

Mängust ja reeglitest

Tulge oma abikaasale lähemale. Leidke oma säde uuesti.

Mängu eesmärk

THE SPARK on nõusolekul põhinev intiimsusmäng abikaasadele, kes soovivad rutiinist välja tulla ja teineteise juurde naasta. Saate seda kasutada flirtimiseks, läheduseks, soojendamiseks või vahekorraks. Teie otsustate, kui kaugele soovite minna, ja võite igal ajal peatuda.

Kaardid toetuvad teadmistele paaride intiimsuse, reageerimissoovi, sensuaalse puudutuse ja turvalise suhtlemise kohta ning on inspireeritud klassikalisest erootilisest kirjandusest. Eesmärk ei ole sooritus ega akrobaatika. Eesmärk on nauding, hellus ja kuulamine, mida te mõlemad naudite.

Suhtlus ja armastus on enamat kui positsioonid. Kasutage kategooriaid ootuse loomiseks teile sobivas tempos: esmalt turvaline kontakt, seejärel otsesem stimulatsioon, kui te mõlemad seda soovite.

Iga kaardi võib vahele jätta

Kui kaart teile ei sobi, öelge lihtsalt: «Valime teise.»
See ei vaja selgitust. See on osa mängust.

Põhireegel

Joonistage kaarte kordamööda.

Kaardi tõmbaja teeb oma abikaasa jaoks seda, mis sellel kirjas, välja arvatud juhul, kui kaardil on selgelt öeldud teisiti.

Vestlus, paus ja kohandamine

Rääkige mängimise ajal. Vastuvõtja võib alati küsida rohkem, vähem, aeglasemalt, erinevat nurka, pausi või täielikku peatust. Te ei vaja turvasõna.

Inimene, kes annab, peaks kuulama ja kohanema, tegemata sellest probleemi. Kui miski tundub ebakindel, tehke paus, hoidke üksteist ja uurige, mis tundub õige järgmisena.

Kategooriad

Roheline — Riided seljas — flirtimine, suudlemine ja riiete puudutamine

Rohelises kategoorias hoiate riideid seljas. Võid olla elutoas, köögis, esikus, diivanil või magamistoas. Kaardid puudutavad flirtimist, suudlemist, lähedust ja riiete puudutamist. Pange tähele, mis talle meeldib – see võib teid hiljem aidata. Kui soovite mõlemad rohkem, liikuge kollasesse kategooriasse.

Oranž — Aluspesu — intiimne puudutus ja kerge suuline nauding, läbitungimine puudub

Kui liigute oranžide kategooriasse, alustage aluspesust. Kaardid võivad hõlmata aluspesu liigutamist või eemaldamist, kuid läbitungimist ei tohiks olla. Suudlemine, puudutused, väline stimulatsioon, kerge oraalseks ja vibraatori kasutamine keha välisküljel on kõik võimalikud, kui te mõlemad seda soovite. Las tema vastus määrab tempo. Kui mõlemad soovite rohkem, liikuge punasesse kategooriasse.

Lilla — Vahekord – tema rõõm ennekõike

Lilla kategooria on vahekorra kategooria. Asendid ja tehnikad on valitud nii, et aitaksid tal võimalikult palju nautida: õrn algus, head nurgad, käsi või vibraator teel ja selged sõnad. Kaardid ütlevad teile, millist positsiooni kasutada, ja sageli valib üks teist. Mõned kaardid pööravad fookuse ümber ja lasevad tal pakkuda talle naudingut – mitte kunagi tema enda kulul. Kui soovite mõlemad veidi kaugemale uurida, liikuge musta kategooriasse.

Metsik — Kõige metsikumad – julged positsioonid, domineerimine, löögid, äärised ja tugevamad mänguasjad koos turvasõna ja järelhooldusega

Metsik on mängu kõige intensiivsem kategooria. Siin lasete lahti teiste kategooriate piiridest, et teda kaitsta: tugevam sensatsioon, selgem kontroll, julged positsioonid ja pöörasem mäng. Raam on fikseeritud – mõlemad peate selgelt iga kaarti tahtma, enne alustamist lepite kokku ühises ohutussõnas ja "stopp" peatab kõik korraga. Siia kuuluvad julged seikluslikud asendid, kindlam juhtimine ja turvaline ohjeldamine, ohututes kohtades löömine ja juustest tõmbamine, ääristamine ja orgasmi kontroll, tugevamad ja paarismänguasjad ning ühe sõrmega anaalne puudutus. Ei mingit hingamismängu, äärmuslikku temperatuuri ega anaalseksi. Lõpetage alati rahuliku järelhoolduse ja lähedusega.

Kollane — Privaatne tuba — sensuaalsem, siiski mitte alasti

Kui kolite kollasesse kategooriasse, minge magamistuppa või mõnda teise privaatse ruumi. Võite võtta seljast ühe või mitu rõivast, kuid kumbki ei tohiks olla täiesti alasti. Hoidke aluspesu seljas. Kaardid võivad hõlmata sensuaalset lahtiriietumist, riiete all puudutamist, suudlemist, massaaži ja vahetumat lähedust, kuid siiski ei tohiks alasti olla. Kasutage kaarte, et teada saada, kus talle meeldib, kui teda puudutatakse. Kui soovite mõlemad rohkem, liikuge oranži kategooriasse.

Punane — Alasti — keskendunud eelmäng, mille keskmes on tema nauding

Punasesse kategooriasse liikudes olete alasti. See on eelmängu kategooria: otsene nauding käte, suu ja mänguasjadega, määrdeaine, kui see on abiks, ja tehnikad, mis võivad viia orgasmini – pöörates erilist tähelepanu naudingu õrnale ja püsivale suurendamisele. Jälgige vastust, mitte jõudlust. Vahekord kuulub lilla kategooriasse — liikuge sinna, kui olete mõlemad valmis.

Must — Üks samm lillast edasi – uued positsioonid ja uus nauding, endiselt turvaliselt

Must kategooria läheb lillast sammu võrra kaugemale. Siin avastate oma keha rohkem uute asendite, uute nurkade ja naudinguga – ikka turvaliselt, õrnalt ja oma piirides. Ei mingit anaalseksi. Ei mingit akrobaatikat. Mitte midagi, mis tunduks survet avaldav või liiga äärmuslik. Kerge ühe sõrmega anaalne puudutus on võimalik ainult siis, kui te mõlemad seda selgelt soovite. Kasutage rohkelt libestit, hoidke küüned lühikesed, liikuge aeglaselt ja hankige selge nõusolek. See on alati valikuline.

Esitusrežiimid

Ava esitus: Kõik põhikategooriad on valitud.
Muutke kategooriat millal iganes soovite.

Esimene säde: 3 rohelist kaarti, 2 kollast kaarti, 1 oranž kaart.

Romantiline ring: 2 rohelist kaarti, 2 kollast kaarti, 2 oranži kaarti ja 2 punast kaarti.

Intiimne aeg: 2 rohelist, 2 kollast, 2 oranži, 2 punast ja 2 lillat kaarti.

Kirglik ring: 2 kaarti igast kategooriast: roheline, kollane, oranž, punane, lilla ja must.

Ekstaatiline finaal: 4 oranži kaarti, 4 punast kaarti, 4 lillat kaarti, 2 musta kaarti ja 2 Metsikut kaarti.

