

O hře a pravidlech

Přiblížte se svému partnerovi. Najděte zpět svou jiskru.

Účel hry

JISKRA je hra o intimitě založená na souhlasu, určená manželům, kteří chtějí vystoupit z rutiny a najít cestu zpět k sobě navzájem. Můžete ji použít na flirtování, sblížení, předehtu nebo pohlavní styk. Sami si určujete, jak daleko chcete zajít, a kdykoli můžete přestat.

Karty vycházejí ze znalostí o partnerské blízkosti, responzivní touze, smyslném doteku a bezpečné komunikaci, s klidnou inspirací klasickou erotickou literaturou. Cílem není výkon ani akrobacie. Cílem je požitek, něha a naslouchání tomu, co se líbí vám oběma.

Pohlavní styk a láska jsou o víc než jen o polohách. Kategorie využijte k budování napětí tempem, které vám oběma vyhovuje: nejprve bezpečný kontakt, poté přímější stimulace, pokud si to oba přejete.

Každou kartu lze přeskočit

Pokud se vám karta nezdá, jednoduše řekněte: «Vezměme si jinou.»

Nepotřebuje vysvětlení. Je to součást hry.

Základní pravidlo

Karty táhnete střídavě.

Ten, kdo kartu vytáhne, udělá to, co je na ní napsáno, pro svého partnera nebo partnerku – pokud karta jasně neříká něco jiného.

Rozhovor, pauza a úprava

Povídejte si spolu, zatímco hrajete. Přijímající si může kdykoli říct o víc, méně, pomaleji, jiný úhel, pauzu nebo úplné zastavení. Nepotřebujete k tomu žádné bezpečné slovo.

Ten, kdo dává, by měl naslouchat a přizpůsobit se, aniž by z toho dělal problém. Pokud se něco zdá nejisté, zastavte se, obejměte se a zjistěte, co se cítí správně dál.

Kategorie

Zelená — Oblečení na — flirtování, polibky a dotek přes oblečení

V zelené kategorii si ponecháte oblečení. Můžete být v obývacím pokoji, v kuchyni, na chodbě, na gauči nebo v ložnici. Karty se zabývají flirtováním, polibky, blízkostí a dotykem přes oblečení. Obzvláště si všimněte, co se jí líbí — to vám později vrátí. Když oba chcete více, přejděte do žluté kategorie.

Oranžová — Spodní prádlo — intimní dotek a lehké orální potěšení, bez penetrace

Když přejdete do oranžové kategorie, začínáte v spodním prádle. Karty mohou zahrnovat pohybování nebo sundávání spodního prádla, ale nemělo by dojít k penetraci. Polibky, dotek, vnější stimulace, lehké orální potěšení a používání vibrátoru na vnější straně těla jsou možné, pokud oba chcete. Nechte její odezvu určit tempo. Když oba chcete více, přejděte do červené kategorie.

Fialová — Pohlavní styk — její potěšení jako první

Fialová kategorie je kategorií pohlavního styku. Pozice a techniky jsou vybrány tak, aby si ji co nejvíce užila: klidný začátek, dobré úhly, ruka nebo vibrátor po dobu, jasná slova. Karty vám řeknou, která pozice se používá, a často si vybírá jeden z vás. Některé karty otáčejí fokus a nechávají jej dát jí potěšení — nikdy na úkor jejího. Když se oba chcete podívat trochu dál, přejděte do černé kategorie.

Divoké — Nejdívoději na hru — odvážné pozice, dominance, údery, edging a silnější hračky, se slovy zastavení a péčí po

Divoké je nejintenzivnější kategorií hry. Zde se zbavujete omezení, která mají ostatní kategorie na její ochranu: silnější vnímání, jasnější řízení, odvážné pozice a divokou hru. Rámec je pevný — oba musíte jasně chtít každou kartu, domluvíte si společné bezpečnostní slovo před začátkem a «stop» zastaví vše okamžitě. Sem patří odvážné a osmělelé pozice, pevnější vedení a bezpečná přidržení, facky a trhání za vlasy na bezpečných místech, edging a kontrola orgasmu, silnější a spárované hračky a anální dotek s jedním prstem. Žádné zadržování dechu, žádná extrémní teplota, nikdy anální sex. Vždy zakončete klidným péčením a blízkostí.

Žlutá — Soukromý pokoj — smyslněji, stále se nesvlékat

Když přejdete do žluté kategorie, jděte do ložnice nebo do jiné soukromé místnosti. Můžete si sundat jeden či více oděvů, ale nikdo by neměl být úplně nahý. Ponechte si spodní prádlo. Karty mohou zahrnovat smyslné svlékání, dotek pod oblečením, polibky, masáž a více přímou blízkost, ale měli byste stále zůstat částečně oblečení. Používejte karty, abyste se naučili, kde se jí nejraději dotýkáte. Když oba chcete více, přejděte do oranžové kategorie.

Červená — Nahá — cílevědomý předehera, s jejím potěšením v centru

Když přejdete do červené kategorie, jste nahý/á. To je kategorie předehery: přímé potěšení pomocí rukou, úst a hraček, lubrikant když je potřeba, a techniky, které mohou vést k orgasmu — se zvláštním zaměřením na postupné a rovnoměrné budování jejího potěšení. Sledujte její odezvu, ne výkon. Pohlavní styk patří do fialové kategorie — až budete oba připraveni, půjdete tam.

Černá — Krok dále než fialová — nové pozice a nové potěšení, stále bezpečně

Černá kategorie jde o krok dále než fialová. Zde si více prozkoumáváte těla s novými pozicemi, novými úhly a novým potěšením — stále bezpečně, klidně a v mezích vašich hranic. Žádný anální sex. Žádná akrobacie. Nic, co by se cítilo nátlakově nebo příliš extrémně. Lehký anální dotek s jedním prstem je možný pouze pokud oba jasně chcete. V takovém případě používejte dostatek lubrikačního prostředku, mějte krátké nehty, pomalé tempo a jasný souhlas. To je vždy volitelné.

Herní režimy

Otevřená hra: Vybrány jsou všechny hlavní kategorie. Měňte kategorii, kdykoliv chcete.

První jiskra: 3 zelené karty, 2 žluté karty, 1 oranžová karta.

Romantické kolo: 2 zelené karty, 2 žluté karty, 2 oranžové karty a 2 červené karty.

Intimní chvíle: 2 zelené, 2 žluté, 2 oranžové, 2 červené a 2 fialové karty.

Vášnivé kolo: 2 karty z každé kategorie: zelené, žluté, oranžové, červené, fialové a černé.

Extatické finále: 4 oranžové karty, 4 červené karty, 4 fialové karty, 2 černé karty a 2 Divoké karty.

Pomůcky

Můžete použít: Lubrikant · Masážní olej vhodný na intimní pokožku · Páska na oči · Vibrátor · Vibrující dildo · Masážní hůlka · Womanizer nebo jiné zařízení s pulzní technologií · Penisový kroužek · Měkký šátek nebo jednoduché manžety · Voděodolný vibrátor · Polštář · Zrcadlo · Klidná hudba · Přehoz · Ručník · Přikrývka · Pevná židle bez koleček

Pomůcky jsou vždy dobrovolné, pokud si sami nedomluvíte jinak.

Pokud si nejste jisti, používejte při hračkách radši lubrikant na bázi vody.

