

À propos du jeu et des règles

Rapprochez-vous de votre conjoint. Retrouvez votre étincelle.

Le but du jeu

THE SPARK est un jeu d'intimité basé sur le consentement pour les conjoints qui souhaitent sortir de la routine et revenir l'un à l'autre. Vous pouvez l'utiliser pour flirter, vous rapprocher, vous échauffer ou avoir des rapports sexuels. Vous décidez jusqu'où vous voulez aller et vous pouvez vous arrêter à tout moment.

Les cartes s'appuient sur les connaissances sur l'intimité du couple, le désir réactif, le toucher sensuel et la communication sûre, avec une douce inspiration de la littérature érotique classique. Le but n'est pas la performance ou l'acrobatie. Le but est le plaisir, la tendresse et l'écoute de ce que vous appréciez tous les deux.

Les rapports sexuels et l'amour ne se résument pas à des positions. Utilisez les catégories pour créer une anticipation à un rythme qui vous convient : d'abord un contact sécurisé, puis une stimulation plus directe si vous le souhaitez tous les deux.

Chaque carte peut être ignorée

Si une carte ne vous convient pas, dites simplement : «Choisissons-en un autre.»

Cela ne nécessite aucune explication. Cela fait partie du jeu.

La règle de base

À tour de rôle, piochez des cartes.

La personne qui tire la carte fait ce qu'elle dit pour son conjoint, à moins que la carte n'indique clairement le contraire.

Conversation, pause et ajustement

Parlez pendant que vous jouez. Le récepteur peut toujours demander plus, moins, plus lentement, un angle différent, une pause ou un arrêt complet. Vous n'avez pas besoin d'un mot de sécurité.

La personne qui donne doit écouter et s'adapter sans en faire un problème. Si quelque chose vous semble incertain, faites une pause, tenez-vous l'un l'autre et découvrez ce qui vous semble ensuite.

Catégories

Vert — Vêtements - flirter, embrasser et toucher des vêtements

Dans la catégorie verte, vous gardez vos vêtements. Vous pouvez être dans le salon, la cuisine, le couloir, sur le canapé ou dans la chambre. Les cartes parlent de flirt, de baisers, de proximité et d'attouchements sur les vêtements. Remarquez ce qu'elle aime – cela peut vous aider plus tard. Lorsque vous en voulez tous les deux plus, passez à la catégorie jaune.

Orange — Sous-vêtements — toucher intime et léger plaisir oral, pas de pénétration

Lorsque vous passez à la catégorie orange, commencez en sous-vêtements. Les cartes peuvent impliquer de déplacer ou de retirer des sous-vêtements, mais il ne doit y avoir aucune pénétration. Embrasser, toucher, stimulation externe, sexe oral léger et utiliser un vibromasseur à l'extérieur du corps sont possibles si vous le souhaitez tous les deux. Laissez sa réponse donner le ton. Lorsque vous en voulez tous les deux plus, passez à la catégorie rouge.

Violet — Rapports sexuels - son plaisir avant tout

La catégorie violette est la catégorie des rapports sexuels. Les positions et les techniques sont choisies pour qu'elle s'amuse le plus possible : un début en douceur, de bons angles, une main ou un vibromasseur tout au long du parcours et des mots clairs. Les cartes vous indiquent quelle position utiliser, et souvent c'est l'un de vous qui choisit. Certaines cartes détournent l'attention et lui permettent de lui donner du plaisir – jamais au détriment du sien. Lorsque vous souhaitez tous les deux explorer un peu plus loin, passez à la catégorie noire.

Sauvage — Les plus fous : positions audacieuses, domination, impact, bordures et jouets plus forts, avec un mot de sécurité et un suivi

Wild est la catégorie la plus intense du jeu. Ici, vous abandonnez les limites que les autres catégories gardent pour la protéger : des sensations plus fortes, un contrôle plus clair, des positions audacieuses et un jeu plus sauvage. Le cadre est fixe : vous devez tous les deux clairement vouloir chaque carte, vous vous mettez d'accord sur un mot de passe partagé avant de commencer et "stop" arrête tout d'un coup. C'est là qu'appartiennent les positions audacieuses et aventureuses, un guidage plus ferme et une retenue sûre, la fessée et l'arrachage des cheveux dans les zones sûres, le contrôle des bordures et de l'orgasme, des jouets plus forts et appariés et le contact anal avec un doigt. Pas de jeu de souffle, pas de température extrême, jamais de sexe anal. Terminez toujours par un suivi calme et une proximité.

Jaune — Une chambre privée – plus sensuelle, toujours pas nue

Lorsque vous passez à la catégorie jaune, rendez-vous dans la chambre ou dans une autre pièce privée. Vous pouvez enlever un ou plusieurs vêtements, mais aucun de vous ne doit être complètement nu. Gardez vos sous-vêtements. Les cartes peuvent impliquer un déshabillage sensuel, des attouchements sous les vêtements, des baisers, des massages et une proximité plus directe, mais vous ne devez toujours pas être nu. Utilisez les cartes pour savoir où elle aime être touchée. Lorsque vous en voulez tous les deux plus, passez à la catégorie orange.

Rouge — Nue - préliminaires concentrés, avec son plaisir au centre

Lorsque vous passez à la catégorie rouge, vous êtes nu. Il s'agit de la catégorie des préliminaires : plaisir direct avec les mains, la bouche et les jouets, lubrifiant lorsque cela est utile et techniques pouvant conduire à l'orgasme - avec une attention particulière à développer son plaisir doucement et régulièrement. Suivez la réponse, pas la performance. Les rapports sexuels appartiennent à la catégorie violette – déplacez-vous là-bas lorsque vous êtes tous les deux prêts.

Noir — Un pas au-delà du violet : de nouvelles positions et un nouveau plaisir, toujours en sécurité

La catégorie noire va encore plus loin que la catégorie violette. Ici, vous explorez davantage votre corps, avec de nouvelles positions, de nouveaux angles et un nouveau plaisir, toujours en toute sécurité, en douceur et dans vos limites. Pas de sexe anal. Pas d'acrobatie. Rien de ce qui semble pressant ou trop extrême. Un léger contact anal avec un doigt n'est possible que si vous le souhaitez clairement tous les deux. Utilisez beaucoup de lubrifiant, gardez les ongles courts, allez-y lentement et obtenez un consentement clair. Ceci est toujours facultatif.

Modes de jeu

Jeu ouvert: Toutes les catégories principales sont sélectionnées. Changez de catégorie quand vous le souhaitez.

Première étincelle: 3 cartes vertes, 2 cartes jaunes, 1 carte orange.

Ronde romantique: 2 cartes vertes, 2 cartes jaunes, 2 cartes orange et 2 cartes rouges.

Temps intime: 2 cartes vertes, 2 jaunes, 2 oranges, 2 rouges et 2 violettes.

Tour passionné: 2 cartes de chaque catégorie : verte, jaune, orange, rouge, violette et noire.

Final extatique: 4 cartes oranges, 4 cartes rouges, 4 cartes violettes, 2 cartes noires et 2 cartes Wild.

Accessoires

Vous pouvez utiliser : Lubrifiant · Huile de massage sans danger pour la peau intime · Bandeau · Vibreur · Gode vibrant · Baguette de massage · Womanizer ou autre jouet à impulsion d'air · Anneau pénien · Écharpe douce ou poignets simples · Vibromasseur étanche · Oreiller · Miroir · Musique douce · Couverture · Serviette · Duvet · Une chaise robuste sans roulettes

Les accessoires sont toujours facultatifs, sauf accord contraire de votre part.

En cas de doute, utilisez un lubrifiant à base d'eau avec les jouets.

Utilisez du lubrifiant pour la stimulation directe des mains, l'utilisation d'un vibromasseur, la sécheresse, les séances plus longues, le contact anal ou chaque fois que quelque chose ressemble à une friction plutôt qu'à un plaisir.

