

Asendi raamatukogu

Täielikud juhised iga positsioonikaardi jaoks. Kaardil endal on lühike versioon — siit leiate iga kaardi seadistuse, nurga, tempo, käed, sisseregistreerimise ja reguleerimise.

R7 Naine mugavalt · ≈ 6 min

Vastuvõtjasend, kus ta lamab mugavalt ja kõik ulatub.

Ettevalmistus: Ta lamab selili, padi pea all ja soovi korral põlvede või puusade all. Sina lamatud või istud tema kõrval.

Nurk: Tema põlvede all olev padi vabastab kõhu ja puusade pingetest, nii et ta saab vastu võtta ilma midagi käes hoidmata.

Tempo: Alustage õrnade suudluste ja kätega kõhul ja reitel. Go for direct pleasure only when she is hot.

Käed: Kasutage käsi, suud või vibraatorit rahulikult. Määrdeaine otseseks käestimulatsiooniks.

Kontroll: Küsige üks kord: "Rohkem, vähem või sama?" Järgige vastust kõike muutmata.

Kohandamine: Kui ta läheb pingesse, pöörduge tagasi rahuliku puudutuse juurde. Reguleerige patja, kuni nurk tundub, et see puhkab.

R11 Kuni rinnani · ≈ 5 min

Vastuvõtja toetub vastu teie rinda – tihedalt taga, käed ees.

Ettevalmistus: Istuge vastu voodipeatsi, padi selja taga. Vastuvõtja istub teie jalgade vahel ja toetub vastu rinda.

Nurk: Vastuvõtja toetub kogu oma raskusega teile ja selle saab täielikult alla lasta. Eest jõuate kaela, rindkere, kõhu ja reieni.

Tempo: Alustage suudlustega kaelale ja rahustage käed kõhule ja rinnale. Laske sellel aeglaselt ehitada.

Käed: Teie käed töötavad eest, kus saaja soovib. Määrdeaine otsesel kokkupuutel.

Kontroll: Saaja asetab oma käe sinu käe peale ja liigutab selle kohta, kus see on parim.

Kohandamine: Kui selg väsib, pane selle taha rohkem patju. Vastuvõtja saab parema nurga saavutamiseks puusi veidi ettepoole kallutada.

R12 Käsikäes külili lamades · ≈ 5 min

Lamage kõrvuti näost näkku, kus annate samal ajal — sama rahulikus tempos.

Ettevalmistus: Lamage külili vastamisi, piisavalt lähedal, et suudelda. Igaühel teist on üks käsi vaba.

Nurk: Samal ajal andmine tähendab, et keegi ei oota lihtsalt oma aega. Võistlemise asemel peegeldage üksteise tempot.

Tempo: Nõustuge rahu hoidma. Kui aeglustate, järgib teie partner eeskujult.

Käed: Kasutage libestiga oma vaba kätt. Teine käsi võib olla partneri kaela all.

Kontroll: Sosin: "Sama takt?" Naeratus on ka vastus.

Kohandamine: Kui sa kaotad oma rütmi, peatu ja lihtsalt suudle veidi. Üks saab alati anda, kui teine puhkab.

L1 Misjonär padjaga · ≈ 7 min

Vaikne misjonäri variant, kus nurk töötab tema jaoks.

Ettevalmistus: Astuge misjonäri vahekorda: naine lamab selili, alaselja või puusade all on kindel padi, mees tema kohal, keharaskus küünarvartel.

Nurk: Padi kallutab tema vaagnat veidi ülespoole. Ta lamab kõrgel, nii et tema keha toetub otse sisse-välja liikumise asemel kliitori piirkonnale.

Tempo: Rahulikud, õõtsuvad liigutused ühtlase kontaktiga. Rütm on olulisem kui sügavus ja kiirus.

Käed: Ta võib panna käed tema alaseljale ja näidata soovitud rütmi. Vibraator teie vahel on valikuline.

Kontroll: Ta küsib: "Kas rohkem survet või sama?" Järgige vastust kõike korraga muutmata.

Kohandamine: Ärge lööge nurka, liigutage patja veidi üles või alla ega pange jalgu ümber tema puusade.

L2 Ta tipus · ≈ 7 min

Ta on tipus ja otsustab kõik – liikumise, sügavuse ja tempo.

Ettevalmistus: Seksige temaga peal: ta lamab selili ja naine istub tema kohal, põlved mõlemal pool tema puusi.

