

Työkirjasto

Täydelliset ohjeet kaikille työkorteille. Itse kortissa on korttiversio - täältä löydät kunkin kortin asettelun, kulman, tempon, kädet, sisäänkirjautumisen ja säädön.

R7 Nainen mukavasti · ≈ 6 min

Vastaanottoasento, jossa hän makaa mukavasti ja kaikki ulottuu.

Valmistelu: Hän makaa selällään tyyny päänsä alla ja mieluiten polvien tai lonkan alla. Makaat tai istut sen vieressä.

Kulma: Polvien alla oleva tyyny vapauttaa jännitystä vatsassa ja lantiossa, joten hän voi vastaanottaa itseään pitelemättä mitään.

Tahti: Aloita lempeillä suudelmilla ja käsillä vatsalla ja reisillä. Nauti suorasta nautinnosta vain, kun hän on kuuma.

Kädet: Käytä kättä, suuta tai vibraattoria rauhallisesti. Voiteluaine suoraan käsistimulaatioon.

Tarkistus: Kysy kerran: "Enemmän, vähemmän vai saman verran?" Seuraa vastausta muuttamatta kaikkea.

Säätö: Jos hän jännittyy, palaa rauhalliseen kosketukseen. Säädä tyynyä, kunnes kulma tuntuu lepäävän.

R11 Rintaan asti · ≈ 5 min

Vastaanotin lepää rintaasi vasten – lähellä takana, kädet edessä.

Valmistelu: Istu sängynpäästä vasten tyyny selkäsi takana. Vastaanotin istuu jalkojen välissä ja nojaa rintaasi vasten.

Kulma: Vastaanotin lepää koko painonsa päälläsi ja voidaan laskea kokonaan alas. Pääset edestä niskaan, rintakehään, vatsaan ja reisiin.

Tahti: Aloita suudelmilla kaulalle ja rauhallisilla käsillä vatsalle ja rintakehälle. Anna sen rakentaa hitaasti.

Kädet: Kädet toimivat edestä, missä vastaanottaja haluaa. Voiteluaine suoralla kosketuksella.

Tarkistus: Vastaanottaja asettaa kätensä sinun kätesi päälle ja siirtää sen sinne, missä se on parasta.

Säätö: Jos selkäsi väsyä, laita sen taakse lisää tyynyjä. Vastaanotin voi kallistaa lantiota hieman eteenpäin paremman kulman saamiseksi.

R12 Käsi kädessä kyljessä makaa · ≈ 5 min

Makaa vierekkäin kasvotusten, missä annat samaan aikaan – samaan rauhalliseen tahtiin.

Valmistelu: Makaa kyljelläsi vastakkain, tarpeeksi lähellä suudellaksesi. Jokaisella teistä on yksi käsi vapaana.

Kulma: Samalla antaminen tarkoittaa, että kukaan ei vain odota vuoroaan. Peilaa toistensa vauhtia kilpailemisen sijaan.

Tahti: Sovi, että pysyt rauhallisena. Jos hidastat, kumppanisi seuraa perässä.

Kädet: Käytä vapaata kättäsi voiteluaineen kanssa. Toinen käsi voi levätä kumppanin kaulan alla.

Tarkistus: Kuiskaus: "Sama rytmi?" Hymy on myös vastaus.

Säätö: Jos menetät rytmissi, pysähdy ja suudella vain vähän. Toinen voi aina antaa, kun toinen lepää.

L1 Lähetysaarnaaaja tyynyillä · ≈ 7 min

Hiljainen lähetystyövariantti, jossa kulma toimii hänelle.

Valmistelu: Käy lähetystyössä: hän makaa selällään kiinteä tyyny alaselän tai lantion alla, mies hänen päällä painonsa käsivarsillaan.

Kulma: Tyyny kallistaa hänen lantiotaan hieman ylöspäin. Hän makaa korkealla, joten hänen vartalonsa lepää klitorisaluetta vasten sen sijaan, että hän liikkuisi suoraan sisään ja ulos.

Tahti: Rauhalliset, keuvut liikkeet tasaisella kosketuksella. Rytmii on tärkeämpää kuin syvyys ja nopeus.

