

Über das Spiel und die Regeln

Kommen Sie Ihrem Ehepartner näher. Finden Sie Ihren Funken wieder.

Der Zweck des Spiels

THE SPARK ist ein einvernehmliches Intimitätsspiel für Ehepartner, die aus der Routine ausbrechen und zueinander zurückkehren möchten. Sie können es zum Flirten, Nähe, Aufwärmen oder Geschlechtsverkehr verwenden. Sie entscheiden, wie weit Sie gehen möchten und können jederzeit aufhören.

Die Karten basieren auf Wissen über Paarintimität, reaktionsfähiges Verlangen, sinnliche Berührung und sichere Kommunikation und sind sanft von der klassischen Erotikliteratur inspiriert. Das Ziel ist nicht Leistung oder Akrobatik. Das Ziel ist Vergnügen, Zärtlichkeit und das Zuhören, was Ihnen beiden Spaß macht.

Bei Geschlechtsverkehr und Liebe geht es um mehr als nur Stellungen. Nutzen Sie die Kategorien, um die Vorfreude in einem Tempo aufzubauen, das zu Ihnen passt: zuerst sicherer Kontakt, dann direktere Stimulation, wenn Sie beide es wünschen.

Jede Karte kann übersprungen werden

Wenn Ihnen eine Karte nicht passt, sagen Sie einfach: «Wählen wir einen anderen.»

Es bedarf keiner Erklärung. Das ist Teil des Spiels.

Die Grundregel

Ziehen Sie abwechselnd Karten.

Die Person, die die Karte zieht, tut das, was auf der Karte steht, für ihren Ehepartner, es sei denn, auf der Karte steht eindeutig etwas anderes.

Gespräch, Pause und Anpassung

Sprechen Sie, während Sie spielen. Der Empfänger kann jederzeit mehr, weniger, langsamer, einen anderen Winkel, eine Pause oder einen vollständigen Stopp verlangen. Sie benötigen kein Safeword.

Die gebende Person sollte zuhören und sich anpassen, ohne dass es zu einem Problem wird. Wenn sich irgendetwas unsicher anfühlt, halten Sie inne, halten Sie sich gegenseitig fest und finden Sie heraus, was sich als nächstes richtig anfühlt.

Kategorien

Grün — Kleidung an – Flirten, Küssen und Berühren der Kleidung

In der grünen Kategorie behalten Sie Ihre Kleidung an. Sie können im Wohnzimmer, in der Küche, im Flur, auf dem Sofa oder im Schlafzimmer sein. Auf den Karten geht es um Flirten, Küssen, Nähe und das Berühren von Kleidung. Beachten Sie, was ihr Spaß macht – es kann Ihnen später helfen. Wenn Sie beide mehr wollen, wechseln Sie zur gelben Kategorie.

Orange — Unterwäsche – intime Berührung und leichtes orales Vergnügen, keine Penetration

Wenn Sie zur orangefarbenen Kategorie wechseln, beginnen Sie in Unterwäsche. Die Karten können das Bewegen oder Ausziehen der Unterwäsche beinhalten, es sollte jedoch keine Penetration erfolgen. Küssen, Berührungen, äußere Stimulation, leichter Oralsex und die Verwendung eines Vibrators an der Außenseite des Körpers sind möglich, wenn Sie beide dies wünschen. Lassen Sie ihre Reaktion das Tempo bestimmen. Wenn Sie beide mehr wollen, wechseln Sie zur roten Kategorie.

Lila — Geschlechtsverkehr – ihr Vergnügen zuerst

Die violette Kategorie ist die Kategorie Geschlechtsverkehr. Die Positionen und Techniken sind so gewählt, dass sie möglichst viel Spaß hat: ein sanfter Start, gute Winkel, eine Hand oder ein Vibrator am Weg und klare Worte. Die Karten sagen Ihnen, welche Position Sie einnehmen sollen, und oft wählt einer von Ihnen diese aus. Manche Karten drehen den Fokus um und ermöglichen es ihr, ihm Vergnügen zu bereiten – niemals auf Kosten von ihr. Wenn Sie beide etwas weiter erkunden möchten, wechseln Sie zur schwarzen Kategorie.

Wild — Das Wildeste – mutige Stellungen, Dominanz, Schlagkraft, Kanten und stärkere Spielzeuge, mit einem Sicherheitswort und einer Nachsorge

Wild ist die intensivste Kategorie des Spiels. Hier lassen Sie die Grenzen los, die die anderen Kategorien zu ihrem Schutz beibehalten: stärkeres Gefühl, klarere Kontrolle, gewagtere Positionen und wilderes Spiel. Der Rahmen ist festgelegt – Sie müssen beide eindeutig jede Karte wollen, Sie einigen sich auf ein gemeinsames Sicherheitswort, bevor Sie beginnen, und „Stopp“ stoppt alles auf einmal. Dazu gehören mutige, abenteuerliche Stellungen, festere Führung und sichere Zurückhaltung, Spanking und Haareziehen an sicheren Stellen, Kanten- und Orgasmuskontrolle, stärkere und gepaarte Spielzeuge und anale Berührungen mit einem Finger. Kein Atemspiel, keine extreme Temperatur, niemals Analsex. Beenden Sie es immer mit ruhiger Nachsorge und Nähe.

Gelb — Ein privater Raum – sinnlicher, immer noch nicht nackt

Wenn Sie zur gelben Kategorie wechseln, gehen Sie ins Schlafzimmer oder in einen anderen privaten Raum. Sie können ein oder mehrere Kleidungsstücke ausziehen, aber keiner von Ihnen sollte völlig nackt sein. Behalten Sie Ihre Unterwäsche. Auf den Karten kann es sich um sinnliches Ausziehen, Berührungen unter der Kleidung, Küssen, Massagen und direktere Nähe handeln, nackt sollte man dennoch nicht sein. Erfahren Sie anhand der Karten, wo sie gerne berührt wird. Wenn Sie beide mehr wollen, wechseln Sie zur orangefarbenen Kategorie.

Rot — Nackt – konzentriertes Vorspiel, bei dem ihr Vergnügen im Mittelpunkt steht

Wenn Sie zur roten Kategorie wechseln, sind Sie nackt. Dies ist die Kategorie des Vorspiels: direktes Vergnügen mit Händen, Mund und Spielzeug, Gleitmittel, wenn hilfreich, und Techniken, die zum Orgasmus führen können – mit besonderem Augenmerk darauf, ihr Vergnügen sanft und stetig aufzubauen. Folgen Sie der Reaktion, nicht der Leistung. Geschlechtsverkehr gehört in die violette Kategorie – gehen Sie dorthin, wenn Sie beide dazu bereit sind.

Schwarz — Ein Schritt über Lila hinaus – neue Stellungen und neues Vergnügen, immer noch sicher

Die Kategorie Schwarz geht noch einen Schritt weiter als Lila. Hier erkunden Sie Ihren Körper noch intensiver, mit neuen Positionen, neuen Blickwinkeln und neuem Vergnügen – immer noch sicher, sanft und innerhalb Ihrer Grenzen. Kein Analsex. Keine Akrobatik. Nichts, was sich drückend oder zu extrem anfühlt. Eine leichte Analberührung mit einem Finger ist nur möglich, wenn ihr beide es eindeutig wollt. Verwenden Sie reichlich Gleitgel, halten Sie die Nägel kurz, gehen Sie langsam vor und holen Sie eine klare Einwilligung ein. Dies ist immer optional.

Spielmodi

Offenes Spiel: Alle Hauptkategorien sind ausgewählt. Wechseln Sie die Kategorie, wann immer Sie möchten.

Erster Funke: 3 grüne Karten, 2 gelbe Karten, 1 orange Karte.

Romantische Runde: 2 grüne Karten, 2 gelbe Karten, 2 orange Karten und 2 rote Karten.

Intime Zeit: 2 grüne, 2 gelbe, 2 orange, 2 rote und 2 lila Karten.

Leidenschaftliche Runde: 2 Karten aus jeder Kategorie: grün, gelb, orange, rot, lila und schwarz.

Ekstatisches Finale: 4 orangefarbene Karten, 4 rote Karten, 4 lila Karten, 2 schwarze Karten und 2 Wildkarten.

Zubehör

Sie können Folgendes verwenden: Schmiermittel · Massageöl, das für die Intimhaut sicher ist · Augenbinde · Vibrator · Vibrierender Dildo · Massagestab · Womanizer oder anderes Luftimpulsspielzeug · Penisring · Weicher Schal oder einfache Manschetten · Wasserdichter Vibrator · Kissen · Spiegel · Sanfte Musik · Decke · Handtuch · Bettdecke · Ein stabiler Stuhl ohne Rollen

Zubehör ist immer optional, es sei denn, Sie vereinbaren selbst etwas anderes.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, verwenden Sie bei Spielzeugen Gleitmittel auf Wasserbasis.

Verwenden Sie Gleitmittel zur direkten Handstimulation, zur Verwendung eines Vibrators, bei Trockenheit, bei längeren Sitzungen, bei Analberührungen oder immer dann, wenn sich etwas eher nach Reibung als nach Vergnügen anfühlt.

Massageöl wird am besten auf der Außenhaut verwendet. Verwenden Sie kein Öl mit Latexkondomen.

Wie man ein Level aufsteigt

Sie beginnen immer in der grünen Kategorie.

Wenn Sie beide mehr wollen, legen Sie das verwendete Deck weg und gehen Sie zur nächsten Kategorie über. Sie müssen keine festgelegte Anzahl an Karten ziehen. Sie können eine Karte oder mehrere Karten verwenden oder den Vorgang beenden, wann immer Sie möchten.

Tempo und Dauer

Die auf den Karten angegebenen Zeiten sind nur Richtwerte.

Die Karten sind für kurze Runden gedacht, so dass man mehrere Karten ziehen kann und für Abwechslung sorgt. Sie können eine Karte jederzeit verlängern, wenn es Ihnen beiden gefällt, oder früher beenden, wenn sich das natürlich anfühlt.

Nachher

Verbringen Sie ein paar Minuten damit, einander festzuhalten. Man könnte sagen:

- Eine Sache hat dir gefallen
- eine Sache, die sich gut anfühlte
- Eine Sache, die du gerne noch einmal machen würdest

Glossar

Perineum: Der Bereich zwischen Genitalien und Anus.

Kanten: Sich dem Orgasmus nähern, langsamer werden und sich dann wieder steigern.

Luftimpuls-Spielzeug: Ein Spielzeug, das eher mit Luftimpulsen als mit Vibrationen stimuliert, wie zum Beispiel ein Womanizer.

Positionskarte: Eine Karte mit vollständiger Anleitung in sechs Schritten: Einrichtung, Winkel, Tempo, Hände, Einchecken und Anpassung.

Anhang

Positionskarten haben eine Kurzversion auf der Karte selbst. Eine vollständige Anleitung finden Sie in der Positionsbibliothek am Ende der vollständigen PDF-Datei.

Drucken Sie die Kartenblätter doppelseitig aus und wählen Sie „An der langen Kante umdrehen“. Mattes Kartonpapier mit 200–300 g/m² eignet sich gut.

GRÜN

G1

Langsamer Kuss

≈ 2 min

Küsse deinen Partner ruhig. Beginnen Sie mit kurzen Küssen und lassen Sie sie länger werden. Die Hände können auf der Wange, dem Nacken oder der Taille ruhen.

GRÜN

G2

Nähe zum Sofa

≈ 2 min



Setzen Sie sich nah an Ihren Partner. Küssen Sie Wangen, Lippen und Hals und bleiben Sie dabei ruhig um den Körper Ihres Partners.