Aksessuaarid

Võite kasutada: Määrdeaine · Massaažiõli, mis on ohutu intiimnahale · Silmside · Vibraator · Vibreeriv dildo · Massaažikepp · Womanizer või muu õhupulsiga mänguasi · Kukerõngas · Pehme sall või lihtsad kätsed · Veekindel vibraator · Padi · Peegel · Õrn muusika · Tekk · Rätik · Suletekk · Tugev, ilma ratasteta tool

Tarvikud on alati valikulised, kui te ei lepi kokku teisiti.

Kui te pole kindel, kasutage mänguasjade puhul veepõhist libestit.

Kasutage määrdeainet käte otseseks stimuleerimiseks, vibraatori kasutamiseks, kuivuseks, pikemateks seanssideks, anaalseks puudutuseks või alati, kui miski tundub pigem hõõrdumise kui naudinguna.

Massaažiõli on kõige parem kasutada välisnahale. Ärge kasutage õli latekskondoomiga.

Kuidas tõusta tasemele

Alustate alati rohelisest kategooriast.

Kui soovite mõlemad rohkem, pange kasutatav pakk ära ja liikuge järgmisse kategooriasse. Kindlat arvu kaarte pole vaja välja tõmmata. Saate kasutada ühte kaarti, mitut kaarti või lõpetada millal iganes soovite.

Tempo ja kestus

Kaartidel olevad ajad on vaid suunavad.

Kaardid on valmistatud lühikesteks ringideks, et saaksid tõmmata mitu kaarti ja saada vaheldust. Saate alati kaarti pikendada, kui see teile mõlemale meeldib, või varem lõpetada, kui see tundub loomulik.

Pärast

Veetke mõni minut üksteisest kinni hoides. Võite öelda:

- üks asi, mis sulle meeldis
- üks asi, mis tundus hea
- üks asi, mida sa tahaksid uuesti teha

Sõnastik

kõhukelme: Suguelundite ja päraku vaheline ala.

ääris: Orgasmi poole liikumine, aeglustumine, siis uuesti ülesehitamine.

õhupulsiga mänguasi: Mänguasi, mis stimuleerib pigem õhuimpulsside kui vibratsiooniga, näiteks Womanizer.

positsioonikaart: Kaart täieliku juhendamiseks kuues etapis: seadistamine, nurk, tempo, käed, registreerimine ja reguleerimine.

Lisa

Positsioonikaartidel on kaardil endal lühike versioon. Täielikud juhised on täieliku PDF-i tagaküljel asuvas positsiooniteegis.

Printige kaardilehed kahepoolsest ja valige „pööra pikalt küljelt“. 200–300 g/m² matt kartong sobib hästi.

ROHELINE

G1

Aeglane suudlus

≈ 2 min

Suudle oma partnerit rahulikult. Alusta lühikeste suudlustega ja las neil pikemaks venida. Käed võivad toetuda põsele, kaelale või vöökohale.

ROHELINE

G2

Diivani lähedus

≈ 2 min



Istu oma partneri lähedal. Suudle põski, huuli ja kaela, säilitades samal ajal rahu oma partneri keha ümber.

ROHELINE

G3

Tagasi jälgimine

≈ 2 min

Kasutage oma sõrmeotsi riiete välisküljel ja tõmmake aeglaselt jooned oma partneri seljale. Varieerub kerge puudutuse ja lameda käe vahel.

ROHELINE

G4

Kolm komplimenti

≈ 2 min

Tehke oma partnerile kolm komplimenti: üks keha kohta, üks isiksuse kohta ja teine millegi kohta, mis teile teie vahel puudust tunneb või meeldib.

ROHELINE

G5

Tihe tants

≈ 3 min



Tantsige oma partneriga tihedalt rahuliku laulu saatel. Laske kätel toetuda seljale, puusadele või vöökohale, ilma riiete alla minemata.

ROHELINE

G6

Suudlus ilma käteta

≈ 2 min

Suudle oma partnerit esimesel minutil käsi kasutamata. Seejärel saate oma partnerit ümber hoida ja jätkata.

ROHELINE

G7

Põsk põsele

≈ 2 min

Saa oma partneriga lähedaseks. Enne õrnalt suudlemist laske põskedel, otsmikul ja ninal üksteist puudutada.

ROHELINE

G8

Kolm asukohta

≈ 3 min

Paluge partneril valida kehal kolm kohta, mida saab katsuda/silitada väljaspool riideid. Kulutage igas kohas umbes 20 sekundit.

ROHELINE

G9

Juhitud käsi

≈ 3 min

Laske partneril käest võtta ja näidake, kus puudutamine väljaspool riideid on hea. Jälgi oma partneri tempot.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE

ROHELINE

G10

Suudluskaart

≈ 3 min

Suudle oma partnerit viies kohas: otsmikul, põsel, huultel, kaelal ja käel. Muutke iga suudlus rahulikuks ja selgeks.

ROHELINE

G11

Peatu ja jätka

≈ 2 min

Suudle oma partnerit 20 sekundit, peatu viieks sekundiks ja alusta uuesti. Korrake paar korda.

ROHELINE

G12

Hea mälestus

≈ 2 min

Rääkige oma partnerile ajast, mil tundsite erilist külgetõmmet. Lõpeta suudlusega.

ROHELINE

G13

Vastu seina

≈ 2 min



Laske oma partneril seista või toetuda mugavalt vastu seina. Tulge lähedale, kuid pehmelt ja suudlege huuli, põski või kaela.

ROHELINE

G14

Kael ja juuksed

≈ 2 min

Suudle oma partneri kaela ja silita õrnalt oma juukseid. Hoidke puudutus pehme ja ohutu.

ROHELINE

G15

Väikesed lubadused

≈ 2 min

Õelge üks asi, mida soovite oma igapäevaelus rohkem teha, et teie partner tunneks end ihaldatud. Andke pärast pikk suudlus.

ROHELINE

G16

Kuus sekundit suudlus

≈ 3 min

Suudle oma partnerit kuus sekundit – lugege aeglaselt endamisi. Laske oma õlgadel langeda ja mõtetel vaikida, kuni suudlus kestab. Seejärel leppige kokku, et annate teineteisele sellise musi iga kord, kui keegi teist sel nädalal kodust lahkub.

ROHELINE

G17

Vaadake oma partnerit silmitsi

≈ 3 min

Pöörake kogu keha oma partneri poole. Paluge oma partneril jagada midagi väikest oma päevast ja esitage kaks järelküsimust, enne kui jagate midagi enda omast. Lõpeta suudlusega oma partneri templile.

ROHELINE

G18

Arva ära oma partneri puudutus

≈ 3 min

Arva valjusti, millises kehaosas partner eelistaks, et teda praegu väljaspool riideid puudutataks ja kas see peaks olema kerge või kindel. Puudutage seda kohta ühe minuti jooksul, kui teie partner kohandab teid sõnadega "rohkem", "vähem" või "sama". Lõpuks laske partneril oma käega tahku näidata.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE

ROHELINE

G19

Kaks minutit ühe silmapilguga

≈ 3 min

Istuge näost näkku, nii lähedale, et põlved kokku puutuksid. Vaadake kaks minutit teineteisele vaikides silma. Naeratus ja naer on lubatud, kuid hoidke pilku. Seejärel öelge üks asi selle kohta, mida nägite teise silmis.

ROHELINE

G20

Suudlus ülahuulele

≈ 3 min

Suudle oma partneri ülahuult, samal ajal kui partner su alahuult. Jätkake jagatud suudlusega paar rahulikku hingetõmmet, seejärel vahetage huuled. Hoidke oma käed pehmelt ümber oma partneri näo või kaela.

