

La bibliothèque de postes

Des conseils complets pour chaque carte de position. La carte elle-même a la version courte – vous trouverez ici la configuration, l'angle, le rythme, les mains, l'enregistrement et l'ajustement pour chaque carte.

R7 La femme confortablement · ≈ 6 min

Une position de réception où elle s'allonge confortablement et où tout arrive.

Mise en place: Elle s'allonge sur le dos avec un oreiller sous la tête et de préférence un sous les genoux ou la hanche. Vous vous allongez ou vous asseyez à côté.

Angle: L'oreiller sous ses genoux libère les tensions de son ventre et de ses hanches, afin qu'elle puisse recevoir sans rien tenir elle-même.

Rythme: Commencez par de doux baisers et les mains sur le ventre et les cuisses. Optez pour le plaisir direct uniquement lorsqu'elle est chaude.

Mains: Utilisez la main, la bouche ou le vibreur calmement. Lubrifiant pour la stimulation directe des mains.

Vérification: Demandez une fois : « Plus, moins ou pareil ? Suivez la réponse sans tout changer.

Ajustement: Si elle devient tendue, revenez au contact calme. Ajustez le coussin jusqu'à ce que l'angle donne l'impression qu'il repose.

R11 Jusqu'à la poitrine · ≈ 5 min

Le récepteur repose contre votre poitrine – près de vous, les mains devant.

Mise en place: Asseyez-vous contre la tête de lit avec un oreiller derrière le dos. Le récepteur se place entre vos jambes et s'appuie contre votre poitrine.

Angle: Le récepteur repose tout son poids sur vous et peut être complètement abaissé. Vous atteignez le cou, la poitrine, le ventre et les cuisses par l'avant.

Rythme: Commencez par des baisers dans le cou et des mains calmes sur le ventre et la poitrine. Laissez-le se construire lentement.

Mains: Vos mains travaillent de face, là où le destinataire le souhaite. Lubrifiant par contact direct.

Vérification: Le destinataire place sa main sur la vôtre et la déplace là où elle est la meilleure.

Ajustement: Si votre dos est fatigué, placez plus d'oreillers derrière. Le récepteur peut incliner légèrement les hanches vers l'avant pour un meilleur angle.

R12 Main dans la main, allongé sur le côté · ≈ 5 min

Allongez-vous côte à côte face à face là où vous donnez en même temps – au même rythme calme.

Mise en place: Allongez-vous sur le côté, face à face, suffisamment près pour pouvoir vous embrasser. Chacun de vous a une main libre.

Angle: Donner en même temps signifie que personne n'attend son tour. Suivez le rythme de chacun au lieu de rivaliser.

Rythme: Acceptez de rester calme. Si vous ralentissez, l'autre emboîte le pas.

Mains: Utilisez votre main libre avec du lubrifiant. L'autre bras peut reposer sous le cou du partenaire.

Vérification: Chuchotement : « Même rythme ? Un sourire est aussi une réponse.

Ajustement: Si vous perdez votre rythme, arrêtez-vous et embrassez-vous un peu. L'un peut toujours donner pendant que l'autre se repose.

L1 Missionnaire avec oreiller · ≈ 7 min

Une variante missionnaire tranquille où l'angle lui convient.

Mise en place: Ayez des rapports missionnaires : elle s'allonge sur le dos avec un oreiller ferme sous le bas du dos ou les hanches, lui sur elle avec son poids sur ses avant-bras.

Angle: L'oreiller incline légèrement son bassin. Il est allongé, de sorte que son corps repose contre la zone du clitoris au lieu de se déplacer directement vers l'intérieur et l'extérieur.

Rythme: Mouvements calmes et oscillants avec contact uniforme. Le rythme est plus important que la profondeur et la vitesse.

Mains: Elle peut poser ses mains sur le bas de son dos et montrer le rythme qu'elle souhaite. Un vibreur entre vous est facultatif.

Vérification: Il demande : « Plus de pression ou pareil ? Suivez la réponse sans tout changer d'un coup.

Ajustement: Ne frappez pas l'angle, ne déplacez pas l'oreiller vers le haut ou vers le bas et ne placez pas ses jambes autour de ses hanches.

L2 Elle est au top · ≈ 7 min

Elle est au sommet et décide de tout : du mouvement, de la profondeur et du rythme.