GRÜN

G3

Rückverfolgung

≈ 2 min

Benutzen Sie Ihre Fingerspitzen auf der Außenseite der Kleidung und zeichnen Sie langsam Linien auf dem Rücken Ihres Partners. Variiert zwischen leichter Berührung und flacher Hand.

GRÜN

G4

Drei Komplimente

≈ 2 min

Machen Sie Ihrem Partner drei Komplimente: eines über den Körper, eines über die Persönlichkeit und eines über etwas, das Sie zwischen Ihnen vermissen oder mögen.

GRÜN

G5

Enger Tanz

≈ 3 min



Tanzen Sie eng mit Ihrem Partner zu einem ruhigen Lied. Lassen Sie Ihre Hände auf Ihrem Rücken, Ihrer Hüfte oder Ihrer Taille ruhen, ohne unter Ihre Kleidung zu gehen.

GRÜN

G6

Kuss ohne Hände

≈ 2 min

Küssen Sie Ihren Partner in der ersten Minute, ohne Ihre Hände zu benutzen. Anschließend können Sie Ihren Partner umarmen und weitermachen.

GRÜN

G7

Wange an Wange

≈ 2 min

Kommen Sie Ihrem Partner nahe. Lassen Sie Ihre Wangen, Stirn und Nase einander berühren, bevor Sie sich sanft küssen.

GRÜN

G8

Drei Standorte

≈ 3 min

Bitten Sie den Partner, drei Stellen am Körper auszuwählen, die außerhalb der Kleidung berührt/gestreichelt werden können. Verbringen Sie an jeder Stelle etwa 20 Sekunden.

GRÜN

G9

Geführte Hand

≈ 3 min

Lassen Sie Ihren Partner Ihre Hand nehmen und zeigen Sie, wo sich Berührungen außerhalb der Kleidung gut anfühlen. Folgen Sie dem Tempo Ihres Partners.



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN

GRÜN

G10

Kusskarte

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner an fünf Stellen: Stirn, Wange, Lippen, Hals und Hand. Machen Sie jeden Kuss ruhig und klar.

GRÜN

G11

Stoppen und weitermachen

≈ 2 min

Küssen Sie Ihren Partner 20 Sekunden lang, halten Sie fünf Sekunden lang inne und beginnen Sie erneut. Wiederholen Sie dies einige Male.

GRÜN

G12

Eine gute Erinnerung

≈ 2 min

Erzählen Sie Ihrem Partner von einer Zeit, in der Sie sich besonders angezogen gefühlt haben. Beenden Sie mit einem Kuss.

GRÜN

G13

Gegen die Wand

≈ 2 min



Lassen Sie Ihren Partner bequem an einer Wand stehen oder sich anlehnen. Kommen Sie näher, aber sanft, und küssen Sie die Lippen, die Wange oder den Hals.

GRÜN

G14

Hals und Haare

≈ 2 min

Küssen Sie den Hals Ihres Partners und streicheln Sie sanft über Ihr Haar. Halten Sie die Berührung weich und sicher.

GRÜN

G15

Kleine Versprechen

≈ 2 min

Sagen Sie eine Sache, von der Sie in Ihrem Alltag mehr tun möchten, damit sich Ihr Partner gewollt fühlt. Geben Sie danach einen langen Kuss.

GRÜN

G16

Der Sechs-Sekunden-Kuss

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner sechs Sekunden lang – zählen Sie langsam vor sich hin. Lassen Sie Ihre Schultern sinken und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen, solange der Kuss anhält. Vereinbaren Sie danach, sich diese Woche jedes Mal gegenseitig einen solchen Kuss zu geben, wenn einer von Ihnen das Haus verlässt.

GRÜN

G17

Stelle dich deinem Partner

≈ 3 min

Drehen Sie Ihren ganzen Körper Ihrem Partner zu. Bitten Sie Ihren Partner, etwas Kleines von seinem Tag zu erzählen, und stellen Sie zwei Folgefragen, bevor Sie etwas Eigenes erzählen. Beenden Sie mit einem Kuss auf die Schläfe Ihres Partners.

GRÜN

G18

Erraten Sie die Berührung Ihres Partners

≈ 3 min

Raten Sie laut, wo am Körper der Partner außerhalb der Kleidung gerade am liebsten berührt werden würde und ob es leicht oder fest sein sollte. Berühren Sie die Stelle eine Minute lang auf diese Weise, während Ihr Partner Sie mit „mehr“, „weniger“ oder „gleich“ anpasst. Lassen Sie den Partner abschließend die Facette mit seiner eigenen Hand zeigen.



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN



__MARKE__

EBENE 1 · GRÜN

GRÜN

G19

Zwei Minuten im Handumdrehen

≈ 3 min

Setzen Sie sich von Angesicht zu Angesicht hin, so nah, dass sich Ihre Knie treffen. Schauen Sie sich zwei Minuten lang in die Augen, ohne zu sprechen. Lächeln und Lachen sind erlaubt, aber behalten Sie Ihren Blick. Sagen Sie dann jeweils etwas darüber, was Sie in den Augen des anderen gesehen haben.

GRÜN

G20

Der Kuss auf die Oberlippe

≈ 3 min

Küssen Sie die Oberlippe Ihres Partners, während Ihr Partner Ihre Unterlippe küsst. Bleiben Sie ein paar ruhige Atemzüge lang im gemeinsamen Kuss und wechseln Sie dann die Lippen. Halten Sie Ihre Hände sanft um das Gesicht oder den Hals Ihres Partners.

GRÜN

G21

Klettere auf den Baum

≈ 3 min

Stand firmly with both feet on the floor. Die Frau setzt einen Fuß auf den des Mannes, legt ihren Arm um seinen Hals und zieht sich nach einem Kuss wie im Aufstieg zum Mann hoch. Halten Sie den Rücken Ihres Partners fest – die Frau entscheidet, wie lange der Kuss dauert.

GRÜN

G22

Die Hälfte sah langsam

≈ 3 min

Streichen Sie den Arm Ihres Partners in einem Ihrer Meinung nach gemächlichen Tempo von der Schulter bis zum Handgelenk. Halbieren Sie das Tempo und halbieren Sie es dann noch einmal – spüren Sie, wie Ihre eigene Hand aufwacht. Der Partner wählt aus, in welchem der drei Tempos Sie eine Minute lang weitermachen.

GRÜN

G23

Völlig ruhige Hand

≈ 3 min

Legen Sie eine warme, flache Hand zwischen die Schulterblätter Ihres Partners und halten Sie sie eine Minute lang völlig ruhig, während Sie gemeinsam langsam ausatmen. Verlagern Sie es dann in den unteren Rücken und ruhen Sie sich dort für die gleiche Zeit aus. Sagt der Partner „mehr“, bleibt die Hand noch eine Weile stehen.

GRÜN

G24

Der Herzkreis

≈ 3 min

Von Angesicht zu Angesicht. Legen Sie Ihre rechte Hand auf das Brustbein Ihres Partners, oberhalb des Herzens, während Ihr Partner seine rechte Hand auf Ihre legt. Legen Sie dann Ihre linke Hand über die Hand auf Ihrer eigenen Brust und Ihr Partner macht dasselbe. Schauen Sie sich gegenseitig in die Augen und atmen Sie zehn Atemzüge lang gemeinsam ruhig, ohne Worte.

GRÜN

G25

Atmen Sie den Rhythmus Ihres Partners ein

≈ 3 min

Setzen Sie sich hinter Ihren Partner, mit der Brust gegen den Rücken Ihres Partners und den Händen ruhig auf dem Bauch, außerhalb Ihrer Kleidung. Spüren Sie die Atmung Ihres Partners durch Ihren Rücken und passen Sie Ihre eigene Atmung genau an den Rhythmus Ihres Partners an, nicht an Ihren. Fahren Sie zwei Minuten lang fort und bemerken Sie, was sich in Ihnen beiden verändert.



GELB

Y1

Warmer Rücken

≈ 3 min

Legen Sie beide Hände unter das Oberteil Ihres Partners und streicheln Sie sanft über den Rücken. Verwenden Sie eine flache Hand und ein gleichmäßiges Tempo.



Fragen Sie, ob der Partner die Augen verbunden haben möchte. Küssen Sie ruhig Hand, Hals, Wange und Schulter. Zum Schluss einen sanften Kuss auf den Mund geben.

GELB

Y2

Von der Stirn bis zum Bauch

≈ 3 min



Küssen Sie Ihren Partner von der Stirn bis zu den Zehen, ohne unter die Unterwäsche zu gehen. Halten Sie das Tempo langsam.

GELB

Y4

Taille und Hüfte

≈ 3 min

Halten Sie Ihren Partner um die Taille oder Hüfte. Ziehen Sie Ihren Partner an sich, küssen Sie ihn und lassen Sie ihn wieder ein wenig los.



Lassen Sie Ihren Partner auf der Bettkante sitzen. Stehen oder sitzen Sie nah beieinander und küssen Sie, während Ihre Hände auf Ihrem Rücken, Ihren Oberschenkeln oder Ihrer Hüfte ruhen.

GELB

Y5

Zurück zur Brust

≈ 3 min



Setzen Sie sich hinter Ihren Partner. Küssen Sie den Hals und streicheln Sie Bauch, Brust oder Arme außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche.

GELB

Y7

Fast aus

≈ 3 min



Ziehen Sie das Oberteil Ihres Partners zur Hälfte ab und halten Sie fünf Sekunden lang inne. Küssen Sie die freiliegende Haut und fragen Sie mit den Augen, bevor Sie das Kleidungsstück vollständig ausziehen.

GELB

Y8

Oberschenkel außen

≈ 3 min

Reiben Sie die Innenseite der Oberschenkel Ihres Partners an der Außenseite Ihrer Kleidung oder Unterwäsche. Gehen Sie nicht bis in die intimen Zonen hinein.

GELB

Y9

Ein Wunsch

≈ 3 min

Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen einen einzigen Wunsch zu erfüllen: „hier küssen“, „hier festhalten“ oder „hier streicheln“. Folge dem Wunsch.



GELB

Y10

Lendenwirbelsäule und Sitzfläche

≈ 3 min

Massieren Sie den unteren Rücken, die Hüften und das Gesäß Ihres Partners ohne Kleidung oder Unterwäsche. Benutzen Sie eine ruhige und feste Hand.

GELB

Y11

Küsse und Hände

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner, während Ihre Hände unter das Oberteil oder über die nackte Haut gleiten. Halten Sie die Berührung warm und langsam.

GELB

Y12

Kleiner Hautstreifen

≈ 2 min

Suchen Sie einen kleinen Streifen nackter Haut auf Ihrem Bauch, Rücken, Ihrer Schulter oder Ihrer Hüfte. Küsse es langsam.

GELB

Y13

Vibration draußen

≈ 3 min

Benutzen Sie den Vibrator außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche an den Oberschenkeln, dem Rücken, den Hüften oder dem Bauch Ihres Partners. Beginnen Sie mit geringer Leistung. Noch nicht direkt intim.

GELB

Y14

Unter der Decke

≈ 3 min

Legen Sie sich unter der Bettdecke nah an Ihren Partner. Küssen und berühren Sie Kleidung oder Unterwäsche.

GELB

Y15

Der Favorit des Partners

≈ 3 min

Fragen Sie Ihren Partner, wo es sich gerade gut anfühlt, geküsst oder berührt zu werden. Mach es ruhig.

GELB

Y16

Nacken, Ohr, Schulter

≈ 3 min

Küsse den Hals, das Ohr und die Schulter Ihres Partners. Benutzen Sie weiche Lippen und warmen Atem.

GELB

Y17

Hand über Hand

≈ 3 min

Legen Sie Ihre Hand auf die Hand Ihres Partners. Lassen Sie den Partner beide Hände dorthin legen, wo es sich gut anfühlt, außerhalb der Kleidung oder Unterwäsche. Folgen Sie dem Tempo und dem Druck Ihres Partners, ohne ihn zu übernehmen.

