

FJÓLUBLÁTT

L1

Trúboði með kodda

≈ 7 min



Hljóðlát trúboðsafbrigði þar sem vinkillinn virkar fyrir hana.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L2

Hún efst

≈ 7 min



Hún er efst og ræður öllu - hreyfingu, dýpt og hraða.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L3

Skeið með hendinni fyrir framan

≈ 7 min



Hliðarvagn sem er gerður til að endast — nálægð að aftan, ánægja að framan.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L4

Kvenkyns einbeiting við kynlíf

≈ 7 min



Hún velur stöðu fyrir samfarir - skeið, hún ofan á eða í kjöltu hennar - þannig að framhlið hennar er laus fyrir hönd eða titring.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L5

Augliti til auglitis í hliðarlegu

≈ 7 min

Hliðar legur snúa hvort að öðru — hljóðlát, nálægð og auðvelt að stilla.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L6

Við rúmstokkinn fyrir hana

≈ 7 min

Hún við rúmbrúnina — hann stendur, og framhlið hennar er alveg laus.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L7

Bein safnast saman

≈ 7 min

Trúboðsbreyting með fætturna saman - meiri snerting með minni hreyfingu.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L8

Hún á maganum með kodda

≈ 7 min

Hún liggur alveg flöt á maganum á lágum kodda - rólegasta afbrigðið sem til er.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L9

Sitjandi með stuðning

≈ 7 min

Hann situr við gaflinn, hún í kjöltu hans með bakið til sín - hendur hans eru lausar að framan.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT

FJÓLUBLÁTT

L10

Rólegur ruggur

≈ 7 mín

Trúboðaafrigði þar sem hann liggur hátt og rokkar í stað þess að þrýsta.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L11

Samsetning hennar

≈ 7 mín

Hún setur saman kvöldið: stöðu, viðbætur og niðurstaða.

Heildar leiðbeiningar: sjá stöðusafnið í reglubæklingnum.

FJÓLUBLÁTT

L12

Snúningur hans með munnum

≈ 6 mín

Nú er komið að mannum að njóta sín. Kysstu magann hans, innri lærin og svæðið í kringum getnaðarliminn og veittu honum síðan munnlega ánægju. Láttu hendurnar strjúka um læri og mjaðmir eða haltu létt um rót getnaðarlimsins.

FJÓLUBLÁTT

L13

Snúningur hans með höndunum

≈ 6 mín

Gefðu honum ánægju með hendinni: notaðu smurólíu, haltu stöðugu taki og breyttu þrýstingnum meira en hraðanum. Kysstu samtímis háls hans, bringu og maga. Hann stillir með "fastari", "lausari" eða "sama".

FJÓLUBLÁTT

L14

Fyrst félaginn, svo þú

≈ 8 mín

Gefðu maka þínum fimm mínútur af hendi og munni - fullan fókus, án þess að maki þurfi að gefa neitt í staðinn. Eftir það velur þú ánægju þína og færð að minnsta kosti sama tíma.

FJÓLUBLÁTT

L15

Hlé í miðjunni

≈ 6 mín

Hættu samfarir alveg, en vertu nálægt með fullri líkamssnertingu. Ljúktu með rólegum kossi. Dragðu annað spil þegar þú ert tilbúinn að halda áfram.

FJÓLUBLÁTT

L16

Hvílir á lærum hans

≈ 6 mín

Eigðu samfarir við hann krjúpandi: hann situr uppréttur á hnjónum, hún liggur á bakinu með mjaðmagrindin hvíli ofan á læri hans og kodka undir mjóbakinu. Báðar hendur hans eru frjálssar - fingrarnir hvíla í rólegum hringjum á snípsvæðinu þegar mjaðmir hans hreyfast hægt. Hún stjórnar með „sama“, „rólegra“ eða „stoppi“.

FJÓLUBLÁTT

L17

Hún efst, alla leið niður

≈ 6 mín

Samskipti við hana ofan á, en alla leið niður: hún liggur flatt að brjósti hans með fæturna innan eða utan hans. Hún nuddar og ruggar við kvið hans í stað þess að hjóla - snípsvæðið hennar hefur samband allan tímann. Hann liggur kyrr og gefur léttu bakþrýsting með höndunum á mjóbakið á henni. Hún stjórnar með "sama" eða "rólegra".

