

Σχετικά με το παιχνίδι και τους κανόνες

Ελάτε πιο κοντά στον σύζυγό σας. Βρείτε ξανά τη σπίθα σας.

Ο σκοπός του παιχνιδιού

Η Σπίθα είναι ένα παιχνίδι οικειότητας που βασίζεται στη συναίνεση για συζύγους που θέλουν να βγουν από τη ρουτίνα και να επιστρέψουν ο ένας στον άλλον. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για φλερτ, εγγύτητα, ζέσταμα ή σεξ. Εσείς αποφασίζετε πόσο μακριά θέλετε να φτάσετε και μπορείτε να σταματήσετε ανά πάσα στιγμή.

Οι κάρτες βασίζονται σε γνώσεις σχετικά με την οικειότητα του ζευγαριού, την επιθυμία που ανταποκρίνεται, το αισθησιακό άγγιγμα και την ασφαλή επικοινωνία, με απαλή έμπνευση από την κλασική ερωτική λογοτεχνία. Ο στόχος δεν είναι οι επιδόσεις ή τα ακροβατικά. Στόχος είναι η ευχαρίστηση, η τρυφερότητα και η ακρόαση αυτού που απολαμβάνετε και οι δύο.

Η συναναστροφή και η αγάπη είναι κάτι περισσότερο από θέσεις. Χρησιμοποιήστε τις κατηγορίες για να δημιουργήσετε προσμονή με ρυθμό που σας ταιριάζει: πρώτα ασφαλής επαφή και μετά πιο άμεση διέγερση αν το θέλετε και οι δύο.

Κάθε κάρτα μπορεί να παραλειφθεί

Εάν μια κάρτα δεν σας ταιριάζει, απλά πείτε: «Ας διαλέξουμε άλλο.»

Δεν χρειάζεται εξήγηση. Αυτό είναι μέρος του παιχνιδιού.

Ο βασικός κανόνας

Σχεδιάστε εκ περιτροπής κάρτες.

Το άτομο που τραβάει την κάρτα κάνει ό,τι λέει για τον σύζυγό του, εκτός εάν η κάρτα λέει ξεκάθαρα το αντίθετο.

Συνομιλία, παύση και προσαρμογή

Μιλήστε ενώ παίζετε. Ο δέκτης μπορεί πάντα να ζητήσει περισσότερα, λιγότερα, πιο αργά, διαφορετική γωνία, παύση ή πλήρη διακοπή. Δεν χρειάζεστε λέξη ασφαλείας.

Το άτομο που δίνει θα πρέπει να ακούσει και να προσαρμοστεί χωρίς να το κάνει πρόβλημα. Αν κάτι αισθάνεται αβέβαιο, κάντε μια παύση, κρατήστε ο ένας τον άλλον και μάθετε τι αισθάνεστε αμέσως μετά.

Κατηγορίες

Πράσινος — Ρούχα - φλερτ, φιλιά και άγγιγμα πάνω από τα ρούχα

Στην κατηγορία των πράσινων, κρατάς τα ρούχα σου. Μπορείτε να είστε στο σαλόνι, την κουζίνα, το διάδρομο, στον καναπέ ή στο υπνοδωμάτιο. Οι κάρτες αφορούν το φλερτ, το φιλί, την εγγύτητα και το άγγιγμα των ρούχων. Παρατηρήστε τι της αρέσει — μπορεί να σας βοηθήσει αργότερα. Όταν και οι δύο θέλετε περισσότερα, μεταβείτε στην κατηγορία των κίτρινων.

Πορτοκάλι — Εσώρουχα — οικείο άγγιγμα και ελαφριά στοματική απόλαυση, χωρίς διείσδυση

Όταν περνάτε στην κατηγορία του πορτοκαλί, ξεκινήστε με εσώρουχα. Οι κάρτες μπορεί να περιλαμβάνουν μετακίνηση ή αφαίρεση εσωρούχων, αλλά δεν πρέπει να υπάρχει διείσδυση. Το φιλί, το άγγιγμα, η εξωτερική διέγερση, το ελαφρύ στοματικό σεξ και η χρήση δονητή στο εξωτερικό του σώματος είναι όλα δυνατά αν τα θέλετε και οι δύο. Αφήστε την απάντησή της να καθορίσει το ρυθμό. Όταν και οι δύο θέλετε περισσότερα, μετακινηθείτε στην κόκκινη κατηγορία.

Μωβ — Συνουσία — η χαρά της πρώτα

Η κατηγορία μωβ είναι η κατηγορία της συνουσίας. Οι θέσεις και οι τεχνικές επιλέγονται για να τη βοηθήσουν να απολαύσει όσο το δυνατόν περισσότερο τον εαυτό της: ένα απαλό ξεκίνημα, καλές γωνίες, ένα χέρι ή δονητής στην πορεία και ξεκάθαρα λόγια. Οι κάρτες σας λένε ποια θέση να χρησιμοποιήσετε και συχνά κάποιος από εσάς επιλέγει. Ορισμένες κάρτες στρέφουν την εστίαση και την αφήνουν να του δώσει ευχαρίστηση - ποτέ σε βάρος της. Όταν και οι δύο θέλετε να εξερευνήσετε λίγο περισσότερο, μεταβείτε στην κατηγορία των μαύρων.

Άγριο — Τα πιο άγρια — τολμηρές θέσεις, κυριαρχία, πρόσκρουση, μπορντούρες και πιο δυνατά παιχνίδια, με μια λέξη ασφαλείας και μετέπειτα φροντίδα

Η Άγρια κατηγορία είναι η πιο έντονη του παιχνιδιού. Εδώ εξερευνάτε πιο δυνατές αισθήσεις, σαφέστερο έλεγχο, τολμηρές στάσεις και πιο άγριο παιχνίδι. Το πλαίσιο είναι σταθερό — και οι δύο πρέπει να θέλετε ξεκάθαρα κάθε κάρτα, συμφωνείτε σε μια κοινή λέξη ασφαλείας πριν ξεκινήσετε και το «σταμάτα» σταματάει τα πάντα αμέσως. Εδώ ανήκουν τολμηρές, περιπετειώδεις στάσεις, σταθερότερη καθοδήγηση και ασφαλής συγκράτηση, ελαφρύ χτύπημα και τράβηγμα μαλλιών σε ασφαλή σημεία, edging και έλεγχος οργασμού, πιο δυνατά και συνδυασμένα παιχνίδια και πρωκτικό άγγιγμα με ένα δάχτυλο. Όχι παιχνίδι με την αναπνοή, όχι ακραίες θερμοκρασίες, ποτέ πρωκτικό σεξ. Πάντα τελειώνετε με ήρεμη μετέπειτα φροντίδα και εγγύτητα.

Κίτρινος — Ένα ιδιωτικό δωμάτιο — πιο αισθησιακό, ακόμα όχι γυμνό

Όταν μετακινείστε στην κατηγορία των κίτρινων, πηγαίνετε στην κρεβατοκάμαρα ή σε άλλο ιδιωτικό δωμάτιο. Μπορείτε να βγάλετε ένα ή περισσότερα ρούχα, αλλά κανένας από τους δύο δεν πρέπει να είναι εντελώς γυμνός. Κράτα τα εσώρουχά σου. Οι κάρτες μπορεί να περιλαμβάνουν αισθησιακό γδύσιμο, άγγιγμα κάτω από τα ρούχα, φιλιά, μασάζ και πιο άμεση εγγύτητα, αλλά και πάλι δεν πρέπει να είστε γυμνοί. Χρησιμοποιήστε τις κάρτες για να μάθετε πού της αρέσει να την αγγίζουν. Όταν και οι δύο θέλετε περισσότερα, μεταβείτε στην κατηγορία πορτοκαλί.

Κόκκινος — Γυμνή — εστιασμένο προπαιχνίδι, με την ευχαρίστησή της στο κέντρο

Όταν περνάς στην κατηγορία των κόκκινων, είσαι γυμνός. Αυτή είναι η κατηγορία του προκαταρκτικού παιχνιδιού: άμεση απόλαυση με τα χέρια, το στόμα και τα παιχνίδια, λιπαντικό όταν είναι χρήσιμο και τεχνικές που μπορεί να οδηγήσουν σε οργασμό — με ιδιαίτερη προσοχή στο να χτίζει την ευχαρίστησή της απαλά και σταθερά. Ακολουθήστε την απάντηση, όχι την απόδοση. Η συνουσία ανήκει στην κατηγορία του μωβ — μετακινηθείτε εκεί όταν είστε και οι δύο έτοιμοι.

Μαύρος — Ένα βήμα πέρα από το μωβ — νέες θέσεις και νέα ευχαρίστηση, ακόμα ασφαλείς

Η κατηγορία των μαύρων προχωρά ένα βήμα παραπέρα από το μωβ. Εδώ εξερευνάτε το σώμα σας περισσότερο, με νέες θέσεις, νέες γωνίες και νέα ευχαρίστηση — ακόμα με ασφάλεια, απαλά και εντός των ορίων σας. Όχι πρωκτικό σεξ. Χωρίς ακροβατικά. Τίποτα που να είναι πιεστικό ή υπερβολικά ακραίο. Το ελαφρύ πρωκτικό άγγιγμα με το ένα δάχτυλο είναι δυνατό μόνο εάν το θέλετε και οι δύο ξεκάθαρα. Χρησιμοποιήστε άφθονο λιπαντικό, κρατήστε τα νύχια κοντά, προχωρήστε αργά και λάβετε σαφή συγκατάθεση. Αυτό είναι πάντα προαιρετικό.

Λειτουργίες αναπαραγωγής

Ανοίξτε το παιχνίδι: Επιλέγονται όλες οι κύριες κατηγορίες. Αλλάξτε κατηγορία όποτε θέλετε.

Πρώτη σπίθα: 3 πράσινες κάρτες, 2 κίτρινες, 1 πορτοκαλί.

Ρομαντικός γύρος: 2 πράσινες κάρτες, 2 κίτρινες, 2 πορτοκαλί και 2 κόκκινες κάρτες.

Οικείος χρόνος: 2 πράσινες, 2 κίτρινες, 2 πορτοκαλί, 2 κόκκινες και 2 μωβ κάρτες.

Παθιασμένος γύρος: 2 κάρτες από κάθε κατηγορία: πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί, κόκκινο, μωβ και μαύρο.

Εκστατικό φινάλε: 4 πορτοκαλί κάρτες, 4 κόκκινες κάρτες, 4 μωβ κάρτες, 2 μαύρες κάρτες και 2 κάρτες μπαλαντέρ.

Αξεσουάρ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε: Λιπαντική ουσία · Λάδι μασάζ που είναι ασφαλές για την ευαίσθητη επιδερμίδα · Με δεμένα μάτια · Δονητής · Δονούμενο δονητή · Ράβδος μασάζ · Womanizer ή άλλο παιχνίδι με παλμό αέρα · Δαχτυλίδι κόκορα · Μαλακό κασκόλ ή απλές μανσέτες · Αδιάβροχος δονητής · Μαξιλάρι · Καθρέπτης · Απαλή μουσική · Κουβέρτα · Πετσέτα · Πάπλωμα · Μια στιβαρή καρέκλα χωρίς ρόδες

Τα αξεσουάρ είναι πάντα προαιρετικά, εκτός εάν συμφωνείτε διαφορετικά.

Εάν δεν είστε σίγουροι, χρησιμοποιήστε λιπαντικό με βάση το νερό με παιχνίδια.

Χρησιμοποιήστε λιπαντικό για άμεση διέγερση χεριών, χρήση δονητή, ξηρότητα, μεγαλύτερες συνεδρίες, πρωκτικό άγγιγμα ή κάθε φορά που κάτι μοιάζει με τριβή και όχι ευχαρίστηση.

Το λάδι μασάζ χρησιμοποιείται καλύτερα σε εξωτερικό δέρμα. Μην χρησιμοποιείτε λάδι με προφυλακτικά από λάτεξ.

Πώς να ανεβείτε ένα επίπεδο

Ξεκινάτε πάντα στην πράσινη κατηγορία.

Όταν και οι δύο θέλετε περισσότερα, αφήστε την τράπουλα που χρησιμοποιείτε και προχωρήστε στην επόμενη κατηγορία. Δεν χρειάζεται να τραβήξετε έναν καθορισμένο αριθμό καρτών. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φύλλο, πολλές κάρτες ή να ολοκληρώσετε όποτε θέλετε.

Ρυθμός και διάρκεια

Οι χρόνοι στις κάρτες είναι μόνο ένας οδηγός.

Οι κάρτες είναι φτιαγμένες για σύντομους γύρους, ώστε να μπορείτε να τραβήξετε πολλές κάρτες και να έχετε ποικιλία. Μπορείτε πάντα να επεκτείνετε ένα φύλλο, αν σας αρέσει και στους δύο, ή να ολοκληρώσετε νωρίτερα, αν σας φαίνεται φυσικό.

Κατόπιν

Αφιερώστε λίγα λεπτά κρατώντας ο ένας τον άλλον.
Μπορείς να πεις:

- ένα πράγμα που σου άρεσε
- ένα πράγμα που ένιωθε καλά
- ένα πράγμα που θα ήθελες να ξανακάνεις

Γλωσσάριο

περίνεο: Η περιοχή μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού.

μπορντούρα: Οικοδόμηση προς τον οργασμό, επιβράδυνση, μετά οικοδόμηση ξανά.

παιχνίδι με παλμό αέρα: Ένα παιχνίδι που διεγείρει με παλμούς αέρα και όχι με κραδασμούς, όπως ένα Womanizer.

κάρτα θέσης: Μια κάρτα με πλήρη καθοδήγηση σε έξι βήματα: ρύθμιση, γωνία, ρυθμός, χέρια, check-in και προσαρμογή.

Παράρτημα

Οι κάρτες θέσης έχουν μια σύντομη έκδοση στην ίδια την κάρτα. Η πλήρης καθοδήγηση βρίσκεται στη βιβλιοθήκη θέσης στο πίσω μέρος του πλήρους PDF.