ROHELINE

G21

Roni puu otsa

≈ 3 min

Seisa kindlalt, mõlema jalaga põrandal. Naine paneb ühe jala mehele peale, paneb käe ümber kaela ja tõmbab end justkui suudluse järel mehe poole üles. Hoia tugevalt ümber oma partneri selja — naine otsustab, kui kaua suudlus kestab.

ROHELINE

G22

Pool nägi aeglaselt

≈ 3 min

Silitage oma partneri kätt õlast randmeni teie arvates rahulikus tempos. Poolita tempot ja siis uuesti pooleks – tunneta, kuidas su enda käsi ärkab. Partner valib, millise kolmest tempost sa ühe minuti jätkad.

ROHELINE

G23

Täiesti vaikne käsi

≈ 3 min

Asetage üks soe, lame käsi oma partneri abaluude vahele ja hoidke seda ühe minuti jooksul täiesti paigal, samal ajal kui hingate koos aeglaselt välja. Seejärel liigutage see alaseljale ja puhka seal sama kaua. Kui partner ütleb "veel", jääb käsi veel mõnda aega.

ROHELINE

G24

Südame ring

≈ 3 min

Näost näkku. Asetage parem käsi oma partneri rinnakule südame kohale, samal ajal kui teie partner asetab oma parema käe teie omale. Seejärel asetage vasak käsi omaenda rinnale oleva käe kohale ja teie partner teeb sama. Vaadake üksteisele silma ja hingake rahulikult koos kümme hingetõmmet, ilma sõnadeta.

ROHELINE

G25

Hingake oma partneri rütmis

≈ 3 min

Istu partneri selja taha, rind vastu partneri selga ja käed rahulikult kõhul, väljaspool riideid. Tundke oma partneri hingamist läbi selja ja sobitage oma hingamine täpselt samasse rütmis – oma partneri, mitte enda rütmiga. Jätkake kaks minutit ja märkake, mis teie mõlemas muutub.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE

KOLLANE

Y1

Soe tagasi

≈ 3 min

Asetage mõlemad käed oma partneri topi alla ja silitage õrnalt selga. Kasutage lamedat kätt ja ühtlast tempot.



Silmside, kerge

≈ 3 min

Küsige, kas partner soovib, et tema silmad seoksid kinni. Suudle rahulikult kätt, kaela, põske ja õlga. Lõpeta õrna suudlusega suule.

KOLLANE

Y2

Otsbalt kõhuni

≈ 3 min

Suudle oma partnerit otsaesist jalatallani, ilma aluspesu alla minemata. Hoia tempot aeglane.



KOLLANE

Y4

Vöökoht ja puusad

≈ 3 min

Hoidke oma partnerit ümber vöökohta või puusade. Tõmmake oma partner lähedale, suudlege ja laske uuesti natuke lahti.



KOLLANE

Y5

Voodi äär

≈ 3 min

Laske oma partneril voodi serval istuda. Seisa või istu lähedal ja suudle, kui käed toetuvad seljale, reitele või puusadele.

KOLLANE

Y6

Tagasi rinnale

≈ 3 min

Istu oma partneri selja taha. Suudle kaela ja silita kõhtu, rinda või käsi väljaspool riideid või aluspesu.



KOLLANE

Y7

Peaaegu väljas

≈ 3 min



Tõmmake oma partneri ülaosa pooleldi maha ja peatuge viieks sekundiks. Suudle katmata nahka ja küsi silmaga, enne kui rõivast täielikult seljast võtad.

KOLLANE

Y8

Reied väljas

≈ 3 min

Hõõruge oma partneri reite sisekülge oma riiete või aluspesu välisküljele. Ärge minge lõpuni intiimsetesse tsoonidesse.

KOLLANE

Y9

Soov

≈ 3 min

Paluge partneril öelda üks soov: „suudle siia“, „hoia siit“ või „silita siit“. Järgige soovi.



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE

KOLLANE

Y10

Nimmeosa seljatugi ja iste

≈ 3 min

Masseeri oma partneri alaselga, puusi ja istet ilma riiete või aluspesuta. Kasutage rahulikku ja kindlat kätt.

KOLLANE

Y11

Suudlused ja käed

≈ 3 min

Suudle oma partnerit, samal ajal kui su käed libisevad naha alla või mööda paljast nahka. Hoidke puudutus soe ja aeglane.

KOLLANE

Y12

Väike nahariba

≈ 2 min

Leidke kõhul, seljal, õlal või puusal väike riba paljast nahka. Suudelge seda aeglaselt.

KOLLANE

Y13

Vibratsioon väljas

≈ 3 min

Kasutage vibraatorit riiete või aluspesu peal partneri reitel, seljal, puusadel või kõhul. Alustage väikese võimsusega. See ei ole veel otseselt intiimne.

KOLLANE

Y14

Tekkide all

≈ 3 min

Lama oma partneri lähedal teki all. Suudle ja puuduta riideid või aluspesu.

KOLLANE

Y15

Partneri lemmik

≈ 3 min

Küsige oma partnerilt, mis tunne on praegu hea olla, kui teid suudeldakse või puudutatakse. Tee seda rahulikult.

KOLLANE

Y16

Kael, kõrv, õlg

≈ 3 min

Suudle oma partneri kaela, kõrva ja õlga. Kasutage pehmeid huuli ja sooja hingeõhku.

KOLLANE

Y17

Käest käest

≈ 3 min

Asetage käsi oma partneri käe peale. Laske partneril panna mõlemad käed sinna, kus ta end hästi tunneb, välisriided või aluspesu. Järgige oma partneri poolt näidatud tempot ja survet ilma võimu üle võtmata.

KOLLANE

Y18

Aluspesu limiit

≈ 3 min

Puudutage oma partneri aluspesu serva ümber, kuid mitte selle all. Iga liigutuse vahel suudlege kõhtu, puusa või reit.



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE

KOLLANE

Y19

Lamedad käed või sõrmeotsad

≈ 3 min

Silita oma partneri selga esmalt terve käega, seejärel lihtsalt sõrmeotstega. Kasutage mõlemal korral sama marsruuti ja sama rahulikku tempot. Küsige partnerilt: "Lame käsi või sõrmeotsad?" Jätkake ükskõik millise partneriga.

KOLLANE

Y20

Üks käsi õliga

≈ 3 min

Soojenda peopesal intiimmassaaziõli – kui sul seda pole, kasuta libestit. Ärge kunagi valage otse nahale. Silita oma partneri selga vaheldumisi õlitatud ja kuiva käega ning lõpuks küsi: "õli või ilma?" Jätkake ükskõik millise partneriga.

KOLLANE

Y21

Pikad mantlid

≈ 3 min

Asetage mõlemad peopesad oma partneri selja alaossa. Silitage ühe käega aeglaselt ülespoole mõlemal pool selgroogu, üle õlgade ja mööda külgi alla. Korrake samas rahulikus rütmis. Kasuta intiimmassaaziõli – kui sul seda pole, siis kasuta libestit.

KOLLANE

Y22

Seesamiseemned ja riis

≈ 3 min

Lama näost näkku. Põimige oma käed ja jalad tihedalt üksteise vastu, nii tihedalt, et tunneksite teise hingeõhku. Lama nii, suudle rahulikult ja lase kätel selga pai teha.

KOLLANE

Y23

Viis kohta, viis numbrit

≈ 3 min

Suudle ja silita oma partneril viit kohta korraga: kael, abaluu, alaselg, kõht ja puus. Partner annab igale kohale numbri "ühest" kuni "viieni". Mine tagasi võitnud kohta ja jää sinna mõneks ajaks.