Lubrikant použijte při přímé stimulaci rukou, používání vibrátoru, suchosti, delších seancích, análním doteku nebo kdykoli něco působí spíš jako tření než potěšení.

Masážní olej se nejlépe používá na vnější pokožku. Nepoužívejte olej s latexovými kondomy.

Jak postoupit na další úroveň

Vždy začínáte v zelené kategorii.

Když oba chcete víc, odložte balíček, který právě používáte, a přejděte do další kategorie. Nemusíte vytáhnout přesný počet karet. Můžete použít jednu kartu, mnoho karet, nebo skončit, kdykoli chcete.

Tempo a délka

Časy na kartách jsou pouze orientační.

Karty jsou navrženy pro krátká kola, abyste mohli táhnout víc karet a mít víc rozmanitosti. Kartu můžete vždy prodloužit, pokud se vám oběma líbí, nebo skončit dřív, pokud to tak přirozeně cítíte.

Po hře

Věnujte pár minut vzájemnému objetí. Klidně si řekněte:

- jednu věc, která se ti líbila
- jednu věc, která ti byla příjemná
- jednu věc, kterou chceš znovu zažít

Slovníček pojmů

perineum: Oblast mezi genitáliemi a řitním otvorem (česky také hráz).

edging: Budování vzrušení až těsně před orgasmus, zpomalení a opětovné budování.

pulzní hračka: Hračka, která stimuluje vzduchovými pulzy místo vibrací, například Womanizer.

karta polohy: Karta s kompletním návodem v šesti krocích: příprava, úhel, tempo, ruce, kontrola a úprava.

Příloha

Karty poloh mají krátkou verzi přímo na kartě. Úplný průvodce je v samostatné knize poloh na konci úplného PDF.

Tisknout listy karet oboustranně a zvolte „překlopení na dlouhé straně“. 200–300 g/m² matný karton funguje dobře.

ZELENÁ

G1

Pomalé polibky

≈ 2 min

Líbej svého partnera pomalu a klidně. Začni krátkými polibky a nech je postupně prodlužovat. Ruce mohou spočívat na tváři, krku nebo v pase.

ZELENÁ

G2

Blízkost na gauči

≈ 2 min



Sedni si těsně vedle svého partnera. Líbej tvář, rty a krk, zatímco ho klidně objímáš.

ZELENÁ

G3

Stopy na zádech

≈ 2 min

Konečky prstů přes oblečení pomalu kresli linie na partnerova záda. Střídej lehký dotek a dlaň položenou naplocho.

ZELENÁ

G4

Tři komplimenty

≈ 2 min

Dej svému partnerovi tři komplimenty: jeden o těle, jeden o osobnosti a jeden o něčem, co ti mezi vámi chybí nebo se ti líbí.

ZELENÁ

G5

Tanec nablízko

≈ 3 min



Zatancuj si s partnerem těsně u sebe na klidnou písničku. Nech ruce spočívat na zádech, bocích nebo v pase, pod oblečení nechodí.

ZELENÁ

G6

Polibek bez rukou

≈ 2 min

První minutu líbej svého partnera bez použití rukou. Poté ho můžeš obejmout a pokračovat.

ZELENÁ

G7

Tvář na tvář

≈ 2 min

Přiblíž se těsně k partnerovi. Nechte se navzájem dotýkat tvářemi, čely a nosy, než se pomalu políbíte.

ZELENÁ

G8

Tři místa

≈ 3 min

Popros partnera, ať vybere tři místa na těle, kterých se smíš dotýkat nebo je hladit přes oblečení. Věnuj každému místu asi 20 sekund.

ZELENÁ

G9

Vedená ruka

≈ 3 min

Nech partnera vzít tvou ruku a ukázat, kde mu dotek přes oblečení dělá dobře. Řiď se jeho tempem.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ

ZELENÁ

G10

Mapa polibků

≈ 3 min

Polib partnera na pěti místech: na čelo, tvář, rty, krk a ruku. Ať je každý polibek klidný a jasný.

ZELENÁ

G11

Zastav a pokračuj

≈ 2 min

Líbej partnera 20 sekund, na pět sekund přestaň a začni znovu. Několikrát zopakuj.

ZELENÁ

G12

Hezká vzpomínka

≈ 2 min

Řekni partnerovi o chvíli, kdy jsi k němu cítil mimořádnou přitažlivost. Zakonči polibkem.

ZELENÁ

G13

U zdi

≈ 2 min



Nech partnera pohodlně stát nebo se opřít o zeď. Přiblíž se k němu jemně a polib ho na rty, tvář nebo krk.

ZELENÁ

G14

Krk a vlasy

≈ 2 min

Líbej partnera na krku a klidně mu hlad' vlasy. Dotek udržuj jemný a bezpečný.

ZELENÁ

G15

Malé sliby

≈ 2 min

Řekni jednu věc, kterou chceš v běžném dni dělat víc, aby se partner cítil chťený. Poté ho dlouze polib.

ZELENÁ

G16

Šestisekundový polibek

≈ 3 min

Polib svého partnera na šest sekund — v duchu pomalu počítej. Nech ramena klesnout a myšlenky utichnout, dokud polibek trvá. Poté si domluvte, že si takový polibek dáte pokaždé, když někdo z vás tento týden odchází z domu.

ZELENÁ

G17

Otoč se k partnerovi

≈ 3 min

Otoč se celým tělem k partnerovi. Popros ho, ať ti řekne něco drobného ze svého dne, a polož mu dvě doplňující otázky, než se podělíš o něco vlastního. Zakonči polibkem na partnerovu spánek.

ZELENÁ

G18

Uhádni partnerův dotek

≈ 3 min

Nahlas hádej, kde na těle by se partner právě teď nejraději nechal pohladit přes oblečení a jestli má být dotek lehký, nebo pevný. Takto dané místo hlad' minutu, zatímco tě partner opravuje slovy „víc“, „míň“ nebo „stejně“. Nakonec ať ti partner ukáže správnou odpověď vlastní rukou.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ

ZELENÁ

G19

Dvě minuty v očích

≈ 3 min

Sedněte si čelem k sobě, tak blízko, aby se vám dotýkala kolena. Dívejte se dvě minuty do očí, aniž byste mluvili. Úsměvy a smích jsou dovolené, ale pohled nepřerušujte. Poté si každý řekněte jednu věc, kterou jste viděli v očích toho druhého.

ZELENÁ

G20

Polibek na horní ret

≈ 3 min

Polib partnera na horní ret, zatímco on líbá tvůj spodní ret. Zůstaňte ve sdíleném polibku pár klidných nádechů, pak si rty vyměňte. Ruce drž jemně kolem partnerovy tváře nebo krku.

ZELENÁ

G21

Šplhání na strom

≈ 3 min

Stůjte pevně oběma nohama na zemi. Žena si položí jednu nohu na mužovu, obejmě ho pažemi kolem krku a vytáhne se vzhůru k němu, jako by šplhala, za polibkem. Muž ji pevně drží kolem zad — žena rozhoduje, jak dlouho polibek trvá.

ZELENÁ

G22

Poloviční tempo

≈ 3 min

Hlad partnerovu paži od ramene k zápěstí tempem, které považuješ za klidné. Zpomal na polovinu a pak ještě jednou o polovinu — všiměj si, jak se probouzí tvá vlastní ruka. Partner vybere jedno ze tří temp a tím pokračuješ ještě minutu.