Εκτυπώστε τα φύλλα καρτών διπλής όψης και επιλέξτε «Αναστροφή στη μακριά πλευρά». Το χαρτί ματ 200–300 g/m² λειτουργεί καλά.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G1

Αργό φιλί

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας ήρεμα. Ξεκινήστε με σύντομα φιλιά και αφήστε τα να μακρύνουν. Τα χέρια μπορούν να στηρίζονται στο μάγουλο, το λαιμό ή τη μέση.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G2

Κοντά στον καναπέ

≈ 2 min



Καθίστε κοντά στον σύντροφό σας. Φιλήστε τα μάγουλα, τα χείλη και το λαιμό ενώ διατηρείτε ηρεμία γύρω από το σώμα του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G3

Πίσω παρακολούθηση

≈ 2 min

Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλά σας στο εξωτερικό του ρούχου και σχεδιάστε αργά γραμμές στην πλάτη του συντρόφου σας. Διαφέρει από ελαφρύ άγγιγμα και επίπεδο χέρι.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G4

Τρία κομπλιμέντα

≈ 2 min

Δώστε στον σύντροφό σας τρία κομπλιμέντα: ένα για το σώμα, ένα για την προσωπικότητα και ένα για κάτι που σας λείπει ή σας αρέσει μεταξύ σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G5

Σφιχτός χορός

≈ 3 min



Χορέψτε στενά με τον σύντροφό σας σε ένα ήρεμο τραγούδι. Αφήστε τα χέρια σας να ακουμπήσουν στην πλάτη, τους γοφούς ή τη μέση σας χωρίς να μπειτε κάτω από τα ρούχα σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G6

Φιλί χωρίς χέρια

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για το πρώτο λεπτό. Στη συνέχεια, μπορείτε να κρατήσετε τον σύντροφό σας και να συνεχίσετε.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G7

Μάγουλο με μάγουλο

≈ 2 min

Πλησιάστε τον σύντροφό σας. Αφήστε τα μάγουλα, το μέτωπο και τη μύτη σας να ακουμπήσουν το ένα το άλλο πριν φιλήσετε απαλά.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G8

Τρεις τοποθεσίες

≈ 3 min

Ζητήστε από τον σύντροφο να επιλέξει τρία σημεία στο σώμα που μπορεί να αγγίξει/ χαϊδευτεί έξω από τα ρούχα. Περάστε περίπου 20 δευτερόλεπτα σε κάθε μέρος.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G9

Καθοδηγούμενο χέρι

≈ 3 min

Αφήστε τον σύντροφό σας να σας πιάσει το χέρι και να δείξει πού αισθάνεται καλά το άγγιγμα έξω από τα ρούχα. Ακολουθήστε το ρυθμό του συντρόφου σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G10

Χάρτης φιλιού

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας σε πέντε σημεία: μέτωπο, μάγουλο, χείλη, λαιμό και χέρι. Κάντε κάθε φιλή ήρεμο και ξεκάθαρο.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G11

Σταματήστε και συνεχίστε

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας για 20 δευτερόλεπτα, σταματήστε για πέντε δευτερόλεπτα και ξεκινήστε ξανά. Επαναλάβετε μερικές φορές.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G12

Μια καλή ανάμνηση

≈ 2 min

Πείτε στον σύντροφό σας για μια στιγμή που νιώσατε επιπλέον έλξη. Τελειώστε με ένα φιλή.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G13

Κόντρα στον τοίχο

≈ 2 min



Βάλτε τον σύντροφό σας να σταθεί ή να ακουμπήσει άνετα σε έναν τοίχο. Έλα κοντά, αλλά απαλά, και φίλησε τα χείλη, το μάγουλο ή το λαιμό.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G14

Λαιμός και μαλλιά

≈ 2 min

Φιλήστε τον λαιμό του συντρόφου σας και χάιδεψτε απαλά τα μαλλιά σας. Διατηρήστε την αφή απαλή και ασφαλή.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G15

Μικρές υποσχέσεις

≈ 2 min

Πείτε ένα πράγμα που θέλετε να κάνετε περισσότερο στην καθημερινότητά σας για να κάνετε τον σύντροφό σας να νιώσει επιθυμητός. Δώσε ένα μακρύ φιλή μετά.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G16

Το φιλή των έξι δευτερολέπτων

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας για έξι δευτερόλεπτα - μετρήστε αργά για τον εαυτό σας. Αφήστε τους ώμους σας να πέσουν και τις σκέψεις σας να ησυχάσουν όσο διαρκεί το φιλή. Στη συνέχεια, συμφωνήστε να δίνετε ο ένας στον άλλο ένα φιλή σαν αυτό κάθε φορά που κάποιος από εσάς φεύγει από το σπίτι αυτή την εβδομάδα.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G17

Αντιμετωπίστε τον σύντροφό σας

≈ 3 min

Γυρίστε ολόκληρο το σώμα σας προς τον σύντροφό σας. Ζητήστε από τον σύντροφό σας να μοιραστεί κάτι μικρό από τη μέρα του και κάντε δύο επακόλουθες ερωτήσεις πριν μοιραστείτε κάτι δικό σας. Ολοκληρώστε με ένα φιλή στον κρόταφο του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G18

Μαντέψτε το άγγιγμα του συντρόφου σας

≈ 3 min

Μαντέψτε δυνατά σε ποιο σημείο του σώματος ο σύντροφος θα προτιμούσε να τον αγγίξετε έξω από τα ρούχα αυτή τη στιγμή και αν θα έπρεπε να είναι ελαφρύ ή σφιχτό. Αγγίξτε το σημείο όπως αυτό για ένα λεπτό ενώ ο σύντροφός σας σας προσαρμόζει με "περισσότερο", "λιγότερο" ή "ίδιο". Τέλος, αφήστε τον σύντροφο να δείξει την όψη με το δικό του χέρι.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G19

Δύο λεπτά εν ριπή οφθαλμού

≈ 3 min

Καθίστε πρόσωπο με πρόσωπο, τόσο κοντά ώστε τα γόνατά σας να συναντηθούν. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλο στα μάτια για δύο λεπτά χωρίς να μιλήσετε. Τα χαμόγελα και τα γέλια επιτρέπονται, αλλά κράτα το βλέμμα σου. Μετά πείτε ένα πράγμα ο καθένας για αυτό που είδατε στα μάτια του άλλου.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G20

Το φιλί στο πάνω χείλος

≈ 3 min

Φιλήστε το πάνω χείλος του συντρόφου σας ενώ ο σύντροφός σας φιλάει το κάτω χείλος σας. Μείνε στο κοινό φιλί για μερικές ήρεμες αναπνοές και μετά άλλαξε χείλη. Κρατήστε απαλά τα χέρια σας γύρω από το πρόσωπο ή το λαιμό του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G21

Ανεβείτε στο δέντρο

≈ 3 min

Σταθείτε σταθερά με τα δύο πόδια στο πάτωμα. Η γυναίκα βάζει το ένα πόδι πάνω από το πόδι του άντρα, βάζει το χέρι της γύρω από το λαιμό του και τραβιέται προς τα πάνω προς τον άντρα σαν να βρίσκεται σε ανάβαση μετά από ένα φιλί. Κρατήστε σφιχτά γύρω από την πλάτη του συντρόφου σας — η γυναίκα αποφασίζει πόσο θα κρατήσει το φιλί.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G22

Το μισό είδε αργά

≈ 3 min

Χαϊδέψτε το χέρι του συντρόφου σας από τον ώμο στον καρπό με ό,τι νομίζετε ότι είναι χαλαρό ρυθμό. Μειώστε το ρυθμό στο μισό και μετά μειώστε τον ξανά στο μισό — νιώστε πώς ξυπνά το δικό σας χέρι. Ο σύντροφος επιλέγει με ποιον από τους τρεις ρυθμούς θα συνεχίσετε για ένα λεπτό.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G23

Εντελώς ήσυχο χέρι

≈ 3 min

Τοποθετήστε ένα ζεστό, επίπεδο χέρι ανάμεσα στις ωμοπλάτες του συντρόφου σας και κρατήστε το εντελώς ακίνητο για ένα λεπτό ενώ εκπνέετε αργά μαζί. Στη συνέχεια, μετακινήστε το στο κάτω μέρος της πλάτης και ξεκουραστείτε εκεί για το ίδιο χρονικό διάστημα. Αν ο σύντροφος πει «περισσότερο», το χέρι παραμένει για λίγο ακόμα.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G24

Ο κύκλος της καρδιάς

≈ 3 min

Αντικρυνώς. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στο στήρνο του συντρόφου σας, πάνω από την καρδιά, ενώ ο σύντροφός σας τοποθετεί το δεξί του πάνω στο δικό σας. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι πάνω από το χέρι στο δικό σας στήθος και ο σύντροφός σας κάνει το ίδιο. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλον στα μάτια και αναπνεύστε ήρεμα μαζί για δέκα ανάσες, χωρίς λόγια.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G25

Αναπνεύστε στο ρυθμό του συντρόφου σας

≈ 3 min

Καθίστε πίσω από τον σύντροφό σας με το στήθος σας να ακουμπά στην πλάτη του συντρόφου σας και τα χέρια σας ήρεμα στο στομάχι σας, έξω από τα ρούχα σας. Νιώστε την αναπνοή του συντρόφου σας από την πλάτη σας και ταιριάζτε την αναπνοή σας με τον ίδιο ακριβώς ρυθμό — τον ρυθμό του συντρόφου σας, όχι τον δικό σας. Συνεχίστε για δύο λεπτά και παρατηρήστε τι αλλάζει και στους δύο σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y1

Ζεστή πλάτη

≈ 3 min

Τοποθετήστε και τα δύο χέρια κάτω από το πάνω μέρος του συντρόφου σας και χαϊδέψτε απαλά την πλάτη. Χρησιμοποιήστε ένα επίπεδο χέρι και σταθερό ρυθμό.



Δεμένα μάτια, ήπια

≈ 3 min

Ρωτήστε εάν ο σύντροφος θέλει να έχει δεμένα τα μάτια. Φιλήστε το χέρι, το λαιμό, το μάγουλο και τον ώμο ήρεμα. Ολοκληρώστε με ένα απαλό φιλή στο στόμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y2

Από το μέτωπο στο στομάχι

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας από το μέτωπο μέχρι τα νύχια, χωρίς να μπειτε κάτω από τα εσώρουχά σας. Κρατήστε το ρυθμό αργό.



ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y4

Μέση και γοφοί

≈ 3 min

Κρατήστε τον σύντροφό σας γύρω από τη μέση ή τους γοφούς. Τραβήξτε τον σύντροφό σας κοντά, φιλήστε και αφήστε τον να φύγει λίγο ξανά.



ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y5

Άκρη κρεβατιού

≈ 3 min

Αφήστε τον σύντροφό σας να καθίσει στην άκρη του κρεβατιού. Σταθείτε ή καθίστε κοντά και φιλήστε ενώ τα χέρια σας ακουμπούν στην πλάτη, τους μηρούς ή τους γοφούς σας.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y6

Πίσω στο στήθος

≈ 3 min

Καθίστε πίσω από τον σύντροφό σας. Φιλήστε το λαιμό και χαϊδέψτε το στομάχι, το στήθος ή τα χέρια έξω από ρούχα ή εσώρουχα.



ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y7

Σχεδόν εκτός

≈ 3 min



Τραβήξτε το πάνω μέρος του συντρόφου σας μέχρι τη μέση και σταματήστε για πέντε δευτερόλεπτα. Φιλήστε το εκτεθειμένο δέρμα και ρωτήστε με τα μάτια σας πριν βγάλετε εντελώς το ρούχο.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y8

Μηροί έξω

≈ 3 min

Τρίψτε το εσωτερικό των μηρών του συντρόφου σας στο εξωτερικό των ρούχων ή των εσωρούχων σας. Μην πηγαίνετε μέχρι τέρμα σε οικεία ζώνες.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y9

Μια ευχή

≈ 3 min

Ζητήστε από τον σύντροφό σας να σας δώσει μια μόνο ευχή: «φιλή εδώ», «κρατήσου εδώ» ή «χαϊδάκι εδώ». Ακολούθησε την ευχή.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y10

Οσφυϊκή πλάτη και κάθισμα

≈ 3 min

Κάντε μασάζ στο κάτω μέρος της πλάτης, στους γοφούς και στο κάθισμα του συντρόφου σας χωρίς ρούχα ή εσώρουχα. Use a calm and firm hand.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y11

Φιλιά και χέρια

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας ενώ τα χέρια σας γλιστρούν κάτω από την κορυφή ή κατά μήκος του γυμνού δέρματος. Κρατήστε το άγγιγμα ζεστό και αργό.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y12

Μικρή λωρίδα δέρματος

≈ 2 min

Βρείτε μια μικρή λωρίδα γυμνού δέρματος στο στομάχι, την πλάτη, τον ώμο ή το ισχίο σας. Φιλήστε το αργά.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y13

Δόνηση έξω

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε το δονητή έξω από ρούχα ή εσώρουχα στους μηρούς, την πλάτη, τους γοφούς ή το στομάχι του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με χαμηλή ισχύ. Όχι άμεσα οικείο ακόμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y14

Κάτω από τα σκεπάσματα

≈ 3 min

Ξαπλώστε κοντά στον σύντροφό σας κάτω από τα σκεπάσματα. Φιλήστε και αγγίξτε τα ρούχα ή τα εσώρουχα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y15

Το αγαπημένο του συντρόφου

≈ 3 min

Ρωτήστε τον σύντροφό σας πού αισθάνεται καλά να σας φιλούν ή να σας αγγίζουν αυτή τη στιγμή. Κάντε το ήρεμα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y16

Λαιμός, αυτί, ώμος

≈ 3 min

Φιλήστε τον λαιμό, το αυτί και τον ώμο του συντρόφου σας. Χρησιμοποιήστε απαλά χείλη και ζεστή αναπνοή.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y17

Χέρι-χέρι

≈ 3 min

Τοποθετήστε το χέρι σας πάνω από το χέρι του συντρόφου σας. Αφήστε τον σύντροφο να βάλει και τα δύο του χέρια εκεί που νιώθει καλά, έξω ρούχα ή εσώρουχα. Ακολουθήστε τον ρυθμό και την πίεση που δείχνει ο σύντροφός σας, χωρίς να αναλάβετε.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y18

Το όριο των εσωρούχων

≈ 3 min

Αγγίξτε γύρω από την άκρη του εσωρούχου του συντρόφου σας, αλλά όχι από κάτω, Φιλήστε το στομάχι, το ισχίο ή το μηρό ανάμεσα σε κάθε κίνηση.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y19

