

Stillingsbiblioteket

Fuld vejledning til alle stillingskort. På selve kortet står kortversionen — her finder I opsætning, vinkel, tempo, hænder, tjek ind og justering for hvert kort.

R7 Kvinden behageligt · ≈ 6 min

En modtagestilling, hvor hun ligger godt, og alt kan nås.

Opsætning: Hun ligger på ryggen med en pude under hovedet og gerne én under knæene eller hoften. Du ligger eller sidder ved siden af.

Vinkel: Pudens under knæene løsner spændingen i maven og hofterne, så hun kan tage imod uden selv at holde noget.

Tempo: Begynd med rolige kys og hænder på mave og lår. Gå først til direkte nydelse, når hun er varm.

Hænder: Brug hånd, mund eller vibrator roligt. Glidecreme ved direkte håndstimulering.

Tjek: Spørg én gang: «Mere, mindre eller det samme?» Følg svaret uden at ændre alt.

Justering: Bliver hun anspændt, gå tilbage til rolig berøring. Justér pudens, til vinklen føles hvilende.

R11 Ind til brystet · ≈ 5 min

Modtageren hviler mod dit bryst — nærhed bagfra, hænder foran.

Opsætning: Sid op mod sengegavlen med en pude bag ryggen. Modtageren sidder mellem dine ben og læner sig mod dit bryst.

Vinkel: Modtageren hviler hele vægten på dig og kan give helt slip. Du når hals, bryst, mave og lår forfra.

Tempo: Begynd med kys i nakken og rolige hænder på mave og bryst. Lad det bygge sig op langsomt.

Hænder: Dine hænder arbejder forfra, der hvor modtageren vil have det. Glidecreme ved direkte berøring.

Tjek: Modtageren lægger sin hånd over din og flytter den derhen, hvor det er bedst.

Justering: Bliver din ryg træt, læg flere puder bag. Modtageren kan vippe hofterne lidt frem for en bedre vinkel.

R12 Hånd i hånd i sideleje · ≈ 5 min

Sideleje ansigt til ansigt, hvor I giver samtidig — i samme rolige takt.

Opsætning: Lig på siden mod hinanden, tæt nok til at kunne kysse. I har hver især en hånd fri.

Vinkel: At give samtidig gør, at ingen bare venter på sin tur. Spejl hinandens tempo i stedet for at kappes.

Tempo: Bliv enige om at holde det roligt. Sænker du tempoet, følger din partner efter.

Hænder: Brug den frie hånd med glidecreme. Den anden arm kan hvile under din partners nakke.

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

Justering: Mister I rytmen, så stop og kys bare lidt. Én kan altid give, mens den anden hviler.

L1 Missionær med pude · ≈ 7 min

En rolig missionærvariant, hvor vinklen arbejder for hende.

Opsætning: Hav samleje i missionær: hun ligger på ryggen med en fast pude under lænden eller hofterne, han over hende med vægten på underarmene.

Vinkel: Pudens vipper hendes bækken en smule op. Han ligger højt, så hans krop hviler mod klitorisområdet i stedet for at bevæge sig lige ind og ud.

Tempo: Rolige, vuggende bevægelser med jævn kontakt. Rytmen er vigtigere end dybde og fart.

Hænder: Hun kan lægge hænderne på hans lænd og vise den rytme, hun vil have. En vibrator mellem jer er valgfri.

Tjek: Han spørger: «Mere tryk eller det samme?» Følg svaret uden at ændre alt på én gang.

Justering: Rammer I ikke vinklen, så flyt pudens lidt op eller ned, eller læg hendes ben rundt om hans hofter.

L2 Hun øverst · ≈ 7 min

Hun er øverst og bestemmer alt — bevægelse, dybde og tempo.

Opsætning: Hav samleje med hende øverst: han ligger på ryggen, og hun sætter sig over ham med knæene på hver side af hans hofter.

Vinkel: Oprejst styrer hun det hele selv. Hun kan skifte mellem at sidde lige og læne sig fremad, alt efter hvad der rammer bedst.

Tempo: Hun sætter tempoet — han følger hendes bevægelser i stedet for at tage over. Små, vuggende bevægelser fungerer ofte bedst.

Hænder: Hans hænder støtter på hofterne eller stryger lår og bryst. Hun kan lægge sin egen hånd eller en vibrator, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger én gang: «Sådan?» Hun svarer med «det samme», «mere» eller «roligere».

Justering: Bliver hendes knæ trætte, så læg puder under dem — eller læn jer roligt over i sideleje uden at slippe hinanden.

L3 Ske med hånd foran · ≈ 7 min

Sideleje, der er skabt til at vare — nærhed bagfra, nydelse foran.

Opsætning: Hav samleje i ske: lig på siden med ham bag hende, begge med pude under hovedet. Hun lægger det øverste ben lidt frem, på sin egen pude.

