

Knihovna poloh

Úplný návod pro všechny karty poloh. Na samotné kartě je jen krátká verze — zde najdete přípravu, úhel, tempo, ruce, kontrolu a úpravu pro každou kartu.

R7 Žena pohodlně · ≈ 6 min

Přijímací poloha, ve které žena leží pohodlně a všechno je na dosah.

Příprava: Leží na zádech s polštářem pod hlavou a nejlépe dalším pod koleny nebo boky. Ty ležíš nebo sedíš vedle ní.

Úhel: Polštář pod koleny uvolní napětí v břiše a bocích, takže může přijímat, aniž by cokoliv sama držela.

Tempo: Začni klidnými polibky a rukama na břiše a stehnech. K přímé rozkoši přejdi až když je rozehřátá.

Ruce: Používej ruku, ústa nebo vibrátor klidně. Při přímé stimulaci rukou použij lubrikant.

Kontrola: Zeptej se jednou: „Víc, míň, nebo stejně?“ Řid' se odpovědí, aniž bys měnil všechno.

Úprava: Pokud se napne, vrať se ke klidnému dotyku. Uprav polštář, dokud úhel nepůsobí odpočínutě.

R11 Opřený o hrud' · ≈ 5 min

Přijímající se opírá o tvou hrud' — blízkost zezadu, ruce zepředu.

Příprava: Sed' opřený o čelo postele s polštářem za zády. Přijímající sedí mezi tvýma nohama a opírá se o tvou hrud'.

Úhel: Přijímající na tobě spočívá celou vahou a může se úplně uvolnit. Ty dosáhneš zepředu na krk, hrud', břicho i stehna.

Tempo: Začni polibky na šíji a klidnýma rukama na břiše a hrudi. Nech to pomalu narůstat.

Ruce: Tvé ruce pracují zepředu tam, kam si přijímající přeje. Při přímém dotyku použij lubrikant.

Kontrola: Přijímající položí ruku na tvou a přesune ji tam, kde je to nejlepší.

Úprava: Pokud tě bolí záda, přidej si za ně další polštáře. Přijímající může mírně naklonit boky dopředu pro lepší úhel.

R12 Ruku v ruce na boku · ≈ 5 min

Poloha na boku tváří v tvář, kdy si dáváte rozkoš současně — ve stejném klidném tempu.

Příprava: Lehněte si na bok čelem k sobě, dost blízko na polibek. Každý z vás má jednu ruku volnou.

Úhel: Když si dáváte současně, nikdo jen nečeká na svou řadu. Sledujte tempo toho druhého místo soupeření.

Tempo: Domluvte se, že to necháte klidné. Když zpomalíš, partner tě následuje.

Ruce: Použij volnou ruku s lubrikantem. Druhá paže může spočívat pod partnerovým krkem.

Kontrola: Zašeptej: „Stejně tempo?“ I úsměv je odpověď.

Úprava: Když ztratíte rytmus, zastavte se a jen se trochu líbejte. Jeden může vždy dávat, zatímco druhý odpočívá.

L1 Misionář s polštářem · ≈ 7 min

Klidná varianta misionářské polohy, kde úhel pracuje pro ni.

Příprava: Souložte v misionářské poloze: ona leží na zádech s pevným polštářem pod bederní páteří nebo boky, on je nad ní s váhou na předloktích.

Úhel: Polštář mírně naklání její pánev nahoru. On leží výš, takže se jeho tělo opírá o oblast klitorisu, místo aby se pohyboval jen dovnitř a ven.

Tempo: Klidné, kolébaté pohyby s rovnoměrným kontaktem. Rytmus je důležitější než hloubka a rychlost.

Ruce: Ona může položit ruce na jeho bedra a ukázat rytmus, jaký chce. Vibrátor mezi vámi je volitelný.

Kontrola: On se zeptá: "Víc tlaku, nebo stejně?" Řid' se odpovědí a neměň všechno najednou.

Úprava: Když úhel nesesí, posuň polštář kousek nahoru nebo dolů, nebo jí polož nohy kolem jeho boků.

