

The position library

Full guidance for every position card. The card itself has the short version — here you will find setup, angle, pace, hands, check-in and adjustment for each card.

R7 la mujer comodamente · ≈ 6 min

Una posición de recepción donde ella se acuesta cómodamente y todo llega.

Preparación: Se acuesta boca arriba con una almohada debajo de la cabeza y preferiblemente una debajo de las rodillas o la cadera. Te acuestas o te sientas a su lado.

Ángulo: La almohada debajo de sus rodillas libera la tensión en su estómago y caderas, para que pueda recibir sin sostener nada.

Ritmo: Comience con besos suaves y manos en el estómago y los muslos. Busca placer directo sólo cuando ella esté caliente.

Manos: Utilice la mano, la boca o el vibrador con calma. Lubricante para estimulación directa de la mano.

Comprobación: Preguntar una vez: "More, less or the same?" Sigue la respuesta sin cambiar todo.

Ajuste: Si se pone tensa, vuelva al tacto tranquilo. Ajuste el cojín hasta que el ángulo parezca que está en reposo.

R11 hasta el pecho · ≈ 5 min

El receptor descansa contra su pecho, muy cerca detrás y con las manos al frente.

Preparación: Siéntate contra la cabecera con una almohada detrás de la espalda. El receptor se sitúa entre las piernas y se apoya contra el pecho.

Ángulo: El receptor apoya todo su peso sobre usted y puede bajarse por completo. Llegas al cuello, pecho, estómago y muslos desde el frente.

Ritmo: Comienza con besos en el cuello y manos tranquilas en el estómago y el pecho. Déjalo crecer lentamente.

Manos: Tus manos trabajan desde el frente donde el destinatario quiere. Lubricante por contacto directo.

Comprobación: El destinatario coloca su mano sobre la tuya y la mueve hacia donde mejor le sienta.

Ajuste: Si tu espalda se cansa, pon más almohadas detrás. El receptor puede inclinar las caderas ligeramente hacia adelante para obtener un mejor ángulo.

R12 De la mano de lado acostado · ≈ 5 min

Acuéstese uno al lado del otro, frente a frente, dando al mismo tiempo, al mismo ritmo tranquilo.

Preparación: Acuéstese de lado uno frente al otro, lo suficientemente cerca como para besarse. Cada uno de ustedes tiene una mano libre.

Ángulo: Dar al mismo tiempo significa que nadie simplemente espera su turno. Reflejen el ritmo de cada uno en lugar de competir.

Ritmo: Acepta mantener la calma. Si disminuyes la velocidad, tu pareja hace lo mismo.

Manos: Utilice su mano libre con lubricante. El otro brazo puede descansar debajo del cuello del compañero.

Comprobación: Susurro: "Same beat?" Una sonrisa también es una respuesta.

Ajuste: Si pierdes el ritmo, detente y solo besa un poco. Uno siempre puede dar mientras el otro descansa.

L1 Misionero con almohada · ≈ 7 min

Una variante misionera tranquila donde el ángulo funciona para ella.

Preparación: Tenga relaciones misioneras: ella se acuesta boca arriba con una almohada firme debajo de la zona lumbar o de las caderas, él sobre ella con su peso sobre los antebrazos.

Ángulo: La almohada inclina ligeramente su pelvis hacia arriba. Se acuesta alto, de modo que su cuerpo descansa contra el área del clítoris en lugar de moverse directamente hacia adentro y hacia afuera.

Ritmo: Movimientos tranquilos y oscilantes con contacto uniforme. El ritmo es más importante que la profundidad y la velocidad.

Manos: Puede poner sus manos en la parte baja de su espalda y mostrar el ritmo que quiera. Un vibrador entre ustedes es opcional.

Comprobación: Pregunta: "More pressure or the same?" Sigue la respuesta sin cambiar todo a la vez.

Ajuste: No golpees el ángulo, no muevas la almohada hacia arriba o hacia abajo un poco, ni coloques sus piernas alrededor de sus caderas.

L2 ella en la cima · ≈ 7 min

Ella está en la cima y decide todo: movimiento, profundidad y ritmo.

