

About the game and rules

Come closer to your spouse. Find your spark again.

The purpose of the game

THE SPARK is a consent-based intimacy game for spouses who want to step out of routines and return to each other. You can use it for flirting, closeness, warming up or intercourse. You decide how far you want to go, and you can stop at any time.

The cards draw on knowledge about couple intimacy, responsive desire, sensual touch and safe communication, with gentle inspiration from classic erotic literature. The goal is not performance or acrobatics. The goal is pleasure, tenderness and listening to what you both enjoy.

Intercourse and love are about more than positions. Use the categories to build anticipation at a pace that suits you: first safe contact, then more direct stimulation if you both want it.

Every card may be skipped

If a card does not suit you, simply say: «Let's choose another.»

It needs no explanation. That is part of the game.

The basic rule

Take turns drawing cards.

The person who draws the card does what it says for their spouse, unless the card clearly says otherwise.

Conversation, pause and adjustment

Talk while you play. The receiver can always ask for more, less, slower, a different angle, a pause or a complete stop. You do not need a safeword.

The person giving should listen and adjust without making it a problem. If anything feels uncertain, pause, hold each other and find out what feels right next.

Categories

Green — Clothes on — flirting, kissing and touching over clothes

In the green category, you keep your clothes on. You can be in the living room, kitchen, hallway, on the sofa or in the bedroom. The cards are about flirting, kissing, closeness and touching over clothes. Notice what she enjoys — it can help you later. When you both want more, move to the yellow category.

Orange — Underwear — intimate touch and light oral pleasure, no penetration

When you move to the orange category, start in underwear. The cards may involve moving or removing underwear, but there should be no penetration. Kissing, touch, external stimulation, light oral sex and using a vibrator on the outside of the body are all possible if you both want them. Let her response set the pace. When you both want more, move to the red category.

Purple — Intercourse — her pleasure first

The purple category is the intercourse category. The positions and techniques are chosen to help her enjoy herself as much as possible: a gentle start, good angles, a hand or vibrator along the way, and clear words. The cards tell you which position to use, and often one of you chooses. Some cards turn the focus around and let her give him pleasure — never at the expense of hers. When you both want to explore a little further, move to the black category.

Wild — The wildest — bold positions, dominance, impact, edging and stronger toys, with a safeword and aftercare

Wild is the game's most intense category. Here you let go of the limits the other categories keep to protect her: stronger sensation, clearer control, bold positions and wilder play. The frame is fixed — both of you must clearly want each card, you agree on a shared safeword before you begin, and "stop" halts everything at once. This is where bold, adventurous positions, firmer guidance and safe restraint, spanking and hair-pulling on safe areas, edging and orgasm control, stronger and paired toys, and anal touch with one finger belong. No breath play, no extreme temperature, never anal sex. Always end with calm aftercare and closeness.

Yellow — A private room — more sensual, still not naked

When you move to the yellow category, go to the bedroom or another private room. You may take off one or more garments, but neither of you should be completely naked. Keep your underwear on. The cards may involve sensual undressing, touching under clothing, kissing, massage and more direct closeness, but you should still not be naked. Use the cards to learn where she likes to be touched. When you both want more, move to the orange category.

Red — Naked — focused foreplay, with her pleasure at the centre

When you move to the red category, you are naked. This is the foreplay category: direct pleasure with hands, mouth and toys, lubricant when helpful, and techniques that may lead to orgasm — with particular attention to building her pleasure gently and steadily. Follow response, not performance. Intercourse belongs in the purple category — move there when you are both ready.

Black — One step beyond purple — new positions and new pleasure, still safe

The black category goes one step further than purple. Here you explore your bodies more, with new positions, new angles and new pleasure — still safely, gently and within your boundaries. No anal sex. No acrobatics. Nothing that feels pressuring or too extreme. Light anal touch with one finger is possible only if you both clearly want it. Use plenty of lubricant, keep nails short, go slowly and obtain clear consent. This is always optional.

Play modes

Open play: All main categories are selected. Change category whenever you like.

First spark: 3 green cards, 2 yellow cards, 1 orange card.

Romantic round: 2 green cards, 2 yellow cards, 2 orange cards and 2 red cards.

Intimate time: 2 green, 2 yellow, 2 orange, 2 red and 2 purple cards.

Passionate round: 2 cards from every category: green, yellow, orange, red, purple and black.

Ecstatic finale: 4 orange cards, 4 red cards, 4 purple cards, 2 black cards and 2 Wild cards.

Accessories

You may use: Lubricant · Massage oil that is safe for intimate skin · Blindfold · Vibrator · Vibrating dildo · Massage wand · Womanizer or other air-pulse toy · Cock ring · Soft scarf or simple cuffs · Waterproof vibrator · Pillow · Mirror · Gentle music · Blanket · Towel · Duvet · A sturdy chair without wheels

Accessories are always optional unless you agree otherwise yourselves.

If you are unsure, use water-based lubricant with toys.

Use lubricant for direct hand stimulation, vibrator use, dryness, longer sessions, anal touch or whenever something feels like friction rather than pleasure.

Massage oil is best used on external skin. Do not use oil with latex condoms.

How to move up a level

You always begin in the green category.

When you both want more, put away the deck you are using and move to the next category. You do not need to draw a set number of cards. You can use one card, many cards, or finish whenever you like.

Pace and duration

Times on the cards are only a guide.

The cards are made for short rounds, so that you can draw several cards and get variety. You can always extend a card if you both like it, or finish earlier if that feels natural.

Afterwards

Spend a few minutes holding each other. You might say:

- one thing you liked
- one thing that felt good
- one thing you would like to do again

Glossary

perineum: The area between the genitals and anus.

edging: Building towards orgasm, slowing down, then building up again.

air-pulse toy: A toy that stimulates with air pulses rather than vibration, such as a Womanizer.

position card: A card with full guidance in six steps: setup, angle, pace, hands, check-in and adjustment.

Appendix

Position cards have a short version on the card itself. Full guidance is in the position library at the back of the complete PDF.

Print the card sheets double-sided and choose 'flip on long edge'. 200–300 g/m² matte card stock works well.

GREEN

G1

besos lentos

≈ 2 min

Besa a tu pareja suavemente. Comienza con besos cortos y déjalos crecer más. Deja que tus manos descansen sobre su mejilla, cuello o cintura.

GREEN

G2

Cerrar en el sofá

≈ 2 min



Siéntate cerca de tu pareja. Besa sus mejillas, labios y cuello mientras sostienes suavemente su cuerpo.

GREEN

G3

Trazando una espalda

≈ 2 min

Utilice las yemas de los dedos sobre la ropa para dibujar líneas lentamente en la espalda de su pareja. Alterne entre un toque ligero y una mano plana.

GREEN

G4

Tres elogios

≈ 2 min

Hazle tres cumplidos a tu pareja: uno sobre su cuerpo, uno sobre su personalidad y otro sobre algo que extrañan o disfrutan entre ustedes.

GREEN

G5

baile cercano

≈ 3 min



Baila cerca de tu pareja al ritmo de una canción suave. Deja que tus manos descansen sobre su espalda, cadera o cintura sin meterlas debajo de la ropa.

