

Stillingsbiblioteket

Full veiledning for alle stillingskortene. På selve kortet står kortversjonen — her finner dere oppsett, vinkel, tempo, hender, innsjekk og justering for hvert kort.

R7 Kvinnen komfortabelt · ≈ 6 min

En mottaksstilling der hun ligger godt og alt når frem.

Oppsett: Hun ligger på ryggen med pute under hodet og gjerne én under knærne eller hoften. Du ligger eller sitter ved siden.

Vinkel: Puten under knærne slipper spenningen i magen og hoftene, så hun kan ta imot uten å holde noe selv.

Tempo: Begynn med rolige kyss og hender på mage og lår. Gå til direkte nytelse først når hun er varm.

Hender: Bruk hånd, munn eller vibrator rolig. Glidemiddel ved direkte håndstimulering.

Sjekk: Spør én gang: «Mer, mindre eller samme?» Følg svaret uten å endre alt.

Justering: Blir hun anspent, gå tilbake til rolig berøring. Juster puten til vinkelen kjennes hvilende.

R11 Inntil brystet · ≈ 5 min

Mottakeren hviler mot brystet ditt — nærhet bak, hender foran.

Oppsett: Sitt mot sengegavlen med en pute bak ryggen. Mottakeren sitter mellom beina dine og lener seg mot brystet ditt.

Vinkel: Mottakeren hviler hele vekten på deg og kan slippe seg helt ned. Du når hals, bryst, mage og lår forfra.

Tempo: Begynn med kyss i nakken og rolige hender på mage og bryst. La det bygge seg sakte.

Hender: Hendene dine jobber forfra der mottakeren vil. Glidemiddel ved direkte berøring.

Sjekk: Mottakeren legger hånden over din og flytter den dit det er best.

Justering: Blir ryggen din sliten, legg flere puter bak. Mottakeren kan vippe hoftene litt frem for bedre vinkel.

R12 Hånd i hånd i sideleie · ≈ 5 min

Sideleie ansikt til ansikt der dere gir samtidig — i samme rolige takt.

Oppsett: Ligg på siden mot hverandre, tett nok til å kysse. Hver av dere har en hånd fri.

Vinkel: Å gi samtidig gjør at ingen bare venter på sin tur. Speil hverandres tempo i stedet for å kappes.

Tempo: Bli enige om å holde det rolig. Senker du tempoet, følger partneren etter.

Hender: Bruk den frie hånden med glidemiddel. Den andre armen kan hvile under partnerens nakke.

Sjekk: Hvisk: «Samme takt?» Et smil er også et svar.

Justering: Mister dere rytmen, stopp og bare kyss litt. Én kan alltid gi mens den andre hviler.

L1 Misjonær med pute · ≈ 7 min

En rolig misjonærvariant der vinkelen jobber for henne.

Oppsett: Ha samleie i misjonær: hun ligger på ryggen med en fast pute under korsryggen eller hoftene, han over henne med vekten på underarmene.

Vinkel: Puten vipper bekkenet hennes litt opp. Han ligger høyt, slik at kroppen hans hviler mot klitorisområdet i stedet for å bevege seg rett inn og ut.

Tempo: Rolige, gyngende bevegelser med jevn kontakt. Rytmen er viktigere enn dybde og fart.

Hender: Hun kan legge hendene på korsryggen hans og vise rytmen hun vil ha. En vibrator mellom dere er valgfritt.

Sjekk: Han spør: «Mer trykk eller samme?» Følg svaret uten å endre alt på én gang.

Justering: Treffer ikke vinkelen, flytt puten litt opp eller ned, eller legg beina hennes rundt hoftene hans.

L2 Hun øverst · ≈ 7 min

Hun øverst og bestemmer alt — bevegelse, dybde og tempo.

Oppsett: Ha samleie med henne øverst: han ligger på ryggen, og hun setter seg over ham med knærne på hver side av hoftene hans.

Vinkel: Oppreist styrer hun alt selv. Hun kan veksle mellom å sitte rett og lene seg fremover, alt etter hva som treffer best.

Tempo: Hun setter tempoet — han følger bevegelsene hennes i stedet for å ta over. Små, gyngende bevegelser fungerer ofte best.

Hender: Hans hender støtter på hoftene eller stryker lår og bryst. Hun kan legge sin egen hånd eller en vibrator der hun vil.

Sjekk: Han spør én gang: «Sånn?» Hun svarer med «samme», «mer» eller «roligere».

Justering: Blir knærne hennes slitne, legg puter under dem — eller len dere rolig over i sideleie uten å slippe hverandre.

L3 Skje med hånd foran · ≈ 7 min

Sideleie som er laget for å vare — nærhet bak, nytelse foran.

Oppsett: Ha samleie i skje: ligg på siden med ham bak henne, begge med pute under hodet. Hun legger det øverste benet litt frem, på en egen pute.

