



## Erotiske soner

Er du interessert i å få det best mulig seksuelt, bør du ta en oppdagelsesferd på egen kropp.

Hele kroppen er et erotisk organ med varierende følsomhet for erotisk stimulering.

Berør deg selv, og bli kjent med de sonene som gir deg størst nytelse.

Bruk forskjellige former for berøring:

- sirkelbevegelser
- strykende bevegelser
- fingertuppene
- hele hånden

Varier trykket i berøringen. Du finner snart ut hva som kjennes best for deg, slik at du kan fortelle kjæresten din hvordan du vil ha det.

Først og fremst er de ytre kjønnsorganene dine svært følsomme.

Klitoris, som er lokalisert der de indre kjønnsleppene møtes, er det mest følsomme erotiske organet kvinner har. Direkte berøring av klitoris kan gi en lystfølelse som er så sterk at den nesten blir smertefull.

Området rundt klitoris, innsiden av de indre kjønnsleppene, og et område på fremre skjedevegg noen centimeter innenfor skjedeåpningen er også følsomme for erotisk stimulering.

For noen kvinner er endetarmsåpningen og området frem mot skjeden svært følsomme også.

Stimulering av brystvortene kan gi en intens lystfølelse hos noen kvinner, hos andre er ikke brystvortene erotiske soner.

Å bli slikket inne i ørene, på halsen eller på øyelokkene kan være deilig, likeså massasje av rygg og rompeballer. Dersom du har som utgangspunkt at hele kroppen din kan gi deg nytelse, blir det en spennende oppdagelsesferd for deg og partneren din å finne ut hvor det kjennes aller best.