Preparación: Ten sexo con ella encima: él se acuesta boca arriba y ella se sienta encima de él con las rodillas a cada lado de sus caderas.

Ángulo: Erguida, se las arregla todo ella misma. Puede alternar entre sentarse derecho e inclinarse hacia adelante, según lo que más le convenga.

Ritmo: Ella marca el ritmo: él sigue sus movimientos en lugar de hacerse cargo. Los movimientos pequeños y de balanceo suelen funcionar mejor.

Manos: Sus manos sostienen las caderas o acarician los muslos y el pecho. Puede poner su propia mano o un vibrador donde quiera.

Comprobación: Él pregunta una vez: "Like that?" Ella responde con "the same", "more" o "quieter".

Ajuste: Si sus rodillas se cansan, coloque almohadas debajo de ellas o acuéstese tranquilamente de costado sin soltarse.

L3 Cuchara con la mano al frente. · ≈ 7 min

Sidecar hecho para durar: cercanía detrás, placer delante.

Preparación: Ten sexo en cuchara: acuéstate de lado con él detrás de ella, ambos con almohadas debajo de la cabeza. Pone la pierna superior ligeramente hacia adelante, sobre una almohada separada.

Ángulo: La almohada debajo de la pierna abre el ángulo sin que ella tenga que sostener nada. Empiece de forma superficial y tranquila.

Ritmo: Movimientos pequeños y silenciosos. Esta posición se trata de resistencia y calma, no de velocidad.

Manos: Su mano se encuentra al frente (sobre su estómago, pecho o área del clítoris) o sostiene un vibrador donde ella quiera.

Comprobación: Él pregunta suavemente, "Right place?". Ella coloca su mano sobre la de él y la mueve si algo puede mejorar.

Ajuste: Duerma su brazo, póngalo debajo de su almohada. Si ella quiere una estimulación más directa, él le deja tomar él mismo la mano o el vibrador.

L4 Enfoque femenino durante el sexo. · ≈ 7 min

Ella elige la posición para el coito (cuchara, encima o en su regazo), de modo que su frente quede libre para la mano o el vibrador.

Preparación: Ella elige entre la cuchara, ella encima o sentada en su regazo. El caso es que una mano llega al frente.

Ángulo: El coito por sí solo proporciona a muchas mujeres muy poca estimulación directa. Un frente libre significa que obtiene ambos al mismo tiempo.

Ritmo: Mantenga las relaciones sexuales tranquilas y estables, para que la mano de delante pueda mantener su propio ritmo constante.

Manos: Su mano (o un vibrador de baja potencia) trabaja de manera constante al frente. No cambies de técnica con demasiada frecuencia.

Comprobación: Él pregunta: "Right place?". Ella mueve la mano si se puede mejorar algo.

Ajuste: Si los ritmos fallan, deje que el coito permanezca casi quieto por un tiempo mientras la mano continúa.

L5 Cara a cara acostada de lado · ≈ 7 min

Cojinetes laterales uno frente al otro: silenciosos, cercanos y fáciles de ajustar.

Preparación: Tengan relaciones sexuales en posición lateral, uno frente al otro. Ella coloca la pierna superior sobre su cadera, preferiblemente con una almohada debajo de la rodilla. Empiece superficialmente.

Ángulo: La pierna sobre la cadera abre el ángulo sin esfuerzo, y cara a cara puedes besar y hablar suavemente todo el tiempo.

Ritmo: Movimientos pequeños y silenciosos. Esta posición está hecha para durar, no para la velocidad.

Manos: Ambos tienen una mano libre: sostenla, acaricia la espalda o deja que una mano se deslice hacia ella.

Comprobación: Susurro: "Good like that?" Ella responde con palabras o acercándose.

Ajuste: Duerma su brazo, póngalo debajo de su almohada. Si necesita más, rueda con calma hasta que esté encima.

L6 Al lado de la cama para ella · ≈ 7 min

Ella está al borde de la cama; él está de pie y su frente está completamente libre.

Preparación: Ella se acuesta boca arriba con las caderas en el borde de la cama y una almohada debajo. Está parado en el suelo junto al borde. Tenga relaciones sexuales donde ella controle la profundidad con sus piernas.