KOLLANE

Y24

Vaikne kuumus

≈ 3 min

Hõõruge oma peopesad kokku, kuni need on tõeliselt soojad. Asetage üks käsi oma partneri kõhule ja teine oma alaseljale, nahk naha vastas, ja hoidke neid ühe minuti jooksul täiesti paigal, samal ajal hingates samal kiirusel. Lõpeta ühe aeglase tõmbega.

KOLLANE

Y25

Peegli välimus

≈ 3 min

Seisa oma partneri selja taga peegli ees. Silita oma partneri õlgu, käsi ja kõhtu aeglaselt, säilitades samal ajal peegli silmside. Partner ütleb kohta vahetades "jätk". Samaaegne nägemine ja tunnetamine muudab puudutuse tugevamaks.



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE



SÄDE

TASE 2 · KOLLANE

ORANŽ

01

Aluspesu suudlus

≈ 3 min

Suudle oma partnerit läbi aluspesu või selle ümber puusadele, kõhule ja reitele. Hoidke puudutus kerge ja mänguline.

ORANŽ

02

Rindade keskendumine

≈ 4 min

Suudle ja silita oma partneri rinda või rindkere. Alustage lameda käe ja pehmete suudlustega ning küsige oma partnerilt, kas survet ja intensiivsust tuleks suurendada.

ORANŽ

03

Välispesu vibraator

≈ 3 min

Kasutage vibraatorit väljaspool oma partneri aluspesu. Alustage madalast jõust ja laske oma partneril kontrollida, kas seda tuleks suurendada.

ORANŽ

04

Naiste fookusvalgusti

≈ 4 min

Nüüd on tema kord. Laske tal võtta teie käest ja asetada see väljast või aluspesu ümber kohta, kus ta soovib, et teda puudutataks. Jälgige kohta, survet ja tempot, mida ta näitab, ilma võimu üle võtmata.

ORANŽ

05

Meeste fookustuli

≈ 4 min

Nüüd on tema kord. Suudle tema kõhtu, puusi ja reie sisekülge, liikudes aeglaselt tema aluspesupiirkonna poole. Hoidke see mänguline ja kiirustamata.

ORANŽ

06

Lõõgastav massaaž

≈ 5 min

Laske partneril lamada selili, silmad kinni ja soovi korral silmaklapiga. Kasutage intiimnahale sobivat massaažiõli. Silitage lameda käega aeglase ringidena rinnakorvist üle kõhu ja reite säärteni, peatudes veidi kubeme ja reite sisekülgedel. Silitage rahulikult tagasi kubeme suunas, kergelt üle partneri intiimpiirkondade, ja lõpetage õrnade suudlustega kõhule.

ORANŽ

07

Silmside

≈ 4 min



Küsige, kas partner soovib kanda silmaklappi. Suudelge rahulikult kõhtu, rinda, reisi ja puusi. Kui partner soovib, võite lõpetada vaiksete suudlustega aluspesu lähedal või peal.

ORANŽ

08

Aeglane aluspesu

≈ 3 min



Liigutage oma partneri aluspesu veidi, kuid mitte tingimata täielikult seljast. Suudle nahka, mis esile kerkib.

ORANŽ

09

Leia rütm

≈ 4 min

Proovige sama pehmet suudlust kolmes kohas: kaelal, rinnal ja reie siseküljel. Küsige, milline koht oli parim, ja viibige seal samas rütmis vähemalt üks minut.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ

ORANŽ

O10

Tuharad ja reied

≈ 4 min

Masseerides oma partneri põhja ja reied. Vajadusel kasutage välispinnal õli või määrdeainet.

ORANŽ

O11

Ilma käteta

≈ 3 min

Kasutage ühe minuti jooksul ainult huuli, põski ja hingetõmmet partneri kaelal, rinnal, kõhul ja reitel. Hoidke oma käsi selja taga, asetage need seejärel rahulikult puusadele ja lõpetage väikese suudlusega.

ORANŽ

O12

Tema väline nauding

≈ 4 min

Nüüd on naise kord naudingut saada. Stimuleerige sõrmeotstega aeglaste ja ühtlaste ringidega kliitori piirkonda väljaspool aluspesu. Hoidke survet kerge ja ühtlane ning laske tal kohaneda valikuga "rohkem" või "vähem".

ORANŽ

O13

Tema väline nauding

≈ 4 min

Nüüd on mehe kord mõnuleda. Suudle tema kõhtu, reied ja peenise ümbrust. Laske oma kätel samal ajal töötada: silitage reie sisekülgi, hoidke ümber puusade ja silitage peenist õrnalt käelabaga, kui ta soovib rohkem.

ORANŽ

O14

Kaks minutit kumbki

≈ 4 min

Uudishimu huvides uurige oma partneri aluspesu kätega – tunnetage tekstuuri, soojust ja kuju. Rääkige lühidalt rinnast ja intiimpiirkondadest jne. Partner ütleb "stop" ainult siis, kui midagi on ebamugav. Vahetage rolle, kui kaks minutit on möödunud.

ORANŽ

O15

Ütle seda enne, kui seda teed

≈ 4 min

Sosista oma partnerile täpselt kõrva, mida sa tegema hakkad: "Nüüd ma suudlen sind kõhu põhja." Oodake kolm rahulikku hingetõmmet ja tehke siis täpselt seda, mida ütlesite – mitte kunagi enam. Korrake sama uute kohtadega aluspesu ümber. Pidetud lubadus on pool lõbu.

ORANŽ

O16

Ebb ja flow

≈ 4 min

Silita õrnalt oma partneri kõhtu, puusi ja reied. Püsi oma partneri aluspesu ääres vaid kaks sekundit ja libistage vaikselt kohta. Pöörake igal ringil veidi tagasi, nagu tõusuline. Partner ütleb "jää", kui peate seal peatuma.

ORANŽ

O17

Lase haududa

≈ 4 min

Suudle oma partnerit intensiivselt kaks minutit – käed juustes, keha keha lähedal aluspesus. Seejärel lõpetage kokkuleppel täielikult ja lamage üks minut teineteise kõrval ilma puudutamata. Tea, kui palju juhtub kehas, kui midagi ei juhtu. Üks teist ütleb "jätka", kui minut on täis.

ORANŽ

O18

Partner määrab tempo

≈ 4 min

Mees lamab selili. Naine istub aluspesus üle sinu puusa ja liigub sinu poole omas tempos ja nurga all. Mees suudab käed rahulikult kaaslaste puusadel hoida ilma suunamata. Naine ütleb "hoia" kindlama haarde saamiseks ja "lase lahti" vabaduse nimel - ja otsustab, millal piisab.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ

ORANŽ

O19

Pöörake vastu kätt

≈ 4 min

Puhka lamedalt, andke siiski oma partneri aluspesu ühtlase ja tugeva survega üle – teie liigutusi ei toimu. Partner õõtsutab puusadega vastu kätt omas rütmis. Teie ülesanne on hoida rõhk ühtlasena, nagu sein vastamisi. Partner kohandab "raskema" või "kergeema" abil.

ORANŽ

O20

Vaikne suu vaiksete suudlustega

≈ 4 min

Langetage huuled täiesti vaikselt kaaslasele aluspesu kohale ning laske pool minutit mõjuda ainult soojusel ja hingeõhul. Suudle nelja rahulikku suudlust läbi aluspesu. Ärge tõmmake kangast ära, kui teie partner seda selgelt ei soovi. Kui oled lõpetanud, saab partner valida, kas jätkad mitme pikema suudluse/lakkumisega või liigud edasi järgmise kaardi juurde.