ZELENÁ

G23

Zcela nehybná ruka

≈ 3 min

Polož jednu teplou dlaň naplocho mezi partnerovy lopatky a nech ji minutu zcela nehybnou, zatímco spolu pomalu vydechujete. Pak ji přesuň na bederní část zad a stejně dlouho tam spočívej. Řekne-li partner „ještě“, nech ruku ležet o něco déle.

ZELENÁ

G24

Kruh u srdce

≈ 3 min

Sedněte si čelem k sobě. Polož pravou ruku partnerovi na hrudní kost, nad srdce, zatímco on položí svou pravou ruku na tebe. Pak polož levou ruku na tu na svém vlastním hrudníku a partner udělá totéž. Dívejte se do očí a klidně spolu dýchejte deset nádechů beze slov.

ZELENÁ

G25

Dýchání v partnerově rytmu

≈ 3 min

Posaď se za partnera hrudníkem k jeho zádům a ruce klidně polož na jeho břicho přes oblečení. Vnímej jeho dech přes záda a přizpůsob svůj dech přesně stejnému rytmu — jeho rytmu, ne svému. Pokračuj dvě minuty a všiměj si, co se u vás obou mění.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ

ŽLUTÁ

Y1

Hřejivá záda

≈ 3 min

Polož obě dlaně partnerovi pod horní díl oblečení a klidně mu hlad' záda. Používej plochou dlaň a stejnoměrné tempo.

ŽLUTÁ

Y2

Jemné zavázání očí

≈ 3 min



Zeptej se partnera, jestli chce zavázat oči. Pomalu mu polib ruku, krk, tvář a rameno. Zakonči jemným polibkem na ústa.

ŽLUTÁ

Y3

Od čela až k prstům

≈ 3 min



Polib partnera od čela až k prstům na nohou, ale nedostávej se pod spodní prádlo. Udržuj pomalé tempo.

ŽLUTÁ

Y4

Pas a boky

≈ 3 min

Drž partnera kolem pasu nebo boků. Přitáhni si ho blíž, polib ho a pak zase trochu povol.

ŽLUTÁ

Y5

Kraj postele

≈ 3 min



Nech partnera sedět na kraji postele. Stůj nebo si sedni blízko a líbej ho, zatímco ruce spočívají na zádech, stehnech nebo bocích.

ŽLUTÁ

Y6

Zády k hrudi

≈ 3 min



Sedni si za partnera. Líbej ho na krk a hlad' mu břicho, hrudník nebo paže přes oblečení nebo spodní prádlo.

ŽLUTÁ

Y7

Skoro dole

≈ 3 min



Stáhni partnerovi horní díl oblečení do poloviny a zastav se na pět vteřin. Polib odhalenou kůži a než oblečení úplně sundáš, zeptej se pohledem.

ŽLUTÁ

Y8

Stehna přes látku

≈ 3 min

Hlad' vnitřní stranu partnerových stehen přes oblečení nebo spodní prádlo. Nedostávej se až do intimních míst.

ŽLUTÁ

Y9

Jedno přání

≈ 3 min

Popros partnera o jedno jednoduché přání: „polib mě tady“, „drž mě tady“ nebo „hlad' mě tady“. Přání splň.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ

ŽLUTÁ

Y10

Bedra a hýždě

≈ 3 min

Masíruj partnerova bedra, boky a hýždě přes oblečení nebo spodní prádlo. Používej klidnou a pevnou ruku.

ŽLUTÁ

Y11

Polibky a ruce

≈ 3 min

Líbej partnera, zatímco ti ruce kloužou pod horní díl oblečení nebo po holé kůži. Dotek udržuj hřejivý a pomalý.

ŽLUTÁ

Y12

Malý proužek kůže

≈ 2 min

Najdi malý proužek holé kůže na břiše, zádech, rameni nebo boku. Pomalu ho polib.

ŽLUTÁ

Y13

Vibrace přes látku

≈ 3 min

Použij vibrátor přes oblečení nebo spodní prádlo na partnerově stehně, zádech, boku nebo břiše. Začni na nízké intenzitě. Zatím ne přímo na intimní místa.

ŽLUTÁ

Y14

Pod peřinou

≈ 3 min

Lehni si těsně vedle partnera pod peřinu. Líbej a hlaď přes oblečení nebo spodní prádlo.

ŽLUTÁ

Y15

Partnerova oblíbená místa

≈ 3 min

Zeptej se partnera, kde by mu teď bylo příjemné políbení nebo pohlazení. Dělej to klidně.

ŽLUTÁ

Y16

Krk, ucho, rameno

≈ 3 min

Líbej partnera na krk, ucho a rameno. Používej měkké rty a teplý dech.

ŽLUTÁ

Y17

Ruka na ruce

≈ 3 min

Polož ruku na partnerovu ruku. Nech ho vést obě ruce tam, kde je to příjemné, přes oblečení nebo spodní prádlo. Sleduj tempo a tlak, které ukazuje, a nepřebírej vedení.

ŽLUTÁ

Y18

Hranice spodního prádla

≈ 3 min

Dotýkej se kolem okraje partnerova spodního prádla, ale ne pod ním. Mezi jednotlivými doteky líbej břicho, bok nebo stehno.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ

ŽLUTÁ

Y19

Plochá dlaň nebo konečky prstů

≈ 3 min

Nejdřív přejeď partnerovi po zádech celou plochou dlaně, pak jen konečky prstů. Použij stejnou trasu a stejné pomalé tempo pokaždé. Zeptej se: „plochá dlaň, nebo konečky prstů?“ Pokračuj podle toho, co si partner vybere.

ŽLUTÁ

Y20

Jedna ruka s olejem

≈ 3 min

Zahřej si v dlani trochu intimní masážní olej — pokud ho nemáte, použij lubrikant. Nikdy nelij olej přímo na kůži. Přejížděj partnerovi po zádech střídavě naolejovanou a suchou rukou a nakonec se zeptej: „s olejem, nebo bez?“ Pokračuj podle toho, co si partner vybere.

ŽLUTÁ

Y21

Dlouhé tahy

≈ 3 min

Polož obě dlaně na spodní část partnerových zad. Pomalu přejížděj směrem nahoru, s jednou rukou na každé straně páteře, přes ramena a dolů po bocích. Opakuj ve stejném klidném rytmu. Použij intimní masážní olej — pokud ho nemáte, použij lubrikant.

ŽLUTÁ

Y22

Sezamová semínka a rýže

≈ 3 min

Lehněte si čelem k sobě. Propleťte ruce a nohy těsně do sebe, tak blízko, že cítíte navzájem svůj dech. Zůstaňte tak ležet, klidně se líbejte a nechte ruce hladit záda.

ŽLUTÁ

Y23

Pět míst, pět čísel

≈ 3 min

Polib a pohlad' pět míst na partnerovi, jedno po druhém: krk, lopatku, bedra, břicho a bok. Partner každému místu dá číslo od „jedna“ do „pět“. Vrať se k místu, které zvítězilo, a zůstaň tam pěkně dlouho.

ŽLUTÁ

Y24

Tiché teplo

≈ 3 min

Třete dlaně o sebe, dokud nebudou pořádně teplé. Polož jednu ruku partnerovi na břicho a druhou na bedra, kůže na kůži, a na minutu je úplně nehybně podrž, zatímco dýcháte ve stejném rytmu. Zakonči jedním pomalým pohlazením.