Kädet: Hän voi laittaa kätensä hänen alaselkälleen ja näyttää haluamansa rytmin. Vibraattori välillänne on valinnainen.

Tarkistus: Hän kysyy: "Lisää painetta vai sama?" Seuraa vastausta muuttamatta kaikkea kerralla.

Säätö: Älä lyö kulmaan, liikuta tyynyä hieman ylös tai alas tai laita hänen jalkojaan hänen lantionsa ympärille.

L2 Hän huipulla · ≈ 7 min

Hän on huipulla ja päättää kaikesta – liikkeestä, syvyydestä ja tahdist.

Valmistelu: Harrasta seksiä hänen kanssaan päällä: hän makaa selällään ja nainen istuu hänen päällensä polvet hänen lantionsa molemmin puolin.

Kulma: Hän hoitaa kaiken itse. Hän voi vuorotellen istua suoraan ja nojata eteenpäin sen mukaan, mikä hänelle parhaiten sopii.

Tahti: Hän määrää tahdin – hän seuraa hänen liikkeitään sen sijaan, että ottaisi vallan. Pienet, keuvut liikkeet toimivat usein parhaiten.

Kädet: Hänen kätensä tukevat lantiota tai silittävät reisiä ja rintaa. Hän voi laittaa oman kätensä tai vibraattorin minne haluaa.

Tarkistus: Hän kysyy kerran: "Niinkö?" Hän vastaa "sama", "enemmän" tai "hiljaisemmin".

Säätö: Jos hänen polvensa väsyvät, laita tyynyt niiden alle – tai makaa rauhallisesti kyljelläsi päästämättä irti toisistaan.

L3 Lusikka käsi edessä · ≈ 7 min

Sivuvaunu, joka on tehty kestäväseen – läheisyyttä takana, iloa edessä.

Valmistelu: Harrasta seksiä lusikalla: makaa kyljelläsi hänen takanaan, molemmilla tyynyt päänsä alla. Hän asettaa jalkansa hieman eteenpäin erilliselle tyynylle.

Kulma: Jalan alla oleva tyyny avaa kulman ilman, että hänen tarvitsee itse pitää mitään. Aloita pinnallisesti ja rauhallisesti.

Tahti: Pienet, hiljaiset liikkeet. Tässä asennossa on kyse kestävyydestä ja rauhasta, ei nopeudesta.

Kädet: Hänen kätensä makaa edessä - hänen vatsansa, rinnan tai klitoriksen alueella - tai pitää täryttimen missä tahansa hän haluaa.

Tarkistus: Hän kysyy pehmeästi: "Oikea paikka?" Hän asettaa kätensä hänen päälleen ja liikuttaa sitä, jos jokin saattaa parantua.

Säätö: Nukahtaa hänen kätensä, laita se hänen tyynynsä alle. Jos hän haluaa suurempaa stimulaatiota, hän antaa hänen ottaa käden tai vibraattorin itseensä.

L4 Nainen keskittyä seksin aikana · ≈ 7 min

Hän valitsee yhdynnän asennon – lusikka, päällä tai sylissä – joten hänen edessään on vapaata kättä tai vibraattoria.

Valmistelu: Hän valitsee joko lusikan, hänen päällensä tai hänen sylissään istumisen välillä. Pointti on, että yksi käsi kurottautuu eteen.

Kulma: Pelkästään yhdyntä tarjoaa monille naisille liian vähän suoraa stimulaatiota. Vapaa etuosa tarkoittaa, että hän saa molemmat samanaikaisesti.

Tahti: Pidä yhdyntä rauhallisena ja vakaana, jotta edessä oleva käsi voi säilyttää oman tasaisen rytmensä.

Kädet: Hänen kätensä – tai pienitehoinen vibraattori – toimii tasaisesti edessä. Älä vaihda tekniikkaa liian usein.

Tarkistus: Hän kysyy: "Oikea paikka?" Hän liikuttaa kättään, jos jotain voi parantaa.

Säätö: Jos rytmi kaatuu, anna yhdynnän olla hetken lähes paikallaan käden jatkuessa.