Vinkel: Pudens under benet åbner vinklen, uden at hun selv skal holde noget. Start lavt og roligt.

Tempo: Små, rolige bevægelser. Denne stilling handler om udholdenhed og ro, ikke fart.

Hænder: Hans hånd ligger foran — på mave, bryst eller klitorisområdet — eller holder en vibrator, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger lavt: «Rigtige sted?» Hun lægger sin hånd over hans og flytter den, hvis noget kan blive bedre.

Justering: Sover hans arm, så læg den under hendes pude. Vil hun have mere direkte stimulering, lader han hende overtage hånden eller vibratoren selv.

L4 Kvindefokus under sex · ≈ 7 min

Hun vælger stilling til samlejet — ske, hun øverst eller på skødet — så hendes front er fri til hånd eller vibrator.

Opsætning: Hun vælger mellem ske, hun øverst eller siddende på hans skød. Pointen er, at én hånd når frem foran.

Vinkel: Samleje alene giver mange kvinder for lidt direkte stimulering. En fri front gør, at hun får begge dele på én gang.

Tempo: Hold samlejet roligt og jævnt, så hånden foran kan holde sin egen, stabile rytme.

Hænder: Hans eller hendes hånd — eller en vibrator på lav styrke — arbejder jævnt foran. Skift ikke teknik for ofte.

Tjek: Han spørger: «Rigtige sted?» Hun flytter hånden, hvis noget kan blive bedre.

Justering: Kolliderer rytmerne, så lad samlejet stå næsten stille et stykke tid, mens hånden fortsætter.

L5 Ansigt til ansigt i sideleje · ≈ 7 min

Sideleje vendt mod hinanden — roligt, nært og let at justere.

Opsætning: Hav samleje i sideleje vendt mod hinanden. Hun lægger det øverste ben over hans hofte, gerne med en pude under knæet. Start lavt.

Vinkel: Benet over hoften åbner vinklen uden anstrengelse, og ansigt til ansigt kan I kysse og tale lavt hele vejen.

Tempo: Små, rolige bevægelser. Denne stilling er skabt til at vare, ikke til fart.

Hænder: Begge har en hånd fri: hold om hinanden, stryg ryggen — eller lad en hånd glide ned til hende.

Tjek: Hvisk: «Godt sådan?» Hun svarer med ord eller ved at trække dig nærmere.

Justering: Sover hans arm, så læg den under hendes pude. Har hun brug for mere, ruller I roligt, til hun er øverst.

L6 Ved sengekanten for hende · ≈ 7 min

Hun ved sengekanten — han står, og hendes front er helt fri.

Opsætning: Hun ligger på ryggen med hofterne ved sengekanten og en pude under. Han står på gulvet ind mod kanten. Hav samleje, hvor hun styrer dybden med benene.

Vinkel: Stående har han frie hænder, og hun hviler helt — og hele hendes front er fri til hånd eller vibrator.

Tempo: Roligt og jævnt. Stående giver mere kraft, end han mærker — hun sætter grænsen.

Hænder: Hans hænder: hofter, mave, bryst — eller en vibrator på lav styrke, hvor hun vil.

Tjek: Han spørger: «God højde?» Hun svarer kort, og I justerer med puder.

Justering: Bliver det for intenst, sætter han sig på knæ og bruger mund og hænder i stedet.

L7 Ben samlet · ≈ 7 min

En missionærvariant med hendes ben samlet — mere kontakt af mindre bevægelse.

Opsætning: Hav samleje i missionær med hendes ben samlet, gerne med en pude under hofterne. Han ligger over med knæene på ydersiden af hendes.

Vinkel: Samlede ben giver jævne kontakt og mere tryk de rigtige steder — uden at nogen skal arbejde hårdere.

Tempo: Langsomme, vuggende bevægelser. Tryk og nærhed gør arbejdet, ikke fart.

Hænder: Han hviler på underarmene og kan kysse hende hele tiden. Hun kan spænde og slippe lårene i sin egen rytme.

Tjek: Han spørger: «Mere tryk eller det samme?»

Justering: Føles det for trangt, så læg puden højere under hofterne, eller lad hende åbne benene lidt.

L8 Hun på maven med pude · ≈ 7 min

Hun ligger helt fladt på maven over en lav pude — den mest hvilende variant, der findes.

Opsætning: Hun ligger fladt på maven med en lav pude under hofterne og armene under hovedet. Han lægger sig roligt over hende med vægten på egne arme, og I har samleje lavt og roligt.

Vinkel: Helt flad behøver hun ikke holde noget som helst — hele kroppen hviler, mens vinklen stadig rammer.

Tempo: Rolig vuggen, ingen stød. Lad tyngden og nærheden gøre arbejdet.