L'huile de massage est mieux utilisée sur la peau externe. N'utilisez pas d'huile avec des préservatifs en latex.

Comment monter d'un niveau

Vous commencez toujours dans la catégorie verte.

Lorsque vous en voulez tous les deux plus, rangez le deck que vous utilisez et passez à la catégorie suivante. Vous n'avez pas besoin de piocher un nombre défini de cartes. Vous pouvez utiliser une carte, plusieurs cartes ou terminer quand vous le souhaitez.

Rythme et durée

Les temps indiqués sur les cartes ne sont qu'un guide.

Les cartes sont faites pour des tours courts, afin que vous puissiez piocher plusieurs cartes et obtenir de la variété. Vous pouvez toujours prolonger une carte si vous l'aimez tous les deux, ou terminer plus tôt si cela vous semble naturel.

Après

Passez quelques minutes à vous tenir l'un l'autre.
Vous pourriez dire :

- une chose que tu as aimé
- une chose qui faisait du bien
- une chose que tu aimerais refaire

Glossaire

périnée: La zone située entre les organes génitaux et l'anus.

bordure: Construire vers l'orgasme, ralentir, puis remonter.

jouet à impulsion d'air: Un jouet qui stimule avec des impulsions d'air plutôt que des vibrations, comme un Womanizer.

carte de position: Une carte avec des conseils complets en six étapes : configuration, angle, allure, mains, enregistrement et réglage.

Appendice

Les cartes de position ont une version courte sur la carte elle-même. Des conseils complets se trouvent dans la bibliothèque de positions à la fin du PDF complet.

Imprimez les feuilles de cartes recto verso et choisissez « retourner sur le bord long ». Le papier cartonné mat de 200 à 300 g/m² fonctionne bien.

VERT

G1

Bisous lents

≈ 2 min

Embrassez doucement l'autre. Commencez par de courts baisers et laissez-les s'allonger. Laissez vos mains reposer sur sa joue, son cou ou sa taille.

VERT

G2

Fermer sur le canapé

≈ 2 min



Asseyez-vous près de l'autre. Embrassez leur joue, leurs lèvres et leur cou tout en tenant doucement leur corps.

VERT

G3

Tracer un dos

≈ 2 min

Utilisez le bout de vos doigts sur les vêtements pour tracer lentement des lignes sur le dos de l'autre. Alternez entre un toucher léger et une main plate.

VERT

G4

Trois compliments

≈ 2 min

Faites trois compliments à l'autre : un sur son corps, un sur sa personnalité et un sur quelque chose qui vous manque ou que vous appréciez entre vous.

VERT

G5

Fermer la danse

≈ 3 min



Dancez près de l'autre sur une chanson douce. Laissez vos mains reposer sur son dos, ses hanches ou sa taille sans passer sous ses vêtements.

VERT

G6

Embrasser sans les mains

≈ 2 min

Embrassez l'autre sans utiliser vos mains pendant la première minute. Ensuite, tenez-les et continuez.

VERT

G7

Joue contre joue

≈ 2 min

Rapprochez-vous de l'autre. Laissez vos joues, votre front et votre nez se toucher avant de vous embrasser doucement.

VERT

G8

Trois lieux

≈ 3 min

Demandez à l'autre de choisir trois endroits de son corps qui peuvent être touchés ou caressés par-dessus les vêtements. Passez environ 20 secondes sur chaque endroit.

VERT

G9

Une main directrice

≈ 3 min

Laissez l'autre vous prendre la main et vous montrer où toucher les vêtements est agréable. Suivez leur rythme.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT

VERT

G10

Carte du baiser

≈ 3 min

Embrassez l'autre à cinq endroits : le front, la joue, les lèvres, le cou et la main. Rendez chaque baiser doux et délibéré.

VERT

G11

Arrêtez et continuez

≈ 2 min

Embrassez l'autre pendant 20 secondes, faites une pause de cinq secondes, puis recommencez. Répétez plusieurs fois.

VERT

G12

Un bon souvenir

≈ 2 min

Parlez à l'autre d'un moment où vous vous êtes senti particulièrement attiré par lui. Terminez par un baiser.

VERT

G13

Près du mur

≈ 2 min



Laissez l'autre se tenir debout ou s'appuyer confortablement contre un mur. Approchez-vous, mais doucement, et embrassez ses lèvres, sa joue ou son cou.

VERT

G14

Cou et cheveux

≈ 2 min

Embrassez le cou de l'autre et caressez lentement ses cheveux. Gardez le toucher doux et sûr.

VERT

G15

Petites promesses

≈ 2 min

Dites une chose que vous aimeriez faire davantage dans la vie de tous les jours pour que l'autre se sente désiré. Ensuite, embrassez-vous longuement.

VERT

G16

Le baiser de six secondes

≈ 3 min

Embrassez l'autre pendant six secondes – comptez lentement pour vous-même. Laissez vos épaules tomber et vos pensées se calmer pendant que dure le baiser. Ensuite, acceptez de vous embrasser ainsi à chaque fois que l'un de vous quitte la maison cette semaine.

VERT

G17

Faites face à l'autre

≈ 3 min

Tournez tout votre corps vers l'autre. Demandez à l'autre de partager quelque chose de petit de sa journée et posez deux questions de suivi avant de partager quelque chose qui vous est propre. Terminez par un baiser sur la tempe de l'autre.

VERT

G18

Devinez le contact de l'autre

≈ 3 min

Devinez à voix haute où sur le corps le partenaire préférerait être touché à l'extérieur des vêtements à ce moment-là et si cela doit être léger ou ferme. Touchez l'endroit ainsi pendant une minute pendant que l'autre vous ajuste avec « plus », « moins » ou « pareil ». Enfin, laissez le partenaire montrer la facette de sa propre main.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT

VERT

G19

Deux minutes en un clin d'œil

≈ 3 min

Asseyez-vous face à face, si près que vos genoux se rejoignent. Regardez-vous dans les yeux pendant deux minutes sans parler. Les sourires et les rires sont autorisés, mais gardez le regard. Ensuite, dites une chose à chacun sur ce que vous avez vu dans les yeux de l'autre.

VERT

G20

Le baiser sur la lèvre supérieure

≈ 3 min

Embrassez la lèvre supérieure de l'autre pendant que l'autre embrasse votre lèvre inférieure. Restez dans le baiser partagé pendant quelques respirations calmes, puis changez de lèvres. Tenez doucement vos mains autour du visage ou du cou de l'autre.

VERT

G21

Grimper à l'arbre

≈ 3 min

Tenez-vous fermement avec les deux pieds sur le sol. La femme pose un pied sur celui de l'homme, passe son bras autour de son cou et se hisse vers l'homme comme dans une montée après un baiser. Tenez-vous fermement dans le dos de l'autre – la femme décide de la durée du baiser.

VERT

G22

J'ai vu à moitié lentement

≈ 3 min

Caressez le bras de l'autre de l'épaule au poignet à un rythme que vous pensez être tranquille. Réduisez le rythme de moitié, puis réduisez-le de moitié encore — ressentez comment votre propre main se réveille. Le partenaire choisit lequel des trois tempos vous continuez pendant une minute.

VERT

G23

Main complètement silencieuse

≈ 3 min

Placez une main chaude et plate entre les omoplates de l'autre et maintenez-la complètement immobile pendant une minute pendant que vous expirez lentement ensemble. Déplacez-le ensuite vers le bas du dos et reposez-vous là pendant le même temps. Si le partenaire dit "plus", la main reste encore un peu.

VERT

G24

Le cercle du cœur

≈ 3 min

Face à face. Placez votre main droite sur le sternum de l'autre, au-dessus du cœur, tandis que l'autre pose la sienne droite sur la vôtre. Placez ensuite votre main gauche sur la main sur votre propre poitrine et l'autre fait de même. Regardez-vous dans les yeux et respirez calmement ensemble pendant dix respirations, sans mots.