Επίπεδο χέρι ή άκρα δακτύλων

≈ 3 min

Χαϊδέψτε πρώτα την πλάτη του συντρόφου σας με ολόκληρο το χέρι σας και μετά μόνο με τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιήστε την ίδια διαδρομή και τον ίδιο χαλαρό ρυθμό και τις δύο φορές. Ρωτήστε τον σύντροφο: "επίπεδο χέρι ή τα δάχτυλα;" Συνεχίστε με όποιον συνεργάτη επιλέξει.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y20

Ένα χέρι με λάδι

≈ 3 min

Ζεστάνετε λίγο λάδι μασάζ στην παλάμη του χεριού σας — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Μην ρίχνετε ποτέ απευθείας στο δέρμα. Χαϊδέψτε την πλάτη του συντρόφου σας εναλλάξ με το λαδωμένο χέρι και το στεγνό χέρι και τέλος ρωτήστε: "Λάδι ή χωρίς;" Συνεχίστε με όποιον συνεργάτη επιλέξει.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y21

Μακριά παλτό

≈ 3 min

Τοποθετήστε και τις δύο παλάμες στο κάτω μέρος της πλάτης του συντρόφου σας. Χτυπήστε αργά προς τα πάνω με το ένα χέρι σε κάθε πλευρά της σπονδυλικής στήλης, έξω από τους ώμους και κάτω από τα πλάγια. Επαναλάβετε με τον ίδιο ήρεμο ρυθμό. Χρησιμοποιήστε λάδι για μασάζ — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y22

Σουσάμι και ρύζι

≈ 3 min

Ξαπλώστε πρόσωπο με πρόσωπο. Μπλέξτε τα χέρια και τα πόδια σας σφιχτά το ένα με το άλλο, τόσο κοντά ώστε να μπορείτε να νιώσετε την αναπνοή του άλλου. Ξάπλωσε έτσι, φίλησε ήρεμα και άσε τα χέρια σου να σου χαϊδέψουν την πλάτη.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y23

Πέντε θέσεις, πέντε αριθμοί

≈ 3 min

Φιλήστε και χαϊδέψτε πέντε θέσεις στον σύντροφό σας, μία κάθε φορά: λαιμό, ωμοπλάτη, κάτω μέρος της πλάτης, στομάχι και γοφό. Ο συνεργάτης δίνει σε κάθε μέρος έναν αριθμό από "ένα" έως "πέντε". Επιστρέψτε στο μέρος που κέρδισε και μείνετε εκεί για αρκετή ώρα.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y24

Ήσυχη ζέστη

≈ 3 min

Τρίψτε τις παλάμες σας μεταξύ τους μέχρι να ζεσταθούν πραγματικά. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στομάχι του συντρόφου σας και ένα στο κάτω μέρος της πλάτης σας, δέρμα με δέρμα, και κρατήστε το εντελώς ακίνητο για ένα λεπτό ενώ αναπνέετε με τον ίδιο ρυθμό. Ολοκληρώστε με μια μόνο αργή διαδρομή.

ΚΙΤΡΙΝΟΣ

Y25

Καθρέφτης όψη

≈ 3 min

Σταθείτε πίσω από τον σύντροφό σας μπροστά στον καθρέφτη. Χαϊδέψτε τους ώμους, τα χέρια και το στομάχι του συντρόφου σας αργά, ενώ διατηρείτε την οπτική επαφή στον καθρέφτη. Ο σύντροφος λέει «συνέχεια» όταν αλλάζετε μέρος. Το να βλέπεις και να νιώθεις ταυτόχρονα κάνει το άγγιγμα πιο δυνατό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 · ΚΙΤΡΙΝΟΣ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

01

Εσώρουχο φιλή

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας μέσα ή γύρω από το εσώρουχο στους γοφούς, το στομάχι και τους μηρούς. Διατηρήστε το ελαφρύ και πειραχτικό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

02

Εστίαση στο στήθος

≈ 4 min

Φιλήστε και χαϊδέψτε το στήθος ή το στήθος του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με ένα ίσιο χέρι και απαλά φιλιά και ρωτήστε τον σύντροφό σας εάν η πίεση και η ένταση πρέπει να αυξηθούν.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

03

Δονητής εξωτερικά εσώρουχα

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε το δονητή έξω από τα εσώρουχα του συντρόφου σας. Ξεκινήστε με χαμηλή δύναμη και αφήστε τον σύντροφό σας να ελέγξει αν θα πρέπει να αυξηθεί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

04

Γυναικείο φως εστίασης

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά της. Αφήστε τη να πιάσει το χέρι σας και να το τοποθετήσετε στο σημείο που θέλει να την αγγίζουν εξωτερικά ή γύρω από τα εσώρουχα. Ακολουθήστε τον τόπο, την πίεση και τον ρυθμό που δείχνει, χωρίς να αναλάβει.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

05

Ανδρικό φως εστίασης

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά του. Φιλήστε το στομάχι, τους γοφούς και τους μηρούς του, προχωρώντας αργά προς την περιοχή των εσωρούχων του. Κρατήστε το παιχνιδιάρικο και χωρίς βιασύνη.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

06

Χαλαρωτικό μασάζ

≈ 5 min

Βάλτε τον σύντροφο να ξαπλώσει ανάσκελα με κλειστά μάτια, κατά προτίμηση δεμένα τα μάτια. Χρησιμοποιήστε λίγο λάδι μασάζ. Χτυπήστε με ένα επίπεδο χέρι σε αργούς κύκλους από το πλευρό κάτω από το στομάχι και τους μηρούς έως τις γάμπες, με επιπλέον ανάπαυση στη βουβωνική χώρα και στο εσωτερικό των μηρών. Γυρίστε απαλά προς τα πίσω από τις γάμπες προς τη βουβωνική χώρα, ελαφρά πάνω από τις οικείες ζώνες του συντρόφου σας και ολοκληρώστε με μερικά απαλά φιλιά στο στομάχι.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

07

Με δεμένα μάτια

≈ 4 min



Ρωτήστε αν ο σύντροφος θέλει να φορέσει παρωπίδες. Φιλήστε το στομάχι, το στήθος, τους μηρούς και τους γοφούς ήρεμα. Εάν το επιθυμεί ο σύντροφός σας, μπορείτε να ολοκληρώσετε με μερικά ήσυχα φιλιά κοντά ή πάνω από τα εσώρουχα.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

08

Αργό εσώρουχο

≈ 3 min



Μετακινήστε ελαφρά τα εσώρουχα του συντρόφου σας, αλλά όχι απαραίτητα εντελώς. Φιλήστε το δέρμα που αναδύεται.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

09

Βρείτε το ρυθμό

≈ 4 min

Δοκιμάστε το ίδιο απαλό φιλή σε τρία σημεία: λαιμό, στήθος και εσωτερικό μηρό. Ρωτήστε ποιο μέρος ήταν καλύτερο και μείνετε εκεί με τον ίδιο ρυθμό για τουλάχιστον ένα λεπτό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

010

Γλουτοί και μηροί

≈ 4 min

Κάντε μασάζ στο κάτω μέρος και στους μηρούς του συντρόφου σας. Χρησιμοποιήστε λάδι ή λιπαντικό στο εξωτερικό δέρμα εάν χρειάζεται.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

011

Χωρίς χέρια

≈ 3 min

Χρησιμοποιήστε μόνο τα χείλη, τα μάγουλα και την αναπνοή σας στο λαιμό, το στήθος, το στομάχι και τους μηρούς του συντρόφου σας για ένα λεπτό. Κρατήστε τα χέρια σας πίσω από την πλάτη σας και στη συνέχεια τοποθετήστε τα ήρεμα στους γοφούς σας και ολοκληρώστε με ένα μικρό φιλί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

012

Η εξωτερική της ευχαρίστηση

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά της γυναίκας να πάρει ευχαρίστηση. Τονώστε την περιοχή της κλειτορίδας έξω από το εσώρουχο με τα δάχτυλά σας σε αργούς, σταθερούς κύκλους. Κρατήστε την πίεση ελαφριά και ομοιόμορφη και αφήστε την να προσαρμοστεί με "περισσότερο" ή "λιγότερο".

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

013

Η εξωτερική του ευχαρίστηση

≈ 4 min

Τώρα είναι η σειρά του άντρα να διασκεδάσει. Φιλήστε το στομάχι, τους μηρούς και την περιοχή γύρω από το πέος του. Αφήστε τα χέρια σας να λειτουργήσουν ταυτόχρονα: χαϊδέψτε το εσωτερικό των μηρών, κρατήστε το γύρω από τους γοφούς και χαϊδέψτε απαλά το πέος με το επίπεδο του χεριού σας αν θέλει περισσότερο.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

014

Δύο λεπτά το καθένα

≈ 4 min

Εξερευνήστε τα εσώρουχα του συντρόφου σας με τα χέρια σας για τη δική σας περιέργεια — νιώστε την υφή, τη ζεστασιά και το σχήμα. Να είστε σύντομος για το στήθος και τις οικείες περιοχές κ.λπ. Ο σύντροφος λέει «σταμάτα» μόνο αν κάτι είναι άβολο. Αλλάξτε ρόλους όταν περάσουν δύο λεπτά.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

015

Πες το πριν το κάνεις

≈ 4 min

Ψιθύρισε στο αυτί του συντρόφου σου τι ακριβώς θα κάνεις: «Τώρα θα σε φιλήσω στο στομάχι σου». Περίμενε τρεις ήρεμες αναπνοές και μετά κάνε ακριβώς αυτό που είπες – ποτέ ξανά. Επαναλάβετε με νέα σημεία γύρω από τα εσώρουχα. Η υπόσχεση που τηρήθηκε είναι η μισή διασκέδαση.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

016

Άμωτη και ροή

≈ 4 min

Χαϊδέψτε απαλά το στομάχι, τους γοφούς και τους μηρούς του συντρόφου σας. Μείνετε στην άκρη των εσωρούχων του συντρόφου σας για μόλις δύο δευτερόλεπτα και σύρετε σε ένα πιο ήσυχο σημείο. Γυρίστε λίγο πιο πίσω κάθε γύρο, σαν παλίρροια. Ο σύντροφος λέει «μείνε» όταν πρέπει να σταματήσεις εκεί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

017

Αφήστε το να σιγοβράσει

≈ 4 min

Φιλήστε τον σύντρόφό σας έντονα για δύο λεπτά — τα χέρια στα μαλλιά, το σώμα κοντά στο σώμα με τα εσώρουχα. Στη συνέχεια, σταματήστε τελείως, κατόπιν συμφωνίας, και ξαπλώστε ο ένας δίπλα στον άλλο για ένα λεπτό χωρίς να ακουμπήσετε. Μάθετε πόσα συμβαίνουν στο σώμα όταν δεν συμβαίνει τίποτα. Ένας από εσάς λέει «συνέχεια» όταν τελειώσει το λεπτό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

018

Ο σύντροφος ορίζει το ρυθμό

≈ 4 min

Ο άντρας ξαπλώνει ανάσκελα. Η γυναίκα κάθεται πάνω από τον γοφό σου με τα εσώρουχά της και κινείται προς το μέρος σου με τον δικό της ρυθμό και γωνία. Ο άντρας μπορεί να κρατά τα χέρια του ήρεμα στους γοφούς της συντρόφου του χωρίς να κατευθύνει. Η γυναίκα λέει «κρατήσου» για πιο σταθερό κράτημα και «άσε να πάει» για ελευθερία — και αποφασίζει πότε είναι αρκετό.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

019

Κούνια ενάντια στο χέρι

≈ 4 min

Ξεκουραστείτε και βάλτε τα εσώρουχα του συντρόφου σας με ομοιόμορφη, σταθερή πίεση — χωρίς κίνηση από εσάς. Ο σύντροφος κουνάει τους γοφούς του στο χέρι με τον δικό του ρυθμό. Η δουλειά σας είναι να διατηρείτε την πίεση σταθερή, σαν τοίχος απέναντι. Ο σύντροφος προσαρμόζεται με «βαρύτερο» ή «ελαφρύτερο».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

020

Ήσυχο στόμα με ήσυχα φιλιά

≈ 4 min

Χαμηλώστε εντελώς αθόρυβα τα χείλη σας προς τον σύντροφό σας πάνω από τα εσώρουχα και αφήστε μόνο τη ζέστη και την αναπνοή να δράσουν για μισό λεπτό. Φιλήστε τέσσερα ήρεμα φιλιά μέσα από τα εσώρουχα. Μην τραβάτε το ύφασμα εκτός αν το θέλει ξεκάθαρα ο σύντροφός σας. Όταν τελειώσετε, ο σύντροφός σας μπορεί να επιλέξει αν θα συνεχίσετε με πολλά μεγαλύτερα φιλιά/γλείψιμο ή αν θα προχωρήσετε στο επόμενο φύλλο.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

021

Αγγίζετε την εκπνοή

≈ 4 min

Βρείτε την αναπνοή του συντρόφου σας με ένα επίπεδο χέρι στο στέρνο σας. Στη συνέχεια, χαϊδέψτε το στήθος, την κοιλιά και τους μηρούς μόνο κατά την εκπνοή του συντρόφου σας και ακουμπήστε το χέρι σας εντελώς ακίνητο στην εισπνοή. Γνωρίστε το βλέμμα όταν αισθάνεστε φυσικό. Αφήστε την ανάσα του συντρόφου σας να δώσει το ρυθμό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

022

Εν συντομία, ούτω καθεξής

≈ 4 min

Χαϊδέψτε τον πάνω από τα εσώρουχά του σε σύντομες επισκέψεις: λίγα δευτερόλεπτα πάνω από το πέος του, μετά στο στομάχι και στους μηρούς και στην πλάτη. Αφήστε τα δάχτυλά σας να αγγίζουν για λίγο το όσχεο και τη ρίζα του πέους. Είναι η ανταλλαγή που χτίζει. Μην μένεις πουθενά μέχρι να πει «μείνε εκεί».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

023

Ζεστό λάδι στο στήθος

≈ 4 min

Ζεστό λάδι μασάζ ανάμεσα στις παλάμες - αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Μην ρίχνετε ποτέ απευθείας στο δέρμα. Κάντε μασάζ στο στήθος της σε μεγάλους, αργούς κύκλους από έξω προς τα μέσα, κρατώντας τις θηλές για το τέλος, μόλις και μετά βίας. Κυβερνά με «περισσότερο» και «πιο εύκολο».