Vinkel: Puten under benet åpner vinkelen uten at hun må holde noe selv. Start grunt og rolig.

Tempo: Små, rolige bevegelser. Denne stillingen handler om utholdenhet og ro, ikke fart.

Hender: Hånden hans ligger foran — på mage, bryst eller klitorisområdet — eller holder en vibrator der hun vil.

Sjekk: Han spør lavt: «Riktig sted?» Hun legger hånden sin over hans og flytter den hvis noe kan bli bedre.

Justering: Sovner armen hans, legg den under puten hennes. Vil hun ha mer direkte stimulering, lar han henne overta hånden eller vibratoren selv.

L4 Kvinnefokus under sex · ≈ 7 min

Hun velger stilling for samleiet — skje, hun øverst eller på fanget — så fronten hennes er ledig for hånd eller vibrator.

Oppsett: Hun velger mellom skje, hun øverst eller sittende på fanget hans. Poenget er at én hånd når frem foran.

Vinkel: Samleie alene gir mange kvinner for lite direkte stimulering. En ledig front gjør at hun får begge deler samtidig.

Tempo: Hold samleiet rolig og jevnt, så hånden foran kan holde sin egen, stabile rytme.

Hender: Hans eller hennes hånd — eller en vibrator på lav styrke — jobber jevnt foran. Ikke bytt teknikk for ofte.

Sjekk: Han spør: «Riktig sted?» Hun flytter hånden om noe kan bli bedre.

Justering: Krasjer rytmene, la samleiet stå nesten stille en stund mens hånden fortsetter.

L5 Ansikt til ansikt i sideleie · ≈ 7 min

Sideleie vendt mot hverandre — rolig, nært og lett å justere.

Oppsett: Ha samleie i sideleie vendt mot hverandre. Hun legger det øverste benet over hoften hans, gjerne med en pute under kneet. Start grunt.

Vinkel: Benet over hoften åpner vinkelen uten anstrengelse, og ansikt til ansikt kan dere kysse og snakke lavt hele veien.

Tempo: Små, rolige bevegelser. Denne stillingen er laget for å vare, ikke for fart.

Hender: Begge har en hånd fri: hold rundt, stryk ryggen — eller la en hånd gli ned til henne.

Sjekk: Hvisk: «Godt sånn?» Hun svarer med ord eller ved å trekke deg nærmere.

Justering: Sovner armen hans, legg den under puten hennes. Trenger hun mer, ruller dere rolig til hun er øverst.

L6 Ved sengekanten for henne · ≈ 7 min

Hun ved sengekanten — han står, og fronten hennes er helt ledig.

Oppsett: Hun ligger på ryggen med hoftene ved sengekanten og en pute under. Han står på gulvet inntil kanten. Ha samleie der hun styrer dybden med beina.

Vinkel: Stående har han frie hender og hun hviler helt — og hele fronten hennes er ledig for hånd eller vibrator.

Tempo: Rolig og jevnt. Stående gir mer kraft enn han merker — hun setter grensen.

Hender: Hans hender: hofter, mage, bryst — eller en vibrator på lav styrke der hun vil.

Sjekk: Han spør: «God høyde?» Hun svarer kort, og dere justerer med puter.

Justering: Blir det for intenst, setter han seg på kne og bruker munn og hender i stedet.

L7 Bein samlet · ≈ 7 min

En misjonærvariant med beina hennes samlet — mer kontakt av mindre bevegelse.

Oppsett: Ha samleie i misjonær med beina hennes samlet, gjerne med en pute under hoftene. Han ligger over med knærne på utsiden av hennes.

Vinkel: Samlede ben gir jevnere kontakt og mer trykk på de riktige stedene — uten at noen må jobbe hardere.

Tempo: Langsomme, gyngende bevegelser. Trykk og nærhet gjør jobben, ikke fart.

Hender: Han hviler på underarmene og kan kysse henne hele tiden. Hun kan stramme og slippe lårene i sin egen rytme.

Sjekk: Han spør: «Mer trykk eller samme?»

Justering: Kjennes det for trangt, legg puten høyere under hoftene eller la henne åpne beina litt.

L8 Hun på magen med pute · ≈ 7 min

Hun ligger helt flatt på magen over en lav pute — den mest hvilende varianten som finnes.

Oppsett: Hun ligger flatt på magen med en lav pute under hoftene og armene under hodet. Han legger seg rolig over henne med vekten på egne armer, og dere har samleie grunt og rolig.

Vinkel: Helt flat trenger hun ikke holde noe som helst — hele kroppen hviler mens vinkelen fortsatt treffer.

Tempo: Rolig gynging, ikke støt. La tyngden og nærheten gjøre jobben.

Hender: Han kysser nakken og skuldrene hennes. Én hånd kan gli inn under puten, mot klitorisområdet.

