

LILA

L1

Missionar mit Kissen

≈ 7 min



Eine ruhige missionarische Variante, bei der der Blickwinkel für sie funktioniert.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L2

Sie an der Spitze

≈ 7 min



Sie steht an der Spitze und bestimmt alles – Bewegung, Tiefe und Tempo.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L3

Löffel mit der Hand nach vorne

≈ 7 min



Beiwagen, der auf Langlebigkeit ausgelegt ist – Nähe hinten, Freude vorne.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L4

Weiblicher Fokus beim Sex

≈ 7 min



Sie wählt die Position für den Geschlechtsverkehr – Löffel, sie oben oder auf dem Schoß – so dass ihre Vorderseite frei für die Hand oder den Vibrator ist.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L5

Von Angesicht zu Angesicht in Seitenlage

≈ 7 min

Gegenüberliegende Seitenlager – leise, dicht und einfach einzustellen.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L6

Am Krankenbett für sie

≈ 7 min

Sie steht an der Bettkante – er steht, und ihre Vorderseite ist völlig frei.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L7

Knochen gesammelt

≈ 7 min

Eine missionarische Variante mit zusammengeführten Beinen – mehr Kontakt mit weniger Bewegung.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L8

Sie liegt mit einem Kissen auf dem Bauch

≈ 7 min

Sie liegt völlig flach auf dem Bauch auf einem niedrigen Kissen – die erholsamste Variante, die es gibt.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L9

Sitzen mit Unterstützung

≈ 7 min

Er sitzt am Giebel, sie auf seinem Schoß, mit dem Rücken zu ihm – seine Hände sind vorne frei.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA

LILA

L10

Ruhiges Schaukeln

≈ 7 min

Eine missionarische Variante, bei der er hoch liegt und schaukelt, anstatt zu stoßen.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L11

Ihre Kombination

≈ 7 min

Sie stellt den Abend zusammen: Position, Ergänzungen und Fazit.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

LILA

L12

Er ist an der Reihe mit seinem Mund

≈ 6 min

Jetzt ist der Mann an der Reihe, sich zu amüsieren. Küssen Sie seinen Bauch, die Innenseiten der Oberschenkel und den Bereich um seinen Penis und gönnen Sie ihm dann sanft orale Freude. Lassen Sie Ihre Hände über Ihre Oberschenkel und Hüften streichen oder halten Sie die Peniswurzel leicht fest.

LILA

L13

Er ist mit seinen Händen an der Reihe

≈ 6 min

Gönnen Sie ihm Vergnügen mit Ihrer Hand: Verwenden Sie Gleitgel, halten Sie ihn fest im Griff und variieren Sie den Druck stärker als die Geschwindigkeit. Küsse gleichzeitig seinen Hals, seine Brust und seinen Bauch. Er stellt mit „fester“, „lockerer“ oder „gleich“ ein.

LILA

L14

Erst der Partner, dann Du

≈ 8 min

Geben Sie Ihrem Partner fünf Minuten Hand- und Mundkontakt – volle Konzentration, ohne dass der Partner etwas dafür geben muss. Anschließend wählen Sie Ihr Vergnügen und erhalten mindestens die gleiche Zeit.

LILA

L15

Machen Sie eine Pause in der Mitte

≈ 6 min

Unterbrechen Sie den Geschlechtsverkehr vollständig, bleiben Sie jedoch nah bei vollem Körperkontakt. Beenden Sie mit einem ruhigen Kuss. Ziehen Sie eine weitere Karte, wenn Sie bereit sind, weiterzumachen.

LILA

L16

Auf seinen Schenkeln ruhend

≈ 6 min

Haben Sie Geschlechtsverkehr mit ihm im Knien: Er sitzt aufrecht auf den Knien, sie liegt auf dem Rücken, ihr Becken ruht auf seinen Oberschenkeln und ein Kissen unter ihrem unteren Rücken. Beide Hände sind frei – die Finger ruhen in gleichmäßigen, ruhigen Kreisen auf dem Klitorisbereich, während sich seine Hüften langsam bewegen. Sie steuert mit „gleich“, „ruhiger“ oder „stopp“.

LILA

L17

Sie ist ganz oben, ganz unten

≈ 6 min

Interagiere mit ihr oben, aber ganz unten: Sie liegt flach an seiner Brust, mit ihren Beinen innerhalb oder außerhalb seiner. Sie reibt und schaukelt an seinem Bauch, anstatt zu reiten – ihre Klitoris berührt die ganze Zeit. Er liegt still und übt mit seinen Händen leichten Gegendruck auf ihren unteren Rücken aus. Sie regiert mit „gleich“ oder „ruhiger“.