ORANŽ

O21

Puudutage väljahingamist

≈ 4 min

Otsige üles oma partneri hingeõhk, lame käsi rinnakule. Seejärel silitage alla rindkere, kõhtu ja reied ainult partneri väljahingamisel ning toetage oma käsi täiesti liikumatult sissehingamisel. Kohtuge pilguga, kui see tundub loomulik. Laske oma partneri hingamisel tempot määrata.

ORANŽ

O22

Lühidalt, nii edasi

≈ 4 min

Silitage teda lühikeste külastustega üle aluspesu: paar sekundit üle peenise, seejärel kõhule ja reitele ning selga. Laske oma sõrmeotstega lühidalt puudutada ka munandikotti ja peenise juurt. See on vahetus, mis ehitab. Ära jää kuhugi, kuni ta ütleb "jää sinna".

ORANŽ

O23

Soe õli rindadele

≈ 4 min

Soe intiimmassaažiõli peopesade vahel – kui sul seda pole, kasuta libestit. Ärge kunagi valage otse nahale. Masseerige tema rindu suurte ja aeglaste ringidena väljastpoolt sissepoole, säästes nibusid lõpuni, napilt. Ta valitseb sõnadega "rohkem" ja "lihtsam".

ORANŽ

O24

Partner kohtub vibraatoriga

≈ 4 min

Hoidke väikese võimsusega vibraatorit kindla käega täiesti liikumatult vastu oma partneri aluspesu. Partner liigutab puusi selle vastu ning leiab ise ruumi ja surve — kangas pehmenneb ja see ongi asja mõte. Liigutage seda ainult siis, kui teie partner ütleb "liiguta".

ORANŽ

O25

Neli suudlust, üks puus

≈ 4 min

Andke oma partnerile neli suudlust reie siseküljele, üks igat liiki: täiesti kerge, pehme survega, huultega, mis haaravad natuke nahka, ja keeleotsaga. Partner valib võitja üheainsa "pesaga". Korrake võidusuudlust aeglaselt mööda oma partneri aluspesu serva.



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ



SÄDE

TASE 3 · ORANŽ

PUNANE

R1

Tema rütm

≈ 5 min

Laske tal võtta su käest ja suunata see õigesse kohta, survet ja tempot. Kui ta lahti laseb, jätkake täpselt nii, nagu ta näitas.

PUNANE

R2

Tema rütm

≈ 5 min

Laske tal asetada oma käsi sinu oma ja näidata talle meeldivat haaret ja tempot. Kasutage vajadusel määrdeainet ja hoidke rütm ühtlane.

PUNANE

R3

Isegi klitori fookus

≈ 5 min

Stimuleerige tema klitori piirkonda ühtlase rütmi ja kerge survega. Ärge muutke tehnikat liiga sageli – kui miski töötab, pidage sellest kinni.

PUNANE

R4

Aeglane käsi

≈ 5 min

Kasutage libestit ja hoidke peenisel kindlat kätt. Hoidke käepide ühtlane ja muutke rõhku rohkem kui kiirust. Enne jätkamist tehke julgelt pausi või paar, kui olete oma käega peenise juure juures, hoidke tugevamat haaret/survet, hoidke paar sekundit. Küsige oma partnerilt, kas see tundub hea.

PUNANE

R5

Perineum

≈ 4 min

Masseerige õrnalt oma partneri kõhukelme – suguelundite ja päraku vahelist piirkonda – keha välisküljel. Kasutage lamedat sõrmepadja, ühtlast survet ja määrdeainet.

PUNANE

R6

Ehitage ja rahunege

≈ 6 min

Too oma partner käega tugevale naudingule lähedale, rahune õrnade suudlustega suule, kaelale ja rinnale ning kasva uuesti üles. Tehke seda ainult siis, kui see teie partnerile meeldib.

PUNANE

R7

Naine mugavalt

≈ 6 min



Vastuvõtuasend, kus ta lamab mugavalt ja kõik ulatub.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R8

Paus ilma vahemaata

≈ 3 min

Lõpetage stimulatsioon, kuid säilitage kehakontakt: hoidke partneri ümbert ja suudlege rahulikult kaela ja õlgu. Partner ütleb "jätkka", kui kavatsete edasi liikuda.

PUNANE

R9

Ärge muutke

≈ 5 min

Stimuleerige partnerit. Kui partner tundub lähedal intensiivsele naudingule, küsi üks kord: "Kas ma peaksin nii jätkama?" Kui jah: hoidke rütm, surve ja koht täiesti stabiilne — ja ärge küsige rohkem.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE

PUNANE

R10

Jätkake seal

≈ 5 min

Leidke üks puudutuste tüüp, millele teie partner hästi reageerib. Hoidke sama kohta, rütmi ja survet vähemalt kolm minutit – ärge muutke end isegi siis, kui see tundub teile monotoonne.

PUNANE

R11

Kuni rinnani

≈ 5 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R12

Käsi käes külili lamades

≈ 5 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

PUNANE

R13

Tema põhikaart

≈ 6 min



Ta valib: käsi, suu või vibraator. Andke talle välist stimulatsiooni sellega, mida ta valib. Hoidke rütm ühtlane ja ärge liiga sageli vahetage.

PUNANE

R14

Vibraator häbeme peal

≈ 6 min

Kasutage väljaspool häbeme väikese võimsusega vibraatorit. Kui see läheb liiga intensiivseks, pange vahele õhuke kangas. Ta kontrollib jõudu "üles" ja "alla".

PUNANE

R15

Survelaine tema jaoks

≈ 6 min

Kasutage väikese võimsusega surveainemänguasja otse kliitoril või selle lähedal. Hoidke seda kindlalt kohas, kus ta ütleb, et see tabab, ja suudle teda vahepeal.

PUNANE

R16

Ringid ümber, mitte peal

≈ 5 min

Joonistage sõrmeotsa ja libestiga õrnad ringid ümber kliitori – mööda külgi ja üle naha, mitte otse. Hoidke ring ühtlane ja ümar. Minge keskele ainult siis, kui ta ütleb "lähemale".

PUNANE

R17

Kolm liigutust

≈ 5 min

Proovige kliitoripiirkonnas määrdeainega kolme liigutust: üles ja alla, väikesed ringid ja küljelt küljele – igaüks pool minutit. Tema valib sõnaga „see“. Hoidke seejärel rütm täiesti ühtlane.

PUNANE

R18

Vaikne keel

≈ 5 min

Asetage keel tasaseks ja täiesti liikumatult vastu kliitorit ning heitke pikali. Laske tal omas rütmis puusi enda vastu veeretada, samal ajal kui hoiate end kindlalt. Alles siis, kui ta ütleb "rohkem", hakkate rahulikult keelt liigutama.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE

PUNANE

R 19

Kogu aeg maailmas

≈ 5 min

Enne alustamist öelge valjusti: "Mul on maailmas kogu aeg ja ma armastan seda." Seejärel pakkuge oma partnerile vaikset naudingut oma suuga ja näidake, et mõtlete seda tee peal – madal "mmm" vastu nahka tundub nõrga vibratsioonina. Kui märkad, et partner kaob sulle pähe, korda fraasi rahulikult ja jätka sama aeglaselt. Partner ütleb "tehtud".

PUNANE

R 20

Peaaegu kohal

≈ 5 min

Masseeri tema reie ja kubeme sisekülge intiimmassaažiõliga – kui sul seda pole, kasuta libestit. Lähenege aeglaselt klitorile ja libistage mööda ilma seda puudutamata. Korrake peaaegu puudutust, kuni ta ütleb "nüüd" - alles siis jääte.