Nurk: Püsti, ta saab kõigega ise hakkama. Ta võib vaheldumisi istuda sirgelt ja ette kallutada, olenevalt sellest, mis talle kõige paremini sobib.

Tempo: Ta määrab tempo - ta järgib tema liigutusi, selle asemel, et võimust võtta. Väikesed õõtsuvad liigutused toimivad sageli kõige paremini.

Käed: Tema käed toetavad puusi või silitavad reied ja rindkere. Ta võib panna oma käe või vibraatori sinna, kuhu tahab.

Kontroll: Ta küsib kord: "Nii?" Ta vastab "sama", "rohkem" või "vaiksem".

Kohandamine: Kui tema põlved väsivad, pange nende alla padjad või lamage rahulikult külili, teineteisest lahti laskmata.

L3 Lusikas käega ees · ≈ 7 min

Külgkorv, mis on loodud kestma – lähedus taga, nauding ees.

Ettevalmistus: Seksige lusikaga: lamage tema selja taga külili, mõlemal padjad pea all. Ta asetab oma ülemise jala veidi ettepoole, eraldi padjale.

Nurk: Jala all olev padi avab nurga ilma, et ta peaks ise midagi käes hoidma. Alustage madalalt ja rahulikult.

Tempo: Väikesed vaiksed liigutused. See asend puudutab vastupidavust ja rahulikkust, mitte kiirust.

Käed: Tema käsi lebab ees – tema kõhul, rinnal või kliitori piirkonnas – või hoiab vibraatorit, kus iganes ta soovib.

Kontroll: Ta küsib vaikselt: "Õige koht?" Ta asetab käe tema peale ja liigutab seda, kui midagi paraneb.

Kohandamine: Jää magama tema käsi, pane see tema padja alla. Kui naine soovib otsesemat stimulatsiooni, laseb ta tal käe või vibraatori enda kätte võtta.

L4 Naiste keskendumine seksi ajal · ≈ 7 min

Ta valib vahekorras asendi – lusikas, peal või süles – nii et tema esiosa on käe või vibraatori jaoks vaba.

Ettevalmistus: Ta valib lusika, peal või süles istumise vahel. Asi on selles, et üks käsi ulatub ette.

Nurk: Ainuüksi vahekord pakub paljudele naistele liiga vähe otsest stimulatsiooni. Vaba esiosa tähendab, et ta saab mõlemad korraga.

Tempo: Hoidke vahekorda rahulikult ja ühtlaselt, et ees olev käsi suudaks säilitada oma kindla rütmi.

Käed: Tema käsi – või väikese võimsusega vibraator – töötab stabiilselt ees. Ärge muutke tehnikat liiga sageli.

Kontroll: Ta küsib: "Õige koht?" Ta liigutab kätt, kui midagi saab parandada.

Kohandamine: Kui rütmid jooksevad kokku, laske vahekorral mõnda aega peaaegu paigal seista, kuni käsi jätkub.

L5 Näost näkku küllili lamades · ≈ 7 min

Külglaagrid vastamisi — vaiksed, tihedad ja kergesti reguleeritavad.

Ettevalmistus: Olge vahekorras külgasendis vastamisi. Ta paneb jala ülemise jala üle puusa, eelistatavalt padjaga põlve alla. Alustage madalalt.

Nurk: Jalg üle puusa avab nurga ilma pingutuseta ning näost näkku saab suudelda ja vaikselt rääkida kogu tee.

Tempo: Väikesed vaiksed liigutused. See asend on loodud kestma, mitte kiiruse jaoks.

Käed: Mõlemal on üks käsi vaba: hoidke ümbert, silitage selga või laske käel tema juurde libiseda.

Kontroll: Sosistama: "Nii hea?" Ta vastab sõnadega või tõmbab sind lähemale.

Kohandamine: Jää magama tema käsi, pane see tema padja alla. Kui tal on rohkem vaja, siis veeretad rahulikult, kuni ta on peal.

L6 Tema jaoks voodi kõrval · ≈ 7 min

Ta voodi serval - ta seisab ja tema esiosa on täiesti vaba.

Ettevalmistus: Ta lamab selili, puusad voodi serval ja padi all. Ta seisab põrandal ääre kõrval. Olge vahekorras, kus ta kontrollib sügavust jalgadega.

Nurk: Seistes on tal vabad käed ja naine puhkab täielikult – ja kogu tema esiosa on käe või vibraatori jaoks vaba.