GREEN

G6

Besar sin manos

≈ 2 min

Besa a tu pareja sin usar las manos durante el primer minuto. Luego mantenlos y continúa.

GREEN

G7

mejilla con mejilla

≈ 2 min

Acércate a tu pareja. Deja que tus mejillas, frentes y narices se toquen antes de besar suavemente.

GREEN

G8

Tres lugares

≈ 3 min

Pídele a tu pareja que elija tres lugares de su cuerpo que puedan tocarse o acariciarse por encima de la ropa. Dedica unos 20 segundos a cada lugar.

GREEN

G9

Una mano guía

≈ 3 min

Deja que tu pareja tome tu mano y te muestre dónde se siente bien tocar la ropa. Sigue su ritmo.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G10

mapa de besos

≈ 3 min

Besa a tu pareja en cinco lugares: frente, mejilla, labios, cuello y mano. Haz que cada beso sea suave y deliberado.

GREEN

G11

Detener y continuar

≈ 2 min

Besa a tu pareja durante 20 segundos, haz una pausa de cinco segundos y luego comienza de nuevo. Repita unas cuantas veces.

GREEN

G12

un buen recuerdo

≈ 2 min

Cuéntale a tu pareja sobre un momento en el que te sentiste especialmente atraído por ella. Termina con un beso.

GREEN

G13

por la pared

≈ 2 min



Deje que su pareja se pare o se apoye cómodamente contra una pared. Acércate, pero suavemente, y besa sus labios, mejilla o cuello.

GREEN

G14

cuello y cabello

≈ 2 min

Besa el cuello de tu pareja y acaricia lentamente su cabello. Mantén el tacto suave y seguro.

GREEN

G15

Pequeñas promesas

≈ 2 min

Di algo que quieras hacer más en la vida cotidiana para que tu pareja se sienta deseada. Dale un beso largo después.

GREEN

G16

El beso de seis segundos

≈ 3 min

Besa a tu pareja durante seis segundos y cuenta lentamente para ti mismo. Deja que tus hombros caigan y tus pensamientos se calmen mientras dure el beso. Luego, acuerden darse un beso así cada vez que uno de ustedes salga de casa esta semana.

GREEN

G17

Enfréntate a tu pareja

≈ 3 min

Gira todo tu cuerpo hacia tu pareja. Pídele a tu pareja que comparta algo pequeño de su día y haz dos preguntas de seguimiento antes de compartir algo propio. Termina con un beso en la sien de tu pareja.

GREEN

G18

Adivina el toque de tu pareja

≈ 3 min

Adivina en voz alta en qué parte del cuerpo tu pareja preferiría que lo tocasen fuera de la ropa en este momento y si debería ser ligero o firme. Toca el punto así durante un minuto mientras tu compañero te ajusta con "more", "less" o "same". Finalmente, deja que el compañero muestre la faceta con su propia mano.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G19

Dos minutos en un abrir y cerrar de ojos

≈ 3 min

Siéntate cara a cara, tan cerca que tus rodillas se junten. Mírense a los ojos durante dos minutos sin hablar. Se permiten sonrisas y risas, pero mantén la mirada. Luego digan una cosa cada uno sobre lo que vieron en los ojos del otro.

GREEN

G20

El beso en el labio superior

≈ 3 min

Besa la cara o el cuello de tu pareja's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner's.

GREEN

G21

Subir al árbol

≈ 3 min

Párese firmemente con ambos pies en el suelo. La mujer pone un pie encima de la espalda del hombre's, puts her arm around his neck and pulls herself up towards the man as if in a climb after a kiss. Hold tightly around your partner's; la mujer decide cuánto dura el beso.

GREEN

G22

La mitad vio lentamente

≈ 3 min

Acaricia el brazo de tu pareja desde el hombro hasta la muñeca a un ritmo que creas que es pausado. Reduzca el ritmo a la mitad y luego vuelva a reducirlo a la mitad: sienta cómo se despierta su propia mano. El compañero elige con cuál de los tres tempos continuas durante un minuto.

GREEN

G23

Mano completamente silenciosa

≈ 3 min

Coloque una mano cálida y plana entre los omóplatos de su pareja y manténgala completamente quieta durante un minuto mientras exhalan lentamente juntos. Luego muévelo a la zona lumbar y descansa allí durante el mismo tiempo. Si el compañero dice "more", la mano permanece un rato más.

GREEN

G24

el círculo del corazón

≈ 3 min

Cara a cara. Coloque su mano derecha sobre el esternón de su pareja, encima del corazón, mientras su pareja coloca la suya derecha sobre la suya. Luego coloca tu mano izquierda sobre la mano que está sobre tu propio pecho y tu compañero hace lo mismo. Mírense a los ojos y respiren juntos con calma durante diez respiraciones, sin palabras.

GREEN

G25

Respira al ritmo de tu pareja

≈ 3 min

Siéntese detrás de su pareja con su pecho contra su pareja's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's respirando a través de su espalda y haga coincidir su propia respiración exactamente con el mismo ritmo: el ritmo de su pareja, no el suyo. Continúe durante dos minutos y observe los cambios en ambos.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

YELLOW

Y1

Espalda cálida

≈ 3 min

Coloque ambas manos debajo de la parte superior de su pareja y acaricie lentamente su espalda. Utilice una mano plana y un ritmo uniforme.



Pregúntale a tu pareja si le gustaría que le vendaran los ojos. Besa suavemente su mano, cuello, mejilla y hombro. Termina con un suave beso en la boca.

YELLOW

Y2

Suave venda en los ojos

≈ 3 min

YELLOW

Y3

De la frente a los pies

≈ 3 min



Besa a tu pareja desde la frente hasta los pies sin pasar por debajo de la ropa interior. Mantenga el ritmo lento.

YELLOW

Y4

Cintura y caderas

≈ 3 min

Sostén a tu pareja alrededor de su cintura o caderas. Acérquelos, béselos y luego relájese un poco nuevamente.



Deja que tu pareja se siente en el borde de la cama. Párese o siéntese cerca y bese mientras sus manos descansan sobre su espalda, muslos o caderas.

YELLOW

Y5

borde de la cama

≈ 3 min

YELLOW

Y6

De vuelta al pecho

≈ 3 min



Siéntate detrás de tu pareja. Bese su cuello y acaricie su estómago, pecho o brazos sobre la ropa o la ropa interior.

YELLOW

Y7

Casi apagado

≈ 3 min



Quita la parte superior de tu compañero hasta la mitad y haz una pausa de cinco segundos. Besa la piel que aparece y pregunta con la mirada antes de quitarte la prenda por completo.

YELLOW

Y8

muslos sobre la ropa

≈ 3 min

Acaricia el interior de los muslos de tu pareja sobre la ropa o la ropa interior. No llegue hasta las zonas íntimas.

YELLOW

Y9

un deseo

≈ 3 min

Pídele a tu pareja un simple deseo: "besa aquí", "sostén aquí" o "acaricia aquí". Sigue su deseo.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y10

Parte baja de la espalda y el trasero

≈ 3 min

Masajee la espalda baja, las caderas y el trasero de su pareja sobre la ropa o la ropa interior. Utilice una mano tranquila y firme.