PUNANE

R 21

Lihtsam kui arvate

≈ 5 min

Alustage lihtsamalt, kui arvate: silitage sõrmepatjadega kliitori piirkonda nii kergelt kui üle silmalau. Hoidke survet seal, kuni ta ütleb "rohkem survet" – ja seejärel suurendage seda vaid ühe astme võrra.

PUNANE

R 22

Üks sõrm täiesti paigal

≈ 5 min

Sisestage õrnalt üks sõrm libestiga, kui ta soovib, ja hoidke seda täiesti paigal, kuni tema suu või muu käsi töötab väljastpoolt. Alles siis, kui ta ütleb "veel", painutate aeglaselt oma sõrme esiseina poole, liigutades "tule siia".

PUNANE

R 23

Topi alumine külg

≈ 5 min

Kasutage libestit ja pöidlapadjakesi väikeste heledate ringidena peenise alaosas, vahetult pea all – kohas, kus ta on kõige tundlikum. Hoia tempo rahulik ja ühtlane. Ta reguleerib "kergema" või "tugevama" abil.

PUNANE

R 24

Soe käsi all

≈ 5 min

Asetage soe käsi nagu kauss ümber tema munandikotti, täiesti liikumatult – ainult soojust ja kergelt kaalu. Silita teise käega õrnalt peenist libestiga. Ta reguleerib "tihedama" või "lõdvema" abil.

PUNANE

R 25

Kergesti imevad huuled

≈ 5 min

Lakkuge kliitoripiirkonda rahulikult ja ühtlaselt, kuni tal on hea. Sulgege siis huuled pehmelt ümber kliitori ja imege ühe sekundi väga õrnalt – nagu väike märg suudlus – enne keele juurde naasmist. Korrake aeg-ajalt, alati sama pehmelt ja mitte kunagi tugevamalt omal algatusel. Tema juhib: „rohkem imemist“, „ainult keel“ või „sama“.



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE



SÄDE

TASE 4 · PUNANE

LILLA

L1

Misjonär padjaga

≈ 7 min



Vaikne misjonäri variant, kus nurk töötab tema jaoks.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L2

Ta tipus

≈ 7 min



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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L3

Lusikas käega ees

≈ 7 min



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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

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.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L5

Näost näkku külili lamades

≈ 7 min

Külglagrigid vastamisi — vaiksed, tihedad ja kergesti reguleeritavad.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L6

Tema jaoks voodi kõrval

≈ 7 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L7

Luud kogutud

≈ 7 min

Misjonäride variatsioon koos jalgadega – rohkem kontakti väiksema liikumisega.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L8

Ta kõhuli padjaga

≈ 7 min

Ta lebab kõhuli madalal padjal – kõige rahulikum variant.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L9

Istub toega

≈ 7 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA

LILLA

L10

Rahulik kiikumine

≈ 7 min

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

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L11

Tema kombinatsioon

≈ 7 min

Ta paneb õhtu kokku: seisukoht, täiendused ja järeltus.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

LILLA

L12

Tema pööre suuga

≈ 6 min

Nüüd on mehe kord mõnuleda. Suudle tema kõhtu, reie sisekülge ja peenise ümbrust, seejärel paku talle õrnalt suulist naudingut. Laske kätel silitada oma reite ja puusi või hoidke kergelt peenisejuure ümbert kinni.

LILLA

L13

Tema kord kätega

≈ 6 min

Andke talle oma käega naudingut: kasutage määrdeainet, hoidke ühtlast haaret ja muutke rõhku rohkem kui kiirust. Suudle samaaegselt tema kaela, rinda ja kõhtu. Tema juhib sõnadega „tugevamalt“, „lõdvemalt“ või „sama“.

LILLA

L14

Kõigepealt partner, siis sina

≈ 8 min

Andke oma partnerile viis minutit kätt ja suu – täielik keskendumine, ilma et partner peaks midagi vastu andma. Pärast valite oma naudingut ja saate vähemalt sama palju aega.

LILLA

L15

Paus keskel

≈ 6 min

Lõpetage seksuaalvahekord täielikult, kuid hoidke kogu keha kontakti lähedal. Lõpeta rahuliku suudlusega. Tõmmake veel üks kaart, kui olete valmis edasi liikuma.

LILLA

L16

Toetub tema reitele

≈ 6 min

Suhelge temaga põlvili: ta istub sirgelt põlvedel, naine lamab selili, vaagen on tema reitel ja padi alaselja all. Tema mõlemad käed on vabad – sõrmed toetuvad stabiilsete rahulike ringidena kliitori piirkonnale, kui puusad liiguvad aeglaselt. Ta kontrollib sõnadega "sama", "rahulikum" või "stopp".

LILLA

L17

Ta on üleval, kogu tee alla

≈ 6 min

Suhelge temaga peal, kuid täielikult alla: ta lamab vastu tema rindkere ja jalad rinnal sees või väljaspool. Ta hõõrub ja kiigutab ratsutamise asemel vastu tema kõhtu – tema kliitori piirkond puutub kogu aeg kokku. Ta lamab paigal ja avaldab kergest vastusurvet kätega naise alaseljale. Ta valitseb sõnadega "sama" või "rahulikum".

LILLA

L18

Käärid külili asendis

≈ 6 min

Suhelge kääridega: ta lamab külili, naine selili temaga risti, jalad üle tema puusa ja sääred tema vahel. Keegi ei kannata raskust ja kogu tema esiosa on vaba käe või väikese võimsusega vibraatori jaoks. Liikuge väikeste vaiksete kiikudena. Ta valitseb sõnadega "sügavam", "madal" või "sama".



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA

LILLA

L 19

Voodi äär, tema põlvili

≈ 6 min

Olge vahekorras voodi serval: ta istub mugavalt voodi servale tagasi, padi selja taga ja puusad ette, ta põlvitab tema ees põrandale, soovitavalt padjale. Tema käed on kliitori piirkonnast vabad ja näost näkku saate suudelda. Kui naine tahab muutuda, läheb ta suuga alla, ilma et naine liiguks. Ta valitseb sõnadega "sama" ja "rahulikum".

LILLA

L 20

Vaikne algus

≈ 6 min

Alustage vahekorda vaikusega: libistage sisse, seejärel olge üks kuni kaks minutit täiesti paigal, puutudes kokku kogu kehaga. Hingake rahulikult rütmi ja tunnetage, selle asemel, et liikuda. Ta teeb esimese liigutuse, kui on selleks valmis – pinnapealne ja aeglane. Kas ta pigem jätkaks vaikust, ütleb ta "sama".

LILLA

L 21

Üheksa madalat, üks sügav

≈ 6 min

Andke vahekorrale misjonäris kindel muster: üheksa madalat ja rahulikku liigutust lõpus – vaid esimesed paar sentimeetrit – ja seejärel üks sügav liigutus. Enamik närvilõpmeid paikneb välimises otsas ja sügavat on rohkem tunda, sest seda esineb harva. Hoidke mustrit paar minutit. Ta kohandab "madalama" või "sügavama" abil.

LILLA

L 22

Suudle kõike läbi

≈ 6 min

Suudle teda kogu vahekorra ajal sügavalt – mitte kaunistuseks, vaid pooleks asjast. Valige asend, kus suud kohtuvad, näiteks misjonär või ta ülalt kummardudes ettepoole, ja laske puusade liikumisel enne suudluse lõppu peatuda. Kui kaotate rütmi, hoidke suudlust ja leidke pärast uuesti oma puusad.