L2 Ona nahoře · ≈ 7 min

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

Příprava: Souložte s ní nahoře: on leží na zádech a ona se posadí na něj, s koleny po obou stranách jeho boků.

Úhel: Vzpřímeně řídí všechno sama. Může střídat vzpřímené sezení s předklonem podle toho, co jí sedí nejlíp.

Tempo: Tempo určuje ona — on sleduje její pohyby, místo aby přebíral vedení. Nejlépe fungují malé, kolébatvé pohyby.

Ruce: Jeho ruce podpírají její boky nebo hladí stehna a prsa. Ona si může položit vlastní ruku nebo vibrátor, kam chce.

Kontrola: On se zeptá jednou: "Takhle?" Ona odpoví "stejně", "víc" nebo "pomaleji".

Úprava: Když ji začnou bolet kolena, podlož je polštáři — nebo se klidně přetočte na bok, aniž byste se pustili.

L3 Lžička s rukou vpředu · ≈ 7 min

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

Příprava: Souložte v poloze lžička: lehněte si na bok, on za ní, oba s polštářem pod hlavou. Ona dá svrchní nohu mírně dopředu, na samostatný polštář.

Úhel: Polštář pod nohou otevírá úhel, aniž by musela cokoli sama držet. Začněte mělce a klidně.

Tempo: Malé, klidné pohyby. V této poloze jde o vytrvalost a klid, ne o rychlost.

Ruce: Jeho ruka leží vpředu — na bříše, prsou nebo v oblasti klitorisu — nebo drží vibrátor tam, kam chce ona.

Kontrola: On se tiše zeptá: "Tady je to správně?" Ona mu položí ruku na jeho a přesune ji, pokud by něco mohlo být lepší.

Úprava: Když mu usíná ruka, podlož ji pod její polštář. Pokud chce přímější stimulaci, nechá ji, ať si ruku nebo vibrátor převezme sama.

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.

Příprava: Ona si vybere mezi lžičkou, sebou nahoře nebo sezením na jeho klíně. Jde o to, aby jedna ruka dosáhla dopředu.

Úhel: Samotná soulož dává mnoha ženám příliš málo přímé stimulace. Volný přístup vpředu jí umožní obojí najednou.

Tempo: Udržujte souložení klidné a rovnoměrné, aby ruka vpředu mohla držet svůj vlastní, stálý rytmus.

Ruce: Jeho nebo její ruka — nebo vibrátor na nízký výkon — pracuje vpředu rovnoměrně. Neměňte techniku příliš často.

Kontrola: On se zeptá: "Tady je to správně?" Ona přesune ruku, pokud by něco mohlo být lepší.

Úprava: Když si rytmy nesednou, nechte souložení na chvíli téměř v klidu, zatímco ruka pokračuje.

L5 Tvář v tvář na boku · ≈ 7 min

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

Příprava: Souložte na boku čelem k sobě. Ona přehodí svrchní nohu přes jeho bok, nejlépe s polštářem pod kolenem. Začněte mělce.

Úhel: Noha přes bok otevírá úhel bez námahy a tváří v tvář se můžete celou dobu líbat a tiše mluvit.

Tempo: Malé, klidné pohyby. Takhle poloha je stvořená k tomu, aby vydržela, ne pro rychlost.

Ruce: Oba máte jednu ruku volnou: objímejte se, hladte záda — nebo nechte ruku sklouznout dolů k ní.

Kontrola: Zašeptej: "Takhle dobře?" Ona odpoví slovy nebo tím, že tě přitáhne blíž.

Úprava: Když mu usíná ruka, podlož ji pod její polštář. Pokud chce víc, klidně se převalte, dokud není ona nahoře.

L6 U kraje postele pro ni · ≈ 7 min

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

Příprava: Ona leží na zádech s boky u kraje postele a polštářem pod sebou. On stojí na podlaze u kraje. Souložte tak, že ona řídí hloubku nohama.

Úhel: Ve stoje má on volné ruce a ona úplně odpočívá — a celý její přední díl je volný pro ruku nebo vibrátor.