Mise en place: Faites l'amour avec elle par-dessus : il s'allonge sur le dos et elle s'assoit au-dessus de lui avec ses genoux de chaque côté de ses hanches.

Angle: Debout, elle gère tout elle-même. Elle peut alterner entre s'asseoir droite et se pencher en avant, selon ce qui lui convient le mieux.

Rythme: C'est elle qui donne le ton : il suit ses mouvements au lieu de prendre le dessus. Les petits mouvements de balancement fonctionnent souvent mieux.

Mains: Ses mains soutiennent les hanches ou caressent les cuisses et la poitrine. Elle peut mettre sa propre main ou un vibreur là où elle le souhaite.

Vérification: Il demande une fois : « Comme ça ? Elle répond par « pareil », « plus » ou « plus doucement ».

Ajustement: Si ses genoux sont fatigués, placez des oreillers en dessous ou allongez-vous calmement sur le côté sans vous lâcher.

L3 Cuillère avec la main devant · ≈ 7 min

Un side-car fait pour durer : proximité à l'arrière, plaisir à l'avant.

Mise en place: Faites l'amour à la cuillère : allongez-vous sur le côté avec lui derrière elle, tous deux avec des oreillers sous la tête. Elle avance légèrement sa jambe supérieure, sur un oreiller séparé.

Angle: L'oreiller sous la jambe ouvre l'angle sans qu'elle ait à tenir quoi que ce soit elle-même. Commencez superficiellement et calmement.

Rythme: Petits mouvements silencieux. Cette position concerne l'endurance et le calme, pas la vitesse.

Mains: Sa main repose devant – sur son ventre, sa poitrine ou sa zone clitoridienne – ou tient un vibreur où elle veut.

Vérification: Il demande doucement : « Au bon endroit ? Elle pose sa main sur la sienne, la bougeant si quelque chose pouvait s'améliorer.

Ajustement: Endormez son bras, mettez-le sous son oreiller. Si elle souhaite une stimulation plus directe, il la laisse prendre lui-même en charge la main ou le vibreur.

L4 Plaisir féminin pendant l'amour · ≈ 7 min

Elle choisit la position pour les rapports sexuels – cuillère, elle sur le dessus ou sur ses genoux – afin que son devant soit libre pour la main ou le vibreur.

Mise en place: Elle choisit entre la cuillère, elle dessus ou assise sur ses genoux. Le fait est qu'une main tend la main devant.

Angle: Les rapports sexuels à eux seuls fournissent à de nombreuses femmes trop peu de stimulation directe. Un front libre signifie qu'elle obtient les deux en même temps.

Rythme: Gardez les rapports sexuels calmes et réguliers, afin que la main devant vous puisse maintenir son propre rythme régulier.

Mains: Sa main – ou un vibreur de faible puissance – travaille régulièrement devant. Ne changez pas de technique trop souvent.

Vérification: Il demande : « Au bon endroit ? Elle bouge la main si quelque chose peut être amélioré.

Ajustement: Si les rythmes s'interrompent, laissez les rapports sexuels presque immobiles pendant un moment pendant que la main continue.

L5 Face à face, couché sur le côté · ≈ 7 min

Roulements latéraux face à face — silencieux, proches et faciles à régler.

Mise en place: Ayez des rapports sexuels dans une position latérale face à face. Elle met la jambe supérieure sur sa hanche, de préférence avec un oreiller sous le genou. Commencez peu profond.

Angle: La jambe au-dessus de la hanche ouvre l'angle sans effort, et face à face, vous pouvez vous embrasser et parler doucement jusqu'au bout.

Rythme: Petits mouvements silencieux. Cette position est faite pour durer, pas pour la vitesse.

Mains: Tous deux ont une main libre : tenez-vous, caressez le dos ou laissez une main glisser vers elle.

Vérification: Whisper : « Bien comme ça ? Elle répond avec des mots ou en vous rapprochant.

Ajustement: Endormez son bras, mettez-le sous son oreiller. Si elle a besoin de plus, vous roulez calmement jusqu'à ce qu'elle soit au dessus.

L6 Au chevet d'elle · ≈ 7 min

Elle est au bord du lit – il est debout et son devant est complètement libre.

Mise en place: Elle s'allonge sur le dos, les hanches au bord du lit et un oreiller sous elle. Il se tient par terre à côté du bord. Ayez des rapports sexuels où elle contrôle la profondeur avec ses jambes.