L5 Kasvot vasten kyljellään · ≈ 7 min

Sivulaakerit vastakkain – hiljainen, tiivis ja helppo säätää.

Valmistelu: Olkaa yhdynnässä sivuasennossa toisianne päin. Hän laittaa yläjalan hänen lantionsa päälle, mieluiten tyyny polven alle. Aloita matalasta.

Kulma: Jalka lonkan yli avaa kulman ilman vaivaa, ja kasvotusten voit suudella ja puhua pehmeästi koko matkan.

Tahti: Pienet, hiljaiset liikkeet. Tämä asento on tehty kestäämään, ei nopeutta varten.

Kädet: Molemmilla on yksi käsi vapaana: pidä kiinni, silitä selkää tai anna käden liukua alas hänen luokseen.

Tarkistus: Kuiskaus: "Hyvä niin?" Hän vastaa sanoilla tai vetämällä sinua lähemmäs.

Säätö: Nukahtaa hänen kätensä, laita se hänen tyynynsä alle. Jos hän tarvitsee lisää, rullaat rauhallisesti, kunnes hän on huipulla.

L6 Hänelle sängyn vieressä · ≈ 7 min

Hän sängyn reunalla - hän seisoo, ja hänen etuosa on täysin vapaa.

Valmistelu: Hän makaa selällään lonkat sängyn reunalla ja tyyny alla. Hän seisoo lattialla reunan vieressä. Ole yhdynnässä, jossa hän hallitsee syvyyttä jaloillaan.

Kulma: Hänellä on seisoessaan vapaat kädet ja nainen lepää täysin - ja hänen koko etuosa on vapaa käsille tai täryttimelle.

Tahti: Rauhallinen ja vakaa. Seisominen antaa enemmän voimaa kuin hän tajuaa - hän asettaa rajan.

Kädet: Hänen kätensä: lonkat, vatsa, rinta - tai pienitehoinen vibraattori missä hän haluaa.

Tarkistus: Hän kysyy: "Hyvä korkeus?" Hän vastaa lyhyesti, ja sinä säädät tyynyillä.

Säätö: Jos se käy liian kovaksi, hän laskeutuu polvilleen ja käyttää sen sijaan suuta ja käsiä.

L7 Luita kerätty · ≈ 7 min

Lähetystyön muunnelma jalat yhdessä – enemmän kontaktia vähemmällä liikkeellä.

Valmistelu: Käy lähetystyössä hänen jalat yhdessä, mieluiten tyyny lantion alla. Hän makaa polvet hänen ulkopinnallaan.

Kulma: Yhteiset jalat tarjoavat tasaisemman kosketuksen ja enemmän painetta oikeissa paikoissa – ilman, että kenenkään tarvitsee tehdä kovempaa työtä.

Tahti: Hitaat, keinuvat liikkeet. Paine ja läheisyys tekevät työn, ei nopeus.

Kädet: Hän lepää käsivarsillaan ja voi suudella häntä koko ajan. Hän osaa kiristää ja vapauttaa reisiään omassa rytmissään.

Tarkistus: Hän kysyy: "Lisää painetta vai sama?"

Säätö: Jos se tuntuu liian kireältä, laita tyyny korkeammalle lantion alle tai anna hänen avata jalkojaan hieman.

L8 Hän vatsallaan tyynyn kanssa · ≈ 7 min

Hän makaa täysin vatsallaan matalalla tyynyllä – rauhallisimmalla saatavilla olevalla versiolla.

Valmistelu: Hän makaa vatsallaan matala tyyny lantion alla ja käsivarret päänsä alla. Hän makaa rauhallisesti hänen päälleen painonsa omilla käsivarsillaan, ja sinä olet yhdynnässä pinnallisesti ja rauhallisesti.

Kulma: Täysin tasaisena, hänen ei tarvitse pitää mitään - koko vartalo lepää, kun kulma vielä osuu.

Tahti: Rauhallinen keinu, ei tärinää. Anna painon ja läheisyyden tehdä työt.

Kädet: Hän suutelee hänen kaulaansa ja olkapäitään. Toinen käsi voi liukua tyynyn alle kohti klitorisaluetta.