Tempo: Klidně a rovnoměrně. Ve stoje má víc síly, než si uvědomuje — hranici určuje ona.

Ruce: Jeho ruce: boky, břicho, prsa — nebo vibrátor na nízký výkon tam, kam chce ona.

Kontrola: On se zeptá: "Dobrá výška?" Ona odpoví krátce a upravíte to polštář.

Úprava: Když je to příliš intenzivní, klekne si a použije místo toho ústa a ruce.

L7 Nohy u sebe · ≈ 7 min

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

Příprava: Souložte v misionářské poloze se spojenýma nohama, nejlépe s polštářem pod boky. On leží nad ní s koleny vně jejích.

Úhel: Spojené nohy dávají rovnoměrnější kontakt a víc tlaku na správných místech — aniž by se někdo musel víc snažit.

Tempo: Pomalé, kolébaté pohyby. Práci odvádí tlak a blízkost, ne rychlost.

Ruce: On se opírá o předloktí a může ji celou dobu líbat. Ona může napínat a uvolňovat stehna svým vlastním rytmem.

Kontrola: On se zeptá: "Víc tlaku, nebo stejně?"

Úprava: Když je to příliš těsné, dej polštář výš pod boky, nebo ať mírně rozevře nohy.

L8 Ona na břiše s polštářem · ≈ 7 min

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

Příprava: Ona leží naplocho na břiše s nízkým polštářem pod boky a rukama pod hlavou. On si klidně lehne na ni s váhou na vlastních pažích a souložíte mělce a klidně.

Úhel: Úplně naplocho nemusí nic držet — celé tělo odpočívá, zatímco úhel pořád sedí.

Tempo: Klidné pokolébávání, žádné trhání. Nech pracovat váhu a blízkost.

Ruce: On líbá její šíji a ramena. Jedna ruka může sklouznout pod polštář, k oblasti klitorisu.

Kontrola: On se tiše zeptá u ucha: "Takhle dobře?"

Úprava: Když je to příliš hluboké, polštář úplně odeber — naplocho je to klidnější. Pokud chce víc, nahoru na kolena s větším polštářem.

L9 Vsedě s oporou · ≈ 7 min

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

Příprava: On sedí polovleže opřený o čelo postele s polštářem za zády. Ona se posadí na jeho klín zády k jeho hrudi a řídí souložení chodidly opřenými o matraci.

Úhel: Ona se o něj opírá a rozhoduje sama — a obě jeho ruce volně dosáhnou kolem ní dopředu.

Tempo: Malé, kolébaté pohyby. Když se víc přitiskne, je to méně, když se trochu nadzvedne, je to víc.

Ruce: Jeho ruce vpředu: prsa, břicho a oblast klitorisu — nebo drží vibrátor, zatímco ona řídí tlak.

Kontrola: On jí zašeptá do ucha: "Takhle?"

Úprava: Když mu znecitlivějí nohy, přesuňte se ke kraji postele. Ona se kdykoli může otočit pro blízkost tváří v tvář.

L10 Klidné pokolébávání · ≈ 7 min

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

Příprava: Souložte v misionářské poloze, ale on sklouzne o pár centimetrů výš než obvykle, takže jeho boky spočívají na jejích.

Úhel: Vysoká poloha znamená, že se jeho tělo opírá rovnoměrně o oblast klitorisu po celou dobu pohybu — kontakt je stálý, ne jen občasný.

Tempo: Kolébejte se společně místo přírazů — malé pohyby ve společném rytmu, pomalejší, než se zdá přirozené.

Ruce: On se opírá o předloktí; ona mu položí ruce na bedra a ukáže rytmus.

Kontrola: On se zeptá: "Správný tlak?" Ona ho rukama upraví.

Úprava: Když ztratíte kontakt, na pár vteřin se úplně zastavte v plném kontaktu a začněte znovu odtamtud.

L11 Její kombinace · ≈ 7 min

Ona sestaví večer: polohu, doplněk i závěr.

Příprava: Ona zvolí polohu — z karet nebo volně. On připraví, na co ukáže: polštáře, lubrikant, pomůcky.