Ángulo: De pie, él tiene las manos libres y ella descansa completamente, y todo su frente está libre para la mano o el vibrador.

Ritmo: Tranquilo y estable. Estar de pie le da más poder del que él cree: ella establece el límite.

Manos: Sus manos: caderas, estómago, pecho... o un vibrador de baja potencia donde ella quiera.

Comprobación: Él pregunta: "Good height?" Ella responde brevemente y tú te adaptas con almohadas.

Ajuste: Si se vuelve demasiado intenso, se arrodilla y usa la boca y las manos.

L7 huesos reunidos · ≈ 7 min

Una variación misionera con las piernas juntas: más contacto con menos movimiento.

Preparación: Tenga relaciones misioneras con las piernas juntas, preferiblemente con una almohada debajo de las caderas. Él se acuesta con las rodillas sobre las de ella.

Ángulo: Las piernas articuladas brindan un contacto más suave y más presión en los lugares correctos, sin que nadie tenga que esforzarse más.

Ritmo: Movimientos lentos y oscilantes. La presión y la proximidad hacen el trabajo, no la velocidad.

Manos: Él descansa sobre sus antebrazos y puede besarla todo el tiempo. Puede apretar y soltar los muslos a su propio ritmo.

Comprobación: Él pregunta: "More pressure or the same?"

Ajuste: Si se siente demasiado apretada, coloque la almohada más arriba debajo de las caderas o déjela que abra un poco las piernas.

L8 Ella boca abajo con una almohada. · ≈ 7 min

Se acuesta completamente boca abajo sobre una almohada baja, la variante más relajante disponible.

Preparación: Ella se acuesta boca abajo con una almohada baja debajo de las caderas y los brazos debajo de la cabeza. Él se acuesta tranquilamente encima de ella con su peso sobre sus propios brazos y tenéis relaciones sexuales de forma superficial y tranquila.

Ángulo: Completamente plana, no necesita sujetar nada: todo el cuerpo descansa mientras el ángulo sigue golpeando.

Ritmo: Balanceo tranquilo, sin sacudidas. Deje que el peso y la proximidad hagan el trabajo.

Manos: Él besa su cuello y sus hombros. Una mano puede deslizarse debajo de la almohada, hacia la zona del clítoris.

Comprobación: Le pregunta suavemente al oído: "Good like that?"

Ajuste: Si la siente demasiado profunda, retire la almohada por completo; las más planas son más silenciosas. Si quiere más, arrodíllese con una almohada más grande.

L9 Sentado con apoyo · ≈ 7 min

Él se sienta contra el frontón, ella en su regazo, de espaldas a él; él tiene las manos libres delante.

Preparación: Está sentado medio reclinado contra la cabecera con almohadas detrás de él. Ella se sienta en su regazo con la espalda contra su pecho, dirigiendo el coito con los pies sobre el colchón.

Ángulo: Ella se apoya contra él y decide por sí misma, y ambas manos de él se extienden libremente alrededor de ella por delante.

Ritmo: Pequeños movimientos de balanceo. Se acerca más para menos y se levanta un poco para más.

Manos: Sus manos al frente: pecho, abdomen y zona del clítoris, o sostiene el vibrador mientras ella controla la presión.

Comprobación: Le susurra al oído: "Like that?"

Ajuste: Si sus piernas se adormecen, muévase al borde de la cama. Puede darse la vuelta en cualquier momento para tener una cercanía cara a cara.

L10 balanceo tranquilo · ≈ 7 min

Una variante misionera en la que se acuesta en lo alto y se mece en lugar de empujar.

Preparación: Tenga relaciones sexuales en misionero, pero él se desliza unos centímetros más alto de lo habitual, por lo que sus caderas descansan contra las de ella.

Ángulo: La posición alta significa que su cuerpo descansa uniformemente contra el área del clítoris durante todo el movimiento: contacto todo el tiempo, no sólo en el medio.

Ritmo: Balancearse juntos en lugar de chocar: pequeños movimientos con un ritmo común, más lentos de lo que parece natural.

Manos: Se apoya en sus antebrazos; ella pone sus manos en su espalda baja y muestra el ritmo.

Comprobación: Él pregunta: "Right pressure?" Ella lo ajusta con sus manos.