YELLOW

Y11

Besos y manos

≈ 3 min

Besa a tu pareja mientras tus manos se mueven debajo de su parte superior o a lo largo de la piel desnuda. Mantén el toque cálido y lento.

YELLOW

Y12

Una pequeña tira de piel

≈ 2 min

Busque una pequeña franja de piel desnuda en el estómago, la espalda, el hombro o la cadera. Bésalo lentamente.

YELLOW

Y13

Vibración sobre la ropa

≈ 3 min

Utilice un vibrador sobre la ropa o la ropa interior de su pareja en el muslo, la espalda, la cadera o el estómago. Comience con una configuración baja. Todavía no tengo intimidad directa.

YELLOW

Y14

debajo del edredón

≈ 3 min

Acuéstate cerca de tu pareja debajo del edredón. Besar y tocar sobre la ropa o la ropa interior.

YELLOW

Y15

El favorito de tu pareja

≈ 3 min

Pregúntale a tu pareja dónde se siente bien que te besen o te toquen en este momento. Mantenlo suave.

YELLOW

Y16

Cuello, oreja, hombro

≈ 3 min

Besa el cuello, la oreja y el hombro de tu pareja. Utilice labios suaves y aliento cálido.

YELLOW

Y17

mano sobre mano

≈ 3 min

Coloque su mano sobre la mano de su compañero. Déjeles guiar ambas manos hacia donde se sienta bien, sobre la ropa o la ropa interior. Sigue el ritmo y la presión que muestran, sin tomar el control.

YELLOW

Y18

El límite de la ropa interior

≈ 3 min

Toca alrededor del borde de la ropa interior de tu pareja, pero no debajo. Besa su estómago, cadera o muslo entre cada movimiento.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y19

Mano plana o yemas de los dedos

≈ 3 min

Acaricia la espalda de tu pareja primero con toda la palma de tu mano y luego solo con las yemas de los dedos. Utilice la misma ruta y el mismo ritmo pausado en ambas ocasiones. Pregúntele al socio: "flat hand or fingertips?" Continúe con el socio que elija.

YELLOW

Y20

Una mano con aceite

≈ 3 min

Calienta un poco de aceite para masajes íntimos en la palma de tu mano, si te pones la espalda con 't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's, alternando con la mano untada con aceite y la mano seca, y finalmente pregunta: "oil or without?" Continúa con el compañero que elija.

YELLOW

Y21

abrigos largos

≈ 3 min

Coloque ambas palmas en la parte inferior de su pareja's back. Stroke slowly upwards with one hand on each side of the spine, out over the shoulders and down the sides. Repeat in the same calm rhythm. Use intimate massage oil — if you don't lo tenga, use lubricante.

YELLOW

Y22

Semillas de sésamo y arroz

≈ 3 min

Colóquese frente a frente. Entrelaza tus brazos y piernas firmemente en la respiración del otro's, so close that you can feel the other'. Túmbate así, besa tranquilamente y deja que tus manos acaricien tu espalda.

YELLOW

Y23

Cinco lugares, cinco números

≈ 3 min

Besa y acaricia cinco lugares de tu pareja, uno a la vez: cuello, omóplato, espalda baja, estómago y cadera. El socio le da a cada lugar un número de "one" a "five". Vuelve al lugar que ganó y quédate allí un buen rato.

YELLOW

Y24

Calor tranquilo

≈ 3 min

Frote las palmas de las manos hasta que estén realmente calientes. Coloque una mano sobre el estómago de su pareja y otra en su espalda baja, piel con piel, y manténgala completamente quieta durante un minuto mientras respira al mismo ritmo. Termina con un solo trazo lento.

YELLOW

Y25

Mirada de espejo

≈ 3 min

Párate detrás de tu pareja frente al espejo. Acaricia lentamente los hombros, los brazos y el estómago de tu pareja mientras mantienes el contacto visual en el espejo. El compañero dice "continue" cuando cambias de lugar. Ver y sentir al mismo tiempo fortalece el tacto.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

ORANGE

01

Besos sobre ropa interior

≈ 3 min

Besa a tu pareja a través o alrededor de su ropa interior, en sus caderas, estómago y muslos. Mantenlo ligero y provocativo.

ORANGE

02

Enfoque en el pecho

≈ 4 min

Besa y acaricia los senos o el pecho de tu pareja. Comience con una mano plana y besos suaves, y pregúnteles si les gustaría más presión o intensidad.

ORANGE

03

Vibrador sobre ropa interior

≈ 3 min

Usa un vibrador sobre la ropa interior de tu pareja. Comience con una configuración baja y déjeles decidir si aumentarla.

ORANGE

04

Concéntrate en ella, suavemente

≈ 4 min

Ahora es su turno. Deja que tome tu mano y la coloque donde quiera que la toque, sobre o alrededor de su ropa interior. Sigue el lugar, la presión y el ritmo que ella muestra, sin apropiarse.

ORANGE

05

Concéntrate en él, suavemente.

≈ 4 min

Ahora es su turno. Besa su estómago, caderas y parte interna de los muslos, avanzando lentamente hacia el área alrededor de su ropa interior. Mantenlo divertido y sin prisas.

ORANGE

06

Masaje relajante

≈ 5 min

Deje que su pareja se acueste boca arriba con los ojos cerrados, preferiblemente con los ojos vendados. Utilice aceite de masaje íntimo. Con la mano plana, haga círculos lentos desde la caja torácica, pasando por el estómago y los muslos hasta las pantorrillas. Descanse un poco en la ingle y la parte interna de los muslos, luego acaricie suavemente hacia atrás y termine con suaves besos en el estómago.

ORANGE

07

Con los ojos vendados

≈ 4 min



Pregúntale a tu pareja si le gustaría usar una venda en los ojos. Besa suavemente su estómago, pecho, muslos y caderas. Si así lo desean, termina con unos besos suaves cerca o sobre su ropa interior.

ORANGE

08

agua tibia

≈ 3 min



Tomen una ducha tibia juntos. Lávense mutuamente los hombros, la espalda, el estómago, las piernas y los pies. Deje que la persona que recibe guíe lo que le hace sentir bien.

ORANGE

09

Encuentra el ritmo

≈ 4 min

Prueba el mismo beso suave en tres lugares: cuello, pecho y parte interna del muslo. Pregunte en qué lugar se sintió mejor y luego permanezca allí con el mismo ritmo durante al menos un minuto.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Fondo y muslos

≈ 4 min

Masajea las nalgas y los muslos de tu pareja. Use aceite o lubricante en la piel externa si le parece bien.

ORANGE

O11

solo labios

≈ 3 min

Utilice únicamente los labios, las mejillas y el aliento en el cuello, el pecho, el estómago y los muslos de su pareja durante un minuto. Mantén tus manos detrás de tu espalda, luego colócalas suavemente sobre sus caderas y termina con un pequeño beso.

ORANGE

O12

su turno

≈ 4 min

Estimule el área del clítoris sobre su ropa interior con las yemas de los dedos en círculos lentos y uniformes. Mantenga la presión ligera y constante y déjela ajustarse con "más" o "menos".

ORANGE

O13

Cuerpo a cuerpo

≈ 4 min

Frote su cuerpo lentamente contra el de su pareja, piel con piel, con el peso sobre las caderas y los muslos. Utilice lubricante en la piel externa si la fricción se vuelve incómoda.