GELB

Y18

Das Unterwäsche-Limit

≈ 3 min

Berühren Sie den Rand der Unterwäsche Ihres Partners, aber nicht darunter. Küssen Sie zwischen jeder Bewegung den Bauch, die Hüfte oder den Oberschenkel.



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB



__MARKE__

EBENE 2 · GELB

GELB

Y19

Flache Hand oder Fingerspitzen

≈ 3 min

Streichen Sie zunächst mit der ganzen flachen Hand über den Rücken Ihres Partners, dann nur mit den Fingerspitzen. Benutzen Sie beide Male die gleiche Route und das gleiche gemächliche Tempo. Fragen Sie den Partner: „Flache Hand oder Fingerspitzen?“ Fahren Sie mit dem Partner Ihrer Wahl fort.

GELB

Y20

Eine Hand mit Öl

≈ 3 min

Erwärmen Sie etwas Intimmassageöl in Ihrer Handfläche – wenn Sie es nicht haben, verwenden Sie ein Gleitmittel. Niemals direkt auf die Haut gießen. Streichen Sie abwechselnd mit der geölten und der trockenen Hand über den Rücken Ihres Partners und fragen Sie abschließend: „Öl oder ohne?“ Fahren Sie mit dem Partner Ihrer Wahl fort.

GELB

Y21

Lange Mäntel

≈ 3 min

Legen Sie beide Handflächen unten auf den Rücken Ihres Partners. Streichen Sie mit einer Hand langsam auf beiden Seiten der Wirbelsäule nach oben, über die Schultern und an den Seiten nach unten. Wiederholen Sie dies im gleichen ruhigen Rhythmus. Verwenden Sie Intimmassageöl – wenn Sie keins haben, verwenden Sie Gleitmittel.

GELB

Y22

Sesamsamen und Reis

≈ 3 min

Von Angesicht zu Angesicht liegen. Verschränken Sie Ihre Arme und Beine fest miteinander, so nah, dass Sie den Atem des anderen spüren können. Legen Sie sich so hin, küssen Sie ruhig und lassen Sie Ihre Hände Ihren Rücken streicheln.

GELB

Y23

Fünf Orte, fünf Zahlen

≈ 3 min

Küssen und streicheln Sie nacheinander fünf Stellen Ihres Partners: Nacken, Schulterblatt, unterer Rücken, Bauch und Hüfte. Der Partner gibt jedem Platz eine Zahl von „eins“ bis „fünf“. Gehen Sie zurück zu dem Ort, der gewonnen hat, und bleiben Sie dort eine Weile.

GELB

Y24

Ruhige Hitze

≈ 3 min

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie richtig warm sind. Legen Sie eine Hand auf den Bauch Ihres Partners und eine auf Ihren unteren Rücken, Haut an Haut, und halten Sie ihn eine Minute lang völlig ruhig, während Sie im gleichen Tempo atmen. Beenden Sie den Vorgang mit einem einzigen langsamen Strich.

GELB

Y25

Spiegeloptik

≈ 3 min

Stellen Sie sich hinter Ihren Partner vor den Spiegel. Streichen Sie langsam über die Schultern, Arme und den Bauch Ihres Partners, während Sie im Spiegel Augenkontakt halten. Der Partner sagt „Weiter“, wenn Sie den Platz wechseln. Das gleichzeitige Sehen und Fühlen verstärkt die Berührung.



ORANGE

01

Unterwäschekuss

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner durch oder um die Unterwäsche herum an Hüfte, Bauch und Oberschenkeln. Halten Sie es leicht und neckend.

ORANGE

02

Brustfokus

≈ 4 min

Küssen und streicheln Sie die Brust oder Brust Ihres Partners. Beginnen Sie mit einer flachen Hand und sanften Küssen und fragen Sie Ihren Partner, ob Druck und Intensität erhöht werden sollen.

ORANGE

03

Vibrator außerhalb der Unterwäsche

≈ 3 min

Benutzen Sie den Vibrator außerhalb der Unterwäsche Ihres Partners. Beginnen Sie mit einer niedrigen Stärke und überlassen Sie Ihrem Partner die Kontrolle, ob diese erhöht werden soll.

ORANGE

04

Fokuslicht für Frauen

≈ 4 min

Jetzt ist sie an der Reihe. Lassen Sie sie Ihre Hand nehmen und sie an die Stelle legen, an der sie berührt werden möchte, außen oder um die Unterwäsche herum. Folgen Sie dem Ort, dem Druck und dem Tempo, das sie zeigt, ohne zu übernehmen.

ORANGE

05

Männliches Fokuslicht

≈ 4 min

Jetzt ist er an der Reihe. Küssen Sie seinen Bauch, seine Hüften und die Innenseiten seiner Oberschenkel und arbeiten Sie sich langsam in Richtung seines Unterwäschebereichs vor. Bleiben Sie spielerisch und ohne Eile.

ORANGE

06

Entspannende Massage

≈ 5 min

Lassen Sie den Partner mit geschlossenen Augen, vorzugsweise mit verbundenen Augen, auf dem Rücken liegen. Verwenden Sie etwas Intimmassageöl. Streichen Sie mit einer flachen Hand in langsamen Kreisen vom Brustkorb über den Bauch und die Oberschenkel bis zu den Waden, mit zusätzlicher Ruhe in der Leistenregion und den Innenseiten der Oberschenkel. Streichen Sie sanft von den Waden zurück in Richtung Leiste, sanft über die Intimzonen Ihres Partners und schließen Sie mit ein paar sanften Küssen auf den Bauch ab.

ORANGE

07

Augenbinde

≈ 4 min



Fragen Sie, ob der Partner eine Augenbinde tragen möchte. Küssen Sie ruhig Bauch, Brust, Oberschenkel und Hüften. Wenn Ihr Partner es wünscht, können Sie zum Abschluss ein paar leise Küsse neben oder über der Unterwäsche geben.

ORANGE

08

Langsame Unterwäsche

≈ 3 min



Ziehen Sie die Unterwäsche Ihres Partners leicht aus, aber nicht unbedingt vollständig. Küssen Sie die Haut, die zum Vorschein kommt.

ORANGE

09

Finden Sie den Rhythmus

≈ 4 min

Probieren Sie den gleichen sanften Kuss an drei Stellen aus: Nacken, Brust und Innenseite des Oberschenkels. Fragen Sie, welcher Ort am besten ist, und bleiben Sie dort mindestens eine Minute lang im gleichen Rhythmus.



ORANGE

O10

Gesäß und Oberschenkel

≈ 4 min

Massieren Sie den Po und die Oberschenkel Ihres Partners. Bei Bedarf Öl oder Gleitmittel auf die Außenhaut auftragen.

ORANGE

O11

Ohne Hände

≈ 3 min

Benutzen Sie eine Minute lang nur Ihre Lippen, Wangen und Ihren Atem auf Hals, Brust, Bauch und Oberschenkel Ihres Partners. Halten Sie Ihre Hände hinter Ihrem Rücken, legen Sie sie dann ruhig auf Ihre Hüften und beenden Sie sie mit einem kleinen Kuss.

ORANGE

O12

Ihr äußeres Vergnügen

≈ 4 min

Jetzt ist die Frau an der Reihe, sich zu vergnügen. Stimulieren Sie den Klitorisbereich außerhalb der Unterwäsche mit Ihren Fingerspitzen in langsamen, gleichmäßigen Kreisen. Halten Sie den Druck leicht und gleichmäßig und lassen Sie sie sich mit „mehr“ oder „weniger“ anpassen.

ORANGE

O13

Sein äußeres Vergnügen

≈ 4 min

Jetzt ist der Mann an der Reihe, sich zu amüsieren. Küsse seinen Bauch, seine Oberschenkel und den Bereich um seinen Penis. Lassen Sie Ihre Hände gleichzeitig arbeiten: Streichen Sie über die Innenseiten der Oberschenkel, halten Sie sie um die Hüften und streicheln Sie den Penis sanft mit der flachen Hand, wenn er mehr will.

ORANGE

O14

Jeweils zwei Minuten

≈ 4 min

Entdecken Sie aus eigener Neugier die Unterwäsche Ihres Partners mit Ihren Händen – spüren Sie die Textur, Wärme und Form. Fassen Sie die Brust, den Intimbereich usw. kurz an. Der Partner sagt nur dann „Stopp“, wenn ihm etwas unangenehm ist. Wechseln Sie die Rollen, wenn zwei Minuten vergangen sind.

ORANGE

O15

Sag es, bevor du es tust

≈ 4 min

Flüstern Sie Ihrem Partner genau ins Ohr, was Sie tun werden: „Jetzt werde ich Sie auf den Bauch küssen.“ Warten Sie drei ruhige Atemzüge und tun Sie dann genau das, was Sie gesagt haben – nie wieder. Repeat with new places around the underwear. Das gehaltene Versprechen ist der halbe Spaß.

ORANGE

O16

Ebbe und Flut

≈ 4 min

Streicheln Sie sanft den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel Ihres Partners. Bleiben Sie nur zwei Sekunden am Rand der Unterwäsche Ihres Partners und gleiten Sie dann an eine ruhigere Stelle. Drehen Sie sich jede Runde ein wenig weiter zurück, wie eine Flut. Der Partner sagt „bleiben“, wenn Sie dort anhalten müssen.

ORANGE

O17

Lass es köcheln

≈ 4 min

Küssen Sie Ihren Partner zwei Minuten lang intensiv – Hände in den Haaren, Körper nah am Körper in Unterwäsche. Dann nach Absprache ganz aufhören und eine Minute lang nebeneinander liegen, ohne sich zu berühren. Wissen Sie, wie viel im Körper passiert, wenn nichts passiert. Einer von euch sagt „Weiter“, wenn die Minute abgelaufen ist.

ORANGE

O18

Der Partner gibt das Tempo vor

≈ 4 min

Der Mann liegt auf dem Rücken. Die Frau sitzt in Unterwäsche über Ihrer Hüfte und bewegt sich in ihrem eigenen Tempo und Winkel auf Sie zu. Der Mann kann seine Hände ruhig auf den Hüften seiner Partnerin lassen, ohne ihm Anweisungen zu geben. Die Frau sagt „Halten“ für einen festeren Halt und „Loslassen“ für Freiheit – und entscheidet, wann genug genug ist.



ORANGE

O19

Gegen die Hand schwingen

≈ 4 min

Legen Sie eine flache, ruhige Hand mit gleichmäßigem, festem Druck über die Unterwäsche Ihres Partners – keine Bewegung Ihrerseits. Der Partner wiegt seine Hüften in seinem eigenen Rhythmus gegen die Hand. Ihre Aufgabe ist es, den Druck konstant zu halten, als ob Sie eine Wand vor sich hätten. Der Partner stellt sich mit „schwerer“ oder „leichter“ ein.

ORANGE

O20

Ruhiger Mund mit leisen Küssen

≈ 4 min

Senken Sie Ihre Lippen völlig lautlos über die Unterwäsche zu Ihrem Partner und lassen Sie eine halbe Minute lang nur die Wärme und den Atem wirken. Küsse vier ruhige Küsse durch die Unterwäsche. Ziehen Sie den Stoff nicht ab, es sei denn, Ihr Partner möchte dies ausdrücklich. Wenn Sie fertig sind, kann Ihr Partner wählen, ob Sie mit mehreren längeren Küssen/Licks fortfahren oder mit der nächsten Karte fortfahren möchten.