Hænder: Han kysser hendes nakke og skuldre. En hånd kan glide ind under puden, mod klitorisområdet.

Tjek: Han spørger lavt ved øret: «Godt sådan?»

Justering: Føles noget for dybt, så tag puden helt væk — fladere er roligere. Vil hun mere, op på knæene med en større pude.

L9 Siddende med støtte · ≈ 7 min

Han sidder mod gavlen, hun på skødet med ryggen mod ham — hans hænder er frie foran.

Opsætning: Han sidder halvt tilbagelænet mod sengegavlen med puder bagved. Hun sætter sig på hans skød med ryggen mod hans bryst og styrer samlejet med fødderne i madrassen.

Vinkel: Hun hviler mod ham og bestemmer selv — og begge hans hænder når frit rundt om hende foran.

Tempo: Små, vuggende bevægelser. Hun læner sig tungere ind for mindre og rejser sig lidt for mere.

Hænder: Hans hænder foran: bryst, mave og klitorisområdet — eller han holder vibratoren, mens hun styrer trykket.

Tjek: Han hvisker i hendes øre: «Sådan?»

Justering: Bliver han følelsesløs i benene, så flyt jer til sengekanten. Hun kan når som helst vende sig for nærhed ansigt til ansigt.

L10 Rolig vuggen · ≈ 7 min

En missionærvariant, hvor han ligger højt og vugger i stedet for at støde.

Opsætning: Hav samleje i missionær, men han glider et par centimeter højere op end normalt, så hans hofter hviler mod hendes.

Vinkel: Den høje position gør, at hans krop hviler jævnt mod klitorisområdet gennem hele bevægelsen — kontakt hele tiden, ikke kun ind imellem.

Tempo: Vug sammen i stedet for at støde — små bevægelser i fælles rytme, langsommere end det, der føles naturligt.

Hænder: Han hviler på underarmene; hun lægger hænderne på hans lænd og viser rytmen.

Tjek: Han spørger: «Rigtige tryk?» Hun justerer ham med hænderne.

Justering: Mister I kontakten, så stop helt i nogle sekunder med fuld kontakt og begynd forfra derfra.

L11 Hendes kombination · ≈ 7 min

Hun sætter aftenen sammen: stilling, tillæg og afslutning.

Opsætning: Hun vælger stillingen — fra kortene eller frit. Han gør klar til det, hun peger på: puder, glidecreme, legetøj.

Vinkel: Den, der bedst ved, hvad der rammer, bestemmer. Hans opgave er at følge hendes plan, ikke at forbedre den.

Tempo: Hendes, hele vejen. Hun siger til, når noget skal ændres.

Hænder: Der, hvor hun placerer dem. Hun kan flytte hans hænder undervejs uden at forklare.

Tjek: Han spørger kun, hvis noget er uklart: «Sådan?»

Justering: Ombestemmer hun sig midtvejs, er det en del af planen. Ny stilling, nyt tillæg — han følger.

S8 Bagfra med pude · ≈ 7 min

En tryk og rolig variant bagfra, hvor hun hviler helt.

Opsætning: Hun ligger på maven med en stor pude under hofterne og armene under hovedet. Han knæler bag hende, og I har samleje, der starter lavt.

Vinkel: Pudlen løfter hendes hofter, uden at hun selv skal holde stillingen. Vinklen kan føles dyb — start lavt og roligt.

Tempo: Roligt ind, mærk efter, og lad hende sige, hvornår og om det skal blive mere. Dybde må aldrig overraske.

Hænder: Han stryger ryg og hofter. En af jer kan holde en hånd eller vibrator foran, mod klitorisområdet. Glidecreme efter behov.

Tjek: Brug enkle ord undervejs: «fortsæt», «roligere», «mindre dybt» eller «stop».

Justering: Føles vinklen for dyb, så sænk hofterne længere ned mod pudlen, eller skift roligt til skestilling.

S9 Omvendt hende øverst · ≈ 7 min

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

Opsætning: Han ligger på ryggen. Hun sætter sig over ham vendt mod hans fødder, med knæene på hver side, og I har samleje i hendes tempo.

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

Tempo: Hun sætter tempoet med små, rolige bevægelser. Han holder hofterne i ro.

Hænder: Hans hænder hviler på hendes hofter eller lænd. Hun kan bruge sin egen hånd eller en vibrator foran.

Tjek: Han spørger én gang: «Godt for dig?» Hun svarer med ord eller bevægelse.

Justering: Føles vinklen skarp, læner hun sig lidt fremad med hænderne på hans ben — eller hun vender sig roligt om.

S10 Stolen · ≈ 6 min

Siddende på en stabil stol — tæt, enkelt og anderledes.

Opsætning: Den ene sidder på en stabil stol uden hjul. Den anden sætter sig overskrævs på skødet, ansigt til ansigt. Har I samleje her, styrer den, der sidder øverst.