ORANGE

O14

Dos minutos cada uno

≈ 4 min

Explora la ropa interior de tu pareja con las manos para satisfacer tu propia curiosidad: siente la textura, el calor y la forma. Sea breve en el pecho y zonas íntimas, etc. La pareja sólo dice "stop" si algo le resulta incómodo. Cambie de roles cuando hayan pasado dos minutos.

ORANGE

O15

Dilo antes de hacerlo

≈ 4 min

Susurrarle a tu pareja's ear exactly what you are going to do: "Now I'm que te va a besar en el fondo del estómago". Espera tres respiraciones tranquilas y luego haz exactamente lo que dijiste, nunca más. Repite con nuevos lugares alrededor de la ropa interior. Cumplir la promesa es la mitad de la diversión.

ORANGE

O16

Flujo y reflujo

≈ 4 min

Acaricia suavemente la ropa interior de tu pareja's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' durante solo dos segundos y deslízate hacia un lugar más tranquilo. Retrocede un poco más en cada ronda, como una marea. El compañero dice "stay" cuando tienes que parar ahí.

ORANGE

O17

déjalo hervir a fuego lento

≈ 4 min

Besa intensamente a tu pareja durante dos minutos: manos en el cabello, cuerpo pegado al cuerpo en ropa interior. Luego, deténganse por completo, de común acuerdo, y acuéstense uno al lado del otro durante un minuto sin tocarse. Sepa cuánto sucede en el cuerpo cuando no pasa nada. Uno de ustedes dice "continue" cuando se acaba el minuto.

ORANGE

O18

El compañero marca el ritmo

≈ 4 min

El hombre yace boca arriba. La mujer se sienta sobre tu cadera en ropa interior y se mueve hacia ti a su propio ritmo y ángulo. El hombre puede mantener tranquilamente las manos en las caderas de su pareja sin dirigirla. La mujer dice "hold" para un agarre más firme y "let go" para libertad, y decide cuándo es suficiente.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

019

Balancearse contra la mano

≈ 4 min

Apoye una mano plana e inmóvil sobre la ropa interior de su pareja con una presión uniforme y firme, sin ningún movimiento de su parte. El compañero balancea la cadera contra la mano a su propio ritmo. Tu trabajo es mantener la presión constante, como una pared a la que enfrentarte. El compañero se ajusta con "heavier" o "lighter".

ORANGE

020

Boca tranquila con besos tranquilos.

≈ 4 min

Baja tus labios en silencio hacia tu pareja por encima de su ropa interior y deja que el calor y la respiración actúen durante medio minuto. Besa cuatro besos suaves a través de la tela. No lo elimines a menos que tu pareja claramente lo desee. Luego, eligen entre besos más prolongados o pasar a la siguiente carta.

ORANGE

021

Toque al exhalar

≈ 4 min

Encuentre la exhalación de su compañero's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's y descansa su mano completamente quieta en la inhalación. Encuentra la mirada cuando se sienta natural. Deja que la respiración de tu pareja marque el ritmo.

ORANGE

022

Brevemente, así sucesivamente.

≈ 4 min

Acarícialo sobre su ropa interior en visitas cortas: unos segundos sobre su pene, luego sobre su estómago, muslos y espalda. Deje que las yemas de los dedos también toquen brevemente el escroto y la raíz del pene. Es el intercambio el que construye. No te quedes en ningún lado hasta que diga "stay there."

ORANGE

023

Aceite tibio en los senos.

≈ 4 min

Aceite de masaje íntimo tibio entre las palmas; si no lo tienes, usa lubricante. Nunca verter directamente sobre la piel. Masajee sus senos en círculos grandes y lentos de afuera hacia adentro, dejando los pezones para el final, apenas. Ella gobierna con "more" y "easier".

ORANGE

024

La pareja se encuentra con el vibrador.

≈ 4 min

Mantenga el vibrador a baja potencia completamente quieto contra el punto de su pareja's underwear, with a firm hand. The partner moves his hips against it and finds space and pressure himself — the fabric cushions, and that's. Muévelo solo cuando tu compañero diga "move".

ORANGE

025

Cuatro besos, un muslo

≈ 4 min

Dale a tu pareja cuatro besos en la parte interna del muslo, uno de cada tipo: completamente ligero, con suaves presiones, con los labios cogiendo un poco de piel y con la punta de la lengua. El socio elige al ganador con un solo "den". Repite lentamente el beso ganador a lo largo del borde de la ropa interior de tu pareja.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

RED

R1

su ritmo

≈ 5 min

Déjala tomar tu mano y guiarla hacia el lugar, la presión y el ritmo. Cuando ella te suelte, procede exactamente como te mostró.

RED

R2

su ritmo

≈ 5 min

Deja que coloque su mano sobre la tuya y muestre el agarre y el ritmo que le gusta. Utilice lubricante si es necesario y mantenga el ritmo uniforme.

RED

R3

Incluso enfoque en el clítoris

≈ 5 min

Estimule su área del clítoris con un ritmo constante y una ligera presión. No cambie de técnica con demasiada frecuencia; cuando algo funcione, mantente firme.

RED

R4

mano lenta

≈ 5 min

Utilice lubricante y mano firme sobre el pene. Mantenga el agarre uniforme y varíe la presión más que la velocidad. Siéntase libre de tomar un descanso o dos cuando tenga la mano en la raíz del pene, ejerza un agarre/presión más firme y manténgalo presionado durante unos segundos antes de continuar. Pregúntale a tu pareja si se siente bien.

RED

R5

perineo

≈ 4 min

Masajee suavemente el perineo de su pareja (el área entre los genitales y el ano) en la parte exterior del cuerpo. Utilice una yema plana para los dedos, presión uniforme y lubricante.

RED

R6

Construye y cálmate

≈ 6 min

Acerca a tu pareja a un fuerte placer con tu mano, cálmate con suaves besos en la boca, cuello y pecho, y vuelve a construir. Hazlo sólo si a tu pareja le gusta.

RED

R7

la mujer comodamente

≈ 6 min



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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

R8

Pausa sin distancia

≈ 3 min

Detén la estimulación, pero mantén el contacto corporal: abraza a tu pareja y besa el cuello y los hombros con calma. El compañero dice "continue" cuando estás a punto de seguir adelante.

RED

R9

no cambiar

≈ 5 min

Estimular a la pareja. Cuando la pareja parezca estar cerca de un placer intenso, pregúntale una vez: "Should I continue just like this?" Si es así: mantén el ritmo, la presión y el lugar absolutamente estables, y no preguntes más.



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

RED

R10

Sigue ahí

≈ 5 min

Encuentra un tipo de contacto al que tu pareja responda bien. Mantenga el mismo lugar, ritmo y presión durante al menos tres minutos; no cambie, incluso si le parece monótono.

RED

R11

hasta el pecho

≈ 5 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

R13

Su carta principal

≈ 6 min



Ella elige: mano, boca o vibrador. Dale estimulación externa con lo que ella elija. Mantenga el ritmo constante y no cambie con demasiada frecuencia.

