

3 minutters øvelse



3 minutters-øvelsen er let at komme i gang med.

Skriv enten jeres egne sedler med ønsker til, hvad I kan gøre for hinanden i 3 minutter eller I kan bruge disse sedler som udgangspunkt i første omgang og så evt. supplere med jeres egne sedler senere.

Øvelsen går i al sin enkelhed ud på, at I tager 10 små sedler hver og vælger eller skriver jeres egne 10 bud på, hvad I ønsker den anden skal gøre for jer i 3 minutter.

Giv sedlerne to forskellige farver (print evt. på farvet papir) eller læg sedlerne i 2 bunker, så I kan se, hvis sedler er hvis.

Så skiftes I til at trække en af den andens sedler og forkæle hinanden. Giv jer god tid og nyd nærværet og intimiteten!

Hvis I ikke når at bruge alle sedlerne, kan I gemme dem i en krukke eller æske til næste gang I har lidt tid til overs til jer og jeres parforhold.

Rigtig god fornøjelse med øvelsen!

Advarsel:

Øvelsen kan være stærkt vanedannende! ;-)



Vil du holde
øjeblikkontakt
med mig 3 min?

Vil du spille et
nummer på
guitar for mig?

Vil du give mig
hovedbunds-
massage
i 3 min?

Vil du sige
søde ting til
mig 3 min?

Vil du kysse mig
i nakken/
på halsen
i 3 min?

Vil du stimulere/
slikke min
klit i 3 min?



Vil du kysse/
stimulere mine
brystvorter 3
min?

Vil du massere
min lænd 3 min?

Vil du fortælle,
hvad vores rela-
tion betyder for
dig i 3 min?

Vil du massere/
nusse mine fød-
der i 3 min?

Vil du massere/
kysse mine
inderlår i 3 min?

Vil du massere/
kysse mine
baller i 3 min?



Må jeg ligge
mave mod mave
med dig 3 min?

Vil du berøre mig
et valgfrit sted
i 3 min?

Vil du stimulere
eller slikke min
pik i 3 min?

Må jeg berøre
dig et valgfrit
sted i 3 min?

Vil du give mig et
tungekys i 3 min?

Vil du stimulere
mit mellemkød
i 3 min?