ŽLUTÁ

Y25

Pohled v zrcadle

≈ 3 min

Postav se za partnera před zrcadlo. Pomalu hlad' partnerova ramena, paže a břicho, zatímco si udržujete oční kontakt v odrazu. Partner řekne „pokračuj“, až se má vyměnit místo doteku. Vidět a cítit zároveň dělá dotek silnějším.



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 2 · ŽLUTÁ

ORANŽOVÁ

01

Polibky přes prádlo

≈ 3 min

Líbej partnera přes spodní prádlo nebo kolem něj na bocích, břiše a stehnech. Ať je to lehké a škádlivé.

ORANŽOVÁ

02

Zaměření na hrud'

≈ 4 min

Líbej a hlad' partnerovu hrud'. Začni plochou dlaní a jemnými polibky a zeptej se, jestli má zesílit tlak nebo intenzitu.

ORANŽOVÁ

03

Vibrátor přes prádlo

≈ 3 min

Použij vibrátor přes partnerovo spodní prádlo. Začni na nízké intenzitě a nech partnera rozhodnout, jestli ji zvýšit.

ORANŽOVÁ

04

Zaměření na ni, jemně

≈ 4 min

Teď je řada na ní. Nech ji, ať vezme tvou ruku a položí ji tam, kde chce být hlazena přes prádlo nebo kolem něj. Sleduj místo, tlak i tempo, které ukáže, a nepřebírej vedení.

ORANŽOVÁ

05

Zaměření na něj, jemně

≈ 4 min

Teď je řada na něm. Líbej mu břicho, boky a vnitřní stranu stehen a pomalu se přibližuj k oblasti kolem prádla. Nech to hravé a bez spěchu.

ORANŽOVÁ

06

Klidná masáž

≈ 5 min

Nech partnera ležet na zádech se zavřenýma očima, klidně i se šátkem přes oči. Použij trochu masážního oleje pro intimní partie. Hlad' plochou dlaní pomalými kruhy od hrudníku přes břicho a stehna až k lýtkům, se zvláštním klidem u třísel a stehen. Pak stejně klidně stírej zpět od lýtek k tříslům, lehce přes intimní zóny, a zakonči několika klidnými polibky na břiše.

ORANŽOVÁ

07

Šátek přes oči

≈ 4 min



Zeptej se, jestli chce partner šátek přes oči. Klidně líbej břicho, hrud', stehna a boky. Pokud si to partner přeje, zakonči několika klidnými polibky blízko prádla nebo přes něj.

ORANŽOVÁ

08

Pomalů s prádlem

≈ 3 min



Trochu posuň partnerovo spodní prádlo, ale nemusíš ho sundat úplně. Líbej kůži, která se objeví.

ORANŽOVÁ

09

Najdi rytmus

≈ 4 min

Vyzkoušej stejný jemný polibek na třech místech: krk, hrud' a vnitřní stranu stehna. Zeptej se, které místo bylo nejlepší, a zůstaň tam se stejným rytmem aspoň minutu.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ

ORANŽOVÁ

O10

Hýždě a stehna

≈ 4 min

Masíruj partnerovi hýždě a stehna. Pokud se to hodí, použij na vnější kůži olej nebo lubrikant.

ORANŽOVÁ

O11

Bez rukou

≈ 3 min

Použij jen rty, tváře a dech na partnerově krku, hrudi, bříše a stehnech po dobu jedné minuty. Ruce drž za zády, pak je klidně polož na boky a zakonči drobným polibkem.

ORANŽOVÁ

O12

Její vnější rozkoš

≈ 4 min

Ted' přichází na řadu její rozkoš. Stimuluj oblast klitorisu přes prádlo špičkami prstů pomalými, rovnoměrnými kruhy. Udržuj lehký a stejný tlak a nech ji, ať upravuje slovy „víc“ nebo „míň“.

ORANŽOVÁ

O13

Jeho vnější rozkoš

≈ 4 min

Ted' přichází na řadu jeho rozkoš. Líbej mu břicho, stehna a oblast kolem penisu. Nech přitom pracovat i ruce: hlad' vnitřní stranu stehen, drž ho kolem boků a klidně přejížděj plochou dlaní přes penis, pokud chce víc.

ORANŽOVÁ

O14

Dvě minuty pro každého

≈ 4 min

Zkoumej partnera v spodním prádle rukama, veď se vlastní zvědavostí – vnímej strukturu, teplo a tvar. Zastav se krátce u hrudi a intimních míst, pak pokračuj dál. Partner řekne jen „stop“, pokud je něco nepříjemné. Po dvou minutách si role vyměňte.

ORANŽOVÁ

O15

Řekni to, než to uděláš

≈ 4 min

Pošpetej partnerovi do ucha přesně, co uděláš: „Ted' tě políbím dole na bříše.“ Počkej tři klidné nádechy a pak udělej přesně to, co jsi řekl. Opakuj s novými místy kolem prádla. Dodržený slib je polovina rozkoše.

ORANŽOVÁ

O16

Odliv a příliv

≈ 4 min

Klidně hlad' partnera po bříše, bocích a stehnech. Na okraji jeho spodního prádla se zdrž jen dvě vteřiny a sklouzni dál na klidnější místo. S každým kolem se vracej o kousek dál, jako příliv. Partner řekne „zůstaň“, když se tam máš zastavit.

ORANŽOVÁ

O17

Nech to doutnat

≈ 4 min

Líbej partnera intenzivně dvě minuty – ruce ve vlasech, těla těsně u sebe v prádle. Pak se po domluvě úplně zastavte a zůstaňte minutu ležet těsně vedle sebe bez pohybu. Vnímej, kolik se toho děje v těle, když se navenek neděje nic. Jeden z vás po minutě řekne „dál“.

ORANŽOVÁ

O18

Partner určuje tempo

≈ 4 min

Muž si lehne na záda. Žena se v prádle posadí nad jeho bok a pohybuje se k němu vlastním tempem a pod vlastním úhlem. Muž může klidně držet ruce na jejích bocích, aniž by ji řídil. Žena říká „drž“ pro pevnější sevření a „pusť“ pro volnost – a sama určuje, kdy je dost.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ

ORANŽOVÁ

O19

Houpej se proti ruce

≈ 4 min

Polož nehybnou plochou dlaň na partnerovo spodní prádlo s rovnoměrným, pevným tlakem – bez pohybu z tvé strany. Partner houpe boky proti ruce svým vlastním rytmem. Tvým úkolem je držet tlak stabilní, jako zeď, o kterou se lze opřít. Partner upravuje slovy „těžší“ nebo „lehčí“.

ORANŽOVÁ

O20

Tichá ústa a klidné polibky

≈ 4 min

Zcela nehybně polož rty na partnera přes prádlo a nech půl minuty působit jen teplo a dech. Dej čtyři klidné polibky přes látku. Prádlo nesundávej, pokud si to partner jasně nepřeje. Pak si partner vybere, jestli budete pokračovat delšími polibky nebo olizováním, nebo přejdete na další kartu.

ORANŽOVÁ

O21

Dotek na výdech

≈ 4 min

Polož partnerovi plochou dlaň na hrudní kost a najdi jeho dech. Pak hlad dolů přes hrud, břicho a stehna jen na výdech a při nádechu nech ruku úplně nehybnou. Když to půjde přirozeně, setkejte se pohledem. Ať celé tempo určuje partnerův dech.