VERT

G25

Respirez au rythme de l'autre

≈ 3 min

Asseyez-vous derrière l'autre, votre poitrine contre le dos de l'autre et vos mains calmement sur votre ventre, à l'extérieur de vos vêtements. Sentez la respiration de l'autre dans votre dos et adaptez votre propre respiration au même rythme : le rythme de l'autre, pas le vôtre. Continuez pendant deux minutes et remarquez ce qui change chez vous deux.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT

JAUNE

Y1

Dos chaud

≈ 3 min

Placez les deux mains sous le haut de l'autre et caressez lentement son dos. Utilisez une main plate et un rythme régulier.

JAUNE

Y2

Un bandeau doux sur les yeux

≈ 3 min



Demandez si l'autre aimerait avoir un bandeau sur les yeux. Embrassez doucement sa main, son cou, sa joue et son épaule. Terminez par un doux baiser sur la bouche.

JAUNE

Y3

Du front aux pieds

≈ 3 min



Embrassez l'autre du front aux pieds sans passer sous ses sous-vêtements. Gardez le rythme lent.

JAUNE

Y4

Taille et hanches

≈ 3 min

Tenez l'autre autour de sa taille ou de ses hanches. Rapprochez-les, embrassez-les, puis relâchez-vous un peu.

JAUNE

Y5

Bord du lit

≈ 3 min



Laissez l'autre s'asseoir sur le bord du lit. Tenez-vous debout ou asseyez-vous près de vous et embrassez-le pendant que vos mains reposent sur son dos, ses cuisses ou ses hanches.

JAUNE

Y6

Retour à la poitrine

≈ 3 min



Asseyez-vous derrière l'autre. Embrassez-lui le cou et caressez-lui le ventre, la poitrine ou les bras par-dessus ses vêtements ou ses sous-vêtements.

JAUNE

Y7

Presque éteint

≈ 3 min



Retirez le haut de l'autre à moitié et faites une pause de cinq secondes. Embrassez la peau qui apparaît et demandez avec vos yeux avant d'enlever complètement le vêtement.

JAUNE

Y8

Cuisses sur les vêtements

≈ 3 min

Caressez l'intérieur des cuisses de l'autre par-dessus des vêtements ou des sous-vêtements. N'allez pas jusqu'au bout dans les zones intimes.

JAUNE

Y9

Un souhait

≈ 3 min

Demandez à l'autre un souhait simple : « embrasser ici », « tenir ici » ou « caresser ici ». Suivez leur souhait.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE

JAUNE

Y10

Bas du dos et bas

≈ 3 min

Massez le bas du dos, les hanches et les fesses de l'autre sur les vêtements ou les sous-vêtements. Utilisez une main calme et ferme.

JAUNE

Y11

Bisous et mains

≈ 3 min

Embrassez l'autre pendant que vos mains bougent sous son haut ou sur la peau nue. Gardez le toucher chaud et lent.

JAUNE

Y12

Une petite bande de peau

≈ 2 min

Trouvez une petite bande de peau nue au niveau du ventre, du dos, de l'épaule ou de la hanche. Embrasse-le lentement.

JAUNE

Y13

Vibrations sur les vêtements

≈ 3 min

Utilisez un vibreur sur les vêtements ou les sous-vêtements de l'autre sur la cuisse, le dos, la hanche ou le ventre. Commencez avec un réglage bas. Pas encore directement intime.

JAUNE

Y14

Sous la couette

≈ 3 min

Allongez-vous près de l'autre sous la couette. Embrassez et touchez des vêtements ou des sous-vêtements.

JAUNE

Y15

Le préféré de l'autre

≈ 3 min

Demandez à l'autre où cela fait du bien d'être embrassé ou touché en ce moment. Restez doux.

JAUNE

Y16

Cou, oreille, épaule

≈ 3 min

Embrassez le cou, l'oreille et l'épaule de l'autre. Utilisez des lèvres douces et une haleine chaude.

JAUNE

Y17

Main sur main

≈ 3 min

Placez votre main sur celle de l'autre. Laissez-les guider leurs deux mains là où cela fait du bien, par-dessus les vêtements ou les sous-vêtements. Suivez le rythme et la pression dont ils font preuve, sans prendre le dessus.

JAUNE

Y18

La frontière des sous-vêtements

≈ 3 min

Touchez le bord des sous-vêtements de l'autre, mais pas le dessous. Embrassez-lui le ventre, la hanche ou la cuisse entre chaque mouvement.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE

JAUNE

Y19

Main ou bout des doigts plats

≈ 3 min

Caressez le dos de l'autre d'abord avec tout le plat de votre main, puis uniquement avec le bout de vos doigts. Utilisez le même itinéraire et le même rythme tranquille les deux fois. Demandez au partenaire : « main plate ou bout des doigts ? Continuez avec le partenaire de votre choix.

JAUNE

Y20

Une main avec de l'huile

≈ 3 min

Faites chauffer de l'huile de massage intime dans le creux de votre main. Si vous n'en avez pas, utilisez un lubrifiant. Ne versez jamais directement sur la peau. Caressez le dos de l'autre alternativement avec la main huilée et la main sèche, et demandez enfin : « huile ou sans ? Continuez avec le partenaire de votre choix.

JAUNE

Y21

Manteaux longs

≈ 3 min

Placez les deux paumes au bas du dos de l'autre. Passez lentement vers le haut avec une main de chaque côté de la colonne vertébrale, sur les épaules et sur les côtés. Répétez dans le même rythme calme. Utilisez de l'huile de massage intime. Si vous n'en avez pas, utilisez du lubrifiant.

JAUNE

Y22

Graines de sésame et riz

≈ 3 min

Allongez-vous face à face. Entrelacez étroitement vos bras et vos jambes les uns dans les autres, si près que vous pouvez sentir le souffle de l'autre. Allongez-vous ainsi, embrassez calmement et laissez vos mains caresser votre dos.

JAUNE

Y23

Cinq places, cinq numéros

≈ 3 min

Embrassez et caressez cinq endroits de l'autre, un à la fois : cou, omoplate, bas du dos, ventre et hanche. Le partenaire attribue à chaque place un numéro de « un » à « cinq ». Retournez à l'endroit qui a gagné et restez-y un bon moment.

JAUNE

Y24

Chaleur tranquille

≈ 3 min

Frottez vos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient vraiment chaudes. Placez une main sur le ventre de l'autre et une autre sur le bas de votre dos, peau à peau, et maintenez-les complètement immobiles pendant une minute tout en respirant au même rythme. Terminez par un seul coup lent.

JAUNE

Y25

Aspect miroir

≈ 3 min

Tenez-vous derrière l'autre devant le miroir. Caressez lentement les épaules, les bras et le ventre de l'autre tout en maintenant un contact visuel dans le miroir. Le partenaire dit « continuez » lorsque vous changez de place. Voir et ressentir en même temps rend le toucher plus fort.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 2 · JAUNE

ORANGE

01

Bisous sur des sous-vêtements

≈ 3 min

Embrassez l'autre à travers ou autour de ses sous-vêtements, sur ses hanches, son ventre et ses cuisses. Gardez-le léger et taquin.

ORANGE

02

Focus sur la poitrine

≈ 4 min

Embrassez et caressez les seins ou la poitrine de l'autre. Commencez par une main plate et des baisers doux, et demandez-leur s'ils souhaitent plus de pression ou d'intensité.

ORANGE

03

Vibromasseur sur sous-vêtements

≈ 3 min

Utilisez un vibrateur sur les sous-vêtements de l'autre. Commencez avec un réglage bas et laissez-les décider s'ils doivent l'augmenter.

ORANGE

04

Concentre-toi sur elle, doucement

≈ 4 min

C'est maintenant son tour. Laissez-la prendre votre main et placez-la là où elle souhaite qu'elle soit touchée, sur ou autour de ses sous-vêtements. Suivez le lieu, la pression et le rythme qu'elle montre, sans prendre le dessus.

