

FIALOVÁ

L1

Misionář s polštářem

≈ 7 min



Klidná varianta misionářské polohy, kde úhel pracuje pro ni.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L2

Ona nahoře

≈ 7 min



Ona je nahoře a rozhoduje o všem — o pohybu, hloubce i tempu.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L3

Lžička s rukou vpředu

≈ 7 min



Poloha na boku stvořená k tomu, aby vydržela — blízkost vzadu, rozkoš vpředu.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L4

Zaměření na ni při sexu

≈ 7 min



Ona zvolí polohu pro soulož — lžičku, sebe nahoře nebo na klíně — aby měla vpředu volno pro ruku nebo vibrátor.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L5

Tváří v tvář na boku

≈ 7 min

Poloha na boku čelem k sobě — klidná, blízká a lehce nastavitelná.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L6

U kraje postele pro ni

≈ 7 min

Ona u kraje postele — on stojí a má úplně volný přístup vpředu.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L7

Nohy u sebe

≈ 7 min

Varianta misionářské polohy se spojenýma nohama — víc kontaktu při menším pohybu.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L8

Ona na břicho s polštářem

≈ 7 min

Ona leží úplně naplocho na břicho na nízkém polštáři — nejodpočinkovější varianta ze všech.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L9

Vsedě s oporou

≈ 7 min

On sedí opřený o čelo postele, ona na jeho klíně zády k němu — jeho ruce má volné vpředu.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ

FIALOVÁ

L10

Klidné pokolébávání

≈ 7 min

Varianta misionářské polohy, kde on leží výš a kolébá se místo přírazů.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L11

Její kombinace

≈ 7 min

Ona sestaví večer: polohu, doplněk i závěr.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L12

Jeho chvíle s ústy

≈ 6 min

Ted' je řada na tom, aby si užil on. Polib mu břicho, vnitřní stranu stehen a oblast kolem penisu, a pak mu klidně dopřej orální rozkoš. Nech ruce hladit stehna a boky, nebo lehce drž kořen penisu.

FIALOVÁ

L13

Jeho chvíle s rukama

≈ 6 min

Dopřej mu rozkoš rukou: použij lubrikant, drž stálý úchop a víc než rychlost obměňuj tlak. Zároveň mu líbej krk, hrud' a břicho. On upravuje slovy "pevněji", "volněji" nebo "stejně".

FIALOVÁ

L14

Nejdřív partner, pak ty

≈ 8 min

Dopřej partnerovi pět minut rukou a úst — plnou pozornost, aniž by musel cokoliv oplácet. Pak si vybereš vlastní rozkoš a dostaneš přinejmenším stejně dlouhý čas.

FIALOVÁ

L15

Pauza uprostřed

≈ 6 min

Zastavte soulož úplně, ale zůstaňte těsně u sebe v plném tělesném kontaktu. Zakončete klidným polibkem. Až budete připraveni pokračovat, vytáhněte novou kartu.

FIALOVÁ

L16

Odpočívá na jeho stehnech

≈ 6 min

Souložte s ním vkleče: on sedí vzpřímeně na kolenou, ona leží na zádech s pánví opřenou o jeho stehna a polštářem pod bedry. Obě jeho ruce jsou volné — prsty odpočívají v rovnoměrných, klidných kroužcích na oblasti klitorisu, zatímco boky se pohybují pomalu. Ona řídí slovy "stejně", "pomaleji" nebo "stop".

FIALOVÁ

L17

Ona nahoře, úplně dole

≈ 6 min

Souložte s ní nahoře, ale úplně přitisknutou dolů: leží naplocho na jeho hrudi, s nohama uvnitř nebo vně jeho nohou. Místo jízdy se o něj tře a kolébá se — oblast jejího klitorisu je pořád v kontaktu. On leží klidně a rukama na jejích bedrech dává lehký protitlak. Ona řídí slovy "stejně" nebo "pomaleji".