Angle: Debout, il a les mains libres et elle se repose complètement – et tout son devant est libre pour les mains ou le vibreur.

Rythme: Calme et stable. Se tenir debout donne plus de pouvoir qu'il ne le pense – elle fixe la limite.

Mains: Ses mains : hanches, ventre, poitrine — ou un vibreur de faible puissance là où elle veut.

Vérification: Il demande : « Bonne hauteur ? Elle répond brièvement et vous vous ajustez avec des oreillers.

Ajustement: Si cela devient trop intense, il se met à genoux et utilise plutôt sa bouche et ses mains.

L7 Os rassemblés · ≈ 7 min

Une variante missionnaire avec les jambes jointes – plus de contact avec moins de mouvement.

Mise en place: Faites l'amour missionnaires avec les jambes jointes, de préférence avec un oreiller sous les hanches. Il s'allonge avec ses genoux à l'extérieur des siens.

Angle: Les jambes articulées offrent un contact plus fluide et plus de pression aux bons endroits, sans que personne n'ait à travailler plus fort.

Rythme: Mouvements lents et balancés. La pression et la proximité font le travail, pas la vitesse.

Mains: Il s'appuie sur ses avant-bras et peut l'embrasser à tout moment. Elle peut resserrer et relâcher ses cuisses à son rythme.

Vérification: Il demande : « Plus de pression ou pareil ?

Ajustement: S'il est trop serré, placez l'oreiller plus haut sous les hanches ou laissez-la écarter un peu les jambes.

L8 Elle est sur le ventre avec un oreiller · ≈ 7 min

Elle est allongée complètement à plat ventre sur un oreiller bas – la variante la plus reposante disponible.

Mise en place: Elle est allongée à plat ventre avec un oreiller bas sous les hanches et les bras sous la tête. Il s'allonge calmement sur elle, son poids sur ses propres bras, et vous avez des relations sexuelles superficielles et calmes.

Angle: Complètement plate, elle n'a pas besoin de tenir quoi que ce soit : tout le corps repose pendant que l'angle frappe toujours.

Rythme: Un balancement calme, sans à-coups. Laissez le poids et la proximité faire le travail.

Mains: Il lui embrasse le cou et les épaules. Une main peut glisser sous l'oreiller, vers le clitoris.

Vérification: Il lui demande doucement à l'oreille : "Bien comme ça ?"

Ajustement: S'il semble un peu trop profond, retirez complètement l'oreiller : les plus plats sont plus silencieux. Si elle en veut plus, mettez-vous à genoux avec un oreiller plus grand.

L9 Assis avec soutien · ≈ 7 min

Il est assis contre le pignon, elle sur ses genoux, lui tournant le dos – ses mains sont libres devant.

Mise en place: Il est assis à moitié allongé contre la tête de lit avec des oreillers derrière lui. Elle s'assoit sur ses genoux, le dos contre sa poitrine, dirigeant les rapports sexuels avec ses pieds sur le matelas.

Angle: Elle s'appuie contre lui et décide par elle-même – et ses deux mains s'étendent librement autour d'elle devant elle.

Rythme: Petits mouvements de balancement. Elle se penche pour moins et se lève un peu pour plus.

Mains: Ses mains devant : poitrine, ventre et zone clitoridienne — ou il tient le vibreur pendant qu'elle contrôle la pression.

Vérification: Il lui murmure à l'oreille : « Comme ça ? »

Ajustement: Si ses jambes deviennent engourdis, déplacez-vous vers le bord du lit. Elle peut se retourner à tout moment pour se rapprocher face à face.

L10 Basculement calme · ≈ 7 min

Une variante missionnaire où il se couche haut et se balance au lieu de pousser.

Mise en place: Avoir des relations sexuelles en missionnaire, mais il glisse quelques centimètres plus haut que d'habitude, donc ses hanches reposent contre les siennes.

Angle: La position haute signifie que son corps repose uniformément contre le clitoris tout au long du mouvement – contact tout le temps, pas seulement entre les deux.

Rythme: Balancez-vous ensemble au lieu de vous cogner – de petits mouvements au rythme commun, plus lents que ce qui semble naturel.

Mains: Il s'appuie sur ses avant-bras ; elle pose ses mains sur le bas de son dos et montre le rythme.

