

ΜΩΒ

L1

Ιεραπόστολος με μαξιλάρι

≈ 7 min



Μια ήσυχη ιεραποστολική παραλλαγή όπου η γωνία λειτουργεί για εκείνη.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L2

Αυτή στην κορυφή

≈ 7 min



Είναι στην κορυφή και αποφασίζει τα πάντα — κίνηση, βάθος και ρυθμό.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L3

Κουτάλι με το χέρι μπροστά

≈ 7 min



Πλαϊνό αυτοκίνητο που είναι κατασκευασμένο για να διαρκεί — εγγύτητα στο πίσω μέρος, ευχαρίστηση μπροστά.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L4

Γυναικεία εστίαση κατά τη διάρκεια του σεξ

≈ 7 min



Επιλέγει τη θέση για την επαφή - κουτάλι, αυτή πάνω ή στην αγκαλιά της - έτσι το μπροστινό μέρος της είναι ελεύθερο για το χέρι ή το δονητή.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L5

Πρόσωπο με πρόσωπο σε πλάγια ξαπλωμένη

≈ 7 min

Πλαϊνά ρουλεμάν το ένα απέναντι από το άλλο — αθόρυβα, κοντά και ρυθμιζόμενα εύκολα.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L6

Στο κρεβάτι για εκείνη

≈ 7 min

Εκείνη στην άκρη του κρεβατιού — αυτός στέκεται και το μπροστινό της μέρος είναι εντελώς ελεύθερο.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L7

Κόκαλα μαζεμένα

≈ 7 min

Μια ιεραποστολική παραλλαγή με τα πόδια ενωμένα — περισσότερη επαφή με λιγότερη κίνηση.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L8

Εκείνη στο στομάχι της με ένα μαξιλάρι

≈ 7 min

Ξαπλώνει εντελώς ξαπλωμένη στο στομάχι της σε ένα χαμηλό μαξιλάρι - η πιο ξεκούραστη παραλλαγή που υπάρχει.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L9

Καθίστε με υποστήριξη

≈ 7 min

Κάθεται δίπλα στο αέτωμα, εκείνη στην αγκαλιά του με την πλάτη της προς το μέρος του — τα χέρια του είναι ελεύθερα μπροστά.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.



ΜΩΒ

L10

Ήρεμο λίκνισμα

≈ 7 min

Μια ιεραποστολική παραλλαγή όπου ξαπλώνει ψηλά και λικνίζεται αντί να σπρώχνει.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L11

Ο συνδυασμός της

≈ 7 min

Συνθέτει τη βραδιά: θέση, προσθήκες και συμπίεσμα.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΩΒ

L12

Η σειρά του με το στόμα του

≈ 6 min

Τώρα είναι η σειρά του άντρα να διασκεδάσει. Φιλήστε το στομάχι, τους μηρούς και την περιοχή γύρω από το πέος του και μετά δώστε του απαλά στοματική ευχαρίστηση. Αφήστε τα χέρια σας να χαϊδέψουν τους μηρούς και τους γοφούς σας ή κρατήστε μια ελαφριά λαβή γύρω από τη ρίζα του πέους σας.

ΜΩΒ

L13

Η σειρά του με τα χέρια του

≈ 6 min

Δώστε του ευχαρίστηση με το χέρι σας: χρησιμοποιήστε λιπαντικό, κρατήστε σταθερό κράτημα και αυξομειώστε την πίεση περισσότερο από την ταχύτητα. Ταυτόχρονα, φιλήστε τον λαιμό, το στήθος και το στομάχι του. Προσαρμόζεται με «πιο σταθερό», «πιο χαλαρό» ή «ίδιο».

ΜΩΒ

L14

Πρώτα ο σύντροφος και μετά εσύ

≈ 8 min

Δώστε στον σύντρόφό σας πέντε λεπτά με το χέρι και το στόμα — πλήρη εστίαση, χωρίς ο σύντροφος να χρειάζεται να δώσει τίποτα σε αντάλλαγμα. Μετά, επιλέγεις την ευχαρίστησή σου και παίρνεις τουλάχιστον τον ίδιο χρόνο.

ΜΩΒ

L15

Παύση στη μέση

≈ 6 min

Σταματήστε τελείως τη σεξουαλική επαφή, αλλά μείνετε κοντά με ολόσωμη επαφή. Ολοκληρώστε με ένα ήρεμο φιλή. Τραβήξτε ένα άλλο φύλλο όταν είστε έτοιμοι να προχωρήσετε.

ΜΩΒ

L16

Ακουμπώντας στους μηρούς του

≈ 6 min

Κάντε επαφή μαζί του γονατιστός: κάθεται όρθιος στα γόνατά του, εκείνη ξαπλώνει ανάσκελα με τη λεκάνη της να ακουμπάει πάνω από τους μηρούς του και ένα μαξιλάρι κάτω από την πλάτη της. Και τα δύο του χέρια είναι ελεύθερα—τα δάχτυλα ακουμπούν σε σταθερούς, ήρεμους κύκλους στην περιοχή της κλειτορίδας καθώς οι γοφοί του κινούνται αργά. Ελέγχει με το «ίδιο», «πιο ήρεμο» ή «σταμάτα».

ΜΩΒ

L17

Αυτή στην κορυφή, μέχρι κάτω

≈ 6 min

Αλληλεπιδράστε μαζί της από πάνω, αλλά μέχρι κάτω: ξαπλώνει στο στήθος του με τα πόδια της μέσα ή έξω από το στήθος του. Τρίβεται και κουνιέται πάνω στην κοιλιά του αντί να κάνει ιππασία - η περιοχή της κλειτορίδας της έρχεται σε επαφή όλη την ώρα. Ξαπλώνει ακίνητος και ασκεί ελαφριά πίεση με τα χέρια του στο κάτω μέρος της πλάτης της. Κυβερνά με το «ίδιο» ή «πιο ήρεμο».