Tempo: Rahulik ja ühtlane. Seismine annab rohkem jõudu, kui ta mõistab – naine seab piiri.

Käed: Tema käed: puusad, kõht, rind – või väikese võimsusega vibraator, kuhu ta soovib.

Kontroll: Ta küsib: "Hea pikkus?" Ta vastab lühidalt ja sina kohaned patjadega.

Kohandamine: Kui see läheb liiga intensiivseks, laskub ta põlvili ning kasutab selle asemel suud ja käsi.

L7 Luud kogutud · ≈ 7 min

Misjonäride variatsioon koos jalgadega – rohkem kontakti väiksema liikumisega.

Ettevalmistus: Astuge misjonäri vahekorda jalad koos, eelistatavalt padi puusade all. Ta lamab, põlved tema põlve välisküljel.

Nurk: Liigendatud jalad tagavad sujuvama kontakti ja suurema surve õigetes kohtades – ilma, et keegi peaks rohkem pingutama.

Tempo: Aeglased, õõtsuvad liigutused. Surve ja lähedus teevad töö, mitte kiirus.

Käed: Ta toetub oma käsivartele ja saab teda kogu aeg suudelda. Ta suudab oma reied oma rütmis pingutada ja vabastada.

Kontroll: Ta küsib: "Kas rohkem survet või sama?"

Kohandamine: Kui see tundub liiga pingul, aseta padi puusade alla kõrgemale või lase tal veidi jalgu avada.

L8 Ta kõhuli padjaga · ≈ 7 min

Ta lebab kõhuli madalal padjal – kõige rahulikum variant.

Ettevalmistus: Ta lamab kõhuli, puusade all on madal padi ja pea all on käed. Ta lamab rahulikult tema peale, raskus enda kätel, ja sina oled vahekorras pinnapealselt ja rahulikult.

Nurk: Täiesti tasane, ei pea ta midagi kinni hoidma – kogu keha puhkab, kuni nurk ikka tabab.

Tempo: Rahulik õõtsumine, ei mingeid jõnksuid. Las kaal ja lähedus teevad tööd.

Käed: Ta suudleb tema kaela ja õlgu. Üks käsi võib libiseda padja alla, kliitori piirkonna poole.

Kontroll: Ta küsib vaikselt talle kõrva: "Nii hea?"

Kohandamine: Kui see tundub liiga sügav, eemaldage padi täielikult – lamedamad on vaiksemad. Kui ta tahab rohkem, siis põlvili suurema padjaga.

L9 Istub toega · ≈ 7 min

Ta istub vastu viilu, naine tema süles, seljaga tema poole — käed on eest vabad.

Ettevalmistus: Ta istub poollamavalt vastu voodipeatsi ja padjad selja taga. Ta istub tema süles, selg vastu rinda, ja suunab vahekorda jalgadega madratsil.

Nurk: Ta puhkab tema vastu ja otsustab ise – ja tema mõlemad käed ulatuvad vabalt tema ees.

Tempo: Väikesed, õõtsuvad liigutused. Ta kummardub lähemale, et saada vähem, ja tõuseb veidi, et saada rohkem.

Käed: Tema käed ees: rind, kõht ja kliitori piirkond – või hoiab ta vibraatorit, kui naine rõhku kontrollib.

Kontroll: Ta sosistab talle kõrva: "Niimoodi?"

Kohandamine: Kui ta jalad lähevad tuimaks, liikuge voodi servale. Ta võib näost näkku läheduse nimel igal ajal ümber pöörata.

L10 Rahulik kiikumine · ≈ 7 min

Misjonäri variant, kus ta lamab kõrgel ja kiikab, mitte ei tõuka.

Ettevalmistus: Olge vahekorras misjonäriaga, kuid ta libiseb tavalisest paar tolli kõrgemale, nii et tema puusad toetuvad tema puusadele.

Nurk: Kõrge asend tähendab, et tema keha toetub kogu liikumise ajal ühtlaselt vastu kliitori piirkonda – kontakt kogu aeg, mitte ainult vahepeal.

Tempo: Põrutamise asemel kiigutage koos – väikesed liigutused ühises rütmis, aeglasemad, kui see tundub loomulik.

Käed: Ta toetub küünarvartele; ta paneb käed tema alaseljale ja näitab rütmi.

Kontroll: Ta küsib: "Õige surve?" Ta kohendab teda kätega.