FIALOVÁ

L18

Nůžky na boku

≈ 6 min

Souložte v poloze nůžky: on leží na boku, ona na zádech kolmo k němu, s nohama přehozenýma přes jeho bok a jeho bércelem mezi jejíma nohama. Nikdo nenesení váhu a celý její přední díl je volný pro jeho ruku nebo vibrátor na nízký výkon. Pohybujte se v malých, klidných výkyvech. Ona řídí slovy "hlouběji", "mělčeji" nebo "stejně".



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ

FIALOVÁ

L 19

Kraj postele, on klečí

≈ 6 min

Souložte u kraje postele: ona sedí pohodlně opřená u kraje postele s polštářem za zády a boky úplně vpředu, on klečí na podlaze před ní, nejlépe na polštáři. Jeho ruce má volné pro oblast klitorisu a tváří v tvář se můžete líbat. Když bude chtít změnu, sjede s ústy dolů, aniž by se musela hýbat. Ona řídí slovy "stejně" a "pomaleji".

FIALOVÁ

L 20

Tichý začátek

≈ 6 min

Začněte souložit tichem: vklouzni dovnitř a pak zůstaňte jednu až dvě minuty úplně v klidu, v plném tělesném kontaktu. Dýchejte klidně ve stejném rytmu a vnímejte, místo abyste se hýbali. První pohyb udělá ona, až bude připravená — mělce a pomalu. Pokud chce raději pokračovat v tichu, řekne "stejně".

FIALOVÁ

L 21

Devět mělkých, jeden hluboký

≈ 6 min

Dej souloži v misionářské poloze pevný vzorec: devět mělkých, klidných pohybů u vstupu — jen prvních pár centimetrů — a pak jeden hluboký. U vstupu je nejvíc nervových zakončení a ten jeden hluboký je cítit víc právě proto, že je vzácný. Vzorec udržujte několik minut. Ona upravuje slovy "mělčeji" nebo "hlouběji".

FIALOVÁ

L 22

Líbání po celou dobu

≈ 6 min

Líbej ji hluboce po celou dobu soulože — ne jako ozdobu, ale jako polovinu smyslu. Zvolte polohu, kde na sebe ústa dosáhnou, třeba misionářskou nebo ji nahoře v předklonu, a nechte pohyb boků ustát dřív než líbání. Když ztratíte rytmus, vydržte v polibku a boky najděte znovu potom.

FIALOVÁ

L 23

Houpací křeslo

≈ 6 min

Souložte vsedě čelem k sobě: on polovleže opřený o čelo postele s polštáři za zády, ona mezi jeho nohama, opřená dozadu o ruce, s nohama přes jeho boky. Kolébejte se klidně proti sobě a upravujte, kam to dosahuje, tím, že se víc nebo míň zakloníte. Její přední díl je volně přístupný pro ruku nebo vibrátor. Ona řekne "stejně", jakmile úhel sedí.

FIALOVÁ

L 24

Vkleče, těsně zezadu

≈ 6 min

Souložte oba vkleče: ona klečí vzpřímeně zády opřená o jeho hrud', on je těsně za ní. Ona řídí kolébání boky; on ji jednou paží drží kolem těla a druhou ruku nechává klidně ležet na oblasti klitorisu. Úhel je sám od sebe mělký — a o to jde. Ona řekne "hlouběji" jen pokud chce víc, jinak "pomaleji" nebo "stejně".

FIALOVÁ

L 25

Kroužky, ne přírazy

≈ 6 min

Nahraď pohyb tam a zpět kroužky: zůstaň uvnitř a pohybuji boky v klidných, malých kroužcích proti sobě. Tlak se přesouvá kolem dokola místo dovnitř a ven a oblast klitorisu neztrácí kontakt. Zkuste to v misionářské poloze, ve lžiče nebo s ní nahoře. Ona řídí velikost kroužků rukama na jeho bocích a řekne "stejně", jakmile to sedí.



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 5 · FIALOVÁ