Úhel: Rozhoduje ten, kdo nejlíp ví, co funguje. Jeho úkolem je řídit se jejím plánem, ne ho vylepšovat.

Tempo: Celou dobu její. Ona řekne, kdy se má něco změnit.

Ruce: Tam, kam je položí ona. Může jeho ruce kdykoli přesunout, aniž by to vysvětlovala.

Kontrola: On se zeptá, jen když je něco nejasné: "Takhle?"

Úprava: Když si to uprostřed rozmyslí, je to součástí plánu. Nová poloha, nový doplněk — on se přizpůsobí.

S8 Zezadu s polštářem · ≈ 7 min

Bezpečná a klidná varianta zezadu, při které ona úplně odpočívá.

Příprava: Leží na břiše s velkým polštářem pod boky a rukama pod hlavou. On kleká za ní a máte pohlavní styk, který začíná mělce.

Úhel: Polštář nadzvedává její boky, aniž by musela polohu sama držet. Úhel může působit hluboce — začněte mělce a klidně.

Tempo: Klidně dovnitř, vnímejte to, a nechte ji říct, kdy a jestli má být víc. Hloubka by nikdy neměla překvapit.

Ruce: On hladí její záda a boky. Jeden z vás může vpředu držet ruku nebo vibrátor směrem k oblasti klitorisu. Lubrikační gel dle potřeby.

Kontrola: Používejte během toho jednoduchá slova: „pokračuj“, „pomaleji“, „mělčeji“ nebo „stop“.

Úprava: Pokud se úhel zdá příliš hluboký, snižte boky níž k polštáři, nebo klidně přejděte do polohy lžička.

S9 Obráceně, ona nahoře · ≈ 7 min

Ona nahoře, otočená od něj — ona řídí vše, on se dívá a podpírá.

Příprava: On leží na zádech. Ona si na něj sedne otočená k jeho nohám, s koleny po obou stranách, a máte pohlavní styk v jejím tempu.

Úhel: Úhel je pro oba nový a hloubku i směr řídí ona úplně sama. On má následovat, ne určovat.

Tempo: Ona udává tempo malými, klidnými pohyby. On drží boky v klidu.

Ruce: Jeho ruce spočívají na jejích bocích nebo dolní části zad. Ona může vpředu použít vlastní ruku nebo vibrátor.

Kontrola: On se zeptá jednou: „Je ti dobře?“ Ona odpoví slovy nebo pohybem.

Úprava: Pokud je úhel ostrý, mírně se nakloní dopředu s rukama na jeho nohou — nebo se klidně otočí.

S10 Židle · ≈ 6 min

Vsedě na pevné židli — blízko, jednoduše a jinak.

Příprava: Jeden sedí na pevné židli bez koleček. Druhý si sedne obkročmo na klín, tváří v tvář. Máte-li tady pohlavní styk, řídí ho ten, kdo sedí nahoře.

Úhel: Židle umožňuje plný kontakt horní části těla a oční kontakt, a chodidla na zemi dávají tomu nahoře kontrolu bez námahy.

Tempo: Kolébavé a klidné. Židle zve k blízkosti, ne k akrobacii.

Ruce: Držte se navzájem. Jedna ruka může sklouznout dolů mezi vás.

Kontrola: Zašeptejte: „Je to takhle dobré?“

Úprava: Pokud unaví stehna, přesuňte se ve stejné poloze na okraj postele. Polštář na sedáku udělá židli měkčí.

S11 Před zrcadlem · ≈ 6 min

Známa poloha — před zrcadlem, takže se navzájem vidíte z nového úhlu.

Příprava: Najděte zrcadlo, před které si můžete sednout nebo lehnout. Zvolte klidnou polohu, kterou máte rádi, nejlépe vsedě těsně u sebe nebo v poloze na boku.

Úhel: Zrcadlo vám umožní vidět to, co jinak jen cítíte. Dívejte se v zrcadle na partnera, ne na sebe.

Tempo: Klidné. Nechte pohledy v zrcadle udělat polovinu práce.

Ruce: Hladte a držte tak, aby to partner viděl v zrcadle — vidět dotek přicházet zvyšuje očekávání.

