

MUST

S1

Välimine eesnäärme piirkond

≈ 5 min

Masseerige tema kõhukelmet – munandikotti ja päraku vahelist piirkonda – lameda sõrmepadjaga, määrige ja õrnalt ühtlaselt. Ärge sisenege. Küsige: "Kas rohkem survet või sama?"

MUST

S2

Üks sõrm, selgelt jah

≈ 5 min

Anaalset puudutust saab proovida ainult siis, kui partner seda selgelt soovib. Kasutage ühte sõrme, rohkelt libestit, lühikesi küüsi ja rahulikku tempot.

MUST

S3

Tema fantaasiavalgus

≈ 6 min

Paluge tal kirjeldada õrna fantaasiat. Kui mõlemad seda soovivad, tehke ainult kõige turvalisem ja lihtsam osa.

MUST

S4

Tema fantaasiavalgus

≈ 6 min

Paluge tal kirjeldada kerget fantaasiat. Tehke ainult seda osa, mida mõlemad tegelikult tahavad.

MUST

S5

Äärised

≈ 7 min

Lähenege orgasmile: kasvatage partneri naudingut, rahunege, suudlege 30 sekundit ja alustage uuesti. Maksimaalselt kolm vooru.

MUST

S6

Ta kontrollib mänguasju

≈ 6 min

Las ta juhib vibraatorit ise väljaspool oma keha. Minge lähedale, suudlege tema kaela ja rindkere ning hoidke teda ümber, kuni ta leiab, mis tabab.

MUST

S7

Ta kontrollib mänguasju

≈ 6 min

Lase tal suunata vibraator peenise juure ja kõhukelme poole. Suudle vahepeal tema kõhtu ja reisirid ning lase tal näidata, kus su käed peaksid olema.

MUST

S8

Tagantvaade padjaga

≈ 7 min

Turvaline ja rahulik variant tagant, kus ta puhkab täielikult.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

MUST

S9

Ja vastupidi, ta on tipus

≈ 7 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST

MUST

S10

Tool

≈ 6 min

Tugeval toolil istumine — tihe, lihtne ja erinev.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

MUST

S11

Peegli ees

≈ 6 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

MUST

S12

Tagantpoolt põlvedel

≈ 7 min

Klassikaline selg põlvedeni – sügavam ja intensiivsem, temaga roolis.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

MUST

S13

Jalg õlani

≈ 7 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

MUST

S14

Näita mulle, kuidas

≈ 6 min

Näidake oma partnerile täpselt, kuidas te ennast puudutate, kui olete üksi – tõeline, mitte teesklema. Partner jälgib voodi servalt ilma puudutamata, märkides survet, tempot ja asukohta. Pärast võtab partneri käsi võimust ja kordab nähtut. Kui mõlemad soovivad, vahetage roll mõnel teisel õhtul.

MUST

S15

Kerge plaks

≈ 6 min

Kõigepealt küsige, kas partner soovib kerget laksu proovida. Soojendage istet kindlate liigutuste ja õrna massaažiga, seejärel tehke tasase, lõdvestunud käega kerge pai – ainult põhja lihavale osale, mitte kunagi alaseljale ega koksikuks. Pintseldage nende vahel nahk üle. Partner kontrollib sõnadega "rohkem", "lihtsamalt" või "tehtud".

MUST

S16

Magamistoast välja

≈ 6 min

Kui mõlemad soovivad, viige õhtu magamistoast välja. Valige mõni muu tuba – diivan või tekk elutoa põrandal – ning valmistage ette tekk, padjad ja määrdeaine. Mängige seal eelmängu ja vahekorda, rahulikus tempos. Uus ümbrus muudab tuttavad puudutused uueks; magamistuba puhkab täna õhtul.

MUST

S17

Kaugjuhtimispuult

≈ 6 min

Laske partneril asetada kaugjuhitav vibraator õue, kuhu partner soovib – ja võtke kaugjuhtimispuult või rakendus ise. Alustage väikseima võimsusega ruumi teisest otsast, säilitades samal ajal silmside. Partner juhib klahvidega "üles", "alla" ja "väljas" – te järgite kohe. Vahetage rolle, kui mõlemad soovivad.

MUST

S18

Vibreeriv rõngas

≈ 6 min

Pane talle vibreeriv peenis rõngas, kui ta on selleks valmis, nii, et vibratsioon on ülespoole. Seksige temaga peal või kitsas misjonäris, et vibratsioon jõuaks tema kliitori piirkonda – väikesed õõtsuvad liigutused hoiavad kontakti paremini kui tõukejõud. Võtke sõrmus ära ebamugavustunde korral ja hiljemalt kahekümne minuti pärast.



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST

MUST

S19

Kummardus üle mööbli

≈ 6 min

Astuge vahekorda seistes: ta nõjatub oma ülakehaga kummuti või tallilaua kohale, niudeharja all on padi ja jalad on kindlalt istutatud. Ta seisab taga ja painutab põlvi, kuni kõrgus on õige. Alustage madalalt – ta juhib "sügavamalt", "madalamalt" ja "stop".

MUST

S20

Tema puusad reitel

≈ 6 min

Seksige üles tõstetud puusadega: ta põlvitab ja istub kandadele, naine lamab selili ja tõstab puusad tema reitele, jalad on madratsil. Nurk süveneb, kui mõlemad puhkavad - tema käed on vabalt käepärast või kliitori piirkonnas vibreerivad. Alusta madalalt; ta juhib "sügavama", "madala" ja "stop" abil.

MUST

S21

Üle näo

≈ 6 min

Lamage selili, peaga madalal padjal. Teie partner põlvitab teie näo kohal, näoga peatsi poole, käed peatsis või seinas ja keharaskus põlvedel. Partner langetab end, kuni su suu lööb, kontrollides asukohta, survet ja tempot puusi tõstes ja kiigutades. Leppige kõigepealt kokku: kaks patsutust partneri reiele tähendab "pausi" ja partner ütleb "tehtud".

MUST

S22

Seotud ja rikutud

≈ 6 min

Küsi enne. Seo partneri randmed keha ette lõdvalt pehme salliga kinni — alla peaks mahtuma kaks sõrme ning partner peaks end kergesti vabastama. Mitte kunagi kaelas. Seejärel kasutage paar minutit, et oma allosevat partnerit käe või suuga stimuleerida. Kui mõlemad seda soovivad, jätkake vahekorraga.

MUST

S23

Sosistamismäng

≈ 6 min

Sosistage oma partnerile kõrva üks lause selle kohta, mida soovite teha – oma sõnadega, lähedal. Partner vastab "jah" või "pigem..." ja sosistab siis oma lause tagasi. Jätkake igal teisel korral ja tehke ainult seda, mis saab "jah".

MUST

S24

Muna

≈ 6 min

Andke talle naudingut masturbatsioonimunaga: täitke see rohke libestiga, libistage see üle peenise ja tehke rahulikke, ühtseid liigutusi. Suudle vahepeal tema kaela ja kõhtu. Ta valitseb sõnadega "tihedam", "vabam" või "sama" — järgige täpselt.

MUST

S25

Voodikapp vibraatoriga

≈ 6 min

Suhtle temaga selili voodiserva ääres ja temaga seistes või põlvili. Ta hoiab vibraatorit ise madalal võimsusel, samal ajal kui tema hoiab tempot madalal ja peatub kohe "stopp" juures.



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST



SÄDE

TASE 6 · MUST