LILLA

L 23

Kiiktool

≈ 6 min

Olge vahekorras, istudes vastamisi: ta lamavas pooleldi vastu voodipeatsi, padjad taga, naine tema jalgade vahel, toetudes kätele, jalad üle puusade. Pöörake rahulikult üksteise vastu ja reguleerige seda, kus see enam-vähem tahapoole nõjatub. Tema esiosa on avatud käe või vibraatori jaoks. Ta ütleb "sama", kui nurk istub.

LILLA

L 24

Põlvili, tihedalt selja taga

≈ 6 min

Suhelge teie mõlemaga põlvili: ta põlvitab püsti, seljaga tema rinnale, mees sulgub selja taha. Ta kontrollib kiikumist puusadega; ta hoiab üht kätt tema ümber ja laseb teisel käel ühtlaselt kliitori piirkonnale toetuda. Nurk on iseenesestmõistetav – see on asja mõte. Ta ütleb "sügavamalt" ainult siis, kui tahab rohkem, muidu "vaiksemalt" või "sama".

LILLA

L 25

Ringid, mitte konarused

≈ 6 min

Vaheldumisi ringidega edasi-tagasi: püsige sees ja liigutage puusi aeglaste väikeste ringidena üksteise poole. Rõhk liigub sisse ja välja asemel ringi ning kliitori piirkond ei kaota kontakti. Proovige seda misjonäris, lusikas või tema peal. Ta kontrollib ringide suurust kätega tema puusadel ja ütleb "sama", kui see tabab.



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA



SÄDE

TASE 5 · LILLA

MUST

S1

Välimine eesnäärme piirkond

≈ 5 min

Masseerige tema kõhukelmet – munandikotti ja päraku vahelist piirkonda – lameda sõrmpadjaga, 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 reisid 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 koksiuksele. 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 peeniserõngas, 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

METSİK

GL1

Seotud voodi külge

≈ 7 min

Seo oma partneri randmed lõdvalt peatsi külge pehme salli või kergesti eemaldatavate kätiste abil. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna. Stimuleerige rahulikult käe ja suuga, mõlema soovi korral soovitavalt vibraatoriga. Seotud inimene võib igal ajal öelda "stopp" ja siis lased sa kohe kõik lahti.

METSİK

GL2

Rahulikud käsud

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Andke oma partnerile lühikesi rahulikke sõnumeid: "lama siia", "ära liiguta", "hinga rahulikult". Laske oma partneril jälgida iga sõnumit, kui puudutate aeglaselt ja kontrollige tempot. Partner võib öelda "stop" igal ajal ja siis kõik peatub kohe.

METSİK

GL3

Vahetage rool

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku ja leppige kokku lõppsõnas. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Üks võtab viieks minutiks kogu juhtimise üle: annab lühikesi käsklusi, määrab tempo ja iga puudutuse ning teine kuuletub täpselt. Seejärel vahetage rolle. Jälgija võib igal ajal öelda "stopp" ja siis peatub kõik kohe.

METSİK

GL4

Ta loobub kontrollist

≈ 7 min

Las ta loovutab täielikult kontrolli. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna. Teie otsustate tempo ja kõik puudutate kliitorit ja ülejäänud keha. Hoidke teda pikka aega äärel, enne kui lahti lasete. Ta valib ainult tööriistad: käsi, suu või vibraator. Ta võib öelda "stop" igal ajal ja siis kõik peatub kohe.

METSİK

GL5

Käed pea kohal

≈ 7 min

Paluge oma partneril randmed pea kohal kokku panna ja paigal lamada. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna. Hoidke neid ühe käega rahulikult paigal ja kasutage teist kätt ja suud tema peal. Ta võib igal ajal öelda "stopp" ja teid vabastatakse kohe.

METSİK

GL6

Seotud ja pime

≈ 7 min

Kinnitage oma partneri randmed lõdvalt pehme salli või kätistega ja siduge nende silmad kinni. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna. Puudutage käe ja suuga aeglaselt ja ettearvamatult. Seotud inimene võib igal ajal öelda "stopp" ja siis lased sa kohe kõik lahti.

METSİK

GL7

Partner kontrollib kõike

≈ 7 min

Laske oma partneril kõike juhtida. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna. Partner annab lühisõnumeid tempo ja puudutuse kohta ning sina järgid täpselt, ilma üle võtmata. Kui soovite vahekorda astuda, kontrollib teie partner ise sügavust ja kiirust. Partner võib öelda "stop" igal ajal ja siis kõik peatub kohe.

METSİK

GL8

Plaks, mis ehitab

≈ 7 min

Enne alustamist leppige kokku peatussõna ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovite. Patsutage tasase, tassis käega kergelt põhja, üks laks korraga, alati alläärele või reiele. Alusta nii kergelt, et see peaaegu kõditab, ja suurenda jõudu alles siis, kui partner ütleb "veel". Peatage kõik kohe "stopp" peal.

METSİK

GL9

Üldine juuksepiir

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Koguge juuksed pea allservas, peanaha lähedale ja sulgege käsi rahulikult. Tõmmake ühtlaselt ja kindlalt, mitte kunagi jõnksatades ja mitte kunagi vastu kaela. Hoidke hetk, vabastage vaikselt ja jälle lihtsalt tõmba "rohkem" - kohe peatu "stopp".



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK

METSIK

GL10

Kerge näksimine

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Asetage oma hambad pehmelt vastu partneri õla või reie, kergelt surudes ja mitte kunagi vastu kaela või nägu. Vaheldumisi samas kohas õrnalt hammustades ja suudledes. Hammustage veidi tugevamalt ainult "rohkem" ja vabastage kohe "stopp".

METSIK

GL11

Kindel pigistamine

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Pigistage õrnalt ja tugevalt oma partneri rinda või reie sisekülge. Hoidke näputäis hetke ja vabastage see pehmelt. Alusta vaevumärgatavalt, suurenda survet ainult "rohkem", minge "rahulikumaks", kui partner seda palub, ja lõpetage kohe "stopp".

METSIK

GL12

Ta kihutab tipust mööda

≈ 7 min

Laske tal ise lööklaine mänguasja käes hoida ja jätkake esimesest orgasmist. Lamage lähedal, suudlege teda ja hoidke teda ümber, kuni ta kõike kontrollib. Ta jätkab ainult nii kaua, kui tahab, ja laseb kohe "stop" lahti. Esmalt leppige mängus kokku ja ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad.

METSIK

GL13

Topeltstimulatsioon

≈ 7 min

Sisestage vibreeriv dildo temasse õrnalt rohke libestiga, hoides samal ajal lööklaine mänguasja vastu tema kliitorit. Ta juhib mõlemat jõudu sõnadega "rohkem", "vähem" või "stopp". Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna.

METSIK

GL14

Peeniserõngas ja vibraator

≈ 7 min

Pange peeniserõngas pähe, kui teie partner on selleks valmis, ja käivitage samal ajal väikese määardeainega vibraator piki peenise varre ja juuri. Partner juhib vibratsiooni "üles", "alla" või "stopp" abil. Valu või tuimuse korral eemaldage rõngas koheselt. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad.

METSIK

GL15

Peeniserõngas vahekorra ajal

≈ 7 min

Olge vahekorras tema küljes oleva peeniserõngaga ja hoidke vibraatorit samal ajal rahulike õõtsuvate liigutustega vastu kliitorit. Ta juhib vibratsiooni "rohkem", "vähem" või "stopp". Võtke sõrmus kohe ära, kui tunnete ebamugavust, ja ärge kandke seda liiga kaua. Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna.