ORANGE

05

Concentre-toi sur lui, doucement

≈ 4 min

C'est maintenant son tour. Embrassez son ventre, ses hanches et l'intérieur de ses cuisses, en vous déplaçant lentement vers la zone autour de ses sous-vêtements. Gardez-le ludique et sans hâte.

ORANGE

06

Massage relaxant

≈ 5 min

Laissez l'autre s'allonger sur le dos, les yeux fermés, si souhaité bandés. Avec de l'huile de massage intime et la main plate, faites des cercles lents de la cage thoracique au ventre, aux cuisses puis aux mollets. Attardez-vous un peu à l'aîne et à l'intérieur des cuisses, remontez en caressant, puis finissez par de doux baisers sur le ventre.

ORANGE

07

Bandeau

≈ 4 min



Demandez si l'autre aimerait utiliser un bandeau sur les yeux. Embrassez doucement son ventre, sa poitrine, ses cuisses et ses hanches. S'ils le souhaitent, terminez par quelques doux baisers près ou sur leurs sous-vêtements.

ORANGE

08

Eau tiède

≈ 3 min



Prenez une douche chaude ensemble. Lavez-vous mutuellement les épaules, le dos, le ventre, les jambes et les pieds. Laissez la personne qui reçoit guider ce qui lui fait du bien.

ORANGE

09

Trouver le rythme

≈ 4 min

Essayez le même doux baiser à trois endroits : le cou, la poitrine et l'intérieur de la cuisse. Demandez quel endroit vous convient le mieux, puis restez-y au même rythme pendant au moins une minute.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Bas et cuisses

≈ 4 min

Massez les fesses et les cuisses de l'autre. Utilisez de l'huile ou du lubrifiant sur la peau externe si cela vous convient.

ORANGE

O11

Seulement les lèvres

≈ 3 min

Utilisez uniquement les lèvres, les joues et la respiration sur le cou, la poitrine, le ventre et les cuisses de l'autre pendant une minute. Gardez vos mains derrière votre dos, puis placez-les délicatement sur leurs hanches et terminez par un petit baiser.

ORANGE

O12

Son tour

≈ 4 min

Stimulez sa zone clitoridienne sur ses sous-vêtements du bout des doigts en effectuant des cercles lents et réguliers. Gardez la pression légère et constante, et laissez-la s'ajuster avec « plus » ou « moins ».

ORANGE

O13

Corps à corps

≈ 4 min

Frottez lentement votre corps contre celui de l'autre, peau à peau, avec le poids sur les hanches et les cuisses. Utilisez du lubrifiant sur la peau externe si la friction devient inconfortable.

ORANGE

O14

Deux minutes chacun

≈ 4 min

Explorez les sous-vêtements de l'autre avec vos mains pour votre propre curiosité : ressentez la texture, la chaleur et la forme. Soyez bref sur la poitrine, les zones intimes, etc. Le partenaire ne dit « stop » que si quelque chose est inconfortable. Changez de rôle lorsque deux minutes se sont écoulées.

ORANGE

O15

Dis-le avant de le faire

≈ 4 min

Chuchotez à l'oreille de l'autre exactement ce que vous allez faire : "Maintenant, je vais t'embrasser sur le bas du ventre." Attendez trois respirations calmes, puis faites exactement ce que vous avez dit : plus jamais. Répétez avec de nouveaux endroits autour des sous-vêtements. La promesse tenue représente la moitié du plaisir.

ORANGE

O16

Flux et reflux

≈ 4 min

Caressez doucement le ventre, les hanches et les cuisses de l'autre. Restez au bord des sous-vêtements de l'autre pendant seulement deux secondes et glissez-vous vers un endroit plus calme. Reculez un peu plus à chaque tour, comme une marée. Le partenaire dit « reste » alors que vous devez vous arrêter là.

ORANGE

O17

Laisse mijoter

≈ 4 min

Embrassez intensément l'autre pendant deux minutes – mains dans les cheveux, corps près du corps en sous-vêtements. Arrêtez-vous ensuite complètement, d'un commun accord, et allongez-vous l'un à côté de l'autre pendant une minute sans se toucher. Sachez ce qui se passe dans le corps lorsque rien ne se passe. L'un de vous dit "continuer" lorsque la minute est écoulée.

ORANGE

O18

Le partenaire donne le ton

≈ 4 min

L'homme est allongé sur le dos. La femme s'assoit au-dessus de votre hanche en sous-vêtements et se déplace vers vous à son propre rythme et sous son propre angle. L'homme peut garder calmement ses mains sur les hanches de sa partenaire sans diriger. La femme dit « tenir » pour une prise plus ferme et « lâcher prise » pour la liberté – et décide quand cela suffit.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE

ORANGE

O19

Balancer contre la main

≈ 4 min

Restez à plat, tout en remettant les sous-vêtements de l'autre avec une pression uniforme et ferme – aucun mouvement de votre part. Le partenaire balance ses hanches contre la main à son propre rythme. Votre travail consiste à maintenir la pression constante, comme un mur à affronter. Le partenaire s'ajuste avec "plus lourd" ou "plus léger".

ORANGE

O20

Bouche douce et baisers

≈ 4 min

Abaissez silencieusement vos lèvres vers l'autre par-dessus ses sous-vêtements et laissez la chaleur et la respiration agir pendant une demi-minute. Faites quatre doux baisers à travers le tissu. Ne le retirez pas à moins que l'autre ne le veuille clairement. Ensuite, ils choisissent entre des baisers plus prolongés ou passer à la carte suivante.

ORANGE

O21

Toucher à l'expiration

≈ 4 min

Trouvez le souffle de l'autre avec une main à plat sur votre sternum. Ensuite, caressez la poitrine, l'abdomen et les cuisses uniquement lors de l'expiration de l'autre et reposez votre main complètement immobile lors de l'inspiration. Rencontrez le regard quand cela semble naturel. Laissez la respiration de l'autre donner le ton.

ORANGE

O22

Bref, ainsi de suite

≈ 4 min

Caressez-le sur ses sous-vêtements lors de courtes visites : quelques secondes sur son pénis, puis sur son ventre, ses cuisses et son dos. Laissez vos doigts toucher également brièvement le scrotum et la racine du pénis. C'est l'échange qui construit. Ne restez nulle part jusqu'à ce qu'il vous dise « restez là ».

ORANGE

O23

Huile tiède sur les seins

≈ 4 min

Huile de massage intime tiède entre les paumes - si vous n'en avez pas, utilisez du lubrifiant. Ne versez jamais directement sur la peau. Massez ses seins en grands cercles lents de l'extérieur vers l'intérieur, en gardant les mamelons pour la toute fin, à peine. Elle règne avec « plus » et « plus facilement ».

ORANGE

O24

Le partenaire rencontre le vibreur

≈ 4 min

Tenez le vibreur à faible puissance complètement immobile contre les sous-vêtements de l'autre, avec une main ferme. Le partenaire bouge ses hanches contre celui-ci et trouve lui-même de l'espace et de la pression – les coussins en tissu, et c'est là le point. Ne le bougez que lorsque l'autre vous dit « bouge ».

ORANGE

O25

Quatre baisers, une cuisse

≈ 4 min

Donnez à l'autre quatre baisers sur l'intérieur de la cuisse, un de chaque sorte : complètement légers, avec une légère pression, les lèvres attrapant un peu de peau et le bout de la langue. Le partenaire choisit le gagnant avec un seul « repaire ». Répétez lentement le baiser gagnant le long du bord des sous-vêtements de l'autre.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 3 · ORANGE

ROUGE

R1

Son rythme

≈ 5 min

Laissez-la prendre votre main et la guider pour la placer, la pression et le rythme. Lorsqu'elle lâche prise, procédez exactement comme elle l'a montré.

ROUGE

R2

Son rythme

≈ 5 min

Laissez-le placer sa main sur la vôtre et montrer la prise et le rythme qu'il aime. Utilisez du lubrifiant si nécessaire et gardez le rythme régulier.