Sjekk: Han spør lavt ved øret: «Godt sånn?»

Justering: Kjennes noe for dypt, ta bort puten helt — flatere er roligere. Vil hun mer, opp på knærne med en større pute.

L9 Sittende med støtte · ≈ 7 min

Han sitter mot gavlen, hun på fanget med ryggen mot ham — hendene hans er frie foran.

Oppsett: Han sitter halvt tilbakelent mot sengegavlen med puter bak. Hun setter seg på fanget hans med ryggen mot brystet hans, og styrer samleiet med føttene i madrassen.

Vinkel: Hun hviler mot ham og bestemmer selv — og begge hendene hans når fritt rundt henne foran.

Tempo: Små, gyngende bevegelser. Hun lener seg tyngre inntil for mindre, og reiser seg litt for mer.

Hender: Hans hender foran: bryst, mage og klitorisområdet — eller han holder vibratoren mens hun styrer trykket.

Sjekk: Han hvisker i øret hennes: «Sånn?»

Justering: Blir han nummen i beina, flytt dere til sengekanten. Hun kan når som helst snu seg for nærhet ansikt til ansikt.

L10 Rolig gynging · ≈ 7 min

En misjonærvariant der han ligger høyt og gynger i stedet for å støte.

Oppsett: Ha samleie i misjonær, men han glir noen centimeter høyere opp enn vanlig, så hoftene hans hviler mot hennes.

Vinkel: Den høye posisjonen gjør at kroppen hans hviler jevnt mot klitorisområdet gjennom hele bevegelsen — kontakt hele tiden, ikke bare innimellom.

Tempo: Gyg sammen i stedet for å støte — små bevegelser i felles rytme, tregere enn det som føles naturlig.

Hender: Han hviler på underarmene; hun legger hendene på korsryggen hans og viser rytmen.

Sjekk: Han spør: «Riktig trykk?» Hun justerer ham med hendene.

Justering: Mister dere kontakten, stopp helt i noen sekunder med full kontakt og begynn på nytt derfra.

L11 Hennes kombinasjon · ≈ 7 min

Hun setter sammen kvelden: stilling, tillegg og avslutning.

Oppsett: Hun velger stillingen — fra kortene eller fritt. Han gjør klart det hun peker på: puter, glidemiddel, leketøy.

Vinkel: Den som vet best hva som treffer, bestemmer. Hans oppgave er å følge planen hennes, ikke forbedre den.

Tempo: Hennes, hele veien. Hun sier fra når noe skal endres.

Hender: Der hun plasserer dem. Hun kan flytte hendene hans underveis uten å forklare.

Sjekk: Han spør bare hvis noe er uklart: «Sånn?»

Justering: Ombestemmer hun seg midtveis, er det en del av planen. Ny stilling, nytt tillegg — han følger.

S8 Bakfra med pute · ≈ 7 min

En trygg og rolig bakfra-variant der hun hviler helt.

Oppsett: Hun ligger på magen med en stor pute under hoftene og armene under hodet. Han kneler bak henne, og dere har samleie som starter grunt.

Vinkel: Puten løfter hoftene hennes uten at hun må holde stillingen selv. Vinkelen kan kjennes dyp — start grunt og rolig.

Tempo: Rolig inn, kjenn etter, og la henne si når og om det skal bli mer. Dybde skal aldri overraske.

Hender: Han stryker rygg og hofter. Én av dere kan holde en hånd eller vibrator foran, mot klitorisområdet. Glidemiddel ved behov.

Sjekk: Bruk enkle ord underveis: «fortsett», «roligere», «grunnere» eller «stopp».

Justering: Kjennes vinkelen for dyp, senk hoftene lavere mot puten eller bytt rolig til skje-stilling.

S9 Omvendt hun øverst · ≈ 7 min

Hun øverst, vendt fra ham — hun styrer alt, han ser og støtter.

Oppsett: Han ligger på ryggen. Hun setter seg over ham vendt mot føttene hans, med knærne på hver side, og dere har samleie i hennes tempo.

Vinkel: Vinkelen er ny for begge, og hun kontrollerer dybde og retning helt selv. Han skal følge, ikke styre.

Tempo: Hun setter tempoet med små, rolige bevegelser. Han holder hoftene i ro.

Hender: Hans hender hviler på hoftene eller korsryggen hennes. Hun kan bruke sin egen hånd eller en vibrator foran.

Sjekk: Han spør én gang: «Godt for deg?» Hun svarer med ord eller bevegelse.

Justering: Kjennes vinkelen skarp, lener hun seg litt fremover med hendene på bena hans — eller hun snur seg rolig rundt.

S10 Stolen · ≈ 6 min

Sittende på en stødig stol — tett, enkelt og annerledes.