ORANŽOVÁ

O22

Krátce se zastav, pak dál

≈ 4 min

Hlad ho přes prádlo krátkými návštěvami: pár vteřin nad penisem, pak dál na břicho a stehna a zase zpátky. Nech špičky prstů krátce pozdravit i šourek a kořen penisu. Napětí buduje právě to střídání. Nikde se nezdržuj, dokud neřekne „zůstaň tady“.

ORANŽOVÁ

O23

Teplý olej na prsou

≈ 4 min

Zahřej mezi dlaněmi olej vhodný pro intimní partie – pokud ho nemáte, použij lubrikant. Nikdy nelij olej přímo na kůži. Masíruj jí prsa velkými, pomalými kruhy zvenku dovnitř a bradavky si nech až na úplný konec, jen letmo. Ona řídí slovy „víc“ a „jemněji“.

ORANŽOVÁ

O24

Partner se setkává s vibrátorem

≈ 4 min

Drž vibrátor na nízké intenzitě zcela nehybně proti partnerovu prádlu, s pevnou rukou. Partner sám pohybuje boky proti němu a hledá si místo i tlak – látka tlumí, a to je záměr. Přesuň ho, jen když partner řekne „přesuň“.

ORANŽOVÁ

O25

Čtyři polibky, jedno stehno

≈ 4 min

Dej partnerovi čtyři polibky na vnitřní stranu stehna, každý jiného druhu: úplně lehký, s jemným tlakem, se rty, které zachytí kousek kůže, a špičkou jazyka. Partner vybere vítěze jednoduchým „ten“. Vítězný polibek pak pomalu opakuj podél okraje prádla.



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 3 · ORANŽOVÁ

ČERVENÁ

R 1

Její rytmus

≈ 5 min

Nech ji, ať vezme tvou ruku a vede ji k místu, tlaku a tempu. Až pustí, pokračuj přesně tak, jak ti ukázala.

ČERVENÁ

R 2

Jeho rytmus

≈ 5 min

Nech ho, ať položí svou ruku na tvou a ukáže úchop a tempo, které má rád. V případě potřeby použij lubrikant a udržuj rovnoměrný rytmus.

ČERVENÁ

R 3

Rovnoměrné dráždění klitorisu

≈ 5 min

Dráždí jí oblast klitorisu rovnoměrným rytmem a lehkým tlakem. Neměň techniku moc často — když něco funguje, zůstaň u toho.

ČERVENÁ

R 4

Pomalá ruka

≈ 5 min

Použij lubrikant a klidnou ruku na penis. Udržuj stejný úchop a měň spíš tlak než rychlost. Klidně si udělej pauzu i dvě, když máš ruku u kořene penisu — sevři pevněji, podrž pár vteřin, pak pokračuj. Zeptej se partnera, jestli je mu to příjemné.

ČERVENÁ

R 5

Perineum

≈ 4 min

Jemně masíruj partnerovu hráz — oblast mezi genitáliemi a konečníkem — zvenčí těla. Použij plochý bříšek prstu, rovnoměrný tlak a lubrikant.

ČERVENÁ

R 6

Nabuzení a zklidnění

≈ 6 min

Přiveď partnera rukou blízko silné rozkoše, pak ho zklidni klidnými polibky na ústa, krk a hrud', a znovu ho nabud'. Dělej to jen pokud to partner má rád.

ČERVENÁ

R 7

Žena pohodlně

≈ 6 min



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

Úplný návod: viz knižovna poloh v pravidlech.

ČERVENÁ

R 8

Pauza bez odstupu

≈ 3 min

Přeruš stimulaci, ale zachovej tělesný kontakt: drž partnera a klidně líbej krk a ramena. Partner řekne „pokračuj“, až budete chtít jít dál.

ČERVENÁ

R 9

Nic neměň

≈ 5 min

Stimuluj partnera. Když se partner blíží silné rozkoši, zeptej se jednou: „Mám pokračovat přesně takhle?“ Pokud ano: udržuj rytmus, tlak i místo naprosto stabilní — a už se dál neptej.



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ

ČERVENÁ

R 10

Pokračuj přesně tam

≈ 5 min

Najdi jeden typ doteku, na který partner dobře reaguje. Udržuj stejné místo, rytmus a tlak alespoň tři minuty — neměň to, i kdyby ti to připadalo jednotvárné.

ČERVENÁ

R 11

Opřený o hrud'

≈ 5 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERVENÁ

R 12

Ruku v ruce na boku

≈ 5 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERVENÁ

R 13

Její hlavní karta

≈ 6 min



Vybere si: ruku, ústa nebo vibrátor. Dej jí vnější stimulaci tím, co si vybere. Udržuj rovnoměrný rytmus a neměň ho moc často.

ČERVENÁ

R 14

Vibrátor na vulvě

≈ 6 min

Použij vibrátor na nízký výkon zvenčí na vulvě. Pokud je to příliš intenzivní, vlož mezi ně tenkou látku. Ona řídí sílu slovy „nahoru“ a „dolů“.

ČERVENÁ

R 15

Tlaková vlna pro ni

≈ 6 min

Použij hračku s tlakovou vlnou na nízký výkon přímo na klitoris nebo těsně vedle něj. Drž ji v klidu tam, kde říká, že to cítí, a přitom ji líbej.

ČERVENÁ

R 16

Kroužky kolem, ne na

≈ 5 min

Kreslí špičkou prstu a lubrikantem klidné kroužky kolem klitorisu — po stranách a přes kůži nad ním, ne přímo na něj. Udržuj kroužek rovnoměrný a kulatý. Doprostřed zajed' jen když řekne „blíž“.

ČERVENÁ

R 17

Tři pohyby

≈ 5 min

Vyzkoušej s lubrikantem tři pohyby na oblasti klitorisu: nahoru a dolů, malé kroužky a ze strany na stranu — každý půl minuty. Ona vybere slovem „tenhle“. Poté drž vítězný pohyb naprosto rovnoměrně.

ČERVENÁ

R 18

Klidný jazyk

≈ 5 min

Polož jazyk plochý a úplně nehybný na klitoris a zůstaň tak. Nech ji, ať se k tobě sama pohybuje boky ve svém tempu, zatímco ty držíš rovnoměrný protitlak. Teprve když řekne „víc“, začni jazykem pohybovat sám — klidně.



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ

ČERVENÁ

R 19

Všechn čas světa

≈ 5 min

Než začneš, řekni nahlas: „Mám na to celou věčnost a miluji tohle.“ Pak dopřej partnerovi klidnou rozkoš ústy a cestou dávej najevo, že to myslíš vážně — tiché „mmm“ na kůži působí jako slabá vibrace. Když si všimneš, že partner uniká do hlavy, klidně zopakuj větu a pokračuj stejně pomalu. Partner řekne „dost“.

ČERVENÁ

R 20

Skoro tam

≈ 5 min

Masíruj vnitřní stranu jejích stehen a třísla intimním masážním olejem — pokud ho nemáš, použij lubrikant. Pomalu se přibližuj ke klitorisu a projížděj kolem, aniž by ses ho dotkl. Opakuj skoro-dotek, dokud neřekne „ted“ — teprve pak zůstaň.