Tarkistus: Hän kysyy pehmeästi hänen korvaansa: "Hyvä niin?"

Säättö: Jos se tuntuu hieman liian syvältä, poista tyyny kokonaan - litteämmät ovat hiljaisempia. Jos hän haluaa enemmän, nouse polvilleen isomman tyynyn kanssa.

L9 Istuminen tuen kanssa · ≈ 7 min

Hän istuu päätytä vasten, nainen hänen sylissänsä selkä häntä kohti – hänen kätensä ovat vapaat edessä.

Valmistelu: Hän istuu puoliksi makuuasennossa sängynpäästä vasten ja tyynyt takanaan. Hän istuu hänen sylissänsä selkä hänen rintaansa vasten ja ohjaa yhdyntää jalat patjalla.

Kulma: Hän lepää häntä vastaan ja päättää itse - ja hänen molemmat kätensä ulottuvat vapaasti hänen ympärilleen edessä.

Tahti: Pienet, keinuevat liikkeet. Hän nojaa lähemmäksi saadakseen vähemmän ja nousee hieman saadakseen enemmän.

Kädet: Hänen kätensä edessä: rintakehä, vatsa ja klitoris - tai hän pitää täryttimestä, kun hän hallitsee painetta.

Tarkistus: Hän kuiskaa hänen korvaansa: "Niinkö?"

Säättö: Jos hänen jalkansa puutuvat, siirry sängyn reunalle. Hän voi kääntyä milloin tahansa kasvotusten läheisyyteen.

L10 Rauhallista rokkaamista · ≈ 7 min

Lähetystyövariantti, jossa hän makaa korkealla ja keinuu työntämisen sijaan.

Valmistelu: Ole yhdynnässä lähetyssaarnaajan kanssa, mutta hän liukuu muutaman tuuman tavallista korkeammalle, joten hänen lantionsa lepäävät hänen lantionsa vasten.

Kulma: Korkea asento tarkoittaa, että hänen vartalonsa lepää tasaisesti klitorisaluetta vasten koko liikkeen ajan – kosketa koko ajan, ei vain välillä.

Tahti: Heiluttele yhdessä törmäyksen sijaan – pienet liikkeet yhteisessä rytmissä, hitaammin kuin mikä tuntuu luonnolliselta.

Kädet: Hän lepää käsivarsillaan; hän laittaa kätensä hänen alaselkälleen ja näyttää rytmin.

Tarkistus: Hän kysyy: "Oikea paine?" Hän säätelee häntä käsillään.

Säättö: Jos yhteys katkeaa, pysähdy kokonaan muutamaksi sekunniksi täydellä kosketuksella ja aloita uudelleen siitä.

L11 Hänen yhdistelmänsä · ≈ 7 min

Hän kokoaa illan: kanta, lisäykset ja päätelmät.

Valmistelu: Hän valitsee paikan - korteista tai vapaasti. Hän valmistaa sen, mitä hän osoittaa: tyynyt, voiteluaineet, lelut.

Kulma: Se, joka parhaiten tietää, mikä osuu, päättää. Hänen tehtävänsä on seurata hänen suunnitelmaansa, ei parantaa sitä.

Tahti: Hänen, koko matkan. Hän sanoo, kun jotain on muutettava.

Kädet: Mihin hän laittaa ne. Hän voi liikuttaa hänen käsiään matkan varrella selittämättä.

Tarkistus: Hän kysyy vain, jos jokin on epäselvää: "Niinkö?"

Säättö: Jos hän muuttaa mieltään puolivälissä, se on osa suunnitelmaa. Uusi asema, uusi lisäys – hän seuraa.

S8 Takanäkymä tyynyllä · ≈ 7 min

Turvallinen ja rauhallinen muunnos takaapäin, jossa hän lepää täysin.

Valmistelu: Hän makaa vatsallaan iso tyyny lantion alla ja käsivarret päänsä alla. Hän polvistuu hänen takanaan ja sinulla on yhdyntä, joka alkaa pinnallisesti.

Kulma: Tyyny nostaa hänen lantiotaan ilman, että hänen tarvitsee pitää asentoa itse. Kulma voi tuntua syvältä – aloita matalalta ja rauhalliselta.