RED

R14

Vibrador en la vulva

≈ 6 min

Utilice un vibrador a baja potencia fuera de la vulva. Si se vuelve demasiado intenso, pon una tela fina entremedio. Ella controla la fuerza con "up" y "down".

RED

R15

Ola de presión para ella

≈ 6 min

Utilice el juguete de ondas de presión a baja potencia directamente sobre el clítoris o cerca de él. Mantenlo firme donde ella dice que golpea y, mientras tanto, bésala.

RED

R16

Círculos alrededor, no sobre

≈ 5 min

Dibuja círculos suaves alrededor del clítoris con la yema del dedo y lubricante, a lo largo de los lados y sobre la piel de arriba, no directamente. Mantenga el círculo uniforme y redondo. Ve al medio sólo cuando ella diga "closer".

RED

R17

Tres movimientos

≈ 5 min

Pruebe tres movimientos en el área del clítoris con lubricante: arriba y abajo, pequeños círculos y de lado a lado, medio minuto cada uno. Ella elige con la palabra "the". Mantenga el movimiento ganador perfectamente fluido después.

RED

R18

lengua silenciosa

≈ 5 min

Coloque su lengua plana y completamente quieta contra el clítoris y acuéstese. Déjala girar sus caderas contra ti a su propio ritmo mientras tú te mantienes firme. Sólo cuando ella dice "more" comienzas a mover la lengua tú mismo, con calma.



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

RED

R 19

Todo el tiempo del mundo

≈ 5 min

Antes de comenzar, di en voz alta "I have all the time in the world, and I love this.". Luego dale a tu pareja un placer silencioso con tu boca y demuéstrole que lo dices en serio en el camino: un "mmm" bajo contra la piel se siente como una vibración débil. Si notas que tu pareja desaparece en tu cabeza, repite la frase con calma y continúa con la misma lentitud. El socio dice "done".

RED

R 20

Casi allí

≈ 5 min

Masajea el interior de sus muslos y su ingle con aceite para masajes íntimos; si no tienes, usa lubricante. Acércate al clítoris lentamente y deslízate sin tocarlo. Repite el casi toque hasta que ella diga "now"; solo entonces te quedarás.

RED

R 21

Más fácil de lo que piensas

≈ 5 min

Empieza más fácil de lo que crees: acaricia la zona del clítoris con las yemas de los dedos, tan suavemente como sobre un párpado. Mantenga la presión allí hasta que diga "more pressure" y luego increméntela solo un punto.

RED

R 22

Un dedo, completamente quieto

≈ 5 min

Inserte suavemente un dedo con lubricante si lo desea y manténgalo completamente quieto mientras su boca u otra mano trabaja en el exterior. Sólo cuando ella dice "more", lentamente doblas el dedo hacia la pared frontal en un movimiento "come here".

RED

R 23

La parte inferior de la parte superior

≈ 5 min

Utilice lubricante y la yema del pulgar en círculos pequeños y ligeros en la parte inferior del pene, justo debajo de la cabeza, el punto donde es más sensible. Mantenga el ritmo tranquilo y uniforme. Se ajusta con "lighter" o "firmer".

RED

R 24

Mano caliente debajo

≈ 5 min

Coloque una mano cálida como un cuenco alrededor de su escroto, completamente quieto: solo calidez y peso ligero. Con la otra mano, acaricie suavemente el pene con lubricante. Se ajusta con "tighter" o "looser".

RED

R 25

Labios que chupan fácilmente

≈ 5 min

Lame la zona del clítoris con calma y de manera uniforme hasta que esté bien metida en ella. Luego cierra tus labios suavemente alrededor del clítoris y chupa muy suavemente durante un segundo, como un beso pequeño y húmedo, antes de regresar a tu lengua. Repita la succión a intervalos regulares, siempre con la misma suavidad, nunca con más fuerza por iniciativa propia. Ella gobierna con "more suction", "only heavy" y "same".



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

PURPLE

L1

Misionero con almohada

≈ 7 min



Una variante misionera tranquila donde el ángulo funciona para ella.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L2

ella en la cima

≈ 7 min



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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L3

Cuchara con la mano al frente.

≈ 7 min



Sidecar hecho para durar: cercanía detrás, placer delante.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L5

Cara a cara acostada de lado

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L7

huesos reunidos

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L8

Ella boca abajo con una almohada.

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L10

balanceo tranquilo

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L11

Su combinación

≈ 7 min

Ella organiza la velada: posición, añadidos y conclusión.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L12

Su turno con la boca

≈ 6 min

Ahora le toca a 's the man's disfrutar. Besa su estómago, la parte interna de los muslos y el área alrededor de su pene, luego dale placer oral suavemente. Deje que sus manos acaricien sus muslos y caderas, o sujete ligeramente la raíz de su pene.

PURPLE

L13

Su turno con las manos

≈ 6 min

Dale placer con tu mano: usa lubricante, mantén un agarre firme y varía la presión más que la velocidad. Besa simultáneamente su cuello, pecho y estómago. Se ajusta con "firmer", "looser" o "same".

PURPLE

L14

Primero la pareja, luego tú.

≈ 8 min

Dale a tu pareja cinco minutos de mano y boca: concentración total, sin que la pareja tenga que dar nada a cambio. Luego, eliges tu placer y obtienes al menos la misma cantidad de tiempo.

PURPLE

L15

pausa en el medio

≈ 6 min

Detenga las relaciones sexuales por completo, pero manténgase cerca y en contacto con todo el cuerpo. Termina con un beso tranquilo. Roba otra carta cuando estés listo para seguir adelante.

PURPLE

L16

Descansando sobre sus muslos

≈ 6 min

Tenga relaciones sexuales con él de rodillas: él se sienta erguido sobre sus rodillas, ella se acuesta boca arriba con la pelvis apoyada sobre sus muslos y una almohada debajo de la espalda baja. Tiene ambas manos libres: los dedos descansan en círculos firmes y tranquilos sobre el área del clítoris mientras sus caderas se mueven lentamente. Ella controla con "same", "calmer" o "stop".

PURPLE

L17

Ella en la cima, hasta abajo

≈ 6 min

Interactúa con ella desde arriba, pero completamente hacia abajo: ella se acuesta contra su pecho con las piernas dentro o fuera de las de él. Ella frota y se mece contra su abdomen en lugar de montar: el área del clítoris hace contacto todo el tiempo. Él se queda quieto y le aplica una ligera presión con las manos en la parte baja de la espalda. Ella gobierna con "same" o "calmer".

PURPLE

L18

Las tijeras en posición lateral.

≈ 6 min

Tener relaciones sexuales en tijeras: él se acuesta de lado, ella boca arriba perpendicular a él, con las piernas sobre su cadera y las pantorrillas de él entre las de ella. Nadie carga peso y todo su frente está libre para su mano o un vibrador de baja potencia. Muévete en columpios pequeños y silenciosos. Ella gobierna con "deeper", "shallow" o "same".



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L19

Al borde de la cama, él de rodillas.

≈ 6 min

Tenga relaciones sexuales al borde de la cama: ella se sienta cómodamente con una almohada detrás, mientras él se arrodilla delante, preferiblemente sobre una almohada. Cara a cara, puedes besar y mantener libre la parte delantera de su cuerpo. Si ella quiere un cambio, él puede usar su boca sin que ella se mueva. Ella guía con "same" o "slower".