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

024

Ο συνεργάτης συναντά τον δονητή

≈ 4 min

Κρατήστε το δονητή σε χαμηλή ισχύ εντελώς ακίνητο πάνω στα εσώρουχα του συντρόφου σας, με σταθερό χέρι. Ο σύντροφος κινεί τους γοφούς του πάνω του και βρίσκει χώρο και πιέζει ο ίδιος — τα υφασμάτινα μαξιλάρια, και αυτό είναι το θέμα. Μετακινήστε το μόνο όταν ο σύντροφός σας λέει "μετακίνηση".

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

025

Τέσσερα φιλιά, ένας μηρός

≈ 4 min

Δώστε στον σύντροφό σας τέσσερα φιλιά στο εσωτερικό του μηρού, ένα από κάθε είδος: εντελώς ελαφριά, με απαλή πίεση, με τα χείλη να πιάνουν λίγο το δέρμα και με την άκρη της γλώσσας. Ο σύντροφος επιλέγει τον νικητή με ένα μόνο «κρεβάτι». Επαναλάβετε το νικητήριο φιλί αργά κατά μήκος της άκρης του εσωρούχου του συντρόφου σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 · ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R1

Ο ρυθμός της

≈ 5 min

Αφήστε την να πιάσει το χέρι σας και να το καθοδηγήσει στη θέση, την πίεση και τον ρυθμό. Όταν το αφήσει, προχωρήστε ακριβώς όπως έδειξε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R2

Ο ρυθμός του

≈ 5 min

Αφήστε τον να βάλει το χέρι του πάνω από το δικό σας και να δείξει το κράτημα και τον ρυθμό που του αρέσει. Χρησιμοποιήστε λιπαντικό εάν χρειάζεται και κρατήστε τον ρυθμό ομοιόμορφο.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R3

Ακόμη και η εστία κλειτορίδας

≈ 5 min

Τονώστε την περιοχή της κλειτορίδας της με σταθερό ρυθμό και ελαφριά πίεση. Μην αλλάζετε τεχνικές πολύ συχνά - όταν κάτι λειτουργεί, μείνετε σε αυτό.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R4

Αργό χέρι

≈ 5 min

Χρησιμοποιήστε λιπαντικό και σταθερό χέρι στο πέος. Κρατήστε το κράτημα ομοιόμορφο και αυξομειώστε την πίεση περισσότερο από την ταχύτητα. Μη διστάσετε να κάνετε ένα διάλειμμα ή δύο όταν έχετε το χέρι σας στη ρίζα του πέους, να έχετε πιο σταθερό κράτημα/πίεση, κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα, πριν συνεχίσετε. Ρωτήστε τον σύντροφό σας εάν αισθάνεται καλά.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R5

Περίνεο

≈ 4 min

Κάντε απαλό μασάζ στο περίνεο του συντρόφου σας - στην περιοχή μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού - στο εξωτερικό του σώματος. Χρησιμοποιήστε επίπεδο δάχτυλο, ομοιόμορφη πίεση και λιπαντικό.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R6

Χτίστε και ηρεμήστε

≈ 6 min

Φέρτε τον σύντροφό σας κοντά σε έντονη ευχαρίστηση με το χέρι σας, ηρεμήστε με απαλά φιλιά στο στόμα, το λαιμό και το στήθος και δυναμώστε ξανά. Κάντε το μόνο αν αρέσει στον σύντροφό σας.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R7

Η γυναίκα άνετα

≈ 6 min



Μια θέση υποδοχής όπου ξαπλώνει άνετα και φτάνουν τα πάντα.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R8

Παύση χωρίς απόσταση

≈ 3 min

Σταματήστε τη διέγερση, αλλά διατηρήστε την επαφή με το σώμα: κρατήστε τον σύντροφό σας και φιλήστε τον λαιμό και τους ώμους ήρεμα. Ο σύντροφος λέει «συνεχίστε» όταν πρόκειται να προχωρήσετε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R9

Μην αλλάζετε

≈ 5 min

Τονώστε τον σύντροφο. Όταν ο σύντροφος φαίνεται κοντά σε έντονη ευχαρίστηση, ρωτήστε μια φορά: «Να συνεχίσω έτσι;» Αν ναι: διατηρήστε τον ρυθμό, την πίεση και τη θέση απολύτως σταθερά — και μην ζητάτε περισσότερα.



ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 10

Συνεχίστε ακριβώς εκεί

≈ 5 min

Βρείτε ένα είδος αγγίγματος στο οποίο ο σύντροφός σας ανταποκρίνεται καλά. Κρατήστε την ίδια θέση, τον ρυθμό και την πίεση για τουλάχιστον τρία λεπτά — μην αλλάξετε ακόμα κι αν σας φαίνεται μονότονο.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 11

Μέχρι το στήθος

≈ 5 min

Ο δέκτης ακουμπάει στο στήθος σας — κοντά πίσω, τα χέρια μπροστά.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 12

Χέρι-χέρι ξαπλωμένος

≈ 5 min

Ξαπλώστε δίπλα-δίπλα πρόσωπο με πρόσωπο όπου δίνετε την ίδια στιγμή — με τον ίδιο ήρεμο ρυθμό.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 13

Η κύρια κάρτα της

≈ 6 min



Επιλέγει: χέρι, στόμα ή δονητή. Δώστε της εξωτερική τόνωση με ότι διαλέξει. Κρατήστε το ρυθμό σταθερό και μην αλλάζετε πολύ συχνά.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 14

Δονητής στο αιδοίο

≈ 6 min

Χρησιμοποιήστε έναν δονητή σε χαμηλή ισχύ έξω από τον αιδοίο. Αν γίνει πολύ έντονο, βάλτε ένα λεπτό ύφασμα ενδιάμεσα. Ελέγχει τη δύναμη με «πάνω» και «κάτω».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 15

Κύμα πίεσης για αυτήν

≈ 6 min

Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι κυμάτων πίεσης σε χαμηλή ισχύ απευθείας πάνω ή κοντά στην κλειτορίδα. Κράτα το σταθερό εκεί που λέει ότι χτυπάει και φίλησε την στο μεταξύ.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 16

Κύκλοι γύρω, όχι επάνω

≈ 5 min

Σχεδιάστε απαλούς κύκλους γύρω από την κλειτορίδα με το δάχτυλό σας και λιπαντικό — κατά μήκος των πλευρών και πάνω από το δέρμα πάνω, όχι ευθεία. Κρατήστε τον κύκλο ομοιόμορφο και στρογγυλό. Πηγαίνετε στη μέση μόνο όταν λέει "πιο κοντά".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 17

Τρεις κινήσεις

≈ 5 min

Δοκιμάστε τρεις κινήσεις στην περιοχή της κλειτορίδας με λιπαντικό: πάνω-κάτω, μικρούς κύκλους και πλάι-πλάι — μισό λεπτό η καθεμία. Διαλέγει με τη λέξη «το». Διατηρήστε τη νικητήρια κίνηση τελείως ομαλή στη συνέχεια.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 18

Σιωπηλή γλώσσα

≈ 5 min

Τοποθετήστε τη γλώσσα σας επίπεδη και εντελώς ακίνητη στην κλειτορίδα και ξαπλώστε. Αφήστε την να κυλήσει τους γοφούς της εναντίον σας με τον δικό της ρυθμό ενώ εσείς κρατάτε σταθερή. Μόνο όταν λέει "περισσότερα" αρχίζεις να κουνάς τη γλώσσα σου μόνος σου — ήρεμα.



ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 19

Όλη την ώρα στον κόσμο

≈ 5 min

Πριν ξεκινήσετε, πείτε δυνατά: «Έχω όλο τον χρόνο στον κόσμο και μου αρέσει αυτό». Στη συνέχεια, δώστε στον σύντροφό σας ήρεμη ευχαρίστηση με το στόμα σας και δείξτε ότι το εννοείτε στην πορεία — ένα χαμηλό «μμμ» στο δέρμα μοιάζει με ασθενή δόνηση. Αν παρατηρήσετε ότι ο σύντροφός σας χάνεται στο κεφάλι σας, επαναλάβετε τη φράση ήρεμα και συνεχίστε το ίδιο αργά. Ο σύντροφος λέει "έγινε".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 20

Σχεδόν εκεί

≈ 5 min

Κάντε μασάζ στο εσωτερικό των μηρών και της βουβωνικής χώρας με λάδι μασάζ — αν δεν το έχετε, χρησιμοποιήστε λιπαντικό. Πλησιάστε αργά την κλειτορίδα και περάστε από το σημείο χωρίς να την αγγίξετε. Επαναλάβετε το σχεδόν άγγιγμα μέχρι να πει "τώρα" — μόνο τότε θα μείνετε.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 21

Πιο εύκολο από όσο νομίζεις

≈ 5 min

Ξεκινήστε πιο εύκολα από ό,τι νομίζετε: χαϊδέψτε την περιοχή της κλειτορίδας με τα μαξιλάρια των δακτύλων σας, τόσο απαλά όσο πάνω από ένα βλέφαρο. Κρατήστε την πίεση εκεί μέχρι να πει "περισσότερη πίεση" - και στη συνέχεια αυξήστε την μόνο κατά μία βαθμίδα.

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 22

Ένα δάχτυλο, εντελώς ακίνητο

≈ 5 min

Εισαγάγετε απαλά ένα δάχτυλο με λιπαντικό αν θέλει και κρατήστε το εντελώς ακίνητο ενώ το στόμα ή το άλλο χέρι της δουλεύει εξωτερικά. Μόνο όταν λέει "περισσότερα", λυγίζετε αργά το δάχτυλό σας προς τον μπροστινό τοίχο σε μια κίνηση "έλα εδώ".

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 23

Η κάτω πλευρά της κορυφής

≈ 5 min

Χρησιμοποιήστε λιπαντικό και το επίθεμα του αντίχειρά σας σε μικρούς, ανοιχτούς κύκλους στην κάτω πλευρά του πέους, ακριβώς κάτω από το κεφάλι - το σημείο όπου είναι πιο ευαίσθητο. Κρατήστε το ρυθμό ήρεμο και ομοιόμορφο. Προσαρμόζεται με «ελαφρύτερο» ή «πιο σταθερό».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 24

Ζεστό χέρι από κάτω

≈ 5 min

Τοποθετήστε ένα ζεστό χέρι σαν ένα μπολ γύρω από το όσχεό του, εντελώς ακίνητο - μόνο ζεστασιά και μικρό βάρος. Χαϊδέψτε απαλά το πέος με λιπαντικό με το άλλο χέρι. Προσαρμόζεται με «πιο σφιχτό» ή «πιο χαλαρό».

ΚΟΚΚΙΝΟΣ

R 25

Χείλη που πιπιλίζουν εύκολα

≈ 5 min

Γλείψτε την περιοχή της κλειτορίδας ήρεμα και ομοιόμορφα μέχρι να μπει καλά. Στη συνέχεια, κλείστε απαλά τα χείλη σας γύρω από την κλειτορίδα και πιπιλίστε πολύ απαλά για ένα δευτερόλεπτο - σαν ένα μικρό, υγρό φιλί - πριν επιστρέψετε στη γλώσσα σας. Επαναλάβετε την αναρρόφηση σε τακτά χρονικά διαστήματα, πάντα τόσο απαλά, ποτέ πιο σκληρά με δική σας πρωτοβουλία. Κυβερνά με «περισσότερη αναρρόφηση», «μόνο βαριά» και «ίδια».



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.



ΜΑΥΡΟΣ

S1

Εξωτερική περιοχή του προστάτη

≈ 5 min

Κάντε μασάζ στο περίνεό του - στην περιοχή μεταξύ του όσχεου και του πρωκτού - με το επίπεδο μαξιλάρι του δακτύλου σας, λιπαντικό και απαλό, ομοιόμορφο πάτημα. Μην μπείτε. Ρωτήστε: "Μεγαλύτερη πίεση ή το ίδιο;"

ΜΑΥΡΟΣ

S2

Ένα δάχτυλο, ξεκάθαρα ναι

≈ 5 min

Το πρωκτικό άγγιγμα μπορεί να δοκιμαστεί μόνο εάν ο σύντροφος το θέλει ξεκάθαρα. Χρησιμοποιήστε ένα δάχτυλο, άφθονο λιπαντικό, κοντά νύχια και χαλαρό ρυθμό.

ΜΑΥΡΟΣ

S3

Το φως της φαντασίας της

≈ 6 min

Ζητήστε της να περιγράψει μια απαλή φαντασίωση. Κάντε μόνο το πιο ασφαλές και εύκολο κομμάτι, αν το θέλουν και οι δύο.

ΜΑΥΡΟΣ

S4

Το φως της φαντασίας του

≈ 6 min

Ζητήστε του να περιγράψει μια ήπια φαντασίωση. Κάντε μόνο το κομμάτι που θέλουν και οι δύο.

ΜΑΥΡΟΣ

S5

Μπορντούρα

≈ 7 min

Άκρη: χτίστε τον σύντροφό σας μέχρι τον οργασμό, ηρεμήστε, φιλήστε για 30 δευτερόλεπτα και ξεκινήστε ξανά. Το πολύ τρεις γύροι.

ΜΑΥΡΟΣ

S6

Ελέγχει τα παιχνίδια

≈ 6 min

Αφήστε την να ελέγξει η ίδια τον δονητή έξω από το σώμα της. Πλησίασε, φίλησε το λαιμό και το στήθος της και κράτα την γύρω της όσο βρίσκει αυτό που χτυπάει.

ΜΑΥΡΟΣ

S7

Ελέγχει τα παιχνίδια

≈ 6 min

Αφήστε τον να κατευθύνει τον δονητή προς τη ρίζα του πέους και το περίνεο. Στο μεταξύ, φιλήστε το στομάχι και τους μηρούς του και αφήστε τον να δείξει πού πρέπει να είναι τα χέρια σας.