Tahti: Rentoudu, tunne sitä ja anna hänen sanoa, milloin ja tuleeko lisää. Syvyyden ei pitäisi koskaan yllättää.

Kädet: Hän silittää selkää ja lantiota. Toinen teistä voi pitää kättä tai vibraattoria edessä, kohti klitoriaa. Tarvittaessa voiteluainetta.

Tarkistus: Käytä yksinkertaisia sanoja matkan varrella: "jatka", "rauhallinen", "matala" tai "pysähdy".

Säätö: Jos kulma tuntuu liian syvältä, laske lantio alemmas tyynyä kohti tai vaihda rauhallisesti lusikka-asentoon.

S9 Päinvastoin hän huipulla · ≈ 7 min

Hän huipulla, kasvot pois päin hänestä - hän hallitsee kaikkea, hän näkee ja tukee.

Valmistelu: Hän makaa selällään. Hän istuu hänen päällensä hänen jalkojaan päin, polvet molemmilla puolilla, ja olet yhdynnässä hänen tahtiinsa.

Kulma: Kulma on molemmille uusi, ja hän hallitsee syvyyttä ja suuntaa täysin itse. Hänen täytyy seurata, ei hallita.

Tahti: Hän säätää tahdin pienillä, rauhallisilla liikkeillä. Hän pitää lantionsa paikallaan.

Kädet: Hänen kätensä lepäävät hänen lanteilla tai alaselässä. Hän voi käyttää omaa kättään tai vibraattoria edessä.

Tarkistus: Hän kysyy kerran: "Onko hyvä sinulle?" Hän vastaa sanoilla tai eleillä.

Säätö: Jos kulma tuntuu terävältä, hän nojaa hieman eteenpäin kädet hänen jaloissaan - tai hän kääntyy rauhallisesti ympäri.

S10 Tuoli · ≈ 6 min

Istuminen tukevalla tuolilla – tiheä, yksinkertainen ja erilainen.

Valmistelu: Yksi istuu tukevalla tuolilla ilman pyöriä. Toinen istuu jalat ristissä sylissään, kasvotusten. Jos olet yhdynnässä täällä, kuka tahansa huipulla istuu, on vastuussa.

Kulma: Tuoli tarjoaa täyden ylävartalokontaktin ja katsekontaktin, ja lattialla olevat jalat antavat ylivoimaisen hallinnan ilman vaivaa.

Tahti: Rokkaavaa ja rauhallista. Tuoli kutsuu läheisyyttä, ei akrobatiaa.

Kädet: Pitäkää toisianne ympärillänne. Yksi käsi voi liukua alas väliltäsi.

Tarkistus: Kuiskaus: "Hyvä niin?"

Säätö: Jos reidet väsyvät, siirry sängyn reunalle samaan asentoon. Istuimessa oleva tyyny tekee tuolista pehmeämmän.

S11 Peilin edessä · ≈ 6 min

Tuttu asento – peilin edessä, joten näette toisenne uudesta kulmasta.

Valmistelu: Etsi peili, jonka edessä voit istua tai maata. Valitse hiljainen asento, josta pidät, mieluiten istuen lähellä tai makaamalla kyljelläsi.

Kulma: Peilin avulla näet sen, minkä yleensä tiedät. Katso kumppaniasi peilistä, älä itseäsi.

Tahti: Rauhallinen. Anna katseiden peiliin tehdä puolet työstä.

Kädet: Silitä ja pidä, jotta kumppanisi näkee sen peilistä – kosketuksen näkeminen lisää odotusta.

Tarkistus: Katsele kumppanisi katsetta peiliin ja kysy sen kanssa. Sanat: "Jatka" tai "Rauhoitu".

Säätö: Jos tuntuu epätavalliselta nähdä itsesi, himmennä valot tai liiku niin, että vain kumppanisi on kuvassa.

S12 Polvien takaa · ≈ 7 min

Klassinen selästä polviin ulottuva - syvempi ja intensiivisempi, kun hän on ratissa.

Valmistelu: Hän seisoo nelijalkain tyyny rintansa alla. Hän on hänen takanaan polvillaan. Ole yhdynnässä, joka alkaa pinnallisesti – hän keinuu takaisin häntä vastaan, kun hän haluaa enemmän.