FJÓLUBLÁTT

L18

Skærin í hliðarstöðu

≈ 6 mín

Hafa samfarir með skærum: hann liggur á hliðinni, hún á bakinu hornrétt á hann, með fæturna yfir mjöðm hans og neðri fætur hans á milli hennar. Enginn ber þyngd og allt framhlið hennar er laust fyrir hönd hans eða lágknúinn titrara. Færðu þig í litlum, rólegum sveiflum. Hún stjórnar með "dýpri", "grunnum" eða "sama".



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT

FJÓLUBLÁTT

L19

Brúnin á rúminu, hann á hnjánum

≈ 6 mín

Hafa samfarir við rúmbrún: hún situr þægilega aftur á rúmbrúninni með kodka fyrir aftan bak og mjaðmir fram, hann krjúpar á gólfinu fyrir framan hana, helst á kodka. Hendur hans eru lausar frá snípsvæðinu og augliti til auglitis geturðu kysst. Ef hún vill breyta til fer hann niður með munninn án þess að hún hreyfist. Hún stjórnar með "sama" og "rólegra".

FJÓLUBLÁTT

L20

Róleg byrjun

≈ 6 mín

Byrjaðu samfarir með þögn: renndu þér inn, vertu síðan alveg kyrr í eina til tvær mínútur með fullri líkamssnertingu. Andaðu rólega í takt og finndu í stað þess að hreyfa þig. Hún gerir fyrstu hreyfinguna þegar hún er tilbúin - grunnt og hægt. Vildi hún frekar halda þögninni áfram, hún segir "sama".

FJÓLUBLÁTT

L21

Níu grunnar, einn djúpur

≈ 6 mín

Gefðu samfarir fast mynstur í trúboði: níu grunnar, rólegar hreyfingar í lokin - bara fyrstu sentimetrarnir - og svo ein djúp. Flestir taugaendarnir eru staðsettir í ytri endanum og sá djúpi finnst meira vegna þess að hann er sjaldgæfur. Haltu mynstrinu í nokkrar mínútur. Hún stillir með "grunnari" eða "dýpri".

FJÓLUBLÁTT

L22

Kysstu í gegnum allt

≈ 6 mín

Kiss her deeply throughout intercourse — not as decoration, but as half the point. Veldu stöðu þar sem munnarnir mætast, eins og trúboði eða hún að ofan halla sér fram, og láttu hreyfingu mjaðma stoppa áður en kossinn gerir það. Ef þú missir taktinn skaltu halda kossinum og finna mjaðmirnar aftur á eftir.

FJÓLUBLÁTT

L23

Ruggustóllinn

≈ 6 mín

Hafið samfarir sitjandi andspænis hvor öðrum: hann hallaði sér að höfuðgaflinum með púða fyrir aftan, hún á milli fóta hans, hallaði sér aftur á hendurnar, fætur yfir mjöðmum hans. Sveifðu rólega á móti hvort öðru og stilltu hvar það snertir með því að halla þér meira eða minna aftur á bak. Framhlið hennar er opin fyrir hönd eða titrara. Hún segir "sama" þegar hornið situr.

FJÓLUBLÁTT

L24

Krjúpandi, skammt fyrir aftan

≈ 6 mín

Hafið samræði við ykkur bæði á hnjánum: hún krjúpar upprétt með bakið að brjósti hans, hann þétt á eftir. Hún stjórnar rokkinu með mjöðmunum; hann heldur öðrum handleggnum utan um hana og lætur hina höndina hvíla jafnt á snípsvæðinu. Hornið skýrir sig sjálft - það er málið. Hún segir „dýpra“ bara ef hún vill meira, annars „rólegra“ eða „sama“.

FJÓLUBLÁTT

L25

Hringir, ekki högg

≈ 6 mín

Skiptu um fram og til baka með hringjum: vertu inni og færðu mjaðmir þínar í hægum, litlum hringjum í átt að hvor öðrum. Þrýstingurinn hreyfist um í stað þess að inn og út og snípsvæðið missir ekki samband. Prófaðu það í trúboði, skeið eða með hana ofan á. Hún stjórnar stærð hringanna með höndunum á mjöðmum hans og segir "sama" þegar það slær.



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT



NEISTINN

STIG 5 · FJÓLUBLÁTT