ΜΑΥΡΟΣ

S8

Πίσω όψη με μαξιλάρι

≈ 7 min

Μια ασφαλής και ήρεμη παραλλαγή από πίσω όπου ξεκουράζεται εντελώς.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΑΥΡΟΣ

S9

Αντιθέτως αυτή στην κορυφή

≈ 7 min

Εκείνη στην κορυφή, στραμμένη μακριά του — κυβερνά τα πάντα, βλέπει και υποστηρίζει.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ

ΜΑΥΡΟΣ

S10

Η καρέκλα

≈ 6 min

Κάθεται σε μια στιβαρή καρέκλα — πυκνή, απλή και διαφορετική.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΑΥΡΟΣ

S11

Μπροστά στον καθρέφτη

≈ 6 min

Μια οικεία θέση — μπροστά στον καθρέφτη, ώστε να βλέπετε ο ένας τον άλλον από μια νέα οπτική γωνία.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΑΥΡΟΣ

S12

Από πίσω στα γόνατα

≈ 7 min

Κλασική πλάτης μέχρι τα γόνατα — πιο βαθιά και πιο έντονα, με εκείνη στο τιμόνι.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΑΥΡΟΣ

S13

Πόδι με ώμο

≈ 7 min

Ιεραπόστολος με το ένα της πόδι στον ώμο του — νέα και βαθύτερη γωνία.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΜΑΥΡΟΣ

S14

Δείξε μου πώς

≈ 6 min

Δείξτε στον σύντροφό σας πώς ακριβώς αγγίζετε τον εαυτό σας όταν είστε μόνοι — αληθινό, όχι προσποιούμενο. Ο σύντροφος παρακολουθεί από την άκρη του κρεβατιού χωρίς να αγγίζει, σημειώνοντας πίεση, ρυθμό και τοποθεσία. Στη συνέχεια, το χέρι του συντρόφου αναλαμβάνει και επαναλαμβάνει αυτό που είδε. Αλλάξτε ρόλους άλλη μια νύχτα αν θέλουν και οι δύο.

ΜΑΥΡΟΣ

S15

Ελαφρύ παλαμάκι

≈ 6 min

Ρωτήστε πρώτα αν ο σύντροφος θέλει να δοκιμάσει ένα ελαφρύ χαστούκι. Ζεστάνετε το κάθισμα με δυνατές κινήσεις και απαλό μασάζ και, στη συνέχεια, κάντε ένα ελαφρύ χτύπημα με ένα επίπεδο, χαλαρό χέρι — μόνο στο σαρκώδες μέρος του κάτω μέρους, ποτέ στο κάτω μέρος της πλάτης ή στον κόκκυγα. Βουρτσίστε το δέρμα μεταξύ τους. Ο συνεργάτης ελέγχει με "περισσότερα", "ευκολότερο" ή "έγινε".

ΜΑΥΡΟΣ

S16

Έξω από την κρεβατοκάμαρα

≈ 6 min

Μετακινήστε το βράδυ έξω από την κρεβατοκάμαρα, αν θέλουν και οι δύο. Επιλέξτε ένα άλλο δωμάτιο - τον καναπέ ή μια κουβέρτα στο πάτωμα του σαλονιού - και ετοιμάστε την κουβέρτα, τα μαξιλάρια και το λιπαντικό. Κάντε εκεί προκαταρκτικά παιχνίδια και συναναστροφές, σε χαλαρούς ρυθμούς. Το νέο περιβάλλον κάνει νέες οι γνωστές πινελιές. η κρεβατοκάμαρα ξεκουράζεται απόψε.

ΜΑΥΡΟΣ

S17

Το τηλεχειριστήριο

≈ 6 min

Αφήστε τον συνεργάτη να τοποθετήσει έναν τηλεχειριζόμενο δονητή έξω, όπου θέλει ο συνεργάτης — και να πάρει ο ίδιος το τηλεχειριστήριο ή την εφαρμογή. Ξεκινήστε με τη χαμηλότερη ισχύ από την άλλη πλευρά του δωματίου, διατηρώντας παράλληλα οπτική επαφή. Ο συνεργάτης ελέγχει με "πάνω", "κάτω" και "απενεργοποίηση" — ακολουθείτε αμέσως. Αλλάξτε ρόλους αν θέλουν και οι δύο.

ΜΑΥΡΟΣ

S18

Δονούμενος δακτύλιος

≈ 6 min

Βάλτε του έναν δονούμενο δακτύλιο πέους όταν είναι έτοιμο, με τη δόνηση στραμμένη προς τα πάνω. Κάντε σεξ μαζί της από πάνω ή με σφιχτό ιεραποστολικό, ώστε η δόνηση να φτάσει στην περιοχή της κλειτορίδας της — μικρές, λικνιστικές κινήσεις διατηρούν την επαφή καλύτερα από τις ωθήσεις. Βγάλτε το δαχτυλίδι σε περίπτωση ενόχλησης και το αργότερο μετά από είκοσι λεπτά.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ

ΜΑΥΡΟΣ

S19

Σκυφτός πάνω από τα έπιπλα

≈ 6 min

Κάντε επαφή όρθια: ακουμπάει το πάνω μέρος του σώματός της πάνω από μια συρταριέρα ή ένα σταθερό τραπέζι, με ένα μαξιλάρι κάτω από την λαγόνια κορυφή και τα πόδια της σφιχτά. Στέκεται πίσω και λυγίζει τα γόνατά του μέχρι το ύψος να είναι σωστό. Ξεκινήστε ρηχά — ελέγχει με «πιο βαθιά», «πιο ρηχά» και «σταματήστε».

ΜΑΥΡΟΣ

S20

Οι γοφοί του στους μηρούς του

≈ 6 min

Κάνε σεξ με τους γοφούς της σηκωμένους: εκείνος γονατίζει και κάθεται στις φτέρνες του, εκείνη ξαπλώνει ανάσκελα και βάζει τους γοφούς της στους μηρούς του, με τα πόδια της στο στρώμα. Η γωνία βαθαίνει καθώς ξεκουράζονται και οι δύο - τα χέρια του είναι ελεύθερα στο χέρι ή δονούνται στην περιοχή της κλειτορίδας. Ξεκινήστε ρηχά. ελέγχει με «βαθύτερα», «ρηχά» και «σταμάτα».

ΜΑΥΡΟΣ

S21

Πάνω από το πρόσωπό σου

≈ 6 min

Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σας σε ένα χαμηλό μαξιλάρι. Ο σύντροφός σας γονατίζει πάνω από το πρόσωπό σας, κοιτάζοντας το κεφάλάρι, με τα χέρια του στο κεφάλάρι ή στον τοίχο και το βάρος του στα γόνατά του. Ο σύντροφος χαμηλώνει μέχρι να χτυπήσει το στόμα σας, ελέγχοντας την τοποθεσία, την πίεση και τον ρυθμό σηκώνοντας και κουνώντας τους γοφούς του. Συμφωνήστε πρώτα: δύο χτυπήματα στον μηρό του συντρόφου σας σημαίνουν «παύση» και ο σύντροφός σας λέει «τέλος».

ΜΑΥΡΟΣ

S22

Δεμένο και χαλασμένο

≈ 6 min

Ρωτήστε πρώτα. Δέστε τους καρπούς του συντρόφου χαλαρά μπροστά από το σώμα με ένα απαλό μαντήλι - δύο δάχτυλα πρέπει να χωρούν από κάτω και ο σύντροφος πρέπει να ελευθερωθεί εύκολα. Ποτέ γύρω από το λαιμό. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε λίγα λεπτά για να τονώσετε τον σύντρόφό σας από κάτω με το χέρι ή το στόμα σας. Μη διστάσετε να προχωρήσετε στη συνουσία αν το επιθυμούν και οι δύο.

ΜΑΥΡΟΣ

S23

The Whispering Game

≈ 6 min

Ψιθυρίστε στο αυτί του συντρόφου σας μια φράση για το τι θέλετε να κάνετε — με δικά σας λόγια, κοντά. Ο σύντροφος απαντά «ναι» ή «μάλλον...», και μετά ψιθυρίζει τη δική του πρόταση. Συνεχίστε κάθε δεύτερη φορά και κάντε μόνο ό,τι είναι «ναι».

ΜΑΥΡΟΣ

S24

Το αυγό

≈ 6 min

Δώστε του ευχαρίστηση με ένα αυγό αυνανισμού: γεμίστε το με άφθονο λιπαντικό, περάστε το πάνω από το πέος του και κάντε ήρεμες, σταθερές κινήσεις. Στο μεταξύ, φίλησε τον λαιμό και το στομάχι του. Κυβερνά με «πιο σφιχτά», «πιο χαλαρά» ή «ίδια» — ακολουθήστε ακριβώς.

ΜΑΥΡΟΣ

S25

Κρεβάτι με δονητή

≈ 6 min

Κάντε επαφή μαζί της ανάσκελα στην άκρη του κρεβατιού και εκείνον όρθιο ή γονατισμένο. Διατηρεί η ίδια τον δονητή σε χαμηλή ισχύ, ενώ εκείνος κρατά χαμηλά το τέμπο και σταματά αμέσως στο "stop".



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 · ΜΑΥΡΟΣ

ΑΓΡΙΟ

GL1

Δεμένο στο κρεβάτι

≈ 7 min

Δέστε τους καρπούς του συντρόφου σας χαλαρά στο κεφάλारी με ένα απαλό μαντίλι ή μανσέτες που μπορούν να αποσπαστούν εύκολα. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού. Διεγείρετε ήρεμα με το χέρι και το στόμα, κατά προτίμηση με δονητή αν θέλουν και τα δύο. Ο δεσμευμένος μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και μετά τα απελευθερώνεις αμέσως όλα.

ΑΓΡΙΟ

GL2

Ήρεμες εντολές

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Δώστε στον σύντροφό σας σύντομα, ήρεμα μηνύματα: «Ξαπλώστε εδώ», «μην κουνηθείτε», «ανπνεύστε ήρεμα». Αφήστε τον σύντροφό σας να ακολουθεί κάθε μήνυμα ενώ εσείς αγγίζετε αργά και ελέγξετε τον ρυθμό. Ο σύντροφος μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και τότε όλα σταματούν αμέσως.

ΑΓΡΙΟ

GL3

Αντικαταστήστε το τιμόνι

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα και συμφωνήστε σε μια λέξη τερματισμού. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν και οι δύο ξεκάθαρα. Ο ένας αναλαμβάνει όλο τον έλεγχο για πέντε λεπτά: δίνει σύντομες εντολές, καθορίζει τον ρυθμό και κάθε άγγιγμα και ο άλλος υπακούει ακριβώς. Στη συνέχεια αλλάξετε ρόλους. Το άτομο που ακολουθεί μπορεί να πει "σταμάτα" ανά πάσα στιγμή και μετά όλα σταματούν αμέσως.

ΑΓΡΙΟ

GL4

Εγκαταλείπει τον έλεγχο

≈ 7 min

Αφήστε την να παραιτηθεί εντελώς από τον έλεγχο. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού. Εσείς αποφασίζετε τον ρυθμό και όλα αγγίζουν την κλειτορίδα και το υπόλοιπο σώμα. Κρατήστε την στην άκρη για πολλή ώρα πριν την αφήσετε να φύγει. Επιλέγει μόνο εργαλεία: χέρι, στόμα ή δονητή. Μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και τότε όλα σταματούν αμέσως.

ΑΓΡΙΟ

GL5

Τα χέρια πάνω από το κεφάλι

≈ 7 min

Ζητήστε από τον σύντροφό σας να ενώσει τους καρπούς του πάνω από το κεφάλι του και να ξαπλώσει ακίνητος. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού. Κρατήστε τα ήρεμα στη θέση τους με το ένα χέρι και χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι και το στόμα πάνω του. Μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και θα απελευθερωθείς αμέσως.

ΑΓΡΙΟ

GL6

Δεμένο και τυφλό

≈ 7 min

Στερεώστε τους καρπούς του συντρόφου σας χαλαρά με ένα απαλό κασκόλ ή μανσέτες και δέστε τους τα μάτια. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού. Αγγίξτε αργά και απρόβλεπτα με το χέρι και το στόμα. Ο δεσμευμένος μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και μετά τα απελευθερώνεις αμέσως όλα.

ΑΓΡΙΟ

GL7

Ο σύντροφος ελέγχει τα πάντα

≈ 7 min

Αφήστε τον σύντροφό σας να διαχειριστεί τα πάντα. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού. Ο συνεργάτης δίνει σύντομα μηνύματα σχετικά με το ρυθμό και το άγγιγμα και εσείς ακολουθείτε ακριβώς χωρίς να αναλαμβάνετε. Αν θέλετε να κάνετε συνουσία, ο σύντροφός σας ελέγχει μόνος του το βάθος και την ταχύτητα. Ο σύντροφος μπορεί να πει «σταμάτα» ανά πάσα στιγμή και τότε όλα σταματούν αμέσως.

ΑΓΡΙΟ

GL8

Παλαμάκια που χτίζουν

≈ 7 min

Συμφωνήστε σε μια λέξη τερματισμού πριν ξεκινήσετε και κάντε αυτό μόνο εάν και οι δύο σας το θέλετε ξεκάθαρα. Χτυπήστε ελαφρά το κάτω μέρος με ένα επίπεδο χέρι, ένα χαστούκι τη φορά, πάντα στο κάτω μέρος ή στο μηρό. Ξεκινήστε τόσο ελαφρά που σχεδόν γαργαλάει και αυξήστε τη δύναμη μόνο όταν ο σύντροφός σας λέει «περισσότερα». Σταματήστε τα πάντα αμέσως στο «στοπ».

ΑΓΡΙΟ

GL9

Συνολική γραμμή μαλλιών

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Μαζέψτε τα μαλλιά στο κάτω μέρος του κεφαλιού, κοντά στο τριχωτό της κεφαλής και κλείστε το χέρι σας ήρεμα. Τραβήξτε ομοιόμορφα και σταθερά, ποτέ τράνταγμα και ποτέ στο λαιμό. Κρατήστε για μια στιγμή, αφήστε απαλά και πάλι απλώς τραβήξτε το "περισσότερο" - σταματήστε αμέσως στο "σταμάτημα".



ΑΓΡΙΟ

GL10

Ελαφρύ δάγκωμα

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Τοποθετήστε τα δόντια σας απαλά στον ώμο ή στο μηρό του συντρόφου, με ελαφριά πίεση και ποτέ στον λαιμό ή στο πρόσωπο. Εναλλάξτε το απαλό δάγκωμα και το φιλί στο ίδιο σημείο. Δαγκώστε λίγο πιο δυνατά μόνο στο "περισσότερο", και αφήστε αμέσως στο "stop".