ROUGE

R3

Même la concentration clitoridienne

≈ 5 min

Stimulez sa zone clitoridienne avec un rythme régulier et une légère pression. Ne changez pas de technique trop souvent : lorsque quelque chose fonctionne, respectez-le.

ROUGE

R4

Main lente

≈ 5 min

Utilisez du lubrifiant et une main ferme sur le pénis. Gardez l'adhérence uniforme et faites varier la pression plus que la vitesse. N'hésitez pas à faire une pause ou deux lorsque vous avez la main à la racine du pénis, ayez une prise/pression plus ferme, maintenez pendant quelques secondes, avant de continuer. Demandez à l'autre si cela fait du bien.

ROUGE

R5

Périnée

≈ 4 min

Massez doucement le périnée de l'autre – la zone située entre les organes génitaux et l'anus – à l'extérieur du corps. Utilisez un doigt plat, une pression et un lubrifiant uniformes.

ROUGE

R6

Construire et se calmer

≈ 6 min

Rapprochez l'autre du plaisir fort avec votre main, calmez-vous avec de doux baisers sur la bouche, le cou et la poitrine, et reconstruisez-vous. Ne le faites que si l'autre l'aime.

ROUGE

R7

La femme confortablement

≈ 6 min



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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

ROUGE

R8

Pause sans distance

≈ 3 min

Arrêtez la stimulation, mais maintenez le contact corporel : tenez-vous autour de l'autre et embrassez calmement le cou et les épaules. Le partenaire dit « continuez » lorsque vous êtes sur le point de passer à autre chose.

ROUGE

R9

Ne change pas

≈ 5 min

Stimulez le partenaire. Lorsque le partenaire semble proche du plaisir intense, demandez une fois : « Dois-je continuer comme ça ? Si c'est le cas : gardez le rythme, la pression et le lieu absolument stables — et n'en demandez pas plus.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE

ROUGE

R10

Continuez là

≈ 5 min

Trouvez un type de contact auquel l'autre réagit bien. Maintenez la même position, le même rythme et la même pression pendant au moins trois minutes – ne changez pas même si cela vous semble monotone.

ROUGE

R11

Jusqu'à la poitrine

≈ 5 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

ROUGE

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.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

ROUGE

R13

Sa carte principale

≈ 6 min



Elle choisit : main, bouche ou vibreur.
Donnez-lui une stimulation externe avec tout ce qu'elle choisit. Gardez le rythme constant et ne changez pas trop souvent.

ROUGE

R14

Vibromasseur sur la vulve

≈ 6 min

Utilisez un vibreur à faible puissance en dehors de la vulve. Si cela devient trop intense, placez un tissu fin entre les deux. Elle contrôle la force avec "haut" et "bas".

ROUGE

R15

Onde de pression pour elle

≈ 6 min

Utilisez le jouet à ondes de pression à faible puissance directement sur ou à proximité du clitoris. Gardez-le stable là où elle dit qu'il frappe et embrassez-la en attendant.

ROUGE

R16

Des cercles autour, pas dessus

≈ 5 min

Dessinez de légers cercles autour du clitoris avec le bout de votre doigt et du lubrifiant – sur les côtés et sur la peau au-dessus, pas directement. Gardez le cercle uniforme et rond. Allez au milieu seulement lorsqu'elle dit « plus près ».

ROUGE

R17

Trois mouvements

≈ 5 min

Essayez trois mouvements sur le clitoris avec du lubrifiant : de haut en bas, de petits cercles et d'un côté à l'autre - une demi-minute chacun. Elle choisit avec le mot « le ». Gardez le coup gagnant parfaitement fluide par la suite.

ROUGE

R18

Langue silencieuse

≈ 5 min

Placez votre langue à plat et complètement immobile contre le clitoris et allongez-vous. Laissez-la rouler ses hanches contre vous à son propre rythme pendant que vous restez stable. Ce n'est que lorsqu'elle dit « encore » que vous commencez à bouger votre langue vous-même, calmement.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE

ROUGE

R 19

Tout le temps du monde

≈ 5 min

Avant de commencer, dites : « J'ai tout le temps du monde et j'adore ça ». Donnez ensuite à l'autre un plaisir lent avec votre bouche et montrez que vous le pensez : un doux « mmm » contre la peau fait une légère vibration. Si l'autre semble se perdre dans ses pensées, répétez la phrase et continuez lentement. L'autre dit « c'est fini ».

ROUGE

R 20

Presque là

≈ 5 min

Massez l'intérieur de ses cuisses et de son aine avec de l'huile de massage intime. Si vous n'en avez pas, utilisez du lubrifiant. Approchez-vous lentement du clitoris et glissez-le sans le toucher. Répétez le presque contact jusqu'à ce qu'elle dise « maintenant » – alors seulement vous resterez.

ROUGE

R 21

Plus facile que vous ne le pensez

≈ 5 min

Commencez plus facilement que vous ne le pensez : caressez le clitoris avec la pulpe de vos doigts, aussi légèrement que sur une paupière. Maintenez la pression jusqu'à ce qu'elle dise « plus de pression », puis augmentez-la d'un cran.

ROUGE

R 22

Un doigt, complètement immobile

≈ 5 min

Insérez doucement un doigt avec du lubrifiant si elle le souhaite et maintenez-le complètement immobile pendant que sa bouche ou son autre main travaille à l'extérieur. Ce n'est que lorsqu'elle dit « plus » que vous pliez lentement votre doigt vers le mur avant dans un mouvement « viens ici ».

ROUGE

R 23

Le dessous du dessus

≈ 5 min

Utilisez du lubrifiant et le bout de votre pouce en petits cercles légers sur la face inférieure du pénis, juste en dessous de la tête – le point où il est le plus sensible. Gardez le rythme calme et régulier. Il s'ajuste avec "plus léger" ou "plus ferme".

ROUGE

R 24

Main chaude en dessous

≈ 5 min

Placez une main chaude comme un bol autour de son scrotum, complètement immobile – juste de la chaleur et de la légèreté. Caressez doucement le pénis avec du lubrifiant avec l'autre main. Il s'ajuste avec "plus serré" ou "plus lâche".

ROUGE

R 25

Des lèvres qui sucent facilement

≈ 5 min

Léchez le clitoris lentement et régulièrement jusqu'à ce qu'elle y soit bien installée. Entourez-le alors doucement de vos lèvres et sucez une seconde, comme un petit baiser humide, puis revenez à votre langue. Répétez à intervalles réguliers, toujours doucement, sans augmenter sans son accord. Elle guide : « plus de succion », « seulement la langue » ou « pareil ».



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 4 · ROUGE

VIOLET

L1

Missionnaire avec oreiller

≈ 7 min



Une variante missionnaire tranquille où l'angle lui convient.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L2

Elle est au top

≈ 7 min



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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L3

Cuillère avec la main devant

≈ 7 min



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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

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.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L5

Face à face, couché sur le côté

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L6

Au chevet d'elle

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L7

Os rassemblés

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

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.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

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.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET

VIOLET

L10

Basculement calme

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L11

Sa combinaison

≈ 7 min

Elle compose la soirée : position, ajouts et conclusion.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

VIOLET

L12

A son tour avec sa bouche

≈ 6 min

C'est maintenant au tour de l'homme de s'amuser. Embrassez son ventre, l'intérieur de ses cuisses et la zone autour de son pénis, puis donnez-lui doucement un plaisir oral. Laissez vos mains caresser vos cuisses et vos hanches, ou gardez une légère prise autour de la racine de votre pénis.

VIOLET

L13

A son tour avec ses mains

≈ 6 min

Donnez-lui du plaisir avec votre main : utilisez du lubrifiant, gardez une prise ferme et faites varier la pression plus que la vitesse. Embrassez simultanément son cou, sa poitrine et son ventre. Il s'ajuste avec "plus ferme", "plus souple" ou "pareil".