ČERVENÁ

R 21

Lehčeji, než si myslíš

≈ 5 min

Začni lehčeji, než si myslíš: hlad oblast klitorisu bříšky prstů, lehce jako přes víčko. Udržuj tento tlak, dokud neřekne „víc tlaku“ — a pak ho zvyš jen o jeden stupeň.

ČERVENÁ

R 22

Jeden prst, úplně v klidu

≈ 5 min

Pokud chce, jemně zaveď s lubrikantem jeden prst dovnitř a drž ho úplně nehybně, zatímco ústa nebo druhá ruka pracují zvenku. Teprve když řekne „víc“, pomalu ohni prst směrem k přední stěně pohybem „pojd sem“.

ČERVENÁ

R 23

Spodní strana žaludu

≈ 5 min

Hlad bříškem palce a lubrikantem v malých, lehkých kroužcích spodní stranu penisu, těsně pod žaludem — místo, kde je nejcitlivější. Udržuj klidné a rovnoměrné tempo. On tě navádí slovy „lehčeji“ nebo „pevněji“.

ČERVENÁ

R 24

Teplá ruka pod

≈ 5 min

Polož teplou dlaň jako mističku kolem jeho šourku, úplně v klidu — jen teplo a lehká váha. Druhou rukou klidně hlad penis s lubrikantem. On tě navádí slovy „pevněji“ nebo „volněji“.

ČERVENÁ

R 25

Rty, které lehce sají

≈ 5 min

Klidně a rovnoměrně lízej oblast klitorisu, dokud se dobře nerozehřeje. Pak jemně sevři rty kolem klitorisu a na jednu vteřinu velmi jemně nasej — jako malý, vlhký polibek — než se vrátíš k jazyku. Opakuj sání v pravidelných intervalech, vždy stejně jemně, nikdy silněji z vlastní iniciativy. Ona řídí slovy „víc sání“, „jen jazyk“ a „stejně“.



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 4 · ČERVENÁ

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

L 10

Klidné pokolébávání

≈ 7 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L 11

Její kombinace

≈ 7 min

Ona sestaví večer: polohu, doplněk i závěr.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

FIALOVÁ

L 12

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

L 13

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

L 14

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

L 15

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

L 16

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

L 17

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

L 18

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 nenese 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 soulož 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 pohybuj 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

ČERNÁ

S1

Vnější prostatická oblast

≈ 5 min

Masíruj jeho hráz — oblast mezi šourkem a řitním otvorem — plochou částí prstu, s lubrikačním gelem a jemným, rovnoměrným tlakem. Nezasouvej dovnitř. Zeptej se: „Víc tlaku, nebo stejně?“

ČERNÁ

S2

Jeden prst, jasné ano

≈ 5 min

Anální dotek lze zkusit jen tehdy, když to partner jasně chce. Použij jeden prst, dostatek lubrikačního gelu, krátké nehty a klidné tempo.

ČERNÁ

S3

Její jemná fantazie

≈ 6 min

Popros ji, ať popíše mírnou fantazii. Uskutečňte jen tu nejbezpečnější a nejjednodušší část, pokud to chcete oba.

ČERNÁ

S4

Jeho jemná fantazie

≈ 6 min

Popros ho, ať popíše mírnou fantazii. Uskutečňte jen tu část, kterou opravdu chcete oba.

ČERNÁ

S5

Hra na hraně

≈ 7 min

Přived' partnera až na pokraj vyvrcholení, zklidni se, políbejte se na 30 vteřin a začněte znovu. Maximálně tři kola.

ČERNÁ

S6

Ona ovládá hračku

≈ 6 min

Nech ji, ať si sama ovládá vibrátor na povrchu těla. Přitiskni se k ní blízko, líbej ji na krk a prsa a drž ji v náručí, zatímco hledá, co jí sedí.

ČERNÁ

S7

On ovládá hračku

≈ 6 min

Nech ho, ať si sám vede vibrátor ke kořeni penisu a hrází. Líbej mu přitom břicho a stehna a nech ho, ať ti ukáže, kam mají patřit tvé ruce.

ČERNÁ

S8

Zezadu s polštářem

≈ 7 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERNÁ

S9

Obráceně, ona nahoře

≈ 7 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ

ČERNÁ

S10

Židle

≈ 6 min

Vsedě na pevné židli — blízko, jednoduše a jinak.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERNÁ

S11

Před zrcadlem

≈ 6 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERNÁ

S12

Zezadu na kolenou

≈ 7 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERNÁ

S13

Noha na rameni

≈ 7 min

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

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

ČERNÁ

S14

Ukaž mi jak

≈ 6 min

Ukaž partnerovi přesně, jak se dotýkáš sám sebe, když jsi sám — doopravdy, ne jako předstírání. Partner se dívá z okraje postele bez dotýkání a všímá si tlaku, tempa a místa. Poté jeho ruka převezme vedení a zopakuje to, co viděla. Pokud budete oba chtít, vyměňte si role jindy večer.

ČERNÁ

S15

Lehké plácnutí

≈ 6 min

Nejdřív se zeptej, jestli chce partner zkusit lehké plácnutí. Zahřej hýždě pevnými tahy a jemnou masáží a pak dej jeden lehký políček plochou, uvolněnou rukou — jen na masitou část hýždí, nikdy na dolní záda nebo kostrč. Mezi tím přejížděj po kůži. Partner určuje tempo slovy „víc“, „jemněji“ nebo „hotovo“.

ČERNÁ

S16

Pryč z ložnice

≈ 6 min

Přesuňte večer mimo ložnici, pokud to chcete oba. Vyberte jinou místnost — pohovku nebo deku na podlaze obývacího pokoje — a připravte deku, polštáře a lubrikační gel. Mějte tam předeheru i pohlavní styk, v klidném tempu. Nové prostředí udělá známé doteky nové; ložnice si dnes večer odpočine.

ČERNÁ

S17

Dálkové ovládání

≈ 6 min

Nech partnera umístit vibrátor s dálkovým ovládáním navenek, kam bude chtít — a sám si vezmi ovladač nebo aplikaci. Začni na nejnižší úrovni z druhého konce místnosti, zatímco si udržujete oční kontakt. Partner řídí slovy „víc“, „míň“ a „vypnout“ — okamžitě ho poslechni. Pokud budete oba chtít, vyměňte si role.

ČERNÁ

S18

Vibrační kroužek

≈ 6 min

Nasaď mu vibrační kroužek na penis, až bude připravený, vibrací směrem nahoru. Mějte pohlavní styk s ní nahoře nebo v těsném misionáři, aby vibrace dosáhla na oblast jejího klitorisu — malé, kolébavé pohyby udrží kontakt lépe než přirážení. Kroužek sundejte při nepohodlí, nejpозději po dvaceti minutách.



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ

ČERNÁ

S19

ČERNÁ

S20

ČERNÁ

S21

Předkloněná přes nábytek

≈ 6 min

Mějte pohlavní styk vestoje: ona se předkloní horní částí těla přes komodu nebo pevný stůl, s polštářem pod pánevními kostmi a chodidly pevně na zemi. On stojí za ní a pokrčí kolena, dokud výška nesedí. Začněte mělce — ona řídí slovy „hlouběji“, „mělčeji“ a „stop“.