ΑΓΡΙΟ

GL11

Σκληρό τσίμπημα

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Τσιμπήστε απαλά και σταθερά το στήθος ή το εσωτερικό του μηρού του συντρόφου σας. Κρατήστε το τσίμπημα για μια στιγμή και αφήστε το απαλά. Ξεκινήστε ελάχιστα αισθητά, αυξήστε την πίεση μόνο στο «περισσότερο», πηγαίνετε «πιο ήρεμα» όταν το ζητήσει ο σύντροφος και σταματήστε αμέσως στο «σταματήστε».

ΑΓΡΙΟ

GL12

Προσπερνά την κορυφή

≈ 7 min

Αφήστε την να κρατήσει μόνη της το παιχνίδι κρουστικών κυμάτων και να συνεχίσει μετά τον πρώτο οργασμό. Ξάπλωσε κοντά, φίλησε την και κράτησέ την γύρω της ενώ εκείνη ελέγχει τα πάντα. Συνεχίζει μόνο όσο θέλει, και αμέσως αφήνει το «στοπ». Συμφωνήστε πρώτα για το παιχνίδι και μόνο εάν το θέλουν και οι δύο ξεκάθαρα.

ΑΓΡΙΟ

GL13

Διπλή διέγερση

≈ 7 min

Εισαγάγετε απαλά το δονούμενο δονητή μέσα της με άφθονο λιπαντικό, κρατώντας ταυτόχρονα το παιχνίδι κρουστικών κυμάτων στην κλειτορίδα της. Ελέγχει και τις δύο δυνάμεις με «περισσότερο», «λιγότερο» ή «σταμάτα». Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού.

ΑΓΡΙΟ

GL14

Δαχτυλίδι πέους και δονητής

≈ 7 min

Φορέστε τον δακτύλιο του πέους όταν ο σύντροφός σας είναι έτοιμος και ενεργοποιήστε ταυτόχρονα έναν δονητή με λίγο λιπαντικό κατά μήκος του άξονα και της ρίζας του πέους. Ο συνεργάτης ελέγχει τη δόνηση με «πάνω», «κάτω» ή «σταμάτα». Αφαιρέστε αμέσως τον δακτύλιο σε περίπτωση πόνου ή μωδιάσματος. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν και οι δύο ξεκάθαρα.

ΑΓΡΙΟ

GL15

Δαχτυλίδι πέους κατά τη σεξουαλική επαφή

≈ 7 min

Κάντε επαφή με το δαχτυλίδι του πέους πάνω του και κρατήστε ένα δονητή στην κλειτορίδα ταυτόχρονα με ήρεμες, λικνιστικές κινήσεις. Ελέγχει τη δόνηση με «περισσότερο», «λιγότερο» ή «σταμάτα». Βγάλτε αμέσως το δαχτυλίδι εάν αισθανθείτε κάποια ενόχληση και μην το φοράτε για πολλή ώρα. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού.

ΑΓΡΙΟ

GL16

Δύο παιχνίδια πάνω του

≈ 7 min

Μετακινήστε έναν δονητή στο κεφάλι του πέους και ένα μασάζ στη ρίζα του πέους ταυτόχρονα, με λίγο λιπαντικό. Ο σύντροφος ελέγχει τη δύναμη και στα δύο με «περισσότερο», «λιγότερο» ή «σταμάτα». Ξεκινήστε χαμηλά και αυξήστε μόνο σε "περισσότερο". Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού.

ΑΓΡΙΟ

GL17

Ένα δάχτυλο, το χέρι πάνω της

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα και κάντε αυτό μόνο εάν και οι δύο το θέλουν ξεκάθαρα. Χρησιμοποιήστε άφθονο λιπαντικό, κοντά νύχια και βάλτε απαλά το ένα δάχτυλό σας στην πρώτη άρθρωση. Κρατήστε το δάχτυλό σας ακίνητο για μια στιγμή όσο το συνηθίζει και χάιδεψε απαλά την κλειτορίδα της με το άλλο σου χέρι. Μικρές κινήσεις μόνο στο "περισσότερο", τραβήξτε έξω ήρεμα στο "στοπ".

ΑΓΡΙΟ

GL18

Ένα δάχτυλο, το στόμα πάνω της

≈ 7 min

Συμφωνήστε σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν και οι δύο το θέλουν ξεκάθαρα. Έχετε έτοιμα άφθονο λιπαντικό και κοντά νύχια. Εισαγάγετε απαλά ένα δάχτυλο στο κάτω μέρος της πρώτης άρθρωσης και κρατήστε το εντελώς ακίνητο. Τοποθετήστε το στόμα σας απαλά στην κλειτορίδα ταυτόχρονα. Κουνήστε λίγο το δάχτυλό σας μόνο όταν λέει «περισσότερο», ακολουθήστε την αναπνοή σας και τραβήξτε ήρεμα προς τα έξω «σταματήστε».



ΑΓΡΙΟ

GL19

Ελέγχει το δάχτυλό της

≈ 7 min

Αφήστε την να καθορίσει το ρυθμό και κάντε αυτό μόνο αν το θέλουν και οι δύο ξεκάθαρα. Χρησιμοποιήστε άφθονο λιπαντικό και κοντά νύχια και βάλτε ήρεμα το ένα δάχτυλό της στον κώλο της, μόνο στο πρώτο μέρος, όταν λέει «σαφώς ναι». Μείνε εντελώς ήσυχος μέχρι να ζητήσει «περισσότερα». Τοποθετήστε το άλλο χέρι ήρεμα στην κλειτορίδα. Ακολουθήστε την αναπνοή της και τραβήξτε έξω στο «στοπ».

ΑΓΡΙΟ

GL20

Ένα δάχτυλο και ένα χέρι στο πέος

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα και κάντε αυτό μόνο εάν και οι δύο το θέλουν ξεκάθαρα. Χρησιμοποιήστε άφθονο λιπαντικό, κοντά νύχια και βάλτε απαλά το ένα δάχτυλό σας στην πρώτη άρθρωση. Κρατήστε το δάχτυλό σας εντελώς ακίνητο για μια στιγμή όσο ο σύντροφός σας το συνηθίζει. Τυλίξτε απαλά γύρω από το πέος με το άλλο χέρι ταυτόχρονα. Μικρές κινήσεις μόνο στο "περισσότερο", τραβήξτε έξω ήρεμα στο "στοπ".

ΑΓΡΙΟ

GL21

Ένα δάχτυλο, στόμα τον

≈ 7 min

Συμφωνήστε σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν και οι δύο το θέλουν ξεκάθαρα. Έχετε έτοιμα άφθονο λιπαντικό και κοντά νύχια. Φέρτε απαλά το ένα δάχτυλο στην πρώτη άρθρωση και κρατήστε το εντελώς ακίνητο. Χρησιμοποιήστε το στόμα σας ήρεμα πάνω του ταυτόχρονα. Κουνήστε λίγο το δάχτυλό σας μόνο όταν λέει "περισσότερα", ακολουθήστε την αναπνοή σας και τραβήξτε ήρεμα προς τα έξω "σταματήστε".

ΑΓΡΙΟ

GL22

Πίσω όψη με γραμμή μαλλιών

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Κάντε σεξ από πίσω, μαζέψτε τα μαλλιά του συντρόφου σας κοντά στο τριχωτό της κεφαλής και τραβήξτε ομαλά και ήρεμα — ποτέ στο λαιμό, ποτέ με τραντάγματα. Τοποθετήστε το άλλο χέρι προς τα εμπρός εκεί που το θέλει ο σύντροφός σας και ξεκινήστε με χαλαρό ρυθμό. Τραβήξτε πιο δυνατά ή προχωρήστε πιο γρήγορα μόνο στο "περισσότερο", και αφήστε το αμέσως στο "stop".

ΑΓΡΙΟ

GL23

Συγκρατημένος καρπός

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Κάντε σεξ πρόσωπο με πρόσωπο και κρατήστε τους καρπούς του συντρόφου σας σταθερά στο στρώμα πάνω από το κεφάλι σας — σταθερό και ασφαλές, αλλά εύκολο να ξεφύγετε από αυτό. Ξεκινήστε ήρεμα και απλώς αυξήστε το σε "περισσότερο". Αφήστε αμέσως την οροφή στο «στοπ».

ΑΓΡΙΟ

GL24

Βαθιά γωνία, ελέγχετε

≈ 8 min

Κάντε σεξ σε βαθιά γωνία όπου ελέγχετε το βάθος, ενώ ο σύντροφος έχει τον σταματημένο λόγο. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού.

Πλήρης καθοδήγηση: δείτε τη βιβλιοθήκη θέσεων στο φυλλάδιο κανόνων.

ΑΓΡΙΟ

GL25

Στικ μασάζ κατά της κλειτορίδας

≈ 7 min

Συμφωνήστε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού και κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο. Ο σύντροφος επιλέγει μια θέση: από πάνω ή στο κουτάλι. Κάντε σεξ ενώ ο σύντροφος κρατά ένα μασάζ στην περιοχή της κλειτορίδας. Μείνετε σταθεροί και ακολουθήστε τον ρυθμό του συντρόφου σας ώστε το ραβδί να είναι σε ηρεμία. Απλώς αυξήστε το σε "περισσότερο" και σταματήστε τα πάντα αμέσως στο "stop".



Συνομιλία, παύση και προσαρμογή

Μιλήστε ενώ παίζετε. Ο δέκτης μπορεί πάντα να ζητήσει περισσότερα, λιγότερα, πιο αργά, διαφορετική γωνία, παύση ή πλήρη διακοπή. Δεν χρειάζεστε λέξη ασφαλείας.

Το άτομο που δίνει θα πρέπει να ακούσει και να προσαρμοστεί χωρίς να το κάνει πρόβλημα. Αν κάτι αισθάνεται αβέβαιο, κάντε μια παύση, κρατήστε ο ένας τον άλλον και μάθετε τι αισθάνεστε αμέσως μετά.

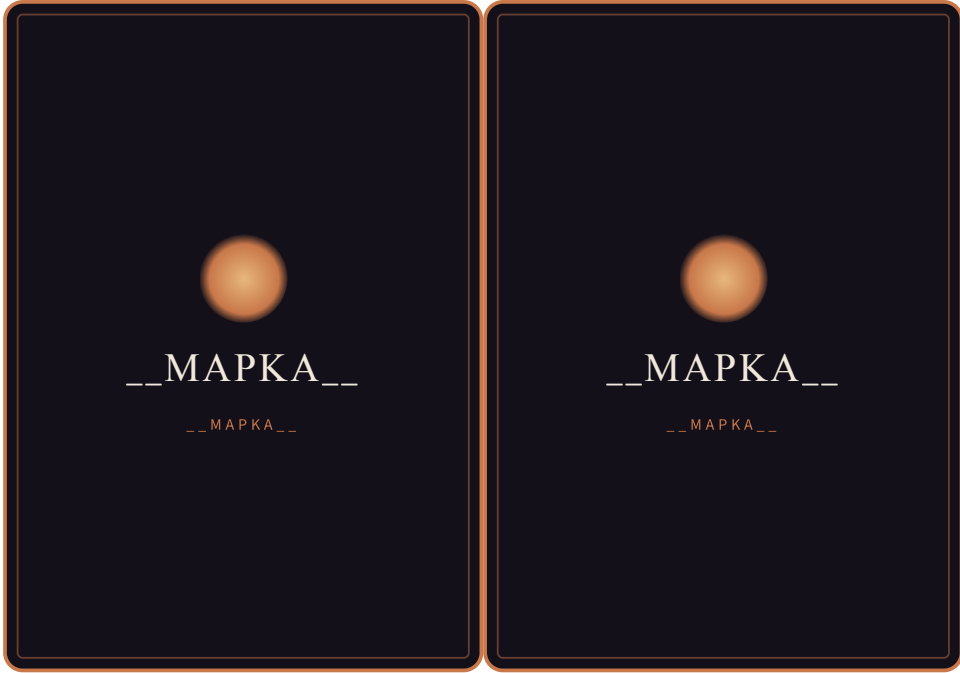
Κατόπιν

Αφιερώστε λίγα λεπτά κρατώντας ο ένας τον άλλον. Μπορείς να πεις:

ένα πράγμα που σου άρεσε

ένα πράγμα που ένιωθε καλά

ένα πράγμα που θα ήθελες να ξανακάνεις



Η βιβλιοθήκη θέσης

Πλήρης καθοδήγηση για κάθε κάρτα θέσης. Η ίδια η κάρτα έχει τη σύντομη έκδοση — εδώ θα βρείτε ρύθμιση, γωνία, ρυθμό, χέρια, check-in και προσαρμογή για κάθε κάρτα.

R7 Η γυναίκα άνετα · ≈ 6 min

Μια θέση υποδοχής όπου ξαπλώνει άνετα και φτάνουν τα πάντα.

Προετοιμασία: Ξαπλώνει ανάσκελα με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι της και κατά προτίμηση ένα κάτω από τα γόνατα ή το ισχίο της. Ξαπλώνεις ή κάθεσαι δίπλα του.

Γωνία: Το μαξιλάρι κάτω από τα γόνατά της απελευθερώνει την ένταση στο στομάχι και τους γοφούς της, ώστε να μπορεί να δέχεται χωρίς να κρατά τίποτα μόνη της.

Ρυθμός: Ξεκινήστε με απαλά φιλιά και χέρια στο στομάχι και τους μηρούς. Πηγαίνετε για άμεση απόλαυση μόνο όταν είναι ζεστή.

Χέρια: Χρησιμοποιήστε το χέρι, το στόμα ή τον δονητή ήρεμα. Λιπαντικό για άμεση διέγερση των χεριών.

Έλεγχος: Ρωτήστε μια φορά: "Περισσότερα, λιγότερο ή το ίδιο;" Ακολουθήστε την απάντηση χωρίς να τα αλλάξετε όλα.

Προσαρμογή: Αν πιαστεί, επιστρέψτε σε ήρεμη επαφή. Ρυθμίστε το μαξιλάρι έως ότου η γωνία αισθάνεται σαν να ακουμπάει.