Ajuste: Si pierdes el contacto, detente completamente durante unos segundos con contacto total y comienza de nuevo desde allí.

L11 Su combinación · ≈ 7 min

Ella organiza la velada: posición, añadidos y conclusión.

Preparación: Ella elige la posición: según las cartas o libremente. Él prepara lo que ella le señala: almohadas, lubricantes, juguetes.

Ángulo: Quien mejor sabe lo que golpea, decide. Su tarea es seguir su plan, no mejorarlo.

Ritmo: De ella, hasta el final. Ella dice cuando es necesario cambiar algo.

Manos: Dónde ella los coloca. Puede mover sus manos a lo largo del camino sin dar explicaciones.

Comprobación: Sólo pregunta si algo no está claro: "Like that?"

Ajuste: Si cambia de opinión a mitad de camino, eso es parte del plan. Nueva posición, nueva incorporación, lo sigue.

S8 Vista trasera con almohada · ≈ 7 min

Una variante segura y tranquila desde atrás donde descansa por completo.

Preparación: Ella se acuesta boca abajo con una almohada grande debajo de las caderas y los brazos debajo de la cabeza. Él se arrodilla detrás de ella y tienen relaciones sexuales que comienzan de manera superficial.

Ángulo: La almohada levanta sus caderas sin que ella misma tenga que mantener la posición. El ángulo puede parecer profundo; comience superficial y tranquilo.

Ritmo: Relájate, siéntelo y déjala decir cuándo y si habrá más. La profundidad nunca debería sorprender.

Manos: Se acaricia la espalda y las caderas. Uno de ustedes puede sostener una mano o un vibrador al frente, hacia el área del clítoris. Lubricante si es necesario.

Comprobación: Utilice palabras sencillas a lo largo del camino: "continue", "calm", "shallow" o "stop".

Ajuste: Si el ángulo se siente demasiado profundo, baje las caderas hacia la almohada o cambie con calma a la posición de cuchara.

S9 Por el contrario ella en la cima · ≈ 7 min

Ella está arriba, de espaldas a él: ella lo gobierna todo, él ve y apoya.

Preparación: Se acuesta boca arriba. Ella se sienta sobre él, de cara a sus pies, con las rodillas a cada lado, y tienes relaciones sexuales a su ritmo.

Ángulo: El ángulo es nuevo para ambos y ella controla la profundidad y la dirección ella sola. Debe seguir, no gobernar.

Ritmo: Ella marca el ritmo con movimientos pequeños y tranquilos. Mantiene sus caderas quietas.

Manos: Sus manos descansan sobre sus caderas o su espalda baja. Puede usar su propia mano o un vibrador delante.

Comprobación: Él pregunta una vez: "Good for you?" Ella responde con palabras o gestos.

Ajuste: Si el ángulo parece agudo, ella se inclina un poco hacia adelante con las manos en las piernas de él o se da vuelta con calma.

S10 la silla · ≈ 6 min

Sentado en una silla resistente: densa, sencilla y diferente.

Preparación: Uno se sienta en una silla robusta y sin ruedas. El otro se sienta con las piernas cruzadas en su regazo, frente a frente. Si tienes relaciones sexuales aquí, quien se sienta arriba está a cargo.

Ángulo: La silla proporciona contacto total con la parte superior del cuerpo y contacto visual, y los pies en el suelo brindan un control supremo sin esfuerzo.

Ritmo: Balanceo y calma. La silla invita a la cercanía, no a la acrobacia.

Manos: Abrazarse unos a otros. Una mano puede deslizarse hacia abajo entre ustedes.

Comprobación: Susurro: "Good like that?"

Ajuste: Si tus muslos se cansan, muévete hacia el borde de la cama en la misma posición. Un cojín en el asiento suaviza la silla.

S11 Frente al espejo · ≈ 6 min

Una posición familiar: frente al espejo, para que se vean desde un nuevo ángulo.

Preparación: Encuentra un espejo frente al cual puedas sentarte o recostarte. Elija una posición tranquila que le guste, preferiblemente sentado cerca o acostado de lado.

Ángulo: El espejo te permite ver lo que normalmente sólo conoces. Mira a tu pareja en el espejo, no a ti mismo.