Vérification: Il demande : « Bonne pression ? » Elle l'ajuste avec ses mains.

Ajustement: Si vous perdez le contact, arrêtez-vous complètement pendant quelques secondes avec un contact complet et recommencez à partir de là.

L11 Sa combinaison · ≈ 7 min

Elle compose la soirée : position, ajouts et conclusion.

Mise en place: Elle choisit la position — à partir des cartes ou librement. Il prépare ce qu'elle désigne : des oreillers, du lubrifiant, des jouets.

Angle: Celui qui sait le mieux ce qui frappe décide. Sa tâche est de suivre son plan, pas de l'améliorer.

Rythme: La sienne, jusqu'au bout. Elle dit quand quelque chose doit être changé.

Mains: Où elle les place. Elle peut bouger ses mains en cours de route sans expliquer.

Vérification: Il demande seulement si quelque chose n'est pas clair : « Comme ça ? »

Ajustement: Si elle change d'avis à mi-chemin, cela fait partie du plan. Nouveau poste, nouvel ajout – il suit.

S8 Vue arrière avec oreiller · ≈ 7 min

Une variante sûre et calme par derrière où elle repose complètement.

Mise en place: Elle est allongée sur le ventre avec un grand oreiller sous les hanches et les bras sous la tête. Il s'agenouille derrière elle et vous avez des rapports sexuels qui commencent superficiellement.

Angle: L'oreiller soulève ses hanches sans qu'elle ait à maintenir la position elle-même. L'angle peut sembler profond – commencez superficiellement et calmement.

Rythme: Détendez-vous, ressentez-le et laissez-la dire quand et s'il y en aura plus. La profondeur ne devrait jamais surprendre.

Mains: Il lui caresse le dos et les hanches. L'un de vous peut tenir une main ou un vibreur devant, vers le clitoris. Lubrifiant si nécessaire.

Vérification: Utilisez des mots simples tout du long : « continuer », « calmer », « superficiel » ou « arrêter ».

Ajustement: Si l'angle vous semble trop profond, abaissez vos hanches vers l'oreiller ou passez calmement à la position d'une cuillère.

S9 A l'inverse elle est au top · ≈ 7 min

Elle est au sommet, face à lui – elle gouverne tout, il voit et soutient.

Mise en place: Il s'allonge sur le dos. Elle s'assoit au-dessus de lui, face à ses pieds, avec ses genoux de chaque côté, et vous avez des rapports sexuels à son rythme.

Angle: L'angle est nouveau pour eux deux, et elle contrôle toute seule la profondeur et la direction. Il doit suivre, pas gouverner.

Rythme: Elle donne le ton avec de petits mouvements calmes. Il garde ses hanches immobiles.

Mains: Ses mains reposent sur ses hanches ou dans le bas de son dos. Elle peut utiliser sa propre main ou un vibreur devant.

Vérification: Il demande une fois : « Tant mieux pour toi ? Elle répond par des mots ou des gestes.

Ajustement: Si l'angle semble aigu, elle se penche un peu en avant avec ses mains sur ses jambes - ou elle se retourne calmement.

S10 La chaise · ≈ 6 min

Assis sur une chaise solide – dense, simple et différent.

Mise en place: On est assis sur une chaise solide sans roulettes. L'autre est assis les jambes croisées sur ses genoux, face à face. Si vous avez des relations sexuelles ici, celui qui est assis au sommet est le responsable.

Angle: La chaise offre un contact complet avec le haut du corps et les yeux, et les pieds sur le sol offrent un contrôle suprême sans effort.

Rythme: Basculant et calme. La chaise invite à la proximité, pas à l'acrobatie.

Mains: Tenez-vous les uns les autres. Une main peut glisser entre vous.

Vérification: Whisper : « Bien comme ça ?

Ajustement: Si vos cuisses sont fatiguées, déplacez-vous vers le bord du lit dans la même position. Un coussin sur l'assise rend la chaise plus douce.

S11 Devant le miroir · ≈ 6 min

Une position familière : devant le miroir, pour se voir sous un nouvel angle.

Mise en place: Trouvez un miroir devant lequel vous pouvez vous asseoir ou vous allonger. Choisissez une position calme que vous aimez, de préférence assis près de vous ou allongé sur le côté.

Angle: Le miroir vous permet de voir ce que vous connaissez habituellement. Regardez l'autre dans le miroir, pas vous-même.