R11 Μέχρι το στήθος · ≈ 5 min

Ο δέκτης ακουμπάει στο στήθος σας — κοντά πίσω, τα χέρια μπροστά.

Προετοιμασία: Καθίστε στο κεφαλάρι με ένα μαξιλάρι πίσω από την πλάτη σας. Ο δέκτης κάθεται ανάμεσα στα πόδια σας και ακουμπάει στο στήθος σας.

Γωνία: Ο δέκτης ακουμπά ολόκληρο το βάρος του πάνω σας και μπορεί να χαμηλώσει εντελώς. Φτάνεις στο λαιμό, το στήθος, το στομάχι και τους μηρούς από μπροστά.

Ρυθμός: Ξεκινήστε με φιλιά στο λαιμό και ήρεμα χέρια στο στομάχι και το στήθος. Αφήστε το να χτιστεί σιγά σιγά.

Χέρια: Τα χέρια σας δουλεύουν από μπροστά όπου θέλει ο παραλήπτης. Λιπαντικό με άμεση επαφή.

Έλεγχος: Ο παραλήπτης τοποθετεί το χέρι του πάνω από το δικό σας και το μετακινεί εκεί που είναι καλύτερο.

Προσαρμογή: Εάν η πλάτη σας κουράζεται, βάλτε περισσότερα μαξιλάρια πίσω της. Ο δέκτης μπορεί να γέρνει ελαφρά τους γοφούς προς τα εμπρός για καλύτερη γωνία.

R12 Χέρι-χέρι ξαπλωμένος · ≈ 5 min

Ξαπλώστε δίπλα-δίπλα πρόσωπο με πρόσωπο όπου δίνετε την ίδια στιγμή — με τον ίδιο ήρεμο ρυθμό.

Προετοιμασία: Ξαπλώστε στο πλάι αντικριστά, αρκετά κοντά για να φιλήσετε. Καθένας από εσάς έχει ένα χέρι ελεύθερο.

Γωνία: Το να δίνεις ταυτόχρονα σημαίνει ότι κανείς δεν περιμένει απλώς τη σειρά του. Καθρεφτίστε ο ένας τον ρυθμό του άλλου αντί να ανταγωνίζεστε.

Ρυθμός: Συμφωνήστε να το διατηρήσετε ήρεμο. Εάν επιβραδύνετε, ο σύντροφός σας ακολουθεί το παράδειγμά του.

Χέρια: Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι σας με λιπαντικό. Το άλλο χέρι μπορεί να ακουμπάει κάτω από το λαιμό του συντρόφου.

Έλεγχος: Ψίθυρος: "Ίδιος ρυθμός;" Ένα χαμόγελο είναι επίσης μια απάντηση.

Προσαρμογή: Αν χάσεις τον ρυθμό σου, σταμάτα και φίλησε λίγο. Ο ένας μπορεί πάντα να δίνει ενώ ο άλλος ξεκουράζεται.

L1 Ιεραπόστολος με μαξιλάρι · ≈ 7 min

Μια ήσυχη ιεραποστολική παραλλαγή όπου η γωνία λειτουργεί για εκείνη.

Προετοιμασία: Κάντε ιεραποστολική επαφή: αυτή ξαπλώνει ανάσκελα με ένα σταθερό μαξιλάρι κάτω από την πλάτη ή τους γοφούς της, αυτός από πάνω της με το βάρος του στους πήχεις του.

Γωνία: Το μαξιλάρι γέρνει ελαφρά τη λεκάνη της προς τα πάνω. Ξαπλώνει ψηλά, έτσι το σώμα του ακουμπάει στην περιοχή της κλειτορίδας αντί να κινείται ευθεία μέσα και έξω.

Ρυθμός: Ήρεμες, λικνιστικές κινήσεις με ομοιόμορφη επαφή. Ο ρυθμός είναι πιο σημαντικός από το βάθος και την ταχύτητα.

Χέρια: Μπορεί να βάλει τα χέρια της στο κάτω μέρος της πλάτης του και να δείξει τον ρυθμό που θέλει. Ένας δονητής μεταξύ σας είναι προαιρετικός.

Έλεγχος: Ρωτάει: "Περισσότερη πίεση ή το ίδιο;" Ακολουθήστε την απάντηση χωρίς να αλλάξετε τα πάντα ταυτόχρονα.

Προσαρμογή: Μην χτυπάτε τη γωνία, μην μετακινείτε το μαξιλάρι λίγο πάνω ή κάτω και μην βάζετε τα πόδια της γύρω από τους γοφούς του.

L2 Αυτή στην κορυφή · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Κάνε σεξ μαζί της από πάνω: εκείνος ξαπλώνει ανάσκελα και εκείνη κάθεται από πάνω του με τα γόνατά της στις δύο πλευρές των γοφών του.

Γωνία: Όρθια, τα καταφέρνει όλα μόνη της. Μπορεί εναλλάξ να κάθεται ίσια και να γέρνει προς τα εμπρός, ανάλογα με το τι της ταιριάζει καλύτερα.

Ρυθμός: Εκείνη ορίζει το ρυθμό - αυτός ακολουθεί τις κινήσεις της αντί να αναλάβει. Μικρές, λικνιστικές κινήσεις συχνά λειτουργούν καλύτερα.

Χέρια: Τα χέρια του στηρίζουν τους γοφούς ή χαϊδεύουν τους μηρούς και το στήθος. Μπορεί να βάλει το δικό της χέρι ή έναν δονητή όπου θέλει.

Έλεγχος: Ρωτάει μια φορά: "Έτσι;" Εκείνη απαντά με «τα ίδια», «περισσότερο» ή «πιο ήσυχα».

Προσαρμογή: Εάν τα γόνατά της κουραστούν, βάλτε μαξιλάρια κάτω από αυτά - ή ξαπλώστε ήρεμα στο πλάι χωρίς να αφήσετε το ένα το άλλο.

L3 Κουτάλι με το χέρι μπροστά · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Κάντε σεξ με το κουτάλι: ξαπλώστε στο πλάι με τον πίσω της, και οι δύο με μαξιλάρια κάτω από το κεφάλι τους. Βάζει το πάνω πόδι της ελαφρώς προς τα εμπρός, σε ένα ξεχωριστό μαξιλάρι.

Γωνία: Το μαξιλάρι κάτω από το πόδι ανοίγει τη γωνία χωρίς να χρειάζεται να κρατά τίποτα μόνη της. Ξεκινήστε ρηχά και ήρεμα.

Ρυθμός: Μικρές, ήσυχες κινήσεις. Αυτή η θέση αφορά την αντοχή και την ηρεμία, όχι την ταχύτητα.

Χέρια: Το χέρι του βρίσκεται μπροστά — στο στομάχι, στο στήθος ή στην κλειτορική περιοχή της — ή κρατά έναν δονητή όπου θέλει.

Έλεγχος: Ρωτάει απαλά, "Σωστό μέρος;" Τοποθετεί το χέρι της πάνω από το δικό του, μετακινώντας το αν κάτι μπορεί να βελτιωθεί.

Προσαρμογή: Πέσε για ύπνο το χέρι του, βάλτο κάτω από το μαξιλάρι της. Αν θέλει πιο άμεση διέγερση, την αφήνει να αναλάβει ο ίδιος το χέρι ή τον δονητή.

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.

Προετοιμασία: Διαλέγει ανάμεσα στο κουτάλι, αυτή από πάνω ή να κάθεται στην αγκαλιά του. Το θέμα είναι ότι το ένα χέρι φτάνει μπροστά.

Γωνία: Η σεξουαλική επαφή παρέχει σε πολλές γυναίκες πολύ μικρή άμεση διέγερση. Ένα ελεύθερο μέτωπο σημαίνει ότι παίρνει και τα δύο ταυτόχρονα.

Ρυθμός: Διατηρήστε τη σεξουαλική επαφή ήρεμη και σταθερή, έτσι ώστε το χέρι μπροστά να μπορεί να διατηρήσει το δικό του σταθερό ρυθμό.

Χέρια: Το χέρι του/της —ή ένας δονητής χαμηλής ισχύος— λειτουργεί σταθερά μπροστά. Μην αλλάζετε τεχνική πολύ συχνά.

Έλεγχος: Ρωτάει, "Σωστό μέρος;" Κουνάει το χέρι της αν κάτι μπορεί να βελτιωθεί.

Προσαρμογή: Εάν οι ρυθμοί καταρρέουν, αφήστε τη σεξουαλική επαφή να παραμείνει σχεδόν ακίνητη για λίγο ενώ το χέρι συνεχίζει.

L5 Πρόσωπο με πρόσωπο σε πλάγια ξαπλωμένη · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Κάντε σεξ σε πλάγια θέση απέναντι. Βάζει το πάνω πόδι πάνω από το ισχίο του, κατά προτίμηση με ένα μαξιλάρι κάτω από το γόνατο. Ξεκινήστε ρηχά.

Γωνία: Το πόδι πάνω από το ισχίο ανοίγει τη γωνία χωρίς προσπάθεια, και πρόσωπο με πρόσωπο μπορείτε να φιλάτε και να μιλάτε απαλά σε όλη τη διαδρομή.

Ρυθμός: Μικρές, ήσυχες κινήσεις. Αυτή η θέση είναι φτιαγμένη για να διαρκεί, όχι για ταχύτητα.

Χέρια: Και οι δύο έχουν το ένα χέρι ελεύθερο: κρατηθείτε, χαϊδέψτε την πλάτη — ή αφήστε ένα χέρι να γλιστρήσει προς τα κάτω προς αυτήν.

Έλεγχος: Ψίθυρος: "Καλά έτσι;" Απαντάει με λόγια ή τραβώντας σας πιο κοντά.

Προσαρμογή: Πέσε για ύπνο το χέρι του, βάλτο κάτω από το μαξιλάρι της. Αν χρειάζεται περισσότερο, κυλήστε ήρεμα μέχρι να είναι από πάνω.

L6 Στο κρεβάτι για εκείνη · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Ξαπλώνει ανάσκελα με τους γοφούς της στην άκρη του κρεβατιού και ένα μαξιλάρι από κάτω της. Στέκεται στο πάτωμα δίπλα στην άκρη. Κάντε σεξ όπου ελέγχει το βάθος με τα πόδια της.

Γωνία: Όρθιος, έχει ελεύθερα χέρια και αυτή ξεκουράζεται εντελώς — και ολόκληρο το μπροστινό της μέρος είναι ελεύθερο για χέρι ή δονητή.

Ρυθμός: Ήρεμα και σταθερά. Το να στέκεται δίνει περισσότερη δύναμη από ό,τι αντιλαμβάνεται - αυτή θέτει το όριο.

Χέρια: Τα χέρια του: γοφοί, στομάχι, στήθος — ή ένας δονητής χαμηλής ισχύος όπου θέλει.

Έλεγχος: Ρωτάει: "Καλό ύψος;" Εκείνη απαντά σύντομα και εσύ προσαρμόζεσαι με μαξιλάρια.

Προσαρμογή: Αν γίνει πολύ έντονο, πέφτει στα γόνατα και χρησιμοποιεί το στόμα και τα χέρια του.

L7 Κόκαλα μαζεμένα · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Να έχει ιεραποστολική επαφή με τα πόδια της ενωμένα, κατά προτίμηση με ένα μαξιλάρι κάτω από τους γοφούς της. Ξαπλώνει με τα γόνατά του στο εξωτερικό της.

Γωνία: Τα ενωμένα πόδια παρέχουν πιο ομαλή επαφή και περισσότερη πίεση στα σωστά σημεία — χωρίς κανείς να χρειάζεται να εργαστεί σκληρότερα.

Ρυθμός: Αργές, λικνιστικές κινήσεις. Η πίεση και η εγγύτητα κάνουν δουλειά, όχι η ταχύτητα.

Χέρια: Ακουμπάει στους πήχεις του και μπορεί να τη φιλάει όλη την ώρα. Μπορεί να σφίξει και να απελευθερώσει τους μηρούς της με τον δικό της ρυθμό.

Έλεγχος: Ρωτάει: "Περισσότερη πίεση ή το ίδιο;"

Προσαρμογή: Εάν αισθάνεστε πολύ σφιχτό, βάλτε το μαξιλάρι πιο ψηλά κάτω από τους γοφούς ή αφήστε την να ανοίξει λίγο τα πόδια της.

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.

Προετοιμασία: Είναι ξαπλωμένη στο στομάχι της με ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από τους γοφούς της και τα χέρια της κάτω από το κεφάλι της. Ξαπλώνει ήρεμα από πάνω της με το βάρος του στα χέρια του και εσύ συναναστρέφεσαι ρηχά και ήρεμα.

Γωνία: Εντελώς επίπεδη, δεν χρειάζεται να κρατά τίποτα — όλο το σώμα ξεκουράζεται όσο η γωνία χτυπά ακόμα.

Ρυθμός: Ήρεμο λίκνισμα, χωρίς κραδασμούς. Αφήστε το βάρος και την εγγύτητα να κάνουν τη δουλειά.

Χέρια: Της φιλάει το λαιμό και τους ώμους. Το ένα χέρι μπορεί να γλιστρήσει κάτω από το μαξιλάρι, προς την περιοχή της κλειτορίδας.

Έλεγχος: Της ρωτάει απαλά στο αυτί: «Καλά έτσι;»

Προσαρμογή: Εάν αισθάνεστε λίγο πολύ βαθύ, αφαιρέστε το μαξιλάρι εντελώς - τα πιο επίπεδα είναι πιο ήσυχα. Αν θέλει περισσότερο, γονατιστός με μεγαλύτερο μαξιλάρι.

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.

Προετοιμασία: Κάθεται μισοξαπλωμένος στο κεφαλάρι με μαξιλάρια πίσω του. Κάθεται στην αγκαλιά του με την πλάτη της στο στήθος του, κατευθύνοντας την επαφή με τα πόδια της στο στρώμα.

Γωνία: Ακουμπάει απέναντί του και αποφασίζει μόνη της — και τα δύο του χέρια απλώνονται ελεύθερα γύρω της μπροστά.

Ρυθμός: Μικρές, λικνιστικές κινήσεις. Γέρνει πιο κοντά για λιγότερο, και σηκώνεται λίγο για περισσότερο.

Χέρια: Τα χέρια του μπροστά: στήθος, στομάχι και κλειτορίδα — ή κρατάει τον δονητή ενώ εκείνη ελέγχει την πίεση.