VIOLET

L14

D'abord le partenaire, ensuite vous

≈ 8 min

Donnez à l'autre cinq minutes de travail main et bouche, pleinement concentré, sans que le partenaire n'ait rien à donner en retour. Ensuite, vous choisissez votre plaisir et bénéficiez d'au moins le même temps.

VIOLET

L15

Pause au milieu

≈ 6 min

Arrêtez complètement les rapports sexuels, mais restez proche avec un contact corporel complet. Terminez par un baiser calme. Piochez une autre carte lorsque vous êtes prêt à passer à autre chose.

VIOLET

L16

Reposant sur ses cuisses

≈ 6 min

Faites l'amour avec lui à genoux : il est assis bien droit sur ses genoux, elle est allongée sur le dos, son bassin reposant sur ses cuisses et un oreiller sous le bas de son dos. Ses deux mains sont libres : les doigts forment des cercles réguliers et calmes sur le clitoris tandis que ses hanches bougent lentement. Elle contrôle avec « pareil », « plus calme » ou « stop ».

VIOLET

L17

Elle est en haut, tout en bas

≈ 6 min

Elle est au-dessus, mais allongée contre sa poitrine, les jambes à l'intérieur ou à l'extérieur des siennes. Elle se frotte et se balance contre son abdomen plutôt que de monter et descendre : le clitoris reste en contact. Il reste immobile et soutient doucement son bas du dos. Elle guide avec « pareil » ou « plus lentement ».

VIOLET

L18

Les ciseaux en position latérale

≈ 6 min

En ciseaux : il est sur le côté, elle sur le dos perpendiculairement, les jambes sur sa hanche et les mollets entre les siens. Personne ne porte de poids et son devant reste libre pour sa main ou un vibreur doux. Bougez par petits mouvements lents. Elle guide : « plus profond », « moins profond » ou « pareil ».



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET

VIOLET

L 19

Au bord du lit, il est à genoux

≈ 6 min

Avoir des relations sexuelles au bord du lit : elle s'assoit confortablement avec un oreiller derrière elle, tandis qu'il s'agenouille devant, de préférence sur un oreiller. Face à face, vous pouvez l'embrasser et garder le devant de son corps libre. Si elle veut changer, il peut utiliser sa bouche sans qu'elle bouge. Elle guide avec « pareil » ou « plus lentement ».

VIOLET

L 20

Démarrage tranquille

≈ 6 min

Commencez les rapports sexuels en silence : glissez-vous, puis restez complètement immobile pendant une à deux minutes avec un contact complet du corps. Respirez calmement au rythme et ressentez au lieu de bouger. Elle fait le premier pas lorsqu'elle est prête – superficielle et lente. Préfère-t-elle continuer le silence, dit-elle « pareil ».

VIOLET

L 21

Neuf peu profond, un profond

≈ 6 min

En missionnaire, faites neuf mouvements lents et superficiels — seulement les premiers centimètres — puis un mouvement profond. La plupart des terminaisons nerveuses sont vers l'extérieur, et le mouvement profond se remarque parce qu'il est rare. Gardez ce rythme quelques minutes. Elle ajuste avec « moins profond » ou « plus profond ».

VIOLET

L 22

Embrasser à travers tout

≈ 6 min

Embrassez-la profondément tout au long des rapports sexuels – non pas comme décoration, mais comme moitié du but. Choisissez une position où les bouches se rencontrent, comme un missionnaire ou une femme penchée en avant, et laissez le mouvement des hanches s'arrêter avant le baiser. Si vous perdez le rythme, maintenez le baiser et retrouvez ensuite vos hanches.

VIOLET

L 23

Le fauteuil à bascule

≈ 6 min

Faites l'amour assis face à face : lui à demi appuyé contre la tête de lit et les oreillers, elle entre ses jambes, appuyée sur ses mains, jambes sur ses hanches. Balancez-vous doucement et ajustez l'angle en vous penchant plus ou moins. Son devant reste libre pour la main ou le vibreur. Elle dit « pareil » quand l'angle convient.

VIOLET

L 24

A genoux, près derrière

≈ 6 min

À genoux tous les deux : elle est dos à sa poitrine, il près derrière. Elle contrôle le balancement avec ses hanches; il garde un bras autour d'elle et l'autre main doucement sur le clitoris. L'angle est marqué : c'est le but. Elle dit « plus profond » seulement si elle en veut plus, sinon « plus lentement » ou « pareil ».

VIOLET

L 25

Des cercles, pas des bosses

≈ 6 min

Alternez va-et-vient et cercles : restez à l'intérieur et faites de petits cercles lents avec vos hanches. La pression se déplace sans perdre le contact avec le clitoris. Essayez en missionnaire, en cuillère ou avec elle au-dessus. Elle règle la taille des cercles avec ses mains sur vos hanches et dit « pareil » quand cela convient.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 5 · VIOLET

NOIR

S1

Zone externe de la prostate

≈ 5 min

Massez son périnée – la zone située entre le scrotum et l'anus – avec le coussinet plat de votre doigt, du lubrifiant et une pression douce et uniforme. Ne pas entrer. Demandez : « Plus de pression ou pareil ? »

NOIR

S2

Un doigt, clairement oui

≈ 5 min

Le toucher anal ne peut être tenté que si le partenaire le souhaite clairement. Utilisez un doigt, beaucoup de lubrifiant, des ongles courts et un rythme tranquille.

NOIR

S3

Sa lumière fantastique

≈ 6 min

Demandez-lui de décrire un doux fantasme. Ne faites que la partie la plus sûre et la plus simple, si vous le voulez tous deux.

NOIR

S4

Sa lumière fantastique

≈ 6 min

Demandez-lui de décrire un léger fantasme. Ne faites que la partie que les deux veulent réellement.

NOIR

S5

Bordure

≈ 7 min

Edge : préparez l'autre à l'orgasme, calmez-vous, embrassez-vous pendant 30 secondes et recommencez. Trois tours maximum.

NOIR

S6

Elle contrôle les jouets

≈ 6 min

Laissez-la contrôler elle-même le vibreur en dehors de son corps. Rapprochez-vous, embrassez son cou et sa poitrine et tenez-la pendant qu'elle trouve ce qui frappe.

NOIR

S7

Il contrôle les jouets

≈ 6 min

Laissez-le diriger le vibreur vers la racine du pénis et le périnée. Pendant ce temps, embrassez son ventre et ses cuisses et laissez-le montrer où doivent être vos mains.

NOIR

S8

Vue arrière avec oreiller

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

NOIR

S9

A l'inverse elle est au top

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR

NOIR

S10

La chaise

≈ 6 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

NOIR

S11

Devant le miroir

≈ 6 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

NOIR

S12

Par derrière sur les genoux

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

NOIR

S13

Jambe à épaule

≈ 7 min

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

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

NOIR

S14

Montre-moi comment

≈ 6 min

Montrez à l'autre exactement comment vous vous touchez lorsque vous êtes seul – en vrai, pas en faisant semblant. Le partenaire regarde depuis le bord du lit sans toucher, notant la pression, le rythme et l'emplacement. Ensuite, la main du partenaire prend le relais et répète ce qu'elle a vu. Changez de rôle un autre soir si vous le voulez tous deux.

NOIR

S15

Coup léger

≈ 6 min

Demandez d'abord si le partenaire veut essayer une légère gifle. Réchauffez le siège avec des mouvements fermes et un massage doux, puis tapotez légèrement avec une main plate et détendue – uniquement sur la partie charnue des fesses, jamais sur le bas du dos ou le coccyx. Badigeonner la peau entre chaque. Le partenaire contrôle avec "plus", "plus facile" ou "fait".