Rythme: Calme. Laissez les regards dans le miroir faire la moitié du travail.

Mains: Caressez et maintenez pour que l'autre le voie dans le miroir – voir un contact venir crée une anticipation.

Vérification: Attrapez le regard de l'autre dans le miroir et demandez-lui. Mots : « continuez » ou « calmez-vous ».

Ajustement: S'il vous semble inhabituel de vous voir, tamisez les lumières ou déplacez-vous de manière à ce que seul l'autre soit sur la photo.

S12 Par derrière sur les genoux · ≈ 7 min

Classique à genoux – plus profond et plus intense, avec elle au volant.

Mise en place: Elle se tient à quatre pattes avec un oreiller sous la poitrine. Il est derrière elle à genoux. Ayez des rapports sexuels qui commencent superficiellement – elle se balance contre lui quand elle en veut plus.

Angle: L'angle est plus profond que dans la plupart des positions et semble plus intense. La profondeur ne devrait jamais surprendre : il occupe le poste, elle décide jusqu'où.

Rythme: Commencez plus lentement que vous ne le pensez. N'augmentez que lorsqu'elle le dit ou le montre.

Mains: Ses mains lui tiennent les hanches. Une main – la sienne – peut glisser jusqu'à le clitoris ou y tenir un vibreur.

Vérification: Utilisez des mots simples : « plus profond », « peu profond », « plus silencieux », « stop ».

Ajustement: Si l'angle est trop profond, elle abaisse le haut de son corps vers l'oreiller. Si vos genoux sont fatigués, passez calmement à une cuillère.

S13 Jambe à épaule · ≈ 7 min

Missionnaire avec une de ses jambes contre son épaule – angle nouveau et plus profond.

Mise en place: Elle s'allonge sur le dos avec un oreiller sous les hanches. Il s'agenouille devant elle et elle pose une jambe contre son épaule. L'autre repose autour de sa hanche. Ayez des rapports sexuels qui commencent superficiellement.

Angle: La jambe contre l'épaule donne un angle plus profond et plus serré que le missionnaire habituel. Un centimètre en haut ou en bas de la jambe, ça change tout.

Rythme: Calme et stable. L'angle profond et la vitesse en même temps deviennent vite trop importants.

Mains: Ses mains soutiennent sa cuisse et sa hanche. Sa main ou un vibreur atteint facilement le clitoris.

Vérification: Il demande : « Bonne profondeur ? Elle répond par « plus profond », « peu profond » ou « pareil ».

Ajustement: Si elle s'étend trop derrière la cuisse, descendez la jambe jusqu'à son aisselle ou laissez-la reposer autour de sa hanche. Changez de jambe à mi-parcours.

GL24 Angle profond, vous contrôlez · ≈ 8 min

Ayez des rapports sexuels dans un angle profond dont vous contrôlez la profondeur, pendant que le partenaire a le mot d'arrêt. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance.

Mise en place: L'autre est allongé sur le dos avec un oreiller sous les hanches et les deux jambes levées jusqu'à sa poitrine ou jusqu'à vos épaules. Vous vous agenouillez près. Ayez des rapports sexuels qui commencent superficiellement, avec les chevilles appuyées contre vous.

Angle: Avec les hanches levées et les jambes jointes, l'angle devient le plus profond dans le pneu. Ici, vous contrôlez la profondeur - mais seulement dans les limites de ce que vous avez convenu, et seulement tant que le partenaire ne dit pas « calmez-vous » ou « arrêtez ».

Rythme: Commencez plus lentement que vous ne le pensez. L'angle profond et la vitesse en même temps deviennent vite trop importants. N'augmentez que lorsque l'autre dit « plus ».

Mains: Tenez vos mains autour des mollets ou des chevilles de l'autre. Laissez une main glisser vers l'endroit où le partenaire le souhaite ou tenez un jouet à cet endroit. Lubrifiant si nécessaire.

Vérification: Utilisez des mots simples tout au long : « plus », « moins », « plus silencieux » ou « stop ». Au « stop », vous démarrez immédiatement et en toute sérénité.

Ajustement: S'il s'étire trop derrière les cuisses, abaissez vos jambes autour de vos hanches. Si l'angle devient trop profond, soulevez moins le partenaire ou passez calmement à une position moins profonde.