Έλεγχος: Της ψιθυρίζει στο αυτί: «Έτσι;»

Προσαρμογή: Εάν τα πόδια του μουδιάζουν, μετακινηθείτε στην άκρη του κρεβατιού. Μπορεί να γυρίσει ανά πάσα στιγμή για εγγύτητα πρόσωπο με πρόσωπο.

L10 Ήρεμο λίκνισμα · ≈ 7 min

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

Προετοιμασία: Κάντε σεξ σε ιεραποστολικό, αλλά εκείνος γλιστράει μερικές ίντσες ψηλότερα από το συνηθισμένο, έτσι οι γοφοί του ακουμπούν στους δικούς της.

Γωνία: Η ψηλή θέση σημαίνει ότι το σώμα του ακουμπά ομοιόμορφα στην περιοχή της κλειτορίδας καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης — επαφή όλη την ώρα, όχι μόνο ενδιαμέσα.

Ρυθμός: Κουνηθείτε μαζί αντί να χτυπάτε — μικρές κινήσεις σε κοινό ρυθμό, πιο αργές από ό,τι φαίνεται φυσικό.

Χέρια: Ακουμπάει στους πήχεις του. Βάζει τα χέρια της στο κάτω μέρος της πλάτης του και δείχνει τον ρυθμό.

Έλεγχος: Ρωτάει: "Σωστή πίεση;" Τον προσαρμόζει με τα χέρια της.

Προσαρμογή: Εάν χάσετε την επαφή, σταματήστε τελείως για μερικά δευτερόλεπτα με πλήρη επαφή και ξεκινήστε ξανά από εκεί.

L11 Ο συνδυασμός της · ≈ 7 min

Συνθέτει τη βραδιά: θέση, προσθήκες και συμπέρασμα.

Προετοιμασία: Επιλέγει τη θέση — από τις κάρτες ή ελεύθερα. Ετοιμάζει αυτό που της δείχνει: μαξιλάρια, λιπαντικό, παιχνίδια.

Γωνία: Όποιος ξέρει καλύτερα τι χτυπάει, αποφασίζει. Το καθήκον του είναι να ακολουθήσει το σχέδιό της, όχι να το βελτιώσει.

Ρυθμός: Δικό της, σε όλη τη διαδρομή. Λέει όταν κάτι πρέπει να αλλάξει.

Χέρια: Εκεί που τα τοποθετεί. Μπορεί να κινήσει τα χέρια του στην πορεία χωρίς να του εξηγήσει.

Έλεγχος: Ρωτάει μόνο αν κάτι είναι ασαφές: "Έτσι;"

Προσαρμογή: Αν αλλάξει γνώμη στα μισά του δρόμου, αυτό είναι μέρος του σχεδίου. Νέα θέση, νέα προσθήκη — ακολουθεί.

S8 Πίσω όψη με μαξιλάρι · ≈ 7 min

Μια ασφαλής και ήρεμη παραλλαγή από πίσω όπου ξεκουράζεται εντελώς.

Προετοιμασία: Ξαπλώνει στο στομάχι της με ένα μεγάλο μαξιλάρι κάτω από τους γοφούς της και τα χέρια της κάτω από το κεφάλι της. Γονατίζει πίσω της και κάνει συνουσία που ξεκινά ρηχά.

Γωνία: Το μαξιλάρι ανασηκώνει τους γοφούς της χωρίς να χρειάζεται να κρατήσει η ίδια τη θέση. Η γωνία μπορεί να είναι βαθιά - ξεκινήστε ρηχά και ήρεμα.

Ρυθμός: Χαλαρώστε, νιώστε το και αφήστε την να πει πότε και αν θα υπάρξουν περισσότερα. Το βάθος δεν πρέπει ποτέ να εκπλήσσει.

Χέρια: Χαϊδεύει την πλάτη και τους γοφούς του. Ένας από εσάς μπορεί να κρατήσει ένα χέρι ή δονητή μπροστά, προς την περιοχή της κλειτορίδας. Λιπαντικό εάν χρειάζεται.

Έλεγχος: Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις στην πορεία: «συνέχεια», «ηρεμία», «ρηχά» ή «σταμάτα».

Προσαρμογή: Εάν η γωνία είναι πολύ βαθιά, χαμηλώστε τους γοφούς σας πιο χαμηλά προς το μαξιλάρι ή αλλάξτε ήρεμα στη θέση του κουταλιού.

S9 Αντιθέτως αυτή στην κορυφή · ≈ 7 min

Εκείνη στην κορυφή, στραμμένη μακριά του — κυβερνά τα πάντα, βλέπει και υποστηρίζει.

Προετοιμασία: Ξαπλώνει ανάσκελα. Κάθεται από πάνω του στραμμένη προς τα πόδια του, με τα γόνατά της εκατέρωθεν, και έχετε σεξουαλική επαφή με τον ρυθμό της.

Γωνία: Η γωνία είναι νέα και για τους δύο και ελέγχει μόνη της το βάθος και την κατεύθυνση. Πρέπει να ακολουθεί, όχι να κυβερνά.

Ρυθμός: Ρυθμίζει το ρυθμό με μικρές, ήρεμες κινήσεις. Κρατά τους γοφούς του ακίνητους.

Χέρια: Τα χέρια του ακουμπούν στους γοφούς της ή στο κάτω μέρος της πλάτης της. Μπορεί να χρησιμοποιήσει το δικό της χέρι ή έναν δονητή μπροστά.

Έλεγχος: Ρωτάει μια φορά: "Καλό για σένα;" Απαντά με λόγια ή χειρονομίες.

Προσαρμογή: Εάν η γωνία είναι έντονη, γέρνει λίγο προς τα εμπρός με τα χέρια της στα πόδια του - ή γυρίζει ήρεμα.

S10 Η καρέκλα · ≈ 6 min

Κάθεται σε μια στιβαρή καρέκλα — πυκνή, απλή και διαφορετική.

Προετοιμασία: Κάποιος κάθεται σε μια στιβαρή καρέκλα χωρίς ρόδες. Ο άλλος κάθεται σταυροπόδι στην αγκαλιά του, πρόσωπο με πρόσωπο. Αν έχεις συναναστροφή εδώ, όποιος κάθεται στην κορυφή είναι υπεύθυνος.

Γωνία: Η καρέκλα παρέχει πλήρη επαφή με το πάνω μέρος του σώματος και οπτική επαφή, και τα πόδια στο πάτωμα δίνουν τον υπέρτατο έλεγχο χωρίς προσπάθεια.

Ρυθμός: Κουνιστό και ηρεμία. Η καρέκλα προσκαλεί εγγύτητα, όχι ακροβατικά.

Χέρια: Κρατήστε ο ένας τον άλλον γύρω. Το ένα χέρι μπορεί να γλιστρήσει ανάμεσά σας.

Έλεγχος: Ψίθυρος: "Καλά έτσι;"

Προσαρμογή: Εάν οι μηροί σας κουράζονται, μετακινηθείτε στην άκρη του κρεβατιού στην ίδια θέση. Ένα μαξιλάρι στο κάθισμα κάνει την καρέκλα πιο μαλακή.

S11 Μπροστά στον καθρέφτη · ≈ 6 min

Μια οικεία θέση — μπροστά στον καθρέφτη, ώστε να βλέπετε ο ένας τον άλλον από μια νέα οπτική γωνία.

Προετοιμασία: Βρείτε έναν καθρέφτη στον οποίο μπορείτε να καθίσετε ή να ξαπλώσετε μπροστά. Επιλέξτε μια ήσυχη θέση που σας αρέσει, κατά προτίμηση καθισμένοι κοντά ή ξαπλωμένοι στο πλάι.

Γωνία: Ο καθρέφτης σας επιτρέπει να δείτε αυτό που συνήθως γνωρίζετε μόνο. Κοιτάξτε τον σύντροφό σας στον καθρέφτη, όχι τον εαυτό σας.

Ρυθμός: Ηρεμία. Αφήστε τα βλέμματα στον καθρέφτη να κάνουν τη μισή δουλειά.

Χέρια: Χαϊδέψτε και κρατήστε το έτσι ώστε ο σύντροφός σας να το δει στον καθρέφτη — βλέποντας ένα άγγιγμα να έρχεται δημιουργεί προσμονή.

Έλεγχος: Πιάσε το βλέμμα του συντρόφου σου στον καθρέφτη και ρώτα με αυτό. Λέξεις: «συνέχισε» ή «ηρέμησε».

Προσαρμογή: Εάν αισθάνεστε ασυνήθιστο να βλέπετε τον εαυτό σας, χαμηλώστε τα φώτα ή μετακινηθείτε έτσι ώστε να εμφανίζεται μόνο ο σύντροφός σας στη φωτογραφία.

S12 Από πίσω στα γόνατα · ≈ 7 min

Κλασική πλάτης μέχρι τα γόνατα — πιο βαθιά και πιο έντονα, με εκείνη στο τιμόνι.

Προετοιμασία: Στέκεται στα τέσσερα με ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος της. Είναι πίσω της γονατιστός. Κάνε σεξουαλική επαφή που ξεκινά ρηχά — γυρίζει εναντίον του όταν θέλει περισσότερο.

Γωνία: Η γωνία είναι πιο βαθιά από ό,τι στις περισσότερες θέσεις και είναι πιο έντονη. Το βάθος δεν πρέπει ποτέ να εκπλήσσει - αυτός κρατά τη θέση, εκείνη αποφασίζει πόσο μακριά.

Ρυθμός: Ξεκινήστε πιο αργά από όσο νομίζετε ότι πρέπει. Αυξήστε μόνο όταν το λέει ή το δείχνει.

Χέρια: Τα χέρια του κρατούν τους γοφούς της. Το ένα χέρι - το δικό του - μπορεί να γλιστρήσει μέχρι την περιοχή της κλειτορίδας ή να κρατήσει έναν δονητή εκεί.

Έλεγχος: Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις: «βαθύτερα», «ρηχά», «πιο ήσυχα», «σταμάτα».

Προσαρμογή: Εάν η γωνία είναι πολύ βαθιά, χαμηλώνει το πάνω μέρος του σώματός της προς το μαξιλάρι. Εάν τα γόνατά σας κουράζονται, αλλάξτε ήρεμα σε ένα κουτάλι.

S13 Πόδι με ώμο · ≈ 7 min

Ιεραπόστολος με το ένα της πόδι στον ώμο του — νέα και βαθύτερη γωνία.

Προετοιμασία: Ξαπλώνει ανάσκελα με ένα μαξιλάρι κάτω από τους γοφούς της. Γονατίζει μπροστά της και εκείνη ακουμπάει το ένα του πόδι στον ώμο του. Ο άλλος ακουμπάει γύρω από τον γοφό του. Κάντε επαφή που ξεκινά ρηχά.

Γωνία: Το πόδι στον ώμο δίνει μια πιο βαθιά και πιο σφιχτή γωνία από το συνηθισμένο ιεραπόστολο. Ένα εκατοστό πάνω ή κάτω από το πόδι αλλάζει τα πάντα.

Ρυθμός: Ήρεμα και σταθερά. Η βαθιά γωνία και η ταχύτητα ταυτόχρονα γίνονται γρήγορα υπερβολικά.

Χέρια: Τα χέρια του στηρίζουν τον μηρό και το ισχίο της. Το χέρι της ή ένας δονητής φτάνει εύκολα στην περιοχή της κλειτορίδας.

Έλεγχος: Ρωτάει: "Καλό βάθος;" Εκείνη απαντά με «πιο βαθύ», «ρηχό» ή «το ίδιο».

Προσαρμογή: Εάν εκτείνεται πολύ πίσω από το μηρό, μετακινήστε το πόδι προς τα κάτω στη μασχάλη του ή αφήστε το να ακουμπήσει γύρω από το ισχίο του. Αλλάξτε τα πόδια μέχρι τη μέση.

GL24 Βαθιά γωνία, ελέγχετε · ≈ 8 min

Κάντε σεξ σε βαθιά γωνία όπου ελέγχετε το βάθος, ενώ ο σύντροφος έχει τον σταματημένο λόγο. Κάντε αυτό μόνο εάν το θέλουν ξεκάθαρα και οι δύο και συμφωνήσετε πρώτα σε μια λέξη τερματισμού.

Προετοιμασία: Ο σύντροφός σας ξαπλώνει ανάσκελα με ένα μαξιλάρι κάτω από τους γοφούς του και τα δύο πόδια σηκωμένα μέχρι το στήθος ή μέχρι τους ώμους σας. Γονατίζεις κοντά. Κάντε σεξουαλική επαφή που ξεκινά ρηχά, με τους αστραγάλους να ακουμπούν πάνω σας.

Γωνία: Με τους γοφούς ανασηκωμένους και τα πόδια ενωμένα, η γωνία γίνεται η πιο βαθιά στο ελαστικό. Εδώ ελέγχετε το βάθος - αλλά μόνο μέσα σε αυτά που συμφωνήσατε, και μόνο εφόσον ο σύντροφος δεν σας πει «ηρέμησε» ή «σταμάτα».

Ρυθμός: Ξεκινήστε πιο αργά από όσο νομίζετε ότι πρέπει. Η βαθιά γωνία και η ταχύτητα ταυτόχρονα γίνονται γρήγορα υπερβολικά. Αυξήστε μόνο όταν ο σύντροφός σας λέει "περισσότερα".

Χέρια: Κρατήστε τα χέρια σας γύρω από τις γάμπες ή τους αστραγάλους του συντρόφου σας. Αφήστε ένα χέρι να γλιστρήσει προς τα εμπρός στο σημείο που το θέλει ο σύντροφος ή κρατήστε ένα παιχνίδι εκεί. Λιπαντικό εάν χρειάζεται.

Έλεγχος: Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις παντού: «περισσότερο», «λιγότερο», «πιο ήσυχο» ή «σταμάτα». Στο «στοπ», τραβάς ήρεμα αμέσως.

Προσαρμογή: Εάν τεντώνεται πολύ πίσω από τους μηρούς, χαμηλώστε τα πόδια σας γύρω από τους γοφούς σας. Εάν η γωνία γίνει πολύ βαθιά, σηκώστε λιγότερο τον σύντροφο ή αλλάξτε ήρεμα σε πιο ρηχή θέση.