ΜΩΒ

L18

Το ψαλίδι σε πλάγια θέση

≈ 6 min

Κάντε επαφή με ψαλίδι: εκείνος είναι ξαπλωμένος στο πλάι, εκείνη ανάσκελα κάθετα σε αυτόν, με τα πόδια της πάνω από το ισχίο του και τα πόδια του ανάμεσα στα δικά της. Κανείς δεν κουβαλάει βάρος και ολόκληρο το μπροστινό της μέρος είναι ελεύθερο για το χέρι του ή έναν δονητή χαμηλής ισχύος. Κινηθείτε σε μικρές, ήσυχες κούνιες. Κυβερνά με «βαθύτερα», «ρηχά» ή «ίδια».



ΜΩΒ

L19

Στην άκρη του κρεβατιού, αυτός στα γόνατα

≈ 6 min

Κάντε σεξ στην άκρη του κρεβατιού: κάθεται αναπαυτικά πίσω στην άκρη του κρεβατιού με ένα μαξιλάρι πίσω από την πλάτη της και τους γοφούς προς τα εμπρός, εκείνος γονατίζει στο πάτωμα μπροστά της, κατά προτίμηση σε ένα μαξιλάρι. Τα χέρια του είναι ελεύθερα από την περιοχή της κλειτορίδας, και πρόσωπο με πρόσωπο μπορείτε να φιλήσετε. Αν θέλει να αλλάξει, κατεβαίνει με το στόμα του χωρίς να κουνηθεί. Κυβερνά με «το ίδιο» και «πιο ήρεμο».

ΜΩΒ

L20

Ήσυχο ξεκίνημα

≈ 6 min

Ξεκινήστε τη σεξουαλική επαφή με σιωπή: γλιστρήστε μέσα και μετά μείνετε εντελώς ακίνητοι για ένα έως δύο λεπτά με πλήρη επαφή με το σώμα. Αναπνεύστε ήρεμα στο ρυθμό και νιώστε αντί να κινηθείτε. Κάνει την πρώτη κίνηση όταν είναι έτοιμη — ρηχή και αργή. Θα προτιμούσε να συνεχίσει τη σιωπή, λέει «το ίδιο».

ΜΩΒ

L21

Εννιά ρηχά, ένα βαθύ

≈ 6 min

Δώστε στη σεξουαλική επαφή ένα σταθερό μοτίβο ιεραποστολικής: εννέα ρηχές, ήρεμες κινήσεις στο τέλος —μόνο τα πρώτα λίγα εκατοστά— και μετά μία βαθιά. Οι περισσότερες νευρικές απολήξεις βρίσκονται στο εξωτερικό άκρο και η βαθιά γίνεται αισθητή περισσότερο επειδή είναι σπάνια. Κρατήστε το μοτίβο για λίγα λεπτά. Προσαρμόζεται με «πιο ρηχά» ή «βαθύτερα».

ΜΩΒ

L22

Φιλί στα πάντα

≈ 6 min

Να τη φιλάτε βαθιά κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής - όχι ως διακόσμηση, αλλά ως το μισό σημείο. Επιλέξτε μια θέση όπου τα στόματα συναντώνται, όπως η ιεραποστολική ή η από πάνω γέρνοντας προς τα εμπρός, και αφήστε την κίνηση των γοφών να σταματήσει πριν γίνει το φιλί. Αν χάσεις τον ρυθμό, κράτησε το φιλί και βρες ξανά τους γοφούς σου μετά.

ΜΩΒ

L23

Η κουνιστή πολυθρόνα

≈ 6 min

Κάνετε επαφή καθισμένοι ο ένας απέναντι στον άλλον: μισοξαπλωμένος στο κεφάλι με μαξιλάρια πίσω, εκείνη ανάμεσα στα πόδια του, ακουμπισμένη πίσω στα χέρια της, τα πόδια πάνω από τους γοφούς του. Γυρίστε ήρεμα ο ένας εναντίον του άλλου και προσαρμόστε το σημείο που χτυπάει, γέρνοντας περισσότερο ή λιγότερο προς τα πίσω. Το μπροστινό της μέρος είναι ανοιχτό για χέρι ή δονητή. Λέει «το ίδιο» όταν κάθεται η γωνία.

ΜΩΒ

L24

Γονατισμένος, κοντά πίσω

≈ 6 min

Κάντε επαφή και με τους δύο στα γόνατά σας: αυτή γονατίζει όρθια με την πλάτη της στο στήθος του, εκείνος κλείνει πίσω. Ελέγχει το λίκνισμα με τους γοφούς της. κρατά το ένα χέρι γύρω της και αφήνει το άλλο χέρι να ακουμπά ομοιόμορφα στην περιοχή της κλειτορίδας. Η γωνία είναι αυτονόητη — αυτή είναι η ουσία. Λέει «πιο βαθιά» μόνο αν θέλει περισσότερα, αλλιώς «πιο ήσυχα» ή «ίδια».

ΜΩΒ

L25

Κύκλοι, όχι χτυπήματα

≈ 6 min

Εναλλακτικά μπρος-πίσω με κύκλους: μείνετε μέσα και μετακινήστε τους γοφούς σας σε αργούς, μικρούς κύκλους ο ένας προς τον άλλο. Η πίεση κινείται γύρω αντί να μέσα και έξω και η περιοχή της κλειτορίδας δεν χάνει την επαφή. Δοκιμάστε το σε ιεραποστολικό, κουτάλι ή με αυτήν από πάνω. Ελέγχει το μέγεθος των κύκλων με τα χέρια της στους γοφούς του και λέει «το ίδιο» όταν χτυπάει.

