ja on aina ok sanoa ei, jos jokin ei tunnukaan hyvältä.

Käykää lopuksi lista läpi - mitä yhteistä sisäkehältä löytyy? Entä mitä keskikehältä? Ainoastaan asiat, mitkä ovat ulkokehällä, jätetään kokeilematta. Harjoitus voi herättää monenlaisia tunteita, keskustelkaa avoimesti myös niistä. ♥



1. Lähellä oleminen
2. Halailu
3. Koko kehon koskettelu ja hierominen
4. Suutelu suulle
5. Koko kehon suutelu
6. Sooloseksi yksin
7. Sooloseksi yhdessä
8. Penetroituminen peniksellä vaginaan
9. Penetroituminen välineellä tai Strap-Onilla vaginaan
10. Käsiseksi vastaanottajana
11. Käsiseksi antajana
12. Suuseksi vastaanottajana
13. Suuseksi antajana
14. 69 eli samanaikainen suuseksi
15. Muut seksiasennot, mitkä?
16. Rimming eli peräaukon nuoleminen
17. Anaaliin penetroituminen vastaanottajana
18. Anaaliin penetroituminen antajana
19. Välilihan ja anaalin hyväily sormilla
20. Anaalilelujen käyttö
21. Muiden seksilelujen käyttö, minkä?
22. Ryhmäseksi
23. Sitominen rentoutumismielessä
24. BDSM-seksi, miten?
25. Fantasiointi yksin
26. Fantasiointi yhdessä
27. Pornon katsominen yksin
28. Pornon katsominen yhdessä
29. Seksi saman sukupuolen kanssa
30. Seksi eri sukupuolen kanssa
31. Hellyysharjoitukset
32. Tantraseksi
33. Seksi erilaisissa paikoissa, esim. ulkona, vedessä, missä?
34. Seksi julkisella paikalla
35. Spontaani seksi
36. Seksin aikataulutus/ suunnittelu
37. Seksin kuvaaminen ja katsominen
38. Seksi ääniyhteydellä, esim. ääniviestein tai puhelimesta
39. Seksi videoyhteydellä
40. Seksi valot päällä
41. Seksi vaatteet päällä
42. Sensuellit alusvaatteet
43. Roolileikit
44. Maksullinen seksi
45. Lämpötilavaihtelut, kuten kylmä (esim. jääpalat) tai kuuma, (esim. seksi saunassa)
46. Fetissit, mitkä?
47. Eriteleikit, mitkä?
48. Erilaiset tuoksut, esim. hierontakynntilät ja -öljyt
49. Seksi silmät sidottuina
50. Rivo puhe
51. Seksi vieraan kanssa
52. Muu, mikä?