PURPLE

L20

comienzo tranquilo

≈ 6 min

Comience el coito en silencio: deslícese hacia adentro y luego permanezca completamente quieto durante uno o dos minutos con contacto corporal completo. Respira tranquilamente al ritmo y siente en lugar de moverte. Ella da el primer paso cuando está lista: superficial y lento. ¿Preferiría continuar con el silencio?, dice "same".

PURPLE

L21

Nueve poco profundos, uno profundo

≈ 6 min

Dale a las relaciones sexuales un patrón fijo en el misionero: nueve movimientos superficiales y tranquilos al final (sólo los primeros centímetros) y luego uno profundo. La mayoría de las terminaciones nerviosas se encuentran en el extremo exterior y la profunda se siente más porque es rara. Mantén el patrón durante unos minutos. Ella se ajusta con "shallower" o "deeper".

PURPLE

L22

Besar todo

≈ 6 min

Bésala profundamente durante el coito, no como decoración, sino como la mitad del objetivo. Elija una posición en la que las bocas se encuentren, como el misionero o ella arriba inclinándose hacia adelante, y deje que el movimiento de las caderas se detenga antes de que lo haga el beso. Si pierdes el ritmo, mantén el beso y luego recupera tus caderas.

PURPLE

L23

la mecedora

≈ 6 min

Tener relaciones sexuales sentados uno frente al otro: él medio recostado contra la cabecera con las almohadas detrás, ella entre sus piernas, recostada sobre sus manos, con las piernas sobre sus caderas. Balancee tranquilamente uno contra el otro y ajuste el lugar donde golpea inclinándose hacia atrás más o menos. Su frente está abierto para mano o vibrador. Ella dice "same" cuando el ángulo se sienta.

PURPLE

L24

De rodillas, muy cerca

≈ 6 min

Tengan relaciones sexuales con ambos de rodillas: ella se arrodilla erguida, de espaldas al pecho de él, él detrás. Controla el balanceo con las caderas; él mantiene un brazo alrededor de ella y deja que la otra mano descansa uniformemente sobre el área del clítoris. El ángulo se explica por sí mismo: ese es el punto. Ella dice "deeper" solo si quiere más, de lo contrario "quieter" o "same".

PURPLE

L25

Círculos, no protuberancias

≈ 6 min

Alterne hacia adelante y hacia atrás con círculos: quédese adentro y mueva las caderas en círculos pequeños y lentos una hacia la otra. La presión se mueve alrededor en lugar de entrar y salir, y el área del clítoris no pierde contacto. Pruébalo en misionero, cuchara o con ella encima. Ella controla el tamaño de los círculos con las manos en las caderas de él y dice "same" cuando golpea.



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

BLACK	S1	BLACK	S2	BLACK	S3
Área exterior de la próstata ≈ 5 min Masajee su perineo (el área entre el escroto y el ano) con la yema plana del dedo, lubrique y presione suave y uniformemente. No entrar. Preguntar: "More pressure or the same?"		Un dedo, claramente si. ≈ 5 min El toque anal sólo se puede intentar si la pareja claramente lo desea. Utilice un dedo, mucho lubricante, uñas cortas y un ritmo pausado.		Su luz de fantasía ≈ 6 min Pídale que describa una dulce fantasía. Haga sólo la parte más segura y fácil, si ambos así lo desean.	

BLACK	S4	BLACK	S5	BLACK	S6
Su luz de fantasía ≈ 6 min Pídale que describa una fantasía leve. Haz solo la parte que ambos realmente quieran.		Borde ≈ 7 min Edge: lleva a tu pareja al orgasmo, cálmate, besa durante 30 segundos y empieza de nuevo. Máximo tres rondas.		ella controla los juguetes ≈ 6 min Déjela controlar ella misma el vibrador fuera de su cuerpo. Acércate, bésala en el cuello y el pecho y abrázala mientras encuentra lo que golpea.	

BLACK	S7	BLACK	S8	BLACK	S9
el controla los juguetes ≈ 6 min Déjelo dirigir el vibrador hacia la raíz del pene y el perineo. Mientras tanto, besa su estómago y sus muslos y deja que te muestre dónde deben estar tus manos.		Vista trasera con almohada ≈ 7 min Una variante segura y tranquila desde atrás donde descansa por completo. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>		Por el contrario ella en la cima ≈ 7 min Ella está arriba, de espaldas a él: ella lo gobierna todo, él ve y apoya. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>	



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

BLACK	S10	BLACK	S11	BLACK	S12
la silla ≈ 6 min Sentado en una silla resistente: densa, sencilla y diferente. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>		Frente al espejo ≈ 6 min Una posición familiar: frente al espejo, para que se vean desde un nuevo ángulo. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>		Por detrás de rodillas ≈ 7 min Clásico de rodillas, más profundo e intenso, con ella al volante. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>	

BLACK	S13	BLACK	S14	BLACK	S15
Pierna al hombro ≈ 7 min Misionero con una de sus piernas contra su hombro: ángulo nuevo y más profundo. <i>Full guidance: see the position library in the rule booklet.</i>		Muéstrame cómo ≈ 6 min Muéstrale a tu pareja exactamente cómo te tocas cuando tu mano 're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner' toma el control y repite lo que vio. Cambie los roles otra noche si ambos quieren.		aplauso ligero ≈ 6 min Primero pregunte si su pareja quiere probar una bofetada ligera. Calienta el asiento con caricias firmes y masajes suaves, luego da una ligera palmadita con la mano plana y relajada, solo en la parte carnosa del trasero, nunca en la parte baja de la espalda o el cóccix. Cepilla la piel entre cada uno. El socio controla con "more", "easier" o "done".	

BLACK	S16	BLACK	S17	BLACK	S18
fuera del dormitorio ≈ 6 min Saque la noche del dormitorio, si ambos lo desean. Elige otra habitación (el sofá o una manta en el suelo del salón) y prepara la manta, las almohadas y el lubricante. Tenga juegos previos y relaciones sexuales allí, a un ritmo pausado. El nuevo entorno hace que los toques familiares sean nuevos; El dormitorio descansa esta noche.		El control remoto ≈ 6 min Deje que su pareja coloque un vibrador con control remoto afuera, donde quiera, y tome el control remoto o la aplicación. Comience con la potencia más baja desde el otro lado de la habitación, mientras mantiene el contacto visual. El compañero controla con "up", "down" y "off"; tú lo sigues inmediatamente. Cambie de roles si ambos quieren.		anillo vibrante ≈ 6 min Ponle un anillo vibratorio para el pene cuando esté listo, con la vibración hacia arriba. Tenga relaciones sexuales con ella encima o en posición misionera ajustada para que la vibración llegue al área del clítoris; los movimientos pequeños y oscilantes mantienen el contacto mejor que las embestidas. Quítese el anillo en caso de molestias y como máximo después de veinte minutos.	



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

BLACK

S19

Inclinado sobre los muebles

≈ 6 min

Mantenga relaciones sexuales de pie: ella inclina la parte superior del cuerpo sobre una cómoda o una mesa estable, con una almohada debajo de la cresta ilíaca y los pies firmemente plantados. Se coloca detrás y dobla las rodillas hasta que la altura sea la correcta. Empiece de forma superficial: ella controla con "deeper", "shallower" y "stop".