METSIK

GL16

Kaks mänguasja tal seljas

≈ 7 min

Liiguta samal ajal vibraator peenisepea külge ja massaažipulk peenise juure, koos vähese libestiga. Partner kontrollib mõlema tugevust "rohkem", "vähem" või "stopp". Alustage madalalt ja suurendage ainult "rohkem". Tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad, ja lepivad kõigepealt kokku stoppsõna.

METSIK

GL17

Üks sõrm, käsi tema peal

≈ 7 min

Esmalt nõustuge ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Kasutage rohkelt määardeainet, lühikesi küüsi ja lükake üks sõrm õrnalt esimesse liigendisse. Hoidke oma sõrme hetkeks paigal, kuni ta sellega harjub, ja silita teise käega õrnalt tema kliitorit. Väikesed liigutused ainult peal "rohkem", "stop" peal tõmmake rahulikult välja.

METSIK

GL18

Üks sõrm, suu tema peal

≈ 7 min

Leppige kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad selgelt soovivad. Hoidke valmis palju libestit ja lühikesed küüned. Viige üks sõrm rahulikult esimese liigeseni sisse ja hoidke seda paigal. Asetage suu pehmelt kliitori vastu. Liigutage sõrme ainult siis, kui ta ütleb „veel“, järgige tema hingamist ja tõmmake „stopp“ peale rahulikult välja.



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK

METSIK

GL19

Ta kontrollib oma sõrme

≈ 7 min

Laske tal tempo määrata ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Kasutage rohkelt libestit ja lühikesi küüsi ning lükake üks sõrm rahulikult tema tagumikku, alles esimese osani, kui ta ütleb "selgelt jah". Ole täiesti vait, kuni ta küsib "rohkem". Asetage teine käsi rahulikult klitorile. Järgige tema hingamist ja tõmmake "stopp".

METSIK

GL20

Üks sõrm ja käsi peenisel

≈ 7 min

Esmalt nõustuge ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Kasutage rohkelt määrdeainet, lühikesi küüsi ja lükake üks sõrm õrnalt esimesse liigendisse. Hoidke oma sõrme hetkeks täiesti paigal, kuni partner sellega harjub. Keerake samal ajal teise käega õrnalt ümber peenise. Väikesed liigutused ainult peal "rohkem", "stop" peal tõmmake rahulikult välja.

METSIK

GL21

Üks sõrm, anna talle suu

≈ 7 min

Leppige kokku lõppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Valmistage ette palju libestit ja lühikesed küüned. Viige üks sõrm õrnalt esimesse liigendisse ja hoidke seda täiesti paigal. Kasutage samal ajal oma suud rahulikult tema peal. Liigutage oma sõrme ainult siis, kui ta ütleb "rohkem", järgige oma hingetõmmet ja tõmmake rahulikult välja "stopp".

METSIK

GL22

Juuksepiiriga tagantvaade

≈ 7 min

Leppige kokku stoppsõnas ja tehke seda vaid mõlema selgel soovil. Vahekorra ajal tagant koguge partneri juuksed peanaha lähedalt ning tõmmake ühtlaselt ja rahulikult – mitte vastu kaela ega tõmblustega. Pange teine käsi ette, kuhu partner soovib, ja alustage rahulikult tempos. Tõmmake tugevamalt või liikuge kiiremini vaid „rohkem“ peale; „stopp“ korral laske kohe lahti.

METSIK

GL23

Vaashoitud ranne

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Seksige näost näkku ja hoidke oma partneri randmeid kindlalt vastu oma pea kohal asuvat madratsit – see on kindel ja kindel, kuid millest on lihtne lahti saada. Alustage rahulikult ja suurendage lihtsalt "rohkem". Laske katus kohe "peatuses" lahti.

METSIK

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.

Täielik juhend: vaadake positsiooniteeki reeglite brošüürist.

METSIK

GL25

Massaažipulk vastu kliitorit

≈ 7 min

Leppige kõigepealt kokku stoppsõnas ja tehke seda ainult siis, kui mõlemad seda selgelt soovivad. Partner valib asendi: peal või lusikas. Olge vahekorras, kui partner hoiab massaažipulka vastu kliitori piirkonda. Püsi tasa ja järgi oma partneri tempot, et kepp oleks puhanud. Lihtsalt suurendage "rohkem" ja lõpetage kõik kohe "stopp".



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK



SÄDE

TASE 7 · METSIK

Vestlus, paus ja kohandamine

Rääkige mängimise ajal. Vastuvõtja võib alati küsida rohkem, vähem, aeglasemalt, erinevat nurka, pausi või täielikku peatust. Te ei vaja turvasõna.

Inimene, kes annab, peaks kuulama ja kohanema, tegemata sellest probleemi. Kui miski tundub ebakindel, tehke paus, hoidke üksteist ja uurige, mis tundub õige järgmisena.

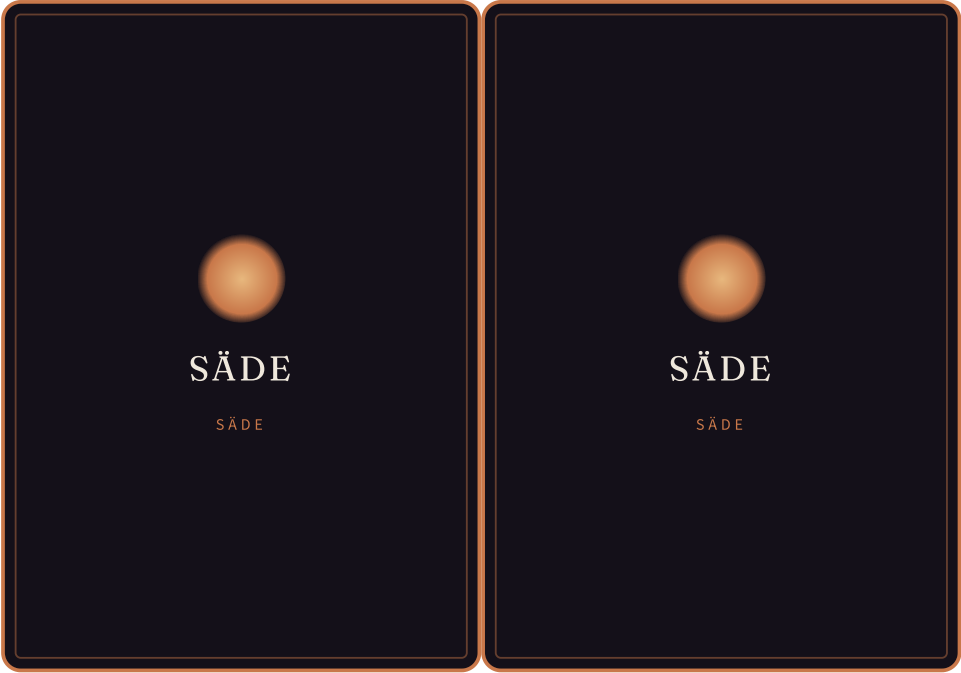
Pärast

Veetke mõni minut üksteisest kinni hoides. Võite öelda:

üks asi, mis sulle meeldis

üks asi, mis tundus hea

üks asi, mida sa tahaksid uuesti teha



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

Vastuvõtuasend, 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 eeskuju.

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 külili 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: Aeglasel, õõtsuvatel liigutustel. Surve ja lähedus teevad tööd, 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, asetage padi puusade alla kõrgemale või lase tal veidi jalgu avada.

L8 Ta kõhuli padjaga · ≈ 7 min

Ta lebab kõhuli madalal padjal – kõige rahulik 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.