Boky na jeho stehnech

≈ 6 min

Mějte pohlavní styk se zvednutými boky: on klečí a sedí na patách, ona leží na zádech a položí boky na jeho stehna, s chodidly na matraci. Úhel je hluboký, zatímco oba odpočívají — jeho ruce má volné pro ruku nebo vibrátor na oblasti klitorisu. Začněte mělce; ona řídí slovy „hlouběji“, „mělčeji“ a „stop“.

Nad tvým obličejem

≈ 6 min

Lehni si na záda s hlavou na nízkém polštáři. Partner si klekne nad tvůj obličej, otočený k čelu postele, s rukama na čele postele nebo na zdi a váhou na vlastních kolenou. Partner se spouští, dokud se nedotkne tvých úst, a řídí místo, tlak a tempo zvedáním a kolébáním boků. Domluvte se předem: dva poklepy na partnerovo stehno znamenají „pauza“ a partner řekne „hotovo“.

ČERNÁ

S22

ČERNÁ

S23

ČERNÁ

S24

Svázání a rozmazlování

≈ 6 min

Nejdřív se zeptej. Přivaž partnerovi zápěstí volně před tělem měkkým šátkem — pod pouta by se měly vejít dva prsty a partner by se měl snadno sám vysvobodit. Nikdy kolem krku. Pak věnuj pár minut stimulaci partnera rukou nebo ústy. Pokud budete oba chtít, klidně přejděte k pohlavnímu styku.

Šeptaná hra

≈ 6 min

Zašeptej partnerovi do ucha jednu větu o tom, co bys chtěl dělat — vlastními slovy, těsně u sebe. Partner odpoví „ano“ nebo „raději...“ a pak zašeptá zpátky svou vlastní větu. Pokračujte střídavě a dělejte jen to, co dostane „ano“.

Vajíčko

≈ 6 min

Dopřej mu potěšení masturbačním vajíčkem: naplň ho dostatkem lubrikačního gelu, natáhni ho na penis a použivej klidné, rovnoměrné pohyby. Přitom ho líbej na krk a břicho. On řídí slovy „pevněji“, „volněji“ nebo „stejně“ — následuj přesně.

ČERNÁ

S25

Kraj postele s vibrátorem

≈ 6 min

Mějte pohlavní styk s ní na zádech u kraje postele a s ním vstojte nebo vkleče. Ona si sama drží vibrátor na nízké intenzitě, zatímco on udržuje nízké tempo a okamžitě se zastaví na „stop“.



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 6 · ČERNÁ

DIVOKÉ

GL1

Privázaný k posteli

≈ 7 min

Priváž partnerovi zápěstí volně k čelu postele měkkým šátkem nebo poutky, které lze snadno rozepnout. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově. Klidně stimuluj rukou a ústy, klidně i vibrátorem, pokud to chcete oba. Privázaný partner může kdykoli říct „stop“ a ty vše hned uvolníš.

DIVOKÉ

GL2

Klidné příkazy

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Dávej partnerovi krátké, klidné pokyny: „lehni si sem“, „nehýbej se“, „dýchej klidně“. Nech partnera, ať každý pokyn splní, zatímco se dotýkáš pomalu a určuješ tempo. Partner může kdykoli říct „stop“ a vše se hned zastaví.

DIVOKÉ

GL3

Výměna ve vedení

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte a dohodněte se na stop slově. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Jeden z vás převezme na pět minut veškeré vedení: dává krátké příkazy, určuje tempo i každý dotek, druhý přesně poslouchá. Pak si role vyměňte. Ten, kdo poslouchá, může kdykoli říct „stop“ a vše se hned zastaví.

DIVOKÉ

GL4

Ona předá kontrolu

≈ 7 min

Nech ji, ať kontrolu úplně předá tobě. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově. Ty určuješ tempo a veškerý dotek na klitoris i zbytek těla. Drž ji dlouho na hraně, než povolíš. Ona si vybírá jen nástroj: ruku, ústa nebo vibrátor. Kdykoli může říct „stop“ a vše se hned zastaví.

DIVOKÉ

GL5

Ruce nad hlavou

≈ 7 min

Popros partnera, ať si položí zápěstí nad hlavu k sobě a zůstane v klidu ležet. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově. Drž mu je klidně na místě jednou rukou a druhou rukou i ústy ho stimuluj. Kdykoli může říct „stop“ a ty hned pusťš.

DIVOKÉ

GL6

Svázaný a slepý

≈ 7 min

Priváž partnerovi zápěstí volně měkkým šátkem nebo poutky a zavaž mu oči. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově. Dotýkej se pomalu a nepředvídatelně rukou i ústy. Privázaný partner může kdykoli říct „stop“ a ty vše hned uvolníš.

DIVOKÉ

GL7

Partner řídí všechno

≈ 7 min

Nech partnera, ať řídí úplně všechno. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově. Partner dává krátké pokyny k tempu a doteku a ty je přesně následuješ a iniciativu nepřebíráš. Pokud chcete souložit, partner si sám řídí hloubku i rychlost. Partner může kdykoli říct „stop“ a vše se hned zastaví.

DIVOKÉ

GL8

Plácnutí, které graduje

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Plácní partnera zlehka přes hýždě otevřenou dlaní, jedno plácnutí po druhém, vždy jen na hýždě nebo stehno. Začni tak zlehka, že to skoro lechtá, a sílu zvyšuj jen když partner řekne „víc“. Na „stop“ vše hned zastav.

DIVOKÉ

GL9

Tahání za vlasy

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Shromáždí vlasy u kořínků, těsně u hlavy, a klidně sevři dlaň. Táhní rovnoměrně a pevně, nikdy trhaně a nikdy směrem ke krku. Na chvíli podrž, měkce pusť a znovu zatáhni jen na „víc“ – na „stop“ hned přestaň.



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ

DIVOKÉ

GL10

Jemné kousání

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Přilož zuby měkce na partnerovo rameno nebo stehno, s lehkým tlakem a nikdy na krk nebo obličej. Střídej jemné kousnutí s polibkem na stejné místo. Kousni o něco silněji jen na „víc“ a na „stop“ hned pusť.

DIVOKÉ

GL11

Pevné štípnutí

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Štípní partnera klidně a pevně do prsu nebo do vnitřní strany stehna. Podrž chvíli a měkce pusť. Začni sotva znatelně, tlak zvyšuj jen na „víc“, zpomal na „pomaleji“, když o to partner požádá, a na „stop“ hned přestaň.

DIVOKÉ

GL12

Ona pokračuje za vrchol

≈ 7 min

Nech ji, ať si sama drží tlakový stimulátor a pokračuje i po prvním vyvrcholení. Lehni si těsně k ní, líbej ji a drž ji v náručí, zatímco ona řídí úplně vše. Pokračuje jen tak dlouho, jak sama chce, a na „stop“ hned přestane. Nejdřív se na tuhle hru domluvte, a jen pokud to oba jasně chcete.

DIVOKÉ

GL13

Dvojitá stimulace

≈ 7 min

Zaveď jí do těla vibrující dildo klidně a s dostatkem lubrikantu a zároveň přidrž tlakový stimulátor na klitorisu. Ona řídí sílu obou pomůcek slovy „víc“, „míň“ nebo „stop“. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově.