BLACK

S20

Sus caderas sobre sus muslos

≈ 6 min

Tener relaciones sexuales con las caderas levantadas: él se arrodilla y se sienta sobre sus talones, ella se acuesta boca arriba y apoya las caderas sobre sus muslos, con los pies sobre el colchón. El ángulo se profundiza a medida que ambos descansan: sus manos quedan libres para tocar o usar un vibrador en el área del clítoris. Empiece poco profundo; ella controla con "deeper", "shallow" y "stop".

BLACK

S21

sobre tu cara

≈ 6 min

Acuéstese boca arriba con la cabeza sobre una almohada baja. Su pareja se arrodilla sobre su cara, de cara a la cabecera, con las manos en la cabecera o en la pared y el peso sobre las rodillas. Controlan el lugar, la presión y el ritmo levantando y balanceando las caderas. Primero, acepta: dos palmaditas en el muslo significan "pause", y "done" finaliza la tarjeta.

BLACK

S22

Atado y mimado

≈ 6 min

Pregunta primero. Ate las muñecas de su compañero sin apretar delante del cuerpo con una bufanda suave; dos dedos deben caber debajo y el compañero debería liberarse fácilmente. Nunca alrededor del cuello. Luego utiliza unos minutos para estimular a tu pareja de abajo con la mano o la boca. Siéntase libre de continuar con las relaciones sexuales si ambos lo desean.

BLACK

S23

El juego de los susurros

≈ 6 min

Susurra a tu pareja's ear one sentence about what you want to do — in your own words, close by. The partner answers "yes" or "rather..."; and then whispers his own sentence back. Continue every other time, and only do what gets 'sí'.

BLACK

S24

el huevo

≈ 6 min

Dale placer con un huevo masturbador: llénalo con abundante lubricante, deslízalo sobre su pene y utiliza movimientos tranquilos y constantes. Mientras tanto, besa su cuello y su estómago. Él gobierna con "tighter", "looser" o "same"; sigue exactamente.

BLACK

S25

Mesita de noche con vibrador

≈ 6 min

Tener relaciones sexuales con ella boca arriba al borde de la cama y él de pie o de rodillas. Ella misma mantiene el vibrador a baja potencia, mientras él mantiene el ritmo bajo e inmediatamente se detiene en "stop".



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

WILD

GL1

Atado a la cama

≈ 7 min

Ate las muñecas de su pareja sin apretar a la cabecera con una bufanda suave o puños que se puedan quitar fácilmente. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada. Estimular tranquilamente con la mano y la boca, preferiblemente con un vibrador si ambos quieren. La persona atada puede decir "stop" en cualquier momento y luego libera todo inmediatamente.

WILD

GL2

Comandos tranquilos

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Envíe a su pareja mensajes breves y tranquilos: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Deja que tu pareja siga cada mensaje mientras tú tocas lentamente y controlas el ritmo. El compañero puede decir "stop" en cualquier momento y todo se detiene inmediatamente.

WILD

GL3

Reemplazar la dirección

≈ 7 min

Acuerde primero y acuerde una palabra de parada. Sólo haz esto si ambos claramente lo desean. Uno asume todo el control durante cinco minutos: da órdenes breves, determina el ritmo y cada toque, y el otro obedece exactamente. Luego cambien de roles. La persona siguiente puede decir "stop" en cualquier momento y todo se detiene inmediatamente.

WILD

GL4

ella renuncia al control

≈ 7 min

Déjela que renuncie al control por completo. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada. Tú decides el ritmo y todo toca el clítoris y el resto del cuerpo. Mantenla al límite durante mucho tiempo antes de dejarla ir. Ella sólo elige herramientas: mano, boca o vibrador. Puede decir "stop" en cualquier momento y todo se detiene inmediatamente.

WILD

GL5

Manos arriba de la cabeza

≈ 7 min

Pídele a tu pareja que junte las muñecas por encima de la cabeza y se quede quieto. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada. Manténgalos en su lugar con calma con una mano y use la otra mano y la boca sobre él. Puede decir "stop" en cualquier momento y serás liberado inmediatamente.

WILD

GL6

Atado y ciego

≈ 7 min

Asegure las muñecas de su pareja sin apretar con una bufanda suave o esposas y vendale los ojos. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada. Toque lenta e impredeciblemente con la mano y la boca. La persona atada puede decir "stop" en cualquier momento y luego libera todo inmediatamente.

WILD

GL7

El socio controla todo.

≈ 7 min

Deja que tu pareja se encargue de todo. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada. El compañero da mensajes breves sobre el tempo y el toque, y tú lo sigues exactamente sin tomar el control. Si quieres tener relaciones sexuales, tu pareja controla él mismo la profundidad y la velocidad. El socio puede decir "stop" en cualquier momento y todo se detiene inmediatamente.

WILD

GL8

Aplauso que construye

≈ 7 min

Acuerde una palabra de parada antes de comenzar y hágalo solo si ambos claramente lo desean. Dale palmaditas suaves en la parte inferior con la mano plana y ahuecada, una palmada a la vez, siempre en la parte inferior o en el muslo. Comience tan suavemente que casi le haga cosquillas y solo aumente la fuerza cuando su compañero diga "more". Detenga todo inmediatamente en "stop".

WILD

GL9

línea general del cabello

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Recoge el cabello en la parte inferior de la cabeza, cerca del cuero cabelludo, y cierra la mano con calma. Tire de manera uniforme y firme, nunca de forma brusca y nunca contra el cuello. Mantenga presionado por un momento, suelte suavemente y nuevamente simplemente tire de "more"; deténgase inmediatamente en "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL10

mordedura ligera

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Coloque los dientes suavemente contra el hombro o muslo de su pareja, ejerciendo una ligera presión y nunca contra el cuello o la cara. Alterna entre morder y besar suavemente el mismo lugar. Muerde un poco más fuerte solo en "more" y suéltalo inmediatamente en "stop".

WILD

GL11

Pellizco firme

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Pellizque suave y firmemente el pecho o la parte interna del muslo de su pareja. Mantenga el pellizco por un momento y suéltelo suavemente. Comience apenas perceptible, aumente la presión solo en "more", vaya a "calmer" cuando el compañero lo solicite y deténgase inmediatamente en "stop".

WILD

GL12

Ella pasa corriendo por la cima

≈ 7 min

Déjala sostener ella misma el juguete de ondas de choque y continúe más allá del primer orgasmo. Acuéstate cerca, bésala y abrázala mientras ella controla todo. Ella continúa solo lo que quiere e inmediatamente suelta a "stop". Primero acuerden el juego, y sólo si ambos claramente lo quieren.

WILD

GL13

Doble estimulación

≈ 7 min

Inserte suavemente el consolador vibrante en ella con abundante lubricante, sosteniendo el juguete de ondas de choque contra su clítoris al mismo tiempo. Ella controla ambas fuerzas con "more", "less" o "stop". Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada.

WILD

GL14

Anillo para el pene y vibrador.