ORANGE

O21

Berühren Sie beim Ausatmen

≈ 4 min

Finden Sie den Atem Ihres Partners mit einer flachen Hand auf Ihrem Brustbein. Streichen Sie dann nur beim Ausatmen Ihres Partners über Brust, Bauch und Oberschenkel und lassen Sie Ihre Hand beim Einatmen völlig ruhig. Treffen Sie den Blick, wenn er sich natürlich anfühlt. Lassen Sie den Atem Ihres Partners das Tempo bestimmen.

ORANGE

O22

Kurz gesagt, so weiter

≈ 4 min

Streicheln Sie ihn in kurzen Besuchen über seiner Unterwäsche: ein paar Sekunden über seinen Penis, dann weiter über seinen Bauch, seine Oberschenkel und seinen Rücken. Lassen Sie Ihre Fingerspitzen auch kurz den Hodensack und die Peniswurzel berühren. Es ist der Austausch, der aufbaut. Bleib nirgendwo, bis er sagt: „Bleib dort.“

ORANGE

O23

Warmes Öl auf den Brüsten

≈ 4 min

Warmes Intimmassageöl zwischen den Handflächen – falls nicht vorhanden, Gleitmittel verwenden. Niemals direkt auf die Haut gießen. Massieren Sie ihre Brüste in großen, langsamen Kreisen von außen nach innen und lassen Sie die Brustwarzen nur ganz zum Schluss übrig. Sie regiert mit „mehr“ und „einfacher“.

ORANGE

O24

Der Partner trifft auf den Vibrator

≈ 4 min

Halten Sie den Vibrator bei niedriger Leistung mit fester Hand völlig ruhig an die Unterwäsche Ihres Partners. Der Partner bewegt seine Hüften dagegen und findet selbst Raum und Druck – die Stoffpolster, und darum geht es. Bewegen Sie es nur, wenn Ihr Partner „Bewegen“ sagt.

ORANGE

O25

Vier Küsse, ein Oberschenkel

≈ 4 min

Geben Sie Ihrem Partner vier Küsse auf die Innenseite des Oberschenkels, einen von jeder Art: ganz leicht, mit sanftem Druck, wobei die Lippen etwas Haut berühren und mit der Zungenspitze. Der Partner wählt den Gewinner mit einem einzigen „Höhle“. Wiederholen Sie den gewinnenden Kuss langsam am Rand der Unterwäsche Ihres Partners entlang.



ROT

R1

Ihr Rhythmus

≈ 5 min

Lassen Sie sie Ihre Hand nehmen und sie zu Ort, Druck und Tempo führen. When she lets go, proceed exactly as she showed.

ROT

R2

Sein Rhythmus

≈ 5 min

Lassen Sie ihn seine Hand auf Ihre legen und zeigen Sie den Griff und das Tempo, die er mag. Verwenden Sie bei Bedarf Gleitmittel und achten Sie auf einen gleichmäßigen Rhythmus.

ROT

R3

Sogar der Fokus auf die Klitoris

≈ 5 min

Stimulieren Sie ihren Klitorisbereich mit gleichmäßigem Rhythmus und leichtem Druck. Ändern Sie die Techniken nicht zu oft – wenn etwas funktioniert, bleiben Sie dabei.

ROT

R4

Langsame Hand

≈ 5 min

Verwenden Sie Gleitmittel und eine ruhige Hand am Penis. Halten Sie den Griff gleichmäßig und variieren Sie den Druck stärker als die Geschwindigkeit. Machen Sie gerne eine oder zwei Pausen, wenn Sie Ihre Hand an der Peniswurzel haben, einen festeren Griff/Druck ausüben und einige Sekunden lang gedrückt halten, bevor Sie fortfahren. Fragen Sie Ihren Partner, ob es sich gut anfühlt.

ROT

R5

Perineum

≈ 4 min

Massieren Sie sanft den Damm Ihres Partners – den Bereich zwischen den Genitalien und dem Anus – an der Außenseite des Körpers. Verwenden Sie eine flache Fingerauflage, gleichmäßigen Druck und Gleitmittel.

ROT

R6

Bauen Sie auf und beruhigen Sie sich

≈ 6 min

Bringen Sie Ihren Partner mit der Hand in die Nähe starker Lust, beruhigen Sie ihn mit sanften Küssen auf Mund, Hals und Brust und bauen Sie ihn wieder auf. Tun Sie es nur, wenn es Ihrem Partner gefällt.

ROT

R7

Die Frau bequem

≈ 6 min



Eine Empfangsposition, in der sie bequem liegt und alles erreicht.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R8

Innehalten ohne Abstand

≈ 3 min

Stoppen Sie die Stimulation, aber halten Sie den Körperkontakt aufrecht: Umarmen Sie Ihren Partner und küssen Sie ruhig den Nacken und die Schultern. Der Partner sagt „Weiter“, wenn Sie weitermachen möchten.

ROT

R9

Nicht ändern

≈ 5 min

Stimulieren Sie den Partner. Wenn der Partner einem intensiven Vergnügen nahe zu sein scheint, fragen Sie einmal: „Soll ich einfach so weitermachen?“ Wenn ja: Rhythmus, Druck und Platz absolut stabil halten – und nicht mehr verlangen.



ROT

R10

Machen Sie dort weiter

≈ 5 min

Finden Sie eine Art von Berührung, auf die Ihr Partner gut reagiert. Behalten Sie die gleiche Stelle, den gleichen Rhythmus und den gleichen Druck mindestens drei Minuten lang bei – ändern Sie nichts, auch wenn es Ihnen eintönig vorkommt.

ROT

R11

Bis zur Brust

≈ 5 min

Der Empfänger liegt an Ihrer Brust – nah hinten, die Hände nach vorne.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R12

Hand in Hand in Seitenlage

≈ 5 min

Legen Sie sich Seite an Seite hin, von Angesicht zu Angesicht, und geben Sie gleichzeitig – im gleichen ruhigen Tempo.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

ROT

R13

Ihre Hauptkarte

≈ 6 min



Sie wählt: Hand, Mund oder Vibrator. Geben Sie ihr äußere Stimulation mit allem, was sie möchte. Halten Sie den Rhythmus konstant und wechseln Sie nicht zu oft.

ROT

R14

Vibrator an der Vulva

≈ 6 min

Verwenden Sie außerhalb der Vulva einen Vibrator mit geringer Leistung. Wenn es zu intensiv wird, legen Sie einen dünnen Stoff dazwischen. Sie steuert die Kraft mit „oben“ und „unten“.

ROT

R15

Druckwelle für sie

≈ 6 min

Verwenden Sie das Druckwellenspielzeug mit geringer Leistung direkt auf oder in der Nähe der Klitoris. Bleiben Sie dort, wo sie es sagt, und küssen Sie sie in der Zwischenzeit.

ROT

R16

Kreist herum, nicht weiter

≈ 5 min

Zeichnen Sie mit Ihrer Fingerspitze und Gleitmittel sanfte Kreise um die Klitoris – entlang der Seiten und über die Haut darüber, nicht gerade. Halten Sie den Kreis gleichmäßig und rund. Gehen Sie erst in die Mitte, wenn sie „näher“ sagt.

ROT

R17

Drei Sätze

≈ 5 min

Probieren Sie drei Bewegungen im Klitorisbereich mit Gleitmittel aus: auf und ab, in kleinen Kreisen und von einer Seite zur anderen – jeweils eine halbe Minute lang. Sie wählt mit dem Wort „der“. Sorgen Sie dafür, dass der Gewinnzug danach vollkommen reibungslos verläuft.

ROT

R18

Stille Zunge

≈ 5 min

Legen Sie Ihre Zunge flach und völlig ruhig an die Klitoris und legen Sie sich hin. Lassen Sie sie in ihrem eigenen Rhythmus ihre Hüften gegen Sie rollen, während Sie ruhig bleiben. Erst wenn sie „mehr“ sagt, fängst du selbst an, deine Zunge zu bewegen – ganz ruhig.



ROT

R 19

Immer auf der Welt

≈ 5 min

Before you start, say out loud, "I have all the time in the world, and I love this." Gönnen Sie Ihrem Partner dann ein stilles Vergnügen mit Ihrem Mund und zeigen Sie dabei, dass Sie es ernst meinen – ein leises „mmm“ auf der Haut fühlt sich wie eine schwache Vibration an. If you notice that your partner disappears into your head, repeat the phrase calmly and continue just as slowly. The partner says "done".

ROT

R 20

Fast da

≈ 5 min

Massieren Sie die Innenseite ihrer Oberschenkel und ihre Leistengegend mit Intimmassageöl – wenn Sie keins haben, verwenden Sie Gleitmittel. Nähern Sie sich langsam der Klitoris und gleiten Sie daran vorbei, ohne sie zu berühren. Wiederholen Sie die Beinahe-Berührung, bis sie „Jetzt“ sagt – nur dann bleiben Sie.

ROT

R 21

Einfacher als Sie denken

≈ 5 min

Der Einstieg ist einfacher als Sie denken: Streichen Sie mit den Fingerkuppen über den Klitorisbereich, so leicht wie über ein Augenlid. Behalten Sie den Druck bei, bis sie „mehr Druck“ sagt – und erhöhen Sie ihn dann um eine Stufe.

ROT

R 22

Ein Finger, völlig still

≈ 5 min

Führen Sie vorsichtig einen Finger mit Gleitgel ein, wenn sie möchte, und halten Sie ihn völlig ruhig, während ihr Mund oder eine andere Hand an der Außenseite arbeitet. Erst wenn sie „mehr“ sagt, beugen Sie Ihren Finger langsam in Richtung der Vorderwand in einer „Komm her“-Bewegung.

ROT

R 23

Die Unterseite der Oberseite

≈ 5 min

Use lube and the pad of your thumb in small, light circles on the underside of the penis, just below the head — the point where he is most sensitive. Halten Sie das Tempo ruhig und gleichmäßig. Er stellt mit „leichter“ oder „fester“ ein.

ROT

R 24

Warme Hand darunter

≈ 5 min

Legen Sie eine warme Hand wie eine Schüssel um seinen Hodensack, ganz ruhig – nur Wärme und leichtes Gewicht. Streichen Sie mit der anderen Hand sanft über den Penis mit Gleitmittel. Er passt sich mit „enger“ oder „lockerer“ an.

ROT

R 25

Lippen, die leicht saugen

≈ 5 min

Lecken Sie den Bereich der Klitoris ruhig und gleichmäßig, bis sie tief drin ist. Schließen Sie dann Ihre Lippen sanft um die Klitoris und saugen Sie eine Sekunde lang ganz sanft – wie bei einem kleinen, feuchten Kuss – bevor Sie zu Ihrer Zunge zurückkehren. Wiederholen Sie das Absaugen in regelmäßigen Abständen, immer so sanft, nie härter aus eigenem Antrieb. Sie regiert mit „mehr Saugkraft“, „nur stark“ und „gleich“.



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

SCHWARZ

S1

Äußerer Prostatabereich

≈ 5 min

Massieren Sie seinen Damm – den Bereich zwischen Hodensack und Anus – mit der flachen Fingerkuppe, Gleitmittel und sanftem, gleichmäßigem Druck. Betreten verboten. Fragen Sie: „Mehr Druck oder dasselbe?“

SCHWARZ

S2

Ein Finger, eindeutig ja

≈ 5 min

Anale Berührungen können nur dann ausprobiert werden, wenn der Partner dies eindeutig möchte. Benutzen Sie einen Finger, reichlich Gleitgel, kurze Nägel und ein gemächliches Tempo.

SCHWARZ

S3

Ihr Fantasielicht

≈ 6 min

Bitten Sie sie, eine sanfte Fantasie zu beschreiben. Machen Sie nur den sichersten und einfachsten Teil, wenn beide wollen.