NOIR

S16

Hors de la chambre

≈ 6 min

Déplacez la soirée hors de la chambre, si vous le voulez tous deux. Choisissez une autre pièce – le canapé ou une couverture sur le sol du salon – et préparez la couverture, les oreillers et le lubrifiant. Faites-y des préliminaires et des rapports sexuels, calmement. Un nouvel environnement rend les touches familières nouvelles ; la chambre se repose ce soir.

NOIR

S17

La télécommande

≈ 6 min

Laissez l'autre placer un vibreur télécommandé à l'extérieur, où il le souhaite, et garder la télécommande ou l'application. Commencez au plus bas, à distance, en gardant le contact visuel. L'autre guide avec « haut », « bas » et « stop » — suivez aussitôt. Changez de rôle si vous le voulez tous deux.

NOIR

S18

Anneau vibrant

≈ 6 min

Mettez-lui un anneau pénien vibrant lorsqu'il est prêt, avec la vibration vers le haut. Faites l'amour avec elle sur le dessus ou en missionnaire serré pour que la vibration atteigne sa zone clitoridienne - de petits mouvements de balancement maintiennent mieux le contact que les poussées. Retirez l'anneau en cas d'inconfort, et au plus tard après vingt minutes.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR

NOIR

S19

Penché sur les meubles

≈ 6 min

Avoir des relations sexuelles debout : elle penche le haut de son corps sur une commode ou une table stable, avec un oreiller sous la crête iliaque et les pieds bien plantés. Il se tient derrière et plie les genoux jusqu'à ce que la hauteur soit correcte. Commencez peu profond — elle contrôle avec « plus profond », « moins profond » et « stop ».

NOIR

S20

Ses hanches sur ses cuisses

≈ 6 min

Hanches relevées : il s'agenouille sur ses talons, elle est sur le dos, hanches sur ses cuisses et pieds sur le matelas. L'angle s'approfondit pendant que vous vous reposez; ses mains restent libres pour la main ou le vibreur sur le clitoris. Commencez peu profond; elle guide avec « plus profond », « peu profond » et « stop ».

NOIR

S21

Sur ton visage

≈ 6 min

Allongez-vous sur le dos, tête sur un oreiller bas. L'autre s'agenouille sur votre visage, face à la tête de lit, mains au mur et poids sur ses genoux. Il contrôle place, pression et rythme en soulevant et balançant les hanches. Convenez d'abord que deux tapotements signifient « pause » et que « fini » termine la carte.

NOIR

S22

Lié et gâté

≈ 6 min

Demandez d'abord. Attachez doucement les poignets devant le corps avec une écharpe souple : deux doigts passent dessous et l'autre doit pouvoir se libérer facilement. Jamais autour du cou. Stimulez-le ensuite quelques minutes avec la main ou la bouche. Passez à l'amour si vous le voulez tous deux.

NOIR

S23

Le jeu des chuchotements

≈ 6 min

Chuchotez à l'oreille de l'autre une phrase sur ce que vous voulez faire – dans vos propres mots, à proximité. Le partenaire répond « oui » ou « plutôt... », puis murmure sa propre phrase. Continuez une fois sur deux et ne faites que ce qui obtient un « oui ».

NOIR

S24

L'oeuf

≈ 6 min

Donnez-lui du plaisir avec un œuf de masturbation : remplissez-le avec du lubrifiant, faites-le glisser sur son pénis et effectuez des mouvements calmes et réguliers. En attendant, embrassez-lui le cou et le ventre. Il gouverne avec « plus serré », « plus souple » ou « pareil » — suivez exactement.

NOIR

S25

Chevet avec vibreur

≈ 6 min

Faites l'amour avec elle sur le dos au bord du lit et avec lui debout ou à genoux. Elle maintient elle-même le vibreur à faible puissance, tandis qu'il maintient le tempo bas et s'arrête immédiatement à "stop".



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 6 · NOIR

SAUVAGE

GL1

Attaché au lit

≈ 7 min

Attachez légèrement les poignets de l'autre à la tête de lit avec une écharpe douce ou des liens faciles à défaire. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance. Stimulez calmement avec la main, la bouche ou un vibreur. La personne attachée peut dire « stop » à tout moment : relâchez tout aussitôt.

SAUVAGE

GL2

Commandes calmes

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Donnez à l'autre des messages courts et calmes : « allongez-vous ici », « ne bougez pas », « respirez calmement ». Laissez l'autre suivre chaque message pendant que vous touchez lentement et contrôlez le rythme. Le partenaire peut dire « stop » à tout moment : tout s'arrête immédiatement.

SAUVAGE

GL3

Remplacer la direction

≈ 7 min

D'abord, mettez-vous d'accord et convenez d'un mot vide. Ne faites cela que si vous le voulez tous deux clairement. L'un prend tout le contrôle pendant cinq minutes : donne des ordres courts, détermine le rythme et chaque contact, et l'autre obéit exactement. Puis changez de rôle. La personne qui suit peut dire « stop » à tout moment, et alors tout s'arrête immédiatement.

SAUVAGE

GL4

Elle abandonne le contrôle

≈ 7 min

Laissez-la abandonner complètement le contrôle. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance. Vous décidez du rythme et du toucher du clitoris et du reste du corps. Gardez-la longtemps à l'écart avant de la lâcher. Elle ne choisit que des outils : main, bouche ou vibreur. Elle peut dire « stop » à tout moment : tout s'arrête immédiatement.

SAUVAGE

GL5

Les mains au-dessus de la tête

≈ 7 min

Demandez à l'autre de rapprocher ses poignets au-dessus de sa tête et de rester immobile. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance. Maintenez-les calmement en place d'une main et utilisez l'autre main et la bouche sur lui. Il peut dire « stop » à tout moment et vous serez immédiatement libéré.

SAUVAGE

GL6

Lié et aveugle

≈ 7 min

Fixez les poignets de l'autre sans serrer avec une écharpe ou des poignets doux et bandez-lui les yeux. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance. Touchez lentement et de manière imprévisible avec la main et la bouche. La personne liée peut dire « stop » à tout moment, puis vous relâchez immédiatement tout.

SAUVAGE

GL7

Le partenaire contrôle tout

≈ 7 min

Laissez l'autre tout guider. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance. Il donne de courtes indications sur le rythme et le toucher, que vous suivez sans prendre le relais. Si vous faites l'amour, l'autre contrôle profondeur et vitesse. Il peut dire « stop » à tout moment : tout s'arrête aussitôt.

SAUVAGE

GL8

Clap qui construit

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Tapotez les fesses ou la cuisse avec une main plate, une claque à la fois. Commencez si doucement que cela chatouille presque, et n'augmentez que lorsque l'autre dit « plus ». Arrêtez immédiatement sur « stop ».

SAUVAGE

GL9

Ligne de cheveux globale

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Rassemblez les cheveux au bas de la tête, près du cuir chevelu, et fermez calmement votre main. Tirez uniformément et fermement, jamais d'un coup sec et jamais contre le cou. Tenez pendant un moment, relâchez doucement et tirez à nouveau sur "plus" - arrêtez-vous immédiatement sur "stop".



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE

SAUVAGE

GL10

Légèrement mordant

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Placez vos dents doucement contre l'épaule ou la cuisse du partenaire, avec une légère pression et jamais contre le cou ou le visage. Alternez entre mordre doucement et embrasser au même endroit. Mordez un peu plus fort uniquement sur "plus" et relâchez immédiatement sur "stop".

SAUVAGE

GL11

Pincement ferme

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Pincez doucement et fermement la poitrine ou l'intérieur de la cuisse de l'autre. Maintenez la pince pendant un moment et relâchez doucement. Commencez par peine perceptible, augmentez la pression uniquement sur « plus », devenez « plus calme » lorsque le partenaire le demande et arrêtez-vous immédiatement sur « stop ».

SAUVAGE

GL12

Elle dépasse le sommet

≈ 7 min

Laissez-la tenir elle-même le jouet à ondes de choc et continuez au-delà du premier orgasme. Allongez-vous près, embrassez-la et tenez-la pendant qu'elle contrôle tout. Elle continue aussi longtemps qu'elle le souhaite et lâche immédiatement le "stop". Mettez-vous d'abord d'accord sur le jeu, et seulement si vous le voulez tous deux clairement.