≈ 7 min

Colóquese el anillo para el pene cuando su pareja esté lista y pase un vibrador con un poco de lubricante a lo largo del eje y la raíz del pene al mismo tiempo. El compañero controla la vibración con "up", "down" o "stop". Retire el anillo inmediatamente en caso de dolor o entumecimiento. Sólo haz esto si ambos claramente lo desean.

WILD

GL15

Anillo para el pene durante el coito

≈ 7 min

Tenga relaciones sexuales con el anillo para el pene y, al mismo tiempo, sostenga un vibrador contra el clítoris con movimientos tranquilos y oscilantes. Ella controla la vibración con "more", "less" o "stop". Quítese el anillo inmediatamente si siente alguna molestia y no lo use por mucho tiempo. Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada.

WILD

GL16

Dos juguetes sobre el

≈ 7 min

Mueve un vibrador a la cabeza del pene y un bastoncillo de masaje a la raíz del pene al mismo tiempo, con un poco de lubricante. El compañero controla la fuerza en ambos con "more", "less" o "stop". Comience bajo y solo aumente hasta "more". Haga esto solo si ambos claramente lo desean y primero acuerden una palabra de parada.

WILD

GL17

Un dedo, mano sobre ella.

≈ 7 min

Primero estén de acuerdo y solo hagan esto si ambos claramente lo desean. Utilice abundante lubricante, uñas cortas e introduzca suavemente un dedo en la primera articulación. Mantén tu dedo quieto por un momento mientras ella se acostumbra y acaricia suavemente su clítoris con la otra mano. Pequeños movimientos sólo en "more", salga tranquilamente en "stop".

WILD

GL18

Un dedo, boca sobre ella.

≈ 7 min

Acuerden una palabra de parada y háganlo sólo si ambos claramente lo desean. Tenga a mano mucho lubricante y uñas cortas. Inserte suavemente un dedo en la parte inferior del primer porro y manténgalo completamente quieto. Coloca tu boca suavemente contra el clítoris al mismo tiempo. Mueve tu dedo un poco sólo cuando ella diga "more", sigue tu respiración y retira con calma "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL19

Ella controla su dedo

≈ 7 min

Déjala marcar el ritmo y hazlo solo si ambos claramente lo desean. Usa mucho lubricante y uñas cortas, y tranquilamente inserta un dedo en su culo, solo hasta la primera parte, cuando diga "clearly yes". Mantente completamente callado hasta que ella pregunte por "more". Coloca la otra mano tranquilamente sobre el clítoris. Siga su respiración y salga de "stop".

WILD

GL20

Un dedo y una mano sobre el pene.

≈ 7 min

Primero estén de acuerdo y solo hagan esto si ambos claramente lo desean. Utilice abundante lubricante, uñas cortas e introduzca suavemente un dedo en la primera articulación. Mantén el dedo completamente quieto por un momento mientras tu pareja se acostumbra. Al mismo tiempo, envuelve suavemente el pene con la otra mano. Pequeños movimientos sólo en "more", salga tranquilamente en "stop".

WILD

GL21

Un dedo, articulalo

≈ 7 min

Acuerden una palabra de parada y háganlo sólo si ambos claramente lo desean. Tenga a mano mucho lubricante y uñas cortas. Introduzca suavemente un dedo en la primera articulación y manténgalo completamente quieto. Usa tu boca con calma sobre él al mismo tiempo. Solo mueve un poco el dedo cuando diga "more", sigue tu respiración y retira con calma "stop".

WILD

GL22

Vista posterior con rayita

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Tenga relaciones sexuales por detrás, junte el cabello de su pareja cerca del cuero cabelludo y tire suavemente y con calma, nunca contra el cuello, nunca con tirones. Coloque la otra mano hacia adelante donde su pareja quiera y comience a un ritmo pausado. Tira más fuerte o ve más rápido solo en "more" y suéltalo inmediatamente en "stop".

WILD

GL23

Muñeca restringida

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. Tenga relaciones sexuales cara a cara y sostenga las muñecas de su pareja firmemente contra el colchón sobre su cabeza: firmes y seguras, pero fáciles de liberar. Comience con calma y aumente hasta "more". Suelte el techo inmediatamente en "stop".

WILD

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

WILD

GL25

Palo de masaje contra el clítoris.

≈ 7 min

Primero acuerden una palabra vacía y háganlo solo si ambos claramente lo desean. El compañero elige una posición: encima o en la cuchara. Tenga relaciones sexuales mientras su pareja sostiene un bastón de masaje contra el área del clítoris. Mantente firme y sigue el ritmo de tu compañero para que el palo quede en reposo. Simplemente aumente a "more" y detenga todo inmediatamente en "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

Conversation, pause and adjustment

Talk while you play. The receiver can always ask for more, less, slower, a different angle, a pause or a complete stop. You do not need a safeword.

The person giving should listen and adjust without making it a problem. If anything feels uncertain, pause, hold each other and find out what feels right next.

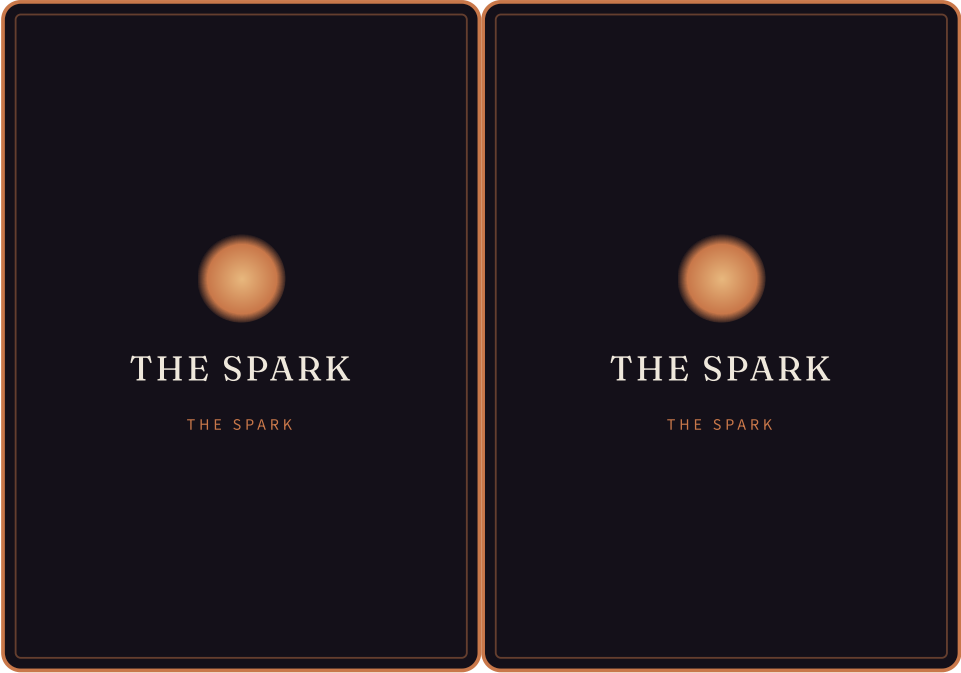
Afterwards

Spend a few minutes holding each other. You might say:

one thing you liked

one thing that felt good

one thing you would like to do again



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.