SCHWARZ

S4

Sein Fantasielicht

≈ 6 min

Bitten Sie ihn, eine milde Fantasie zu beschreiben. Machen Sie nur den Teil, den beide wirklich wollen.

SCHWARZ

S5

Kanten

≈ 7 min

Kante: Bringen Sie Ihren Partner zum Orgasmus, beruhigen Sie sich, küssen Sie ihn 30 Sekunden lang und beginnen Sie erneut. Maximal drei Runden.

SCHWARZ

S6

Sie kontrolliert Spielzeug

≈ 6 min

Lassen Sie sie den Vibrator außerhalb ihres Körpers selbst steuern. Komm näher, küsse ihren Hals und ihre Brust und halte sie fest, während sie findet, was sie trifft.

SCHWARZ

S7

Er kontrolliert Spielzeug

≈ 6 min

Lassen Sie ihn den Vibrator auf die Peniswurzel und den Damm richten. Küssen Sie in der Zwischenzeit seinen Bauch und seine Oberschenkel und lassen Sie ihn zeigen, wo Ihre Hände sein sollen.

SCHWARZ

S8

Rückansicht mit Kissen

≈ 7 min

Eine sichere und ruhige Variante von hinten, bei der sie völlig ruht.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

SCHWARZ

S9

Umgekehrt ist sie an der Spitze

≈ 7 min

Sie steht an der Spitze, von ihm abgewandt – sie regiert alles, er sieht und unterstützt.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ

SCHWARZ

S10

Der Stuhl

≈ 6 min

Sitzen auf einem stabilen Stuhl – dicht, einfach und anders.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

SCHWARZ

S11

Vor dem Spiegel

≈ 6 min

Eine vertraute Position – vor dem Spiegel, damit man sich aus einem neuen Blickwinkel sieht.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

SCHWARZ

S12

Von hinten auf die Knie

≈ 7 min

Klassisches Zurück-bis-auf-die-Knie – tiefer und intensiver, mit ihr am Steuer.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

SCHWARZ

S13

Bein an Schulter

≈ 7 min

Missionarin mit einem ihrer Beine an seiner Schulter – neuer und tieferer Blickwinkel.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

SCHWARZ

S14

Zeig mir wie

≈ 6 min

Zeigen Sie Ihrem Partner genau, wie Sie sich selbst berühren, wenn Sie alleine sind – echt, nicht vorgetäuscht. Der Partner schaut vom Rand des Bettes aus zu, ohne ihn zu berühren, und notiert Druck, Tempo und Standort. Anschließend übernimmt die Hand des Partners und wiederholt das Gesehene. Wechseln Sie die Rollen an einem anderen Abend, wenn beide möchten.

SCHWARZ

S15

Leichtes Klatschen

≈ 6 min

Fragen Sie zunächst, ob der Partner es mit einer leichten Ohrfeige versuchen möchte. Erwärmen Sie den Sitz mit kräftigen Streichbewegungen und einer sanften Massage und klopfen Sie ihn dann leicht mit einer flachen, entspannten Hand ab – nur auf den fleischigen Teil des Gesäßes, niemals auf den unteren Rücken oder das Steißbein. Zwischendurch über die Haut streichen. Der Partner steuert mit „mehr“, „einfacher“ oder „erledigt“.

SCHWARZ

S16

Raus aus dem Schlafzimmer

≈ 6 min

Verlegen Sie den Abend aus dem Schlafzimmer, wenn beide wollen. Wählen Sie einen anderen Raum – das Sofa oder eine Decke auf dem Wohnzimmerboden – und bereiten Sie Decke, Kissen und Gleitmittel vor. Haben Sie dort in gemächlichem Tempo Vorspiel und Geschlechtsverkehr. Neue Umgebungen machen vertraute Berührungen neu; Das Schlafzimmer ruht sich heute Nacht aus.

SCHWARZ

S17

Die Fernbedienung

≈ 6 min

Lassen Sie den Partner einen ferngesteuerten Vibrator draußen platzieren, wo er möchte – und nehmen Sie die Fernbedienung oder die App selbst mit. Beginnen Sie mit der niedrigsten Leistung von der anderen Seite des Raums und halten Sie dabei Augenkontakt. Der Partner steuert mit „hoch“, „runter“ und „aus“ – Sie folgen sofort. Tauschen Sie die Rollen, wenn beide wollen.

SCHWARZ

S18

Vibrationsring

≈ 6 min

Wenn er dazu bereit ist, legen Sie ihm einen vibrierenden Penisring an, mit der Vibration nach oben. Haben Sie Sex mit ihr oben oder in einer engen Missionarsstellung, damit die Vibration ihren Klitorisbereich erreicht – kleine, schaukelnde Bewegungen halten den Kontakt besser aufrecht als Stöße. Bei Unwohlsein, spätestens jedoch nach zwanzig Minuten, den Ring abnehmen.



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ

SCHWARZ

S19

Über die Möbel gebeugt

≈ 6 min

Führen Sie Geschlechtsverkehr im Stehen durch: Sie lehnt ihren Oberkörper über eine Kommode oder einen stabilen Tisch, mit einem Kissen unter dem Beckenkamm und festen Füßen. Er stellt sich nach hinten und beugt die Knie, bis die Höhe stimmt. Beginnen Sie flach – sie steuert mit „tiefer“, „flacher“ und „Stopp“.

SCHWARZ

S20

Seine Hüften auf seinen Oberschenkeln

≈ 6 min

Haben Sie Sex mit angehobenen Hüften: Er kniet und setzt sich auf seine Fersen, sie liegt auf dem Rücken und legt ihre Hüften auf seine Oberschenkel, wobei ihre Füße auf der Matratze liegen. Der Winkel vertieft sich, während beide ruhen – seine Hände sind frei für die Hand oder den Vibrator auf dem Klitorisbereich. Beginnen Sie flach; sie steuert mit „deeper“, „shallow“ und „stop“.

SCHWARZ

S21

Über deinem Gesicht

≈ 6 min

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf ein niedriges Kissen. Ihr Partner kniet über Ihrem Gesicht, mit Blick auf das Kopfteil, die Hände auf dem Kopfteil oder der Wand und sein Gewicht auf den Knien. Der Partner senkt sich, bis Ihr Mund berührt, und kontrolliert Position, Druck und Tempo, indem er seine Hüften anhebt und hin und her bewegt. Stimmen Sie zunächst zu: Zwei Streicheleinheiten auf den Oberschenkel Ihres Partners bedeuten „Pause“, und Ihr Partner sagt „Fertig“.

SCHWARZ

S22

Gefesselt und verwöhnt

≈ 6 min

Fragen Sie zuerst. Binden Sie die Handgelenke des Partners mit einem weichen Schal locker vor dem Körper fest – zwei Finger sollten darunter passen und der Partner sollte sich leicht befreien können. Niemals um den Hals. Nutzen Sie dann ein paar Minuten, um Ihren unten stehenden Partner mit Ihrer Hand oder Ihrem Mund zu stimulieren. Wenn beide es wünschen, können Sie gerne zum Geschlechtsverkehr übergehen.

SCHWARZ

S23

Das Flüsterspiel

≈ 6 min

Flüstern Sie Ihrem Partner einen Satz darüber ins Ohr, was Sie tun möchten – in Ihren eigenen Worten, ganz in der Nähe. Der Partner antwortet mit „Ja“ oder „eher...“ und flüstert dann seinen eigenen Satz zurück. Fahren Sie jedes zweite Mal fort und tun Sie nur das, was mit „Ja“ beantwortet wird.

SCHWARZ

S24

Das Ei

≈ 6 min

Verwöhnen Sie ihn mit einem Masturbations-Ei: Füllen Sie es mit reichlich Gleitgel, schieben Sie es über seinen Penis und führen Sie dabei ruhige, gleichmäßige Bewegungen aus. Küsse in der Zwischenzeit seinen Hals und Bauch. Er regiert mit „enger“, „lockerer“ oder „gleich“ – folgen Sie genau.

SCHWARZ

S25

Nachttisch mit Vibrator

≈ 6 min

Haben Sie Geschlechtsverkehr mit ihr auf dem Rücken an der Bettkante und mit ihm im Stehen oder Knien. Sie selbst hält den Vibrator auf niedriger Leistung, während er das Tempo niedrig hält und sofort bei „Stopp“ stehen bleibt.



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ



__MARKE__

EBENE 6 · SCHWARZ

WILD

GL1

Ans Bett gefesselt

≈ 7 min

Binden Sie die Handgelenke Ihres Partners locker mit einem weichen Schal oder Manschetten, die sich leicht abnehmen lassen, am Kopfteil fest. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort. Mit Hand und Mund ruhig stimulieren, am besten mit einem Vibrator, wenn beide wollen. Die gefesselte Person kann jederzeit „Stopp“ sagen, und Sie lassen dann sofort alles los.

WILD

GL2

Ruhige Befehle

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Geben Sie Ihrem Partner kurze, ruhige Botschaften: „Legen Sie sich hier hin“, „Bewegen Sie sich nicht“, „Atmen Sie ruhig“. Lassen Sie Ihren Partner jeder Nachricht folgen, während Sie langsam berühren und das Tempo kontrollieren. Der Partner kann jederzeit „Stopp“ sagen, dann hört alles sofort auf.

WILD

GL3

Ersetzen Sie die Lenkung

≈ 7 min

Stimmen Sie zunächst zu und einigen Sie sich auf ein Stoppwort. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Der eine übernimmt für fünf Minuten die gesamte Kontrolle: gibt kurze Kommandos, bestimmt das Tempo und jede Berührung, der andere gehorcht genau. Dann wechseln Sie die Rollen. Der Folgende kann jederzeit „Stopp“ sagen, dann stoppt alles sofort.

WILD

GL4

Sie gibt die Kontrolle auf

≈ 7 min

Lassen Sie sie die Kontrolle vollständig abgeben. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort. Sie bestimmen das Tempo und alle Berührungen der Klitoris und des restlichen Körpers. Halten Sie sie lange am Rande, bevor Sie loslassen. Sie wählt nur Werkzeuge: Hand, Mund oder Vibrator. Sie kann jederzeit „Stopp“ sagen und dann hört alles sofort auf.

WILD

GL5

Hände über dem Kopf

≈ 7 min

Bitten Sie Ihren Partner, die Handgelenke über dem Kopf zusammenzulegen und still zu liegen. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort. Halten Sie sie ruhig mit einer Hand fest und bearbeiten Sie ihn mit der anderen Hand und dem Mund. Er kann jederzeit „Stopp“ sagen und Sie werden sofort freigelassen.

WILD

GL6

Gefesselt und blind

≈ 7 min

Sichern Sie die Handgelenke Ihres Partners locker mit einem weichen Schal oder Handschellen und verbinden Sie ihm die Augen. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort. Berühren Sie langsam und unvorhersehbar mit Hand und Mund. Die gefesselte Person kann jederzeit „Stopp“ sagen, und Sie lassen dann sofort alles los.

WILD

GL7

Der Partner kontrolliert alles

≈ 7 min

Lassen Sie Ihren Partner alles regeln. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort. Der Partner gibt kurze Anweisungen zu Tempo und Anschlag, und Sie folgen genau, ohne zu übernehmen. Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten, kontrolliert Ihr Partner die Tiefe und Geschwindigkeit selbst. Der Partner kann jederzeit „Stopp“ sagen, dann hört alles sofort auf.

WILD

GL8

Klatschen, das baut sich auf

≈ 7 min

Vereinbaren Sie vor Beginn ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn Sie beide es eindeutig wollen. Klopfen Sie mit einer flachen, hohlen Hand leicht auf den Po, einen Schlag nach dem anderen, immer auf den Po oder Oberschenkel. Beginnen Sie so leicht, dass es fast kitzelt, und steigern Sie die Kraft erst, wenn Ihr Partner „mehr“ sagt. Stoppen Sie alles sofort auf „Stopp“.