Kohandamine: Kui te kaotate kontakti, peatuge mõneks sekundiks täielikult ja alustage uuesti.

L11 Tema kombinatsioon · ≈ 7 min

Ta paneb õhtu kokku: seisukoht, täiendused ja järelalus.

Ettevalmistus: Ta valib positsiooni – kaartide hulgast või vabalt. Ta valmistab ette selle, millele naine osutab: padjad, libestid, mänguasjad.

Nurk: Kes kõige paremini teab, mis tabab, see otsustab. Tema ülesanne on tema plaani järgida, mitte seda parandada.

Tempo: Tema oma, kogu tee. Ta ütleb, kui midagi on vaja muuta.

Käed: Kuhu ta need asetab. Ta võib tema käsi ilma selgitamata liigutada.

Kontroll: Ta küsib vaid, kui midagi jääb arusaamatuks: "Niimoodi?"

Kohandamine: Kui ta poole pealt oma meelt muudab, on see osa plaanist. Uus ametikoht, uus täiendus — ta järgib.

S8 Tagantvaade padjaga · ≈ 7 min

Turvaline ja rahulik variant tagant, kus ta puhkab täielikult.

Ettevalmistus: Ta lamab kõhuli, puusade all on suur padi ja pea all on käed. Ta põlvitab naise selja taha ja sul on vahekord, mis algab madalalt.

Nurk: Padi tõstab ta puusi, ilma et ta peaks ise seda asendit hoidma. Nurk võib tunduda sügav – alustage madalalt ja rahulikult.

Tempo: Lõdvestuge, tundke kaasa ja laske tal öelda, millal ja kas neid tuleb veel. Sügavus ei tohiks kunagi üllatada.

Käed: Ta silitab selga ja puusi. Üks teist võib hoida kätt või vibraatorit ees, kliitori piirkonna suunas. Vajadusel määrdeaine.

Kontroll: Kasutage teel lihtsaid sõnu: "jätk", "rahulik", "madal" või "peatust".

Kohandamine: Kui nurk tundub liiga sügav, langeta puusad madalamale padja poole või muuda rahulikult lusikaasendisse.

S9 Ja vastupidi, ta on tipus · ≈ 7 min

Ta on tipus, näoga temast eemale – ta valitseb kõike, ta näeb ja toetab.

Ettevalmistus: Ta lamab selili. Ta istub tema kohal, näoga tema jalgade poole, põlved mõlemal küljel, ja sa suhtled tema tempos.

Nurk: Nurk on mõlema jaoks uus ning sügavust ja suunda kontrollib ta ise. Ta peab järgima, mitte valitsema.

Tempo: Ta seab tempot väikeste rahulike liigutustega. Ta hoiab puusi paigal.

Käed: Tema käed toetuvad tema puusadele või alaseljale. Ta võib kasutada oma kätt või vibraatorit ees.

Kontroll: Ta küsib kord: "Kas sulle sobib?" Ta vastab sõnade või žestidega.

Kohandamine: Kui nurk tundub terav, kummardub ta veidi ettepoole, käed tema jalgadel - või pöörab rahulikult ümber.

S10 Tool · ≈ 6 min

Tugeval toolil istumine — tihe, lihtne ja erinev.

Ettevalmistus: Üks istub tugeval ilma ratasteta toolil. Teine istub risti-rästi süles, näost näkku. Kui sa siin vahekorras oled, siis vastutab see, kes istub tipus.

Nurk: Tool tagab täieliku ülakeha kontakti ja silmside ning pörandal olevad jalad annavad ülima kontrolli ilma pingutusest.

Tempo: Kiik ja rahulik. Tool kutsub lähedust, mitte akrobaatikat.

Käed: Hoidke üksteist ümber. Üks käsi võib teie vahelt alla libiseda.

Kontroll: Sosistama: "Nii hea?"

Kohandamine: Kui teie reied väsivad, liikuge samas asendis voodi servale. Istmel olev padi muudab tooli pehmemaks.

S11 Peegli ees · ≈ 6 min

Tuttav asend — peegli ees, nii et näete üksteist uue nurga alt.

Ettevalmistus: Leidke peegel, mille ees saate istuda või lamada. Valige vaikne asend, mis teile meeldib, eelistatavalt istudes või külili lamades.

Nurk: Peegel võimaldab teil näha seda, mida tavaliselt teate. Vaata oma partnerit peeglist, mitte iseennast.