Kulma: Kulma on syvempi kuin useimmissa asennoissa ja tuntuu voimakkaammalta. Syvyyden ei pitäisi koskaan yllättää - hän pitää aseman, hän päättää kuinka pitkälle.

Tahti: Aloita hitaammin kuin luulet tarvitsevasi. Lisää vain, kun hän sanoo tai näyttää sen.

Kädet: Hänen kätensä pitävät hänen lantiotaan. Yksi käsi – hänen – voi liukua ylös klitorisalueelle tai pitää siellä vibraattoria.

Tarkistus: Käytä yksinkertaisia sanoja: "syvempi", "matala", "hiljaisempi", "pysähdys".

Säätö: Jos kulma on liian syvä, hän laskee ylävartalonsa alemmas kohti tyynyä. Jos polvet väsyvät, vaihda rauhallisesti lusikkaan.

S13 Jalka olkapäähän · ≈ 7 min

Lähetysaarnaaja toinen jalkansa olkapäätänsä vasten – uusi ja syvempi kulma.

Valmistelu: Hän makaa selällään tyyny lantion alla. Hän polvistuu hänen eteensä, ja hän nostaa toisen jalkansa hänen olkapäätänsä vasten. Toinen lepää lantionsa ympärillä. Ole yhdynnässä, joka alkaa pinnallisesti.

Kulma: Olkapäätä vasten oleva jalka antaa syvemmän ja tiukemman kulman kuin tavallinen lähetysaarnaaja. Yksi senttimetri ylös tai alas jalkaa muuttaa kaiken.

Tahti: Rauhallinen ja vakaa. Syvä kulma ja nopeus samaan aikaan muuttuvat nopeasti liikaa.

Kädet: Hänen kätensä tukevat hänen reisiään ja lantiota. Hänen kätensä tai vibraattori saavuttaa helposti klitoriksen alueelle.

Tarkistus: Hän kysyy: "Hyvä syvyys?" Hän vastaa "syvemmin", "matala" tai "sama".

Säätö: Jos se venyy liian pitkälle reiden taakse, siirrä jalka alas hänen kainaloonsa tai anna sen levätä lantion ympärillä. Vaihda jalkaa puolivälissä.

GL24 Syvä kulma, sinä hallitset · ≈ 8 min

Ole yhdynnässä syvässä kulmassa, jossa hallitset syvyyttä, kun taas kumppanilla on pysäytyssana. Tee tämä vain, jos molemmat selvästi haluavat sitä ja sopivat ensin lopetussanasta.

Valmistelu: Kumppanisi makaa selällään tyyny lantion alla ja molemmat jalat nostettuna rintaan tai olkapäillesi. Polvistut lähelle. Ole yhdynnässä, joka alkaa matalalla ja nilkat lepäävät sinua vasten.

Kulma: Kun lantiota nostetaan ja jalat yhdessä, kulma tulee renkaan syvimmäksi. Täällä hallitset syvyyttä - mutta vain sen rajoissa, mitä olette sopineet, ja vain niin kauan kuin kumppani ei sano "rauhoitu" tai "pysähdy".

Tahti: Aloita hitaammin kuin luulet tarvitsevasi. Syvä kulma ja nopeus samaan aikaan muuttuvat nopeasti liikaa. Lisää vain, kun kumppanisi sanoo "enemmän".

Kädet: Pidä kädet kumppanisi pohkeiden tai nilkkojen ympärillä. Anna käden liukua eteenpäin sinne, missä kumppani sen haluaa, tai pidä lelua siellä. Tarvittaessa voiteluainetta.

Tarkistus: Käytä kaikkialla yksinkertaisia sanoja: "enemmän", "vähemmän", "hiljaisemmin" tai "lopeteta". "Pysähdyksessä" vedät rauhallisesti heti ulos.

Säätö: Jos se venyy liikaa reisien taakse, laske jalat alas lantion ympärille. Jos kulma tulee liian syväksi, nosta kumppania vähemmän tai vaihda rauhallisesti matalampaan asentoon.