LILA

L18

Die Schere in seitlicher Position

≈ 6 min

Haben Sie Scherenverkehr: Er liegt auf der Seite, sie auf dem Rücken, senkrecht zu ihm, mit ihren Beinen über seiner Hüfte und seinen Unterschenkeln zwischen ihren. Niemand trägt Gewicht und ihre gesamte Vorderseite ist frei für seine Hand oder einen Vibrator mit geringer Leistung. Bewegen Sie sich in kleinen, ruhigen Schwüngen. Sie regiert mit „tiefer“, „flach“ oder „gleich“.



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA

LILA

L19

Die Bettkante, er auf den Knien

≈ 6 min

Haben Sie Geschlechtsverkehr an der Bettkante: Sie sitzt bequem auf der Bettkante mit einem Kissen hinter ihrem Rücken und den Hüften nach vorne, er kniet vor ihr auf dem Boden, am besten auf einem Kissen. Seine Hände sind frei vom Klitorisbereich und Sie können ihn von Angesicht zu Angesicht küssen. Wenn sie sich ändern will, geht er mit seinem Mund zu Boden, ohne dass sie sich bewegt. Sie regiert mit „gleich“ und „ruhiger“.

LILA

L20

Ruhiger Anfang

≈ 6 min

Beginnen Sie den Geschlechtsverkehr mit Stille: Gleiten Sie hinein und verharren Sie dann ein bis zwei Minuten lang völlig still bei vollem Körperkontakt. Atmen Sie ruhig im Takt und spüren Sie, statt sich zu bewegen. Sie macht den ersten Schritt, wenn sie dazu bereit ist – flach und langsam. Möchte sie das Schweigen lieber fortsetzen, sagt sie „das Gleiche“.

LILA

L21

Neun flach, einer tief

≈ 6 min

Geben Sie dem Geschlechtsverkehr im Missionarstil ein festes Muster: neun flache, ruhige Bewegungen am Ende – nur die ersten paar Zentimeter – und dann eine tiefe. Die meisten Nervenenden befinden sich am äußeren Ende und das tiefe Ende ist aufgrund seiner Seltenheit stärker zu spüren. Halten Sie das Muster einige Minuten lang gedrückt. Sie stellt mit „flacher“ oder „tiefer“ ein.

LILA

L22

Küsse alles durch

≈ 6 min

Küsse sie während des Geschlechtsverkehrs innig – nicht als Dekoration, sondern als halbe Sache. Wählen Sie eine Position, in der sich die Münder treffen, z. B. Missionarsstellung oder sie beugt sich nach vorne, und lassen Sie die Bewegung der Hüften stoppen, bevor der Kuss endet. Wenn du den Rhythmus verlierst, halte den Kuss und finde deine Hüften danach wieder.

LILA

L23

Der Schaukelstuhl

≈ 6 min

Haben Sie Geschlechtsverkehr im Sitzen einander gegenüber: Er lehnte sich halb gegen das Kopfteil, Kissen auf dem Rücken, sie zwischen seinen Beinen, auf ihren Händen zurückgelehnt, die Beine über seinen Hüften. Schwingen Sie ruhig gegeneinander und passen Sie den Auftreffpunkt an, indem Sie sich mehr oder weniger zurücklehnen. Ihre Vorderseite ist offen für die Hand oder den Vibrator. She says "same" when the angle sits.

LILA

L24

Kniend, dicht dahinter

≈ 6 min

Geschlechtsverkehr mit euch beiden auf den Knien: Sie kniet aufrecht mit dem Rücken an seine Brust, er dicht hinter ihr. Sie kontrolliert das Schaukeln mit ihren Hüften; Er legt einen Arm um sie und lässt die andere Hand gleichmäßig auf dem Klitorisbereich ruhen. Der Blickwinkel ist selbsterklärend – das ist der Punkt. „Tiefer“ sagt sie nur, wenn sie mehr will, sonst „leiser“ oder „gleich“.

LILA

L25

Kreise, keine Unebenheiten

≈ 6 min

Wechseln Sie mit Kreisen hin und her: Bleiben Sie drinnen und bewegen Sie Ihre Hüften in langsamen, kleinen Kreisen aufeinander zu. Der Druck bewegt sich hin und her statt nach innen und außen, und der Klitorisbereich verliert nicht den Kontakt. Probieren Sie es im Missionar-, Löffel- oder mit ihr obendrauf. Sie kontrolliert die Größe der Kreise mit ihren Händen in seinen Hüften und sagt „das Gleiche“, wenn es trifft.



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA



__MARKE__

EBENE 5 · LILA