Ritmo: Calma. Deja que las miradas en el espejo hagan la mitad del trabajo.

Manos: Acaricia y mantén presionado para que tu pareja lo vea en el espejo; ver venir un toque genera anticipación.

Comprobación: Capta la mirada de tu pareja en el espejo y pregúntale. Palabras: "go on" o "calm down".

Ajuste: Si te parece inusual verte a ti mismo, baja las luces o muévete para que solo tu pareja aparezca en la imagen.

S12 Por detrás de rodillas · ≈ 7 min

Clásico de rodillas, más profundo e intenso, con ella al volante.

Preparación: Está de pie a cuatro patas con una almohada debajo del pecho. Él está detrás de ella de rodillas. Tenga relaciones sexuales que comiencen de manera superficial: ella se balancea contra él cuando quiere más.

Ángulo: El ángulo es más profundo que en la mayoría de las posiciones y se siente más intenso. La profundidad nunca debería sorprender: él ocupa el puesto, ella decide hasta dónde.

Ritmo: Empiece más lento de lo que cree necesario. Aumentar sólo cuando ella lo diga o lo muestre.

Manos: Sus manos sostienen sus caderas. Una mano (la de él) puede deslizarse hasta el área del clítoris o sostener un vibrador allí.

Comprobación: Utilice palabras sencillas: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Ajuste: Si el ángulo es demasiado profundo, baja la parte superior del cuerpo hacia la almohada. Si tus rodillas se cansan, cambia tranquilamente a una cuchara.

S13 Pierna al hombro · ≈ 7 min

Misionero con una de sus piernas contra su hombro: ángulo nuevo y más profundo.

Preparación: Ella se acuesta boca arriba con una almohada debajo de las caderas. Él se arrodilla frente a ella y ella pone una pierna contra su hombro. El otro descansa alrededor de su cadera. Tenga relaciones sexuales que comiencen de manera superficial.

Ángulo: La pierna contra el hombro da un ángulo más profundo y cerrado que el del misionero habitual. Un centímetro arriba o abajo de la pierna lo cambia todo.

Ritmo: Tranquilo y estable. El ángulo profundo y la velocidad al mismo tiempo rápidamente se vuelven demasiado.

Manos: Sus manos sostienen su muslo y su cadera. Su mano o un vibrador llega fácilmente a la zona del clítoris.

Comprobación: Él pregunta: "Good depth?" Ella responde con "deeper", "shallow" o "the same".

Ajuste: Si se estira demasiado detrás del muslo, mueva la pierna hacia la axila o déjela descansar alrededor de la cadera. Cambie de pierna a la mitad.

GL24 Ángulo profundo, tú controlas · ≈ 8 min

Tenga relaciones sexuales en un ángulo profundo donde usted controle la profundidad, mientras la pareja tiene la palabra de parada. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada.

Preparación: Su pareja se acuesta boca arriba con una almohada debajo de las caderas y ambas piernas levantadas hasta el pecho o hasta los hombros. Te arrodillas cerca. Tenga relaciones sexuales que comiencen de forma superficial, con los tobillos apoyados contra usted.

Ángulo: Con las caderas levantadas y las piernas juntas, el ángulo se vuelve más profundo en el neumático. Aquí usted controla la profundidad, pero sólo dentro de lo acordado, y sólo mientras el compañero no diga "calm down" o "stop".

Ritmo: Empiece más lento de lo que cree necesario. El ángulo profundo y la velocidad al mismo tiempo rápidamente se vuelven demasiado. Solo aumenta cuando tu compañero diga "more".

Manos: Sostenga sus manos alrededor de las pantorrillas o los tobillos de su pareja. Deje que una mano se deslice hacia donde su pareja quiere o sostenga un juguete allí. Lubricante si es necesario.

Comprobación: Utilice palabras sencillas en todo momento: "more", "less", "quieter" o "stop". En "stop", te retiras tranquilamente de inmediato.

Ajuste: Si se estira demasiado detrás de los muslos, baje las piernas alrededor de las caderas. Si el ángulo se vuelve demasiado profundo, levante menos a su compañero o cambie con calma a una posición menos profunda.