WILD

GL9

Insgesamt Haaransatz

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Fassen Sie die Haare an der Unterseite des Kopfes nahe der Kopfhaut zusammen und schließen Sie ruhig Ihre Hand. Ziehen Sie gleichmäßig und fest, niemals ruckartig und niemals gegen den Hals. Einen Moment halten, sanft loslassen und erneut einfach auf „mehr“ ziehen – bei „Stop“ sofort stoppen.



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD



__MARKE__

EBENE 7 · WILD

WILD

GL10

Leichtes Beißen

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Legen Sie Ihre Zähne sanft und mit leichtem Druck an die Schulter oder den Oberschenkel des Partners und niemals an den Hals oder das Gesicht. Wechseln Sie zwischen sanftem Beißen und Küssen derselben Stelle. Nur bei „mehr“ etwas stärker zubeißen und bei „Stopp“ sofort wieder loslassen.

WILD

GL11

Festes Kneifen

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Drücken Sie sanft und fest auf die Brust oder die Innenseite des Oberschenkels Ihres Partners. Halten Sie die Klemme einen Moment lang gedrückt und lassen Sie sie dann sanft los. Beginnen Sie kaum spürbar, erhöhen Sie den Druck nur auf „mehr“, gehen Sie „ruhiger“, wenn der Partner es verlangt, und hören Sie sofort auf auf „Stopp“.

WILD

GL12

Sie rast an der Spitze vorbei

≈ 7 min

Lassen Sie sie das Stoßwellenspielzeug selbst halten und machen Sie nach dem ersten Orgasmus weiter. Leg dich nah an dich, küsse sie und halte sie fest, während sie alles kontrolliert. Sie macht nur so lange weiter, wie sie möchte, und lässt sofort „Stopp“ los. Vereinbaren Sie zunächst das Spiel, und zwar nur, wenn beide es eindeutig wollen.

WILD

GL13

Doppelte Stimulation

≈ 7 min

Führen Sie den vibrierenden Dildo mit reichlich Gleitmittel vorsichtig in sie ein und halten Sie gleichzeitig das Stoßwellenspielzeug gegen ihre Klitoris. Beide Kräfte steuert sie mit „mehr“, „weniger“ oder „Stopp“. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

WILD

GL14

Penisring und Vibrator

≈ 7 min

Setzen Sie den Penisring auf, wenn Ihr Partner dazu bereit ist, und führen Sie gleichzeitig einen Vibrator mit etwas Gleitmittel über den Schaft und die Peniswurzel. Der Partner steuert die Vibration mit „hoch“, „runter“ oder „stopp“. Bei Schmerzen oder Taubheitsgefühl den Ring sofort entfernen. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen.

WILD

GL15

Penisring beim Geschlechtsverkehr

≈ 7 min

Führen Sie Geschlechtsverkehr mit dem Penisring durch und halten Sie gleichzeitig einen Vibrator mit ruhigen, schaukelnden Bewegungen an die Klitoris. Sie steuert die Vibration mit „mehr“, „weniger“ oder „Stopp“. Nehmen Sie den Ring sofort ab, wenn Sie Beschwerden verspüren, und tragen Sie ihn nicht zu lange. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

WILD

GL16

Zwei Spielzeuge bei ihm

≈ 7 min

Führen Sie einen Vibrator mit etwas Gleitmittel gleichzeitig an die Eichel und einen Massagestab an die Peniswurzel. Der Partner steuert die Stärke bei beiden mit „mehr“, „weniger“ oder „Stopp“. Beginnen Sie niedrig und steigern Sie sich erst auf „mehr“. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

WILD

GL17

Ein Finger, eine Hand auf ihr

≈ 7 min

Stimmen Sie zunächst zu und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Verwenden Sie reichlich Gleitmittel, kurze Nägel und führen Sie vorsichtig einen Finger in das erste Gelenk ein. Halten Sie Ihren Finger einen Moment lang ruhig, während sie sich daran gewöhnt, und streicheln Sie sanft mit der anderen Hand über ihre Klitoris. Bei „mehr“ nur kleine Bewegungen, bei „Stopp“ ruhig ausfahren.

WILD

GL18

Ein Finger, Mund auf ihr

≈ 7 min

Vereinbaren Sie ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Halten Sie ausreichend Gleitmittel und kurze Nägel bereit. Führen Sie vorsichtig einen Finger in die Unterseite des ersten Gelenks ein und halten Sie ihn völlig ruhig. Legen Sie gleichzeitig Ihren Mund sanft gegen die Klitoris. Bewegen Sie Ihren Finger nur ein wenig, wenn sie „mehr“ sagt, folgen Sie Ihrem Atem und ziehen Sie ihn bei „Stopp“ ruhig heraus.



WILD

GL19

Sie kontrolliert ihren Finger

≈ 7 min

Lassen Sie sie das Tempo bestimmen und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Verwenden Sie reichlich Gleitgel und kurze Nägel und stecken Sie ruhig einen Finger in ihren Arsch, nur bis zum ersten Teil, wenn sie „eindeutig ja“ sagt. Bleiben Sie völlig ruhig, bis sie „mehr“ verlangt. Legen Sie die andere Hand ruhig auf die Klitoris. Folgen Sie ihrem Atem und ziehen Sie ihn bei „Stopp“ heraus.

WILD

GL20

Ein Finger und eine Hand am Penis

≈ 7 min

Stimmen Sie zunächst zu und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Verwenden Sie reichlich Gleitmittel, kurze Nägel und führen Sie vorsichtig einen Finger in das erste Gelenk ein. Halten Sie Ihren Finger einen Moment lang völlig ruhig, während sich Ihr Partner daran gewöhnt. Wickeln Sie gleichzeitig mit der anderen Hand sanft den Penis. Bei „mehr“ nur kleine Bewegungen, bei „Stopp“ ruhig ausfahren.

WILD

GL21

Einen Finger, mund ihn

≈ 7 min

Vereinbaren Sie ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Halten Sie ausreichend Gleitmittel und kurze Nägel bereit. Führen Sie einen Finger vorsichtig in das erste Gelenk ein und halten Sie ihn völlig ruhig. Benutze gleichzeitig deinen Mund ruhig gegenüber ihm. Bewegen Sie Ihren Finger nur ein wenig, wenn er „mehr“ sagt, folgen Sie Ihrem Atem und ziehen Sie ihn ruhig heraus, wenn er „Stopp“ sagt.

WILD

GL22

Rückansicht mit Haaransatz

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Führen Sie Geschlechtsverkehr von hinten durch, fassen Sie die Haare Ihres Partners dicht an der Kopfhaut zusammen und ziehen Sie sanft und ruhig daran – niemals gegen den Nacken, niemals ruckartig. Platzieren Sie die andere Hand nach vorne, wo Ihr Partner sie haben möchte, und beginnen Sie in einem gemächlichen Tempo. Stärker ziehen oder nur bei „mehr“ schneller fahren, bei „Stopp“ sofort loslassen.

WILD

GL23

Zurückgehaltenes Handgelenk

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Haben Sie Sex von Angesicht zu Angesicht und drücken Sie die Handgelenke Ihres Partners fest gegen die Matratze über Ihrem Kopf – fest und sicher, aber leicht zu lösen. Beginnen Sie ruhig und steigern Sie sich einfach auf „mehr“. Lassen Sie das Dach bei „Stopp“ sofort los.

WILD

GL24

Tiefer Winkel, du kontrollierst

≈ 8 min

Führen Sie Geschlechtsverkehr in einem tiefen Winkel durch, bei dem Sie die Tiefe kontrollieren, während der Partner das Schlusswort hat. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

Vollständige Anleitung: siehe die Positionsbibliothek im Regelheft.

WILD

GL25

Massagestab gegen die Klitoris

≈ 7 min

Vereinbaren Sie zunächst ein Stoppwort und tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen. Der Partner wählt eine Position: oben oder im Löffel. Führen Sie Geschlechtsverkehr durch, während der Partner einen Massagestab gegen den Klitorisbereich hält. Bleiben Sie ruhig und folgen Sie dem Tempo Ihres Partners, sodass der Stock in Ruhe ist. Einfach auf „mehr“ erhöhen und bei „Stopp“ sofort alles stoppen.



Gespräch, Pause und Anpassung

Sprechen Sie, während Sie spielen. Der Empfänger kann jederzeit mehr, weniger, langsamer, einen anderen Winkel, eine Pause oder einen vollständigen Stopp verlangen. Sie benötigen kein Safeword.

Die gebende Person sollte zuhören und sich anpassen, ohne dass es zu einem Problem wird. Wenn sich irgendetwas unsicher anfühlt, halten Sie inne, halten Sie sich gegenseitig fest und finden Sie heraus, was sich als nächstes richtig anfühlt.

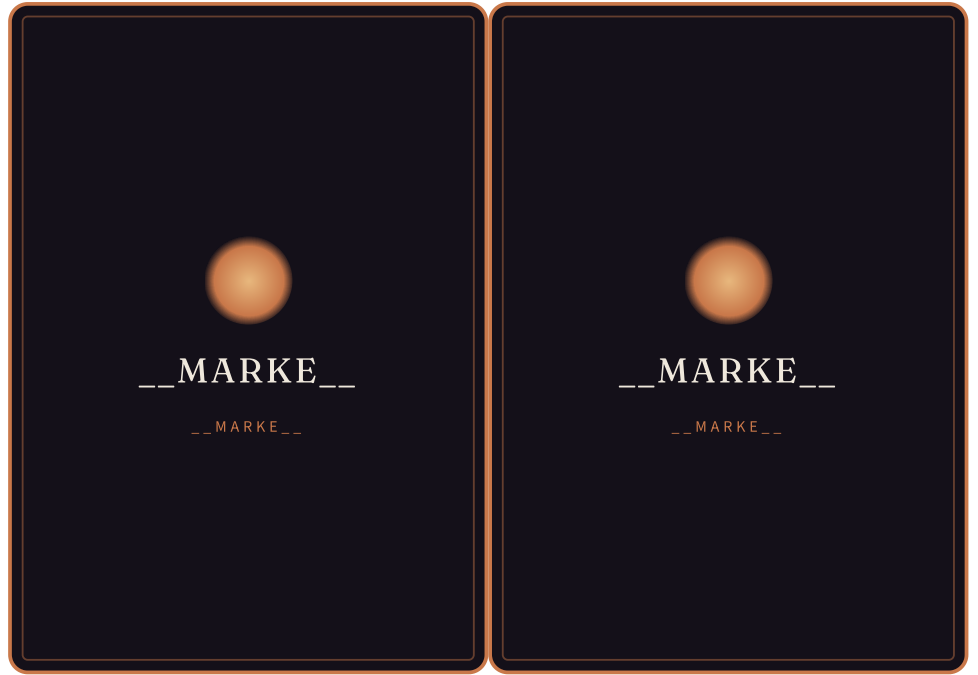
Nachher

Verbringen Sie ein paar Minuten damit, einander festzuhalten. Man könnte sagen:

Eine Sache hat dir gefallen

eine Sache, die sich gut anfühlte

Eine Sache, die du gerne noch einmal machen würdest



Die Positionsbibliothek

Vollständige Anleitung für jede Positionskarte. Die Karte selbst hat die Kurzversion – hier finden Sie Setup, Winkel, Tempo, Hände, Check-in und Anpassung für jede Karte.

R7 Die Frau bequem · ≈ 6 min

Eine Empfangsposition, in der sie bequem liegt und alles erreicht.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken mit einem Kissen unter dem Kopf und vorzugsweise einem unter den Knien oder der Hüfte. Man liegt oder sitzt daneben.