Oppsett: Den ene sitter på en stødig stol uten hjul. Den andre setter seg overskrevet på fanget, ansikt til ansikt. Har dere samleie her, styrer den som sitter øverst.

Vinkel: Stolen gir full overkroppskontakt og øyekontakt, og føtter i gulvet gir den øverste kontroll uten anstrengelse.

Tempo: Gygende og rolig. Stolen inviterer til nærhet, ikke akrobatikk.

Hender: Hold rundt hverandre. Én hånd kan gli ned mellom dere.

Sjekk: Hvisk: «Godt sånn?»

Justering: Blir lårene slitne, flytt dere til sengekanten i samme posisjon. En pute på setet gjør stolen mykere.

S11 Foran speilet · ≈ 6 min

En kjent stilling — foran speilet, så dere ser hverandre fra en ny kant.

Oppsett: Finn et speil dere kan sitte eller ligge foran. Velg en rolig stilling dere liker, gjerne sittende tett eller sideleie.

Vinkel: Speilet lar dere se det dere vanligvis bare kjenner. Se på partneren i speilet, ikke på deg selv.

Tempo: Rolig. La blikkene i speilet få gjøre halve jobben.

Hender: Stryk og hold slik at partneren ser det i speilet — å se en berøring komme bygger forventning.

Sjekk: Fang partnerens blikk i speilet og spør med det. Ord: «fortsett» eller «roligere».

Justering: Kjennes det uvant å se seg selv, demp lyset eller flytt dere så bare partneren er i bildet.

S12 Bakfra på knærne · ≈ 7 min

Klassisk bakfra på knærne — dypere og mer intens, med henne ved rattet.

Oppsett: Hun står på alle fire med en pute under brystet. Han er bak henne på knærne. Ha samleie som starter grunt — hun gynger tilbake mot ham når hun vil ha mer.

Vinkel: Vinkelen er dypere enn i de fleste stillinger og kjennes mer intens. Dybden skal aldri overraske — han holder stillingen, hun bestemmer hvor langt.

Tempo: Begynn saktere enn dere tror dere må. Øk bare når hun sier eller viser det.

Hender: Hans hender holder om hoftene hennes. Én hånd — hans eller hennes — kan gli frem til klitorisområdet, eller hold en vibrator der.

Sjekk: Bruk enkle ord: «dypere», «grunnere», «roligere», «stopp».

Justering: Blir vinkelen for dyp, senker hun overkroppen lavere mot puten. Blir knærne slitne, bytt rolig til skje.

S13 Ben mot skulderen · ≈ 7 min

Misjonær med det ene benet hennes opp mot skulderen hans — ny og dypere vinkel.

Oppsett: Hun ligger på ryggen med en pute under hoftene. Han kneler foran henne, og hun legger det ene benet opp mot skulderen hans. Det andre hviler rundt hoften hans. Ha samleie som starter grunt.

Vinkel: Benet mot skulderen gir en dypere og strammere vinkel enn vanlig misjonær. Én centimeter opp eller ned på benet endrer alt.

Tempo: Rolig og jevnt. Dyp vinkel og fart samtidig blir fort for mye.

Hender: Hans hender støtter låret og hoften hennes. Hennes hånd eller en vibrator når lett frem til klitorisområdet.

Sjekk: Han spør: «God dybde?» Hun svarer med «dypere», «grunnere» eller «samme».

Justering: Strekker det for mye bak låret, flytt benet ned til armhulen hans eller la det hvile rundt hoften. Bytt ben halvveis.

GL24 Dyp vinkel, du styrer · ≈ 8 min

Ha samleie i en dyp vinkel der du styrer dybden, mens partneren har stoppordet. Gjør dette bare hvis begge tydelig ønsker det, og bli enige om et stoppord først.

Oppsett: Partneren ligger på ryggen med en pute under hoftene og begge ben løftet opp mot brystet eller opp mot skuldrene dine. Du kneler tett inntil. Ha samleie som starter grunt, med ankene hvilende mot deg.

Vinkel: Med hoftene løftet og beina samlet blir vinkelen den dypeste i dekket. Her styrer du dybden — men bare innenfor det dere avtalte, og bare så lenge partneren ikke sier «roligere» eller «stopp».

Tempo: Begynn langsommere enn du tror du må. Dyp vinkel og fart samtidig blir fort for mye. Øk bare når partneren sier «mer».

Hender: Hold hendene rundt partnerens legger eller ankler. La en hånd gli frem dit partneren vil ha den, eller hold et leketøy der. Glidemiddel ved behov.

Sjekk: Bruk enkle ord hele veien: «mer», «mindre», «roligere» eller «stopp». Ved «stopp» trekker du deg rolig ut med en gang.

Justering: Strekker det for mye bak lårene, senk beina ned rundt hoftene dine. Blir vinkelen for dyp, løft partneren mindre eller bytt rolig til en grunnere stilling.