Vinkel: Stolen giver fuld overkropskontakt og øjenkontakt, og fødder i gulvet giver den øverste kontrol uden anstrengelse.

Tempo: Gygende og roligt. Stolen inviterer til nærhed, ikke akrobatik.

Hænder: Hold om hinanden. En hånd kan glide ned mellem jer.

Tjek: Hvisk: «Godt sådan?»

Justering: Bliver lårene trætte, så flyt jer til sengekanten i samme stilling. En pude på sædet gør stolen blødere.

S11 Foran spejlet · ≈ 6 min

En kendt stilling — foran spejlet, så I ser hinanden fra en ny vinkel.

Opsætning: Find et spejl, I kan sidde eller ligge foran. Vælg en rolig stilling, I kan lide, gerne siddende tæt eller sideleje.

Vinkel: Spejlet lader jer se det, I ellers kun mærker. Se på partneren i spejlet, ikke på dig selv.

Tempo: Roligt. Lad blikkene i spejlet gøre halvdelen af arbejdet.

Hænder: Stryg og hold, så partneren ser det i spejlet — at se en berøring komme opbygger forventning.

Tjek: Fang partnerens blik i spejlet og spørg med det. Ord: «fortsæt» eller «roligere».

Justering: Føles det uvant at se sig selv, så dæmp lyset eller flyt jer, så kun partneren er i billedet.

S12 Bagfra på knæene · ≈ 7 min

Klassisk bagfra på knæene — dybere og mere intens, med hende ved rattet.

Opsætning: Hun står på alle fire med en pude under brystet. Han er bag hende på knæene. Hav samleje, der starter lavt — hun gynger tilbage mod ham, når hun vil have mere.

Vinkel: Vinklen er dybere end i de fleste stillinger og føles mere intens. Dybden må aldrig overraske — han holder stillingen, hun bestemmer, hvor langt.

Tempo: Begynd langsommere, end I tror, I skal. Øg kun, når hun siger eller viser det.

Hænder: Hans hænder holder om hendes hofter. En hånd — hans eller hendes — kan glide frem til klitorisområdet, eller hold en vibrator der.

Tjek: Brug enkle ord: «dybere», «mindre dybt», «roligere», «stop».

Justering: Bliver vinklen for dyb, sænker hun overkroppen længere ned mod puden. Bliver knæene trætte, så skift roligt til skestilling.

S13 Ben mod skulderen · ≈ 7 min

Missionær med hendes ene ben op mod hans skulder — ny og dybere vinkel.

Opsætning: Hun ligger på ryggen med en pude under hofterne. Han knæler foran hende, og hun lægger det ene ben op mod hans skulder. Det andet hviler rundt om hans hofte. Hav samleje, der starter lavt.

Vinkel: Benet mod skulderen giver en dybere og strammere vinkel end almindelig missionær. En centimeter op eller ned på benet ændrer alt.

Tempo: Roligt og jævnt. Dyb vinkel og fart på samme tid bliver hurtigt for meget.

Hænder: Hans hænder støtter hendes lår og hofte. Hendes hånd eller en vibrator når let frem til klitorisområdet.

Tjek: Han spørger: «God dybde?» Hun svarer med «dybere», «mindre dybt» eller «det samme».

Justering: Strækker det for meget bag låret, så flyt benet ned til hans armhule eller lad det hvile rundt om hoften. Skift ben halvvejs.

GL24 Dyb vinkel, du styrer · ≈ 8 min

Hav samleje i en dyb vinkel, hvor du styrer dybden, mens partneren har stopordet. Gør kun dette, hvis I begge tydeligt ønsker det, og bliv enige om et stopord først.

Opsætning: Din partner ligger på ryggen med en pude under hofterne og begge ben løftet op mod brystet eller op mod dine skuldre. Du knæler tæt op ad. Hav samleje, der starter lavt, med anklerne hvilende mod dig.

Vinkel: Med hofterne løftet og benene samlet bliver vinklen den dybeste i spillet. Her styrer du dybden — men kun inden for det, I aftalte, og kun så længe partneren ikke siger «roligere» eller «stop».

Tempo: Begynd langsommere, end du tror du skal. Dyb vinkel og fart samtidig bliver hurtigt for meget. Øg kun, når din partner siger «mere».

Hænder: Hold hænderne omkring din partners lægge eller ankler. Lad en hånd glide frem, hvor din partner vil have den, eller hold et stykke legetøj der. Glidecreme efter behov.

Tjek: Brug enkle ord hele vejen: «mere», «mindre», «roligere» eller «stop». Ved «stop» trækker du dig roligt ud med det samme.

Justering: Strækker det for meget bag lårene, så sænk benene ned omkring dine hofter. Bliver vinklen for dyb, så løft partneren mindre eller skift roligt til en lavere stilling.