Winkel: Das Kissen unter ihren Knien löst die Spannung in ihrem Bauch und ihren Hüften, sodass sie empfangen kann, ohne selbst etwas festhalten zu müssen.

Tempo: Beginnen Sie mit sanften Küssen und Händen auf Bauch und Oberschenkeln. Gehen Sie nur dann auf direktes Vergnügen ein, wenn sie heiß ist.

Hände: Benutzen Sie Hand, Mund oder Vibrator ruhig. Gleitmittel zur direkten Handstimulation.

Abstimmung: Fragen Sie einmal: „Mehr, weniger oder das Gleiche?“ Befolgen Sie die Antwort, ohne alles zu ändern.

Anpassung: Wenn sie angespannt wird, kehren Sie zu ruhiger Berührung zurück. Passen Sie das Kissen an, bis sich der Winkel so anfühlt, als würde es ruhen.

R11 Bis zur Brust · ≈ 5 min

Der Empfänger liegt an Ihrer Brust – nah hinten, die Hände nach vorne.

Vorbereitung: Setzen Sie sich mit einem Kissen hinter Ihrem Rücken an das Kopfteil. Der Empfänger sitzt zwischen Ihren Beinen und lehnt an Ihrer Brust.

Winkel: Der Empfänger ruht mit seinem gesamten Gewicht auf Ihnen und kann vollständig abgesenkt werden. Von vorne erreichen Sie Hals, Brust, Bauch und Oberschenkel.

Tempo: Beginnen Sie mit Küssen auf den Nacken und ruhigen Händen auf Bauch und Brust. Lassen Sie es langsam aufbauen.

Hände: Ihre Hände arbeiten von vorne dort, wo der Empfänger möchte. Schmiermittel durch direkten Kontakt.

Abstimmung: Der Empfänger legt seine Hand auf Ihre und bewegt sie dorthin, wo es am besten ist.

Anpassung: Wenn Ihr Rücken müde wird, legen Sie mehr Kissen dahinter. Für einen besseren Winkel kann der Empfänger die Hüfte leicht nach vorne neigen.

R12 Hand in Hand in Seitenlage · ≈ 5 min

Legen Sie sich Seite an Seite hin, von Angesicht zu Angesicht, und geben Sie gleichzeitig – im gleichen ruhigen Tempo.

Vorbereitung: Legen Sie sich einander zugewandt auf die Seite, nah genug, um sich zu küssen. Jeder von euch hat eine Hand frei.

Winkel: Gleichzeitiges Geben bedeutet, dass niemand einfach darauf wartet, bis er an der Reihe ist. Passen Sie das Tempo des anderen an, anstatt zu konkurrieren.

Tempo: Stimmen Sie zu, Ruhe zu bewahren. Wenn Sie langsamer werden, folgt Ihr Partner Ihrem Beispiel.

Hände: Verwenden Sie Ihre freie Hand mit Gleitmittel. Der andere Arm kann unter dem Nacken des Partners ruhen.

Abstimmung: Flüstern: „Gleicher Takt?“ Ein Lächeln ist auch eine Antwort.

Anpassung: Wenn Sie den Rhythmus verlieren, hören Sie auf und küssen Sie sich einfach ein wenig. Einer kann immer geben, während der andere ruht.

L1 Missionar mit Kissen · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Haben Sie missionarischen Geschlechtsverkehr: Sie liegt auf dem Rücken mit einem festen Kissen unter ihrem unteren Rücken oder ihren Hüften, er über ihr mit seinem Gewicht auf seinen Unterarmen.

Winkel: Das Kissen hebt ihr Becken leicht an. Er liegt hoch, so dass sein Körper am Klitorisbereich anliegt, anstatt sich gerade nach innen und außen zu bewegen.

Tempo: Ruhige, schaukelnde Bewegungen mit gleichmäßigem Kontakt. Rhythmus ist wichtiger als Tiefe und Geschwindigkeit.

Hände: Sie kann ihre Hände auf seinen unteren Rücken legen und den Rhythmus zeigen, den sie möchte. Ein Vibrator zwischen euch ist optional.

Abstimmung: Er fragt: „Mehr Druck oder doch gleich?“ Folgen Sie der Antwort, ohne alles auf einmal zu ändern.

Anpassung: Schlagen Sie nicht auf den Winkel, bewegen Sie das Kissen nicht ein wenig nach oben oder unten und legen Sie ihre Beine nicht um seine Hüften.

L2 Sie an der Spitze · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Habe Sex mit ihr oben drauf: Er liegt auf dem Rücken und sie sitzt über ihm, ihre Knie auf beiden Seiten seiner Hüften.

Winkel: Aufrecht regelt sie alles selbst. Sie kann abwechselnd aufrecht sitzen und sich nach vorne beugen, je nachdem, was ihr am besten passt.

Tempo: Sie gibt das Tempo vor – er folgt ihren Bewegungen, anstatt sie zu übernehmen. Kleine, schaukelnde Bewegungen funktionieren oft am besten.

Hände: Seine Hände stützen die Hüften oder streicheln die Oberschenkel und die Brust. Sie kann ihre eigene Hand oder einen Vibrator dorthin legen, wo sie möchte.

Abstimmung: Er fragt einmal: „So?“ Sie antwortet mit „gleich“, „mehr“ oder „leiser“.

Anpassung: Wenn ihre Knie müde werden, legen Sie Kissen darunter – oder legen Sie sich ruhig auf die Seite, ohne sich gegenseitig loszulassen.

L3 Löffel mit der Hand nach vorne · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Haben Sie Sex mit dem Löffel: Legen Sie sich mit ihm hinter sich auf die Seite, beide mit Kissen unter dem Kopf. Sie legt ihr oberes Bein leicht nach vorne auf ein separates Kissen.

Winkel: Das Kissen unter dem Bein öffnet den Winkel, ohne dass sie selbst etwas festhalten muss. Beginnen Sie flach und ruhig.

Tempo: Kleine, ruhige Bewegungen. In dieser Position geht es um Ausdauer und Ruhe, nicht um Geschwindigkeit.

Hände: Seine Hand liegt vor ihr – auf ihrem Bauch, ihrer Brust oder ihrem Klitorisbereich – oder hält einen Vibrator, wo immer sie will.

Abstimmung: He asks softly, "Right place?" Sie legt ihre Hand auf seine und bewegt sie, wenn sich etwas verbessern könnte.

Anpassung: Schläfe seinen Arm ein, lege ihn unter ihr Kissen. Wenn sie eine direktere Stimulation wünscht, lässt er sie die Hand oder den Vibrator selbst übernehmen.

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.

Vorbereitung: Sie wählt zwischen dem Löffel, ihr oben oder dem Sitzen auf seinem Schoß. Der Punkt ist, dass eine Hand nach vorne greift.

Winkel: Der Geschlechtsverkehr allein verschafft vielen Frauen zu wenig direkte Stimulation. Eine freie Front bedeutet, dass sie beides gleichzeitig bekommt.

Tempo: Halten Sie den Geschlechtsverkehr ruhig und gleichmäßig, damit die vordere Hand ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus beibehalten kann.

Hände: Seine oder ihre Hand – oder ein Vibrator mit geringer Leistung – bewegt sich gleichmäßig nach vorne. Ändern Sie die Technik nicht zu oft.

Abstimmung: Er fragt: „Richtiger Ort?“ Sie bewegt ihre Hand, wenn etwas verbessert werden kann.

Anpassung: Wenn die Rhythmen abstürzen, lassen Sie den Geschlechtsverkehr eine Weile fast still stehen, während die Hand weiterläuft.

L5 Von Angesicht zu Angesicht in Seitenlage · ≈ 7 min

Gegenüberliegende Seitenlager – leise, dicht und einfach einzustellen.

Vorbereitung: Führen Sie Geschlechtsverkehr in Seitenlage einander zugewandt durch. Sie legt das obere Bein über seine Hüfte, am besten mit einem Kissen unter dem Knie. Beginnen Sie flach.

Winkel: Das Bein über der Hüfte öffnet den Winkel mühelos, und von Angesicht zu Angesicht können Sie die ganze Zeit über sanft küssen und reden.

Tempo: Kleine, ruhige Bewegungen. Diese Position ist auf Dauer angelegt, nicht auf Geschwindigkeit.

Hände: Beide haben eine Hand frei: umarmen, den Rücken streicheln – oder eine Hand zu sich herabgleiten lassen.

Abstimmung: Flüstern: „So gut?“ Sie antwortet mit Worten oder indem sie dich näher heranzieht.

Anpassung: Schläfe seinen Arm ein, lege ihn unter ihr Kissen. Wenn sie mehr braucht, rollst du ruhig, bis sie oben ist.

L6 Am Krankenbett für sie · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken, die Hüften an der Bettkante und ein Kissen unter ihr. He stands on the floor next to the edge. Führen Sie Geschlechtsverkehr durch, bei dem sie die Tiefe mit ihren Beinen kontrolliert.

Winkel: Im Stehen hat er freie Hände und sie ruht vollständig – und ihre gesamte Vorderseite ist frei für Hand oder Vibrator.

Tempo: Ruhig und stabil. Stehen gibt ihm mehr Kraft, als ihm bewusst ist – sie setzt die Grenze.

Hände: Seine Hände: Hüfte, Bauch, Brust – oder ein Vibrator mit geringer Leistung, wo sie will.

Abstimmung: Er fragt: „Gute Höhe?“ Sie antwortet kurz und Sie passen sich mit Kissen an.

Anpassung: Wenn es zu intensiv wird, geht er auf die Knie und benutzt stattdessen Mund und Hände.

L7 Knochen gesammelt · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Führen Sie Missionarsverkehr mit zusammengelegten Beinen durch, vorzugsweise mit einem Kissen unter den Hüften. Er liegt mit seinen Knien außerhalb ihrer.

Winkel: Gelenkige Beine sorgen für einen sanfteren Kontakt und mehr Druck an den richtigen Stellen – ohne dass jemand härter arbeiten muss.

Tempo: Langsame, schaukelnde Bewegungen. Druck und Nähe erledigen den Job, nicht Geschwindigkeit.

Hände: Er ruht auf seinen Unterarmen und kann sie jederzeit küssen. Sie kann ihre Schenkel in ihrem eigenen Rhythmus anspannen und entspannen.

Abstimmung: Er fragt: „Mehr Druck oder doch gleich?“

Anpassung: Wenn es sich zu eng anfühlt, legen Sie das Kissen höher unter die Hüften oder lassen Sie die Katze ihre Beine etwas öffnen.

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.

Vorbereitung: Sie liegt flach auf dem Bauch, mit einem niedrigen Kissen unter den Hüften und den Armen unter dem Kopf. Er legt sich ruhig auf sie, sein Gewicht liegt auf seinen eigenen Armen, und Sie haben flach und ruhig Geschlechtsverkehr.

Winkel: Völlig flach muss sie nichts festhalten – der ganze Körper ruht, während der Winkel noch anschlägt.

Tempo: Ruhiges Schaukeln, keine Stöße. Lassen Sie das Gewicht und die Nähe die Arbeit machen.

Hände: Er küsst ihren Nacken und ihre Schultern. Eine Hand kann unter das Kissen in Richtung Klitorisbereich gleiten.

Abstimmung: Er fragt ihr leise ins Ohr: „So gut?“

Anpassung: Wenn es sich etwas zu tief anfühlt, entfernen Sie das Kissen ganz – flachere Kissen sind leiser. Wenn sie mehr möchte, kniet sie sich mit einem größeren Kissen nieder.