Kontrola: Zachyťte partnerův pohled v zrcadle a zeptejte se jím. Slova: „pokračuj“ nebo „pomaleji“.

Úprava: Pokud je nezvyklé vidět sám sebe, ztlumte světlo nebo se přesuňte tak, aby v záběru byl jen partner.

S12 Zezadu na kolenou · ≈ 7 min

Klasika zezadu na kolenou — hlubší a intenzivnější, ona u volantu.

Příprava: Ona je na všech čtyřech s polštářem pod hrudníkem. On je za ní na kolenou. Mějte pohlavní styk, který začíná mělce — ona se na něj nakloní zpět, když chce víc.

Úhel: Úhel je hlubší než ve většině poloh a působí intenzivněji. Hloubka by nikdy neměla překvapit — on drží polohu, ona určuje, jak hluboko.

Tempo: Začněte pomaleji, než si myslíte, že je třeba. Zrychlete jen tehdy, když to řekne nebo naznačí.

Ruce: Jeho ruce drží její boky. Jedna ruka — jeho nebo její — může sklouznout dopředu k oblasti klitorisu, nebo tam držet vibrátor.

Kontrola: Používejte jednoduchá slova: „hlouběji“, „mělčeji“, „pomaleji“, „stop“.

Úprava: Pokud je úhel příliš hluboký, sníží horní část těla blíž k polštáři. Pokud unaví kolena, klidně přejděte do lžičky.

S13 Noha na rameni · ≈ 7 min

Misionář s jednou její nohou opřenou o jeho rameno — nový a hlubší úhel.

Příprava: Ona leží na zádech s polštářem pod boky. On kleká před ní a ona si opře jednu nohu o jeho rameno. Druhá spočívá kolem jeho boku. Mějte pohlavní styk, který začíná mělce.

Úhel: Noha opřená o rameno dává hlubší a těsnější úhel než běžný misionář. Jeden centimetr nahoru nebo dolů na noze změní vše.

Tempo: Klidné a rovnoměrně. Hluboký úhel a rychlost zároveň je rychle příliš.

Ruce: Jeho ruce podpírají její stehno a bok. Její ruka nebo vibrátor snadno dosáhne k oblasti klitorisu.

Kontrola: On se zeptá: „Je hloubka dobrá?“ Ona odpoví „hlouběji“, „mělčeji“ nebo „stejně“.

Úprava: Pokud se příliš napíná zadní strana stehna, přesuňte nohu níž k jeho podpaží, nebo ať spočívá kolem boku. V polovině vyměňte nohu.

GL24 Hluboký úhel, ty řídíš · ≈ 8 min

Souložte v hlubokém úhlu, kde ty řídíš hloubku, zatímco partner má stop slovo. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově.

Příprava: Partner leží na zádech s polštářem pod boky a oběma nohama zvednutýma k hrudi nebo k tvým ramenům. Ty klečíš těsně u něj. Souložte tak, že začnete mělce, kotníky partnera se opírají o tebe.

Úhel: Se zvednutými boky a nohama u sebe je úhel v tomto balíčku nejhlubší. Tady řídíš hloubku ty — ale jen v rámci toho, na čem jste se domluvili, a jen dokud partner neřekne „pomaleji“ nebo „stop“.

Tempo: Začni pomaleji, než si myslíš, že je třeba. Hluboký úhel a rychlost zároveň je rychle příliš. Zrychluj jen tehdy, když partner řekne „více“.

Ruce: Drž ruce kolem partnerových lýtek nebo kotníků. Nech jednu ruku sklouznout tam, kam ji partner chce, nebo tam přidrž hračku. Lubrikant podle potřeby.

Kontrola: Používejte jednoduchá slova po celou dobu: „více“, „míň“, „pomaleji“ nebo „stop“. Na „stop“ se klidně hned stáhneš.

Úprava: Pokud to příliš táhne za stehny, spusť nohy dolů kolem svých boků. Pokud je úhel příliš hluboký, zvedni partnera méně nebo klidně přejdi na mělčí polohu.