SAUVAGE

GL13

Double stimulation

≈ 7 min

Insérez doucement le gode vibrant en elle avec du lubrifiant, tout en maintenant le jouet à ondes de choc contre son clitoris. Elle contrôle les deux forces avec « plus », « moins » ou « stop ». Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance.

SAUVAGE

GL14

Anneau pénien et vibreur

≈ 7 min

Mettez l'anneau pénien lorsque l'autre est prêt et faites passer un vibreur avec un peu de lubrifiant le long de la tige et de la racine du pénis en même temps. Le partenaire contrôle la vibration avec « haut », « bas » ou « stop ». Retirez immédiatement l'anneau en cas de douleur ou d'engourdissement. Ne faites cela que si vous le voulez tous deux clairement.

SAUVAGE

GL15

Anneau pénien pendant l'amour

≈ 7 min

Faites l'amour avec un anneau pénien et tenez un vibreur contre le clitoris en vous balançant doucement. Elle guide la vibration avec « plus », « moins » ou « stop ». Retirez l'anneau au moindre inconfort et ne le gardez pas trop longtemps. Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance.

SAUVAGE

GL16

Deux jouets sur lui

≈ 7 min

Déplacez simultanément un vibreur sur la tête du pénis et un bâton de massage sur la racine du pénis, avec un peu de lubrifiant. Le partenaire contrôle la force des deux avec « plus », « moins » ou « stop ». Commencez bas et augmentez seulement jusqu'à « plus ». Faites-le seulement avec un accord clair et un mot de sécurité convenu d'avance.

SAUVAGE

GL17

Un doigt, une main sur elle

≈ 7 min

Obtenez un accord clair d'abord. Utilisez beaucoup de lubrifiant, des ongles courts et insérez doucement un doigt dans la première articulation. Tenez votre doigt immobile pendant un moment pendant qu'elle s'y habitue et caressez doucement son clitoris avec votre autre main. Petits mouvements uniquement sur "plus", retirez calmement sur "stop".

SAUVAGE

GL18

Un doigt, la bouche sur elle

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Prenez du lubrifiant et gardez les ongles courts. Insérez doucement un doigt jusqu'à la première phalange et gardez-le immobile. Posez votre bouche contre le clitoris. Bougez seulement lorsqu'elle dit « plus », suivez sa respiration et retirez-vous sur « stop ».



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE

SAUVAGE

GL19

Elle contrôle son doigt

≈ 7 min

Elle donne le rythme, avec un accord clair. Prenez du lubrifiant et gardez les ongles courts. Insérez doucement un doigt seulement jusqu'à la première phalange, sur son « oui clair ». Restez immobile jusqu'à « plus », caressez son clitoris de l'autre main et retirez-vous sur « stop ».

SAUVAGE

GL20

Un doigt et une main sur le pénis

≈ 7 min

Obtenez un accord clair d'abord. Utilisez beaucoup de lubrifiant, des ongles courts et insérez doucement un doigt dans la première articulation. Gardez votre doigt complètement immobile pendant un moment pendant que l'autre s'y habitue. Enroulez doucement autour du pénis avec l'autre main en même temps. Petits mouvements uniquement sur "plus", retirez calmement sur "stop".

SAUVAGE

GL21

Un doigt, bouche-le

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Préparez beaucoup de lubrifiant et des ongles courts. Amenez doucement un doigt dans la première articulation et maintenez-le complètement immobile. Utilisez votre bouche calmement sur lui en même temps. Bougez seulement un peu votre doigt lorsqu'il dit « plus », suivez votre respiration et retirez calmement sur « stop ».

SAUVAGE

GL22

Vue arrière avec racine des cheveux

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Faites l'amour par derrière, rassemblez les cheveux de l'autre près du cuir chevelu et tirez doucement et calmement, jamais contre le cou, jamais par saccades. Placez l'autre main là où l'autre le souhaite et commencez calmement. Tirez plus fort ou allez plus vite uniquement sur "plus", et relâchez immédiatement sur "stop".

SAUVAGE

GL23

Poignet retenu

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Faites l'amour face à face et tenez fermement les poignets de l'autre contre le matelas au-dessus de votre tête – ferme et sécurisé, mais facile à libérer. Commencez calmement et augmentez simplement jusqu'à « plus ». Lâchez immédiatement le toit au "stop".

SAUVAGE

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.

Conseils complets : voir la bibliothèque de positions dans le livret de règles.

SAUVAGE

GL25

Bâton de massage contre le clitoris

≈ 7 min

Convenez d'un mot de sécurité et d'un accord clair. Le partenaire choisit une position : dessus ou dans la cuillère. Ayez des rapports sexuels pendant que le partenaire tient un bâton de massage contre le clitoris. Restez stable et suivez le rythme de l'autre pour que le bâton soit au repos. Augmentez simplement jusqu'à "plus" et arrêtez tout immédiatement à "stop".



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 7 · SAUVAGE

Conversation, pause et ajustement

Parlez pendant que vous jouez. Le récepteur peut toujours demander plus, moins, plus lentement, un angle différent, une pause ou un arrêt complet. Vous n'avez pas besoin d'un mot de sécurité.

La personne qui donne doit écouter et s'adapter sans en faire un problème. Si quelque chose vous semble incertain, faites une pause, tenez-vous l'un l'autre et découvrez ce qui vous semble ensuite.

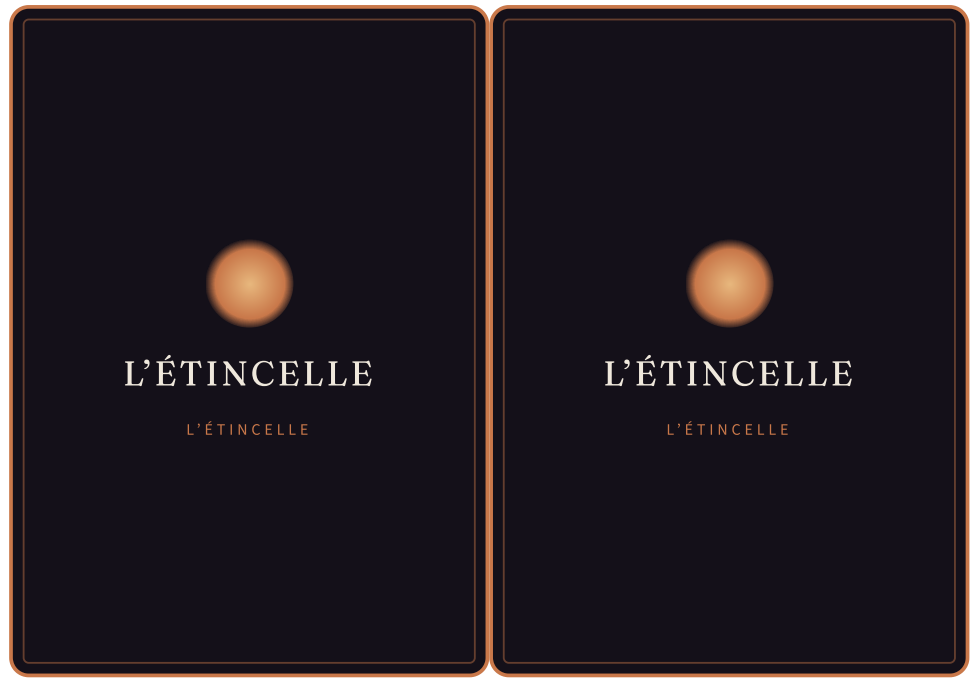
Après

Passez quelques minutes à vous tenir l'un l'autre. Vous pourriez dire :

une chose que tu as aimé

une chose qui faisait du bien

une chose que tu aimerais refaire



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.