L9 Sitzen mit Unterstützung · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Er sitzt halb zurückgelehnt am Kopfteil und hat Kissen hinter sich. Sie sitzt auf seinem Schoß, mit dem Rücken an seiner Brust, und leitet den Geschlechtsverkehr mit ihren Füßen auf der Matratze.

Winkel: Sie lehnt sich an ihn und entscheidet selbst – und seine beiden Hände greifen frei um sie herum.

Tempo: Kleine, schaukelnde Bewegungen. Für weniger beugt sie sich näher vor und für mehr erhebt sie sich ein wenig.

Hände: Seine Hände vorne: Brust, Bauch und Klitorisbereich – oder er hält den Vibrator, während sie den Druck kontrolliert.

Abstimmung: Er flüstert ihr ins Ohr: „So?“

Anpassung: Wenn seine Beine taub werden, gehen Sie zur Bettkante. Für persönliche Nähe kann sie sich jederzeit umdrehen.

L10 Ruhiges Schaukeln · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Habe Geschlechtsverkehr im Missionarsstil, aber er rutscht ein paar Zentimeter höher als sonst, sodass seine Hüften an ihren anliegen.

Winkel: Die hohe Position bedeutet, dass sein Körper während der gesamten Bewegung gleichmäßig auf der Klitoris aufliegt – Kontakt zu jeder Zeit, nicht nur zwischendurch.

Tempo: Gemeinsam schwingen statt stoßen – kleine Bewegungen im gemeinsamen Rhythmus, langsamer als es sich natürlich anfühlt.

Hände: Er ruht auf seinen Unterarmen; Sie legt ihre Hände auf seinen unteren Rücken und zeigt den Rhythmus an.

Abstimmung: Er fragt: „Richtiger Druck?“ Sie richtet ihn mit ihren Händen aus.

Anpassung: Wenn Sie den Kontakt verlieren, halten Sie bei Vollkontakt für einige Sekunden vollständig an und beginnen Sie von dort aus erneut.

L11 Ihre Kombination · ≈ 7 min

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

Vorbereitung: Sie wählt die Position – aus den Karten oder frei. Er bereitet vor, worauf sie zeigt: Kissen, Gleitgel, Spielzeug.

Winkel: Wer am besten weiß, was trifft, entscheidet. Seine Aufgabe ist es, ihrem Plan zu folgen, nicht ihn zu verbessern.

Tempo: Ihrs, ganz und gar. Sie sagt, wenn etwas geändert werden muss.

Hände: Wo sie sie platziert. Sie kann seine Hände unterwegs bewegen, ohne es zu erklären.

Abstimmung: Er fragt nur, wenn etwas unklar ist: „So?“

Anpassung: Wenn sie mittendrin ihre Meinung ändert, ist das Teil des Plans. Neue Position, Neuzugang – er folgt.

S8 Rückansicht mit Kissen · ≈ 7 min

Eine sichere und ruhige Variante von hinten, bei der sie völlig ruht.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Bauch, ein großes Kissen unter den Hüften und die Arme unter dem Kopf. Er kniet hinter ihr und Sie haben Geschlechtsverkehr, der oberflächlich beginnt.

Winkel: Das Kissen hebt ihre Hüfte, ohne dass sie die Position selbst halten muss. Der Winkel kann sich tief anfühlen – beginnen Sie flach und ruhig.

Tempo: Entspannen Sie sich, fühlen Sie nach und lassen Sie sie sagen, wann und ob es mehr geben wird. Die Tiefe sollte niemals überraschen.

Hände: Er streichelt seinen Rücken und seine Hüften. Einer von Ihnen kann eine Hand oder einen Vibrator nach vorne in Richtung der Klitoris halten. Bei Bedarf Gleitmittel.

Abstimmung: Verwenden Sie unterwegs einfache Wörter: „weiter“, „ruhig“, „flach“ oder „stoppen“.

Anpassung: Wenn sich der Winkel zu tief anfühlt, senken Sie Ihre Hüften tiefer in Richtung Kissen oder wechseln Sie ruhig in die Löffelposition.

S9 Umgekehrt ist sie an der Spitze · ≈ 7 min

Sie steht an der Spitze, von ihm abgewandt – sie regiert alles, er sieht und unterstützt.

Vorbereitung: Er liegt auf dem Rücken. Sie sitzt mit dem Gesicht zu seinen Füßen über ihm, die Knie auf beiden Seiten, und Sie haben in ihrem Tempo Geschlechtsverkehr.

Winkel: Der Winkel ist für beide neu und sie kontrolliert die Tiefe und Richtung ganz alleine. Er muss folgen, nicht herrschen.

Tempo: Mit kleinen, ruhigen Bewegungen gibt sie das Tempo vor. Er hält seine Hüften ruhig.

Hände: Seine Hände ruhen auf ihren Hüften oder ihrem unteren Rücken. Sie kann ihre eigene Hand oder einen Vibrator vorne benutzen.

Abstimmung: Er fragt einmal: „Gut für dich?“ Sie antwortet mit Worten oder Gesten.

Anpassung: Wenn sich der Winkel scharf anfühlt, beugt sie sich mit den Händen auf seinen Beinen ein wenig nach vorne – oder sie dreht sich ruhig um.

S10 Der Stuhl · ≈ 6 min

Sitzen auf einem stabilen Stuhl – dicht, einfach und anders.

Vorbereitung: Man sitzt auf einem stabilen Stuhl ohne Rollen. Der andere sitzt im Schneidersitz auf seinem Schoß, von Angesicht zu Angesicht. Wenn Sie hier Geschlechtsverkehr haben, hat derjenige das Sagen, der oben sitzt.

Winkel: Der Stuhl bietet vollständigen Kontakt mit dem Oberkörper und den Augen, und die Füße auf dem Boden ermöglichen mühelose Kontrolle.

Tempo: Schaukelnd und ruhig. Der Stuhl lädt zur Nähe ein, nicht zur Akrobatik.

Hände: Halten Sie sich gegenseitig fest. Eine Hand kann zwischen Ihnen nach unten gleiten.

Abstimmung: Flüstern: „So gut?“

Anpassung: Wenn Ihre Oberschenkel müde werden, bewegen Sie sich in derselben Position an die Bettkante. Ein Kissen auf der Sitzfläche macht den Stuhl weicher.

S11 Vor dem Spiegel · ≈ 6 min

Eine vertraute Position – vor dem Spiegel, damit man sich aus einem neuen Blickwinkel sieht.

Vorbereitung: Suchen Sie sich einen Spiegel, vor dem Sie sitzen oder liegen können. Wählen Sie eine ruhige Position, die Ihnen gefällt, am besten nah sitzend oder auf der Seite liegend.

Winkel: Der Spiegel ermöglicht es Ihnen, das zu sehen, was Sie normalerweise nur wissen. Schauen Sie Ihren Partner im Spiegel an, nicht sich selbst.

Tempo: Ruhig. Lassen Sie den Blick im Spiegel die halbe Arbeit erledigen.

Hände: Streicheln und halten Sie es, damit Ihr Partner es im Spiegel sieht – eine bevorstehende Berührung weckt Vorfreude.

Abstimmung: Fangen Sie den Blick Ihres Partners im Spiegel ein und fragen Sie ihn. Wörter: „weitermachen“ oder „beruhigen“.

Anpassung: Wenn es sich ungewöhnlich anfühlt, sich selbst zu sehen, dimmen Sie das Licht oder bewegen Sie sich, sodass nur Ihr Partner im Bild ist.

S12 Von hinten auf die Knie · ≈ 7 min

Klassisches Zurück-bis-auf-die-Knie – tiefer und intensiver, mit ihr am Steuer.

Vorbereitung: Sie steht auf allen Vieren und hat ein Kissen unter der Brust. Er liegt hinter ihr auf den Knien. Haben Sie Geschlechtsverkehr, der oberflächlich beginnt – sie lehnt sich gegen ihn, wenn sie mehr will.

Winkel: Der Winkel ist tiefer als in den meisten Positionen und fühlt sich intensiver an. Die Tiefe sollte nie überraschen – er behält die Position, sie entscheidet, wie weit.

Tempo: Fangen Sie langsamer an, als Sie denken. Steigern Sie nur, wenn sie es sagt oder zeigt.

Hände: Seine Hände halten ihre Hüften. Eine Hand – seine oder ihre – kann bis zum Klitorisbereich gleiten oder dort einen Vibrator halten.

Abstimmung: Verwenden Sie einfache Wörter: „tiefer“, „flach“, „leiser“, „stopp“.

Anpassung: Ist der Winkel zu tief, senkt sie ihren Oberkörper tiefer in Richtung Kissen. Wenn Ihre Knie müde werden, wechseln Sie ruhig zu einem Löffel.

S13 Bein an Schulter · ≈ 7 min

Missionarin mit einem ihrer Beine an seiner Schulter – neuer und tieferer Blickwinkel.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken und hat ein Kissen unter den Hüften. Er kniet vor ihr, und sie legt ein Bein an seine Schulter. Der andere liegt um seine Hüfte. Haben Sie Geschlechtsverkehr, der flach beginnt.

Winkel: Das Bein an der Schulter ergibt einen tieferen und engeren Winkel als beim üblichen Missionar. Ein Zentimeter nach oben oder unten am Bein verändert alles.

Tempo: Ruhig und stabil. Ein tiefer Winkel und gleichzeitige Geschwindigkeit werden schnell zu viel.

Hände: Seine Hände stützen ihren Oberschenkel und ihre Hüfte. Ihre Hand oder ein Vibrator erreichen problemlos den Klitorisbereich.

Abstimmung: Er fragt: „Gute Tiefe?“ Sie antwortet mit „tiefer“, „flach“ oder „gleich“.

Anpassung: Wenn es sich zu weit hinter dem Oberschenkel erstreckt, bewegen Sie das Bein nach unten zu seiner Achselhöhle oder lassen Sie es um seine Hüfte ruhen. Wechseln Sie zur Hälfte das Bein.

GL24 Tiefer Winkel, du kontrollierst · ≈ 8 min

Führen Sie Geschlechtsverkehr in einem tiefen Winkel durch, bei dem Sie die Tiefe kontrollieren, während der Partner das Schlusswort hat. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

Vorbereitung: Ihr Partner liegt auf dem Rücken, ein Kissen unter der Hüfte und beide Beine bis zur Brust oder bis zu Ihren Schultern angehoben. Du kniest dich nahe. Beginnen Sie den Geschlechtsverkehr flach, wobei die Knöchel an Ihnen anliegen.

Winkel: Bei angehobener Hüfte und zusammengeführten Beinen wird der Winkel im Reifen am tiefsten. Hier bestimmen Sie die Tiefe – aber nur im Rahmen Ihrer Vereinbarungen und nur solange der Partner nicht „Beruhige dich“ oder „Stopp“ sagt.

Tempo: Fangen Sie langsamer an, als Sie denken. Ein tiefer Winkel und gleichzeitige Geschwindigkeit werden schnell zu viel. Erhöhen Sie es nur, wenn Ihr Partner „mehr“ sagt.

Hände: Halten Sie Ihre Hände um die Waden oder Knöchel Ihres Partners. Lassen Sie eine Hand nach vorne gleiten, dorthin, wo der Partner sie haben möchte, oder halten Sie dort ein Spielzeug. Bei Bedarf Gleitmittel.

Abstimmung: Verwenden Sie durchgehend einfache Wörter: „mehr“, „weniger“, „leiser“ oder „stopp“. Bei „Stop“ fahren Sie ruhig sofort los.

Anpassung: Wenn es hinter den Oberschenkeln zu stark dehnt, senken Sie Ihre Beine um Ihre Hüften herum ab. Wird der Winkel zu tief, heben Sie den Partner weniger an oder wechseln Sie ruhig in eine flachere Position.