Tempo: Rahune. Lase pilkuldel peeglisse teha pool tööst.

Käed: Silitage ja hoidke nii, et teie partner näeks seda peeglist – puudutuse nägemine tekitab ootusärevust.

Kontroll: Püüdke oma partneri pilk peeglisse ja küsige koos sellega. Sõnad: "mine edasi" või "rahune maha".

Kohandamine: Kui tunnete end ebaharilikuna, vähendage tuled või liigutage end nii, et pildile jääks ainult teie partner.

S12 Tagantpoolt põlvedel · ≈ 7 min

Klassikaline selg põlvedeni – sügavam ja intensiivsem, temaga roolis.

Ettevalmistus: Ta seisab neljakäpukil, padi rinna all. Ta on tema taga põlvili. Astuge vahekorda, mis algab pinnapealselt – ta kõigub mehe vastu, kui tahab rohkem.

Nurk: Nurk on sügavam kui enamikus asendites ja tundub intensiivsem. Sügavus ei tohiks kunagi üllatada - tema hoiab positsiooni, tema otsustab, kui kaugele.

Tempo: Alustage aeglasemalt, kui arvate, et peate. Suurendage ainult siis, kui ta seda ütleb või näitab.

Käed: Ta käed hoiavad tema puusast kinni. Üks käsi – tema oma – võib libiseda kuni kliitori piirkonnani või hoida seal vibraatorit.

Kontroll: Kasutage lihtsaid sõnu: "sügavam", "madal", "vaiksem", "peatust".

Kohandamine: Kui nurk on liiga sügav, langetab ta oma ülakeha madalamale padja poole. Kui põlved väsivad, vaheta rahulikult lusika vastu.

S13 Jalg õlani · ≈ 7 min

Misjonär, üks jalg vastu õla püsti – uus ja sügavam nurk.

Ettevalmistus: Ta lamab selili, padi puusade all. Ta põlvitab naise ees ja naine tõstab ühe jala tema õla vastu. Teine toetub ümber puusa. Olge vahekorras, mis algab pinnapealselt.

Nurk: Jalg vastu õlga annab sügavama ja tihedama nurga kui tavaline misjonär. Üks sentimeeter jalga üles või alla muudab kõike.

Tempo: Rahulik ja ühtlane. Sügav nurk ja kiirus samal ajal muutub kiiresti liiga palju.

Käed: Tema käed toetavad naise reide ja puusa. Tema käsi või vibraator ulatub kergesti kliitori piirkonda.

Kontroll: Ta küsib: "Hea sügavus?" Ta vastab "sügavam", "madal" või "sama".

Kohandamine: Kui see ulatub liiga kaugemale reie taha, liigutage jalg alla tema kaenla alla või laske sellel puhata ümber puusa. Vaheta jalad poole peal.

GL24 Sügav nurk, teie kontrollite · ≈ 8 min

Suhelge sügava nurga all, kus teie kontrollite sügavust, samal ajal kui partneril on peatussõna. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna.

Ettevalmistus: Teie partner lamab selili, padi puusade all ja mõlemad jalad on tõstetud kuni rinnani või teie õlgadeni. Põlvitad lähedale. Olge vahekorras, mis algab madalalt, pahklud toetuvad teile vastu.

Nurk: Kui puusad on üles tõstetud ja jalad koos, muutub nurk rehvi kõige sügavamaks. Siin kontrollite sügavust – aga ainult selles, milles olete kokku leppinud, ja ainult seni, kuni partner ei ütle "rahu maha" või "stopp".

Tempo: Alustage aeglasemalt, kui arvate, et peate. Sügav nurk ja kiirus samal ajal muutub kiiresti liiga palju. Suurendage ainult siis, kui teie partner ütleb "rohkem".

Käed: Hoidke oma käed ümber oma partneri sääremarjade või pahklude. Laske käel libiseda edasi sinna, kus partner seda soovib, või hoidke seal mänguasja. Vajadusel määrdeaine.

Kontroll: Kasutage läbivalt lihtsaid sõnu: "rohkem", "vähem", "vaiksem" või "peatust". "Stopis" tõmbad rahulikult kohe välja.

Kohandamine: Kui see venib liiga palju reite taha, langetage jalad ümber puusade. Kui nurk muutub liiga sügavaks, tõstke partnerit vähem või muutke rahulikult madalamasse asendisse.