DIVOKÉ

GL14

Erekční kroužek a vibrátor

≈ 7 min

Nasaď erekční kroužek, až bude partner připravený, a zároveň veď vibrátor s trochou lubrikantu podél topořivého tělesa a kořene penisu. Partner řídí vibrace slovy „nahoru“, „dolů“ nebo „stop“. Při bolesti nebo necitlivosti kroužek hned sundej. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete.

DIVOKÉ

GL15

Erekční kroužek při souloži

≈ 7 min

Souložte s erekčním kroužkem na partnerovi a zároveň drž vibrátor na klitorisu klidnými, kolébavými pohyby. Ona řídí vibrace slovy „víc“, „míň“ nebo „stop“. Při nepohodlí kroužek hned sundej a nenechávej ho nasazený příliš dlouho. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově.

DIVOKÉ

GL16

Dvě hračky na něm

≈ 7 min

Veď vibrátor k žaludu a masážní hůlku ke kořeni penisu zároveň, s trochou lubrikantu. Partner řídí sílu obou pomůcek slovy „víc“, „míň“ nebo „stop“. Začni nízko a zvyšuj jen na „víc“. Udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete, a nejdřív se domluvte na stop slově.

DIVOKÉ

GL17

Jeden prst, ruka na ní

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Použij dostatek lubrikantu, krátké nehty a zaveď jeden prst klidně dovnitř po první článek. Na chvíli prst podrž v klidu, než si zvykne, a druhou rukou jí klidně hlad' klitoris. Malé pohyby jen na „víc“, na „stop“ klidně vytáhni.

DIVOKÉ

GL18

Jeden prst, ústa na ní

≈ 7 min

Domluvte se na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Připrav si dostatek lubrikantu a krátké nehty. Zaveď jeden prst klidně do zadečku po první článek a drž ho úplně v klidu. Zároveň jí přilož ústa měkce na klitoris. Prstem pohni jen trochu, když řekne „víc“, sleduj její dech a na „stop“ klidně vytáhni.



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ

DIVOKÉ

GL19

Ona řídí prst

≈ 7 min

Nech ji, ať určuje tempo, a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Použij dostatek lubrikantu a krátké nehty a zaveď jeden prst klidně do zadečku, jen po první článek, když řekne jasné „ano“. Zůstaň úplně v klidu, dokud nepožádá o „víc“. Druhou ruku polož klidně na klitoris. Sleduj její dech a na „stop“ vytáhni.

DIVOKÉ

GL20

Jeden prst a ruka na penisu

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Použij dostatek lubrikantu, krátké nehty a zaveď jeden prst klidně dovnitř po první článek. Prst na chvíli úplně znehybni, než si partner zvykne. Zároveň druhou rukou klidně obejmí penis. Malé pohyby jen na „víc“, na „stop“ klidně vytáhni.

DIVOKÉ

GL21

Jeden prst, ústa na něm

≈ 7 min

Domluvte se na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Připrav si dostatek lubrikantu a krátké nehty. Zaveď jeden prst klidně dovnitř po první článek a drž ho úplně v klidu. Zároveň ho klidně stimuluj ústy. Prstem pohni jen trochu, když řekne „víc“, sleduj dech a na „stop“ klidně vytáhni.

DIVOKÉ

GL22

Zezadu s tahem za vlasy

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Souložte zezadu, shromáždí partnerovi vlasy u kořínků a táhni rovnoměrně a klidně — nikdy směrem ke krku, nikdy trhaně. Druhou ruku polož dopředu tam, kde ji partner chce, a začni v klidném tempu. Táhni silněji nebo zrychlí jen na „víc“ a na „stop“ vše hned pusť.

DIVOKÉ

GL23

Přidržená zápěstí

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Souložte tváří v tvář a drž partnerovi zápěstí klidně proti matraci nad hlavou — pevně a bezpečně, ale tak, aby se z toho dalo snadno vyprostit. Začni klidně a zrychluj jen na „víc“. Na „stop“ hned pusť.

DIVOKÉ

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.

Úplný návod: viz knihovna poloh v pravidlech.

DIVOKÉ

GL25

Masážní hůlka na klitoris

≈ 7 min

Nejdřív se domluvte na stop slově a udělejte to jen tehdy, když to oba jasně chcete. Partner si vybere polohu: navrchu nebo v lžičkách. Souložte, zatímco partner drží masážní hůlku na oblasti klitorisu. Zůstaň stabilní a sleduj partnerovo tempo, aby hůlka zůstala v klidu. Zrychluj jen na „víc“ a na „stop“ vše hned zastav.



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ



JISKRA

ÚROVEŇ 7 · DIVOKÉ

Rozhovor, pauza a úprava

Povídejte si spolu, zatímco hrajete. Přijímající si může kdykoli říct o víc, méně, pomaleji, jiný úhel, pauzu nebo úplné zastavení. Nepotřebujete k tomu žádné bezpečné slovo.

Ten, kdo dává, by měl naslouchat a přizpůsobit se, aniž by z toho dělal problém. Pokud se něco zdá nejisté, zastavte se, obejměte se a zjistěte, co se cítí správně dál.

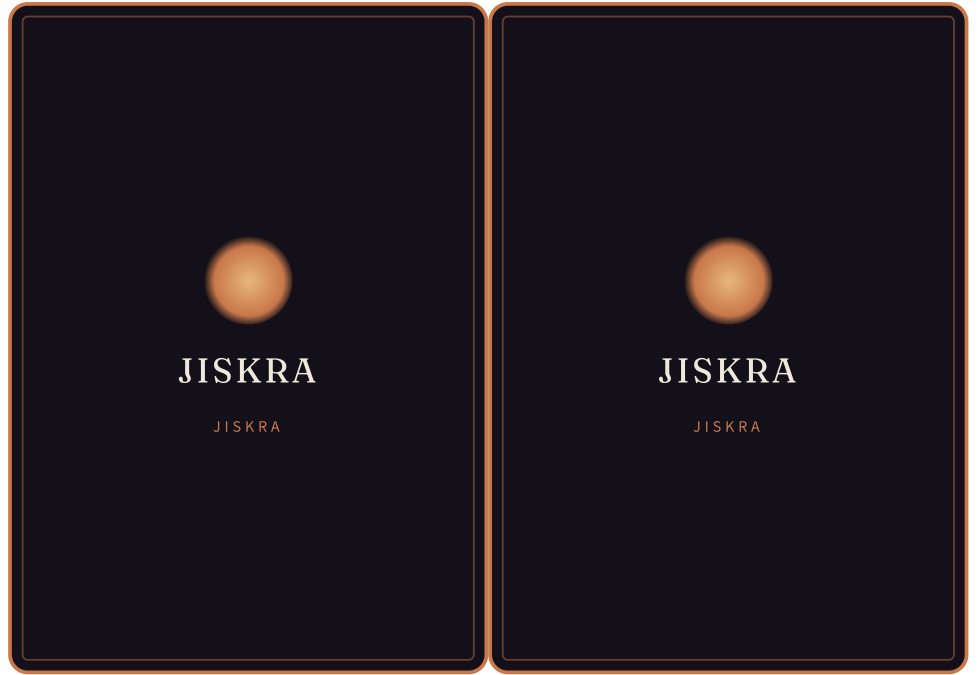
Po hře

Věnujte pár minut vzájemnému objetí. Klidně si řekněte:

jednu věc, která se ti líbila

jednu věc, která ti byla příjemná

jednu věc, kterou chceš znovu zažít



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 polštář — 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.