

Stöðubókasafnið

Full leiðbeining fyrir hvert stöðukort. Kortið sjálft er með stuttu útgáfuna - hér finnur þú uppsetningu, horn, hraða, hendur, innritun og aðlögun fyrir hvert kort.

R7 Konan þægilega · ≈ 6 min

Móttökustaða þar sem hún liggur þægilega og allt nær.

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með kodda undir höfði og helst einn undir hnjám eða mjöðm. Þú liggur eða situr við hliðina á því.

Horn: Púðinn undir hnjánum losar um spennuna í maga og mjöðmum, svo hún getur tekið á móti án þess að halda á neinu sjálf.

Hraði: Byrjaðu með blíðum kossum og höndum á maga og læri. Farðu aðeins í beina ánægju þegar hún er heit.

Hendur: Notaðu hönd, munn eða titrara rólega. Smurefni fyrir beina örvun handa.

Athugun: Spyrdðu einu sinni: "Meira, minna eða það sama?" Fylgdu svarinu án þess að breyta öllu.

Aðlögun: Ef hún verður spennt, farðu aftur til rólegrar snertingar. Stilltu púðann þar til hornið líður eins og hann hvíli.

R11 Upp að brjósti · ≈ 5 min

Móttakarinn hvílir á brjósti þínu - skammt fyrir aftan, hendur fyrir framan.

Uppsetning: Sestu við höfuðgaflinn með kodda fyrir aftan bakið. Móttakarinn situr á milli fótanna og hallar sér að brjósti þínu.

Horn: Móttakarinn hvílir allan þungann á þér og hægt er að lækka hann alveg. Þú nærð að hálsi, bringu, maga og lærum að framan.

Hraði: Byrjaðu með kossum á hálsinn og rólegum höndum á maga og bringu. Láttu það byggja hægt.

Hendur: Hendur þínar vinna að framan þar sem viðtakandinn vill. Smurefni með beinni snertingu.

Athugun: Viðtakandinn leggur hönd sína yfir þína og færir hana þangað sem hún er best.

Aðlögun: Ef bakið verður þreytt skaltu setja fleiri púða fyrir aftan það. Viðtakandinn getur hallað mjöðmunum örlítið fram fyrir betra horn.

R12 Hand í hönd í hlið liggjandi · ≈ 5 min

Liggðu hlið við hlið augliti til auglitis þar sem þú gefur á sama tíma - á sama rólega hraða.

Uppsetning: Liggðu á hliðinni á móti hvor öðrum, nógu nálægt til að kyssa. Hvert ykkar hefur eina hönd lausa.

Horn: Að gefa á sama tíma þýðir að enginn bíður bara að röðinni sinni. Spegla hraða hvers annars í stað þess að keppa.

Hraði: Sammála um að hafa það rólegt. Ef þú hægir á þér fylgir félagi þinn í kjölfarið.

Hendur: Notaðu lausu höndina með smurefni. Hinn handleggurinn getur hvílt undir hálsi maka.

Athugun: Hvísla: "Sama taktinn?" Bros er líka svar.

Aðlögun: Ef þú missir taktinn skaltu hætta og kyssa aðeins. Annar getur alltaf gefið á meðan hinn hvílir.

L1 Trúboði með kodka · ≈ 7 min

Hljóðlát trúboðsafbrigði þar sem vinkillinn virkar fyrir hana.

Uppsetning: Hafa trúboðasamfarir: hún liggur á bakinu með þéttan kodka undir mjóbaki eða mjöðmum, hann yfir henni með þungann á framhandleggjunum.

Horn: Púðinn hallar mjaðmagrindinni aðeins upp. Hann liggur hátt, þannig að líkami hans hvílir á snípsvæðinu í stað þess að fara beint inn og út.

Hraði: Rólegar, rokkandi hreyfingar með jafnri snertingu. Rhythm er mikilvægara en dýpt og hraði.

Hendur: Hún getur lagt hendurnar á mjóbakið á honum og sýnt þá takta sem hún vill. Vibrator á milli ykkar er valfrjáls.

Athugun: Hann spyr: "Meira álag eða það sama?" Fylgdu svarinu án þess að breyta öllu í einu.

Aðlögun: Ekki slá í hornið, færa koddann aðeins upp eða niður eða setja fætur hennar um mjaðmir hans.

L2 Hún efst · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hafa kynlíf með henni ofan á: hann liggur á bakinu og hún situr yfir honum með hnén sitt hvoru megin við mjaðmir hans.

Horn: Upprétt, hún stjórnar öllu sjálf. Hún getur skipt á milli þess að sitja beint og halla sér fram eftir því hvað hentar henni best.

Hraði: Hún setur hraðann — hann fylgir hreyfingum hennar í stað þess að taka yfir. Litlar, rokkandi hreyfingar virka oft best.

Hendur: Hendur hans styðja við mjaðmir eða strjúka um læri og bringu. Hún getur sett eigin hendi eða titrara þar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr einu sinni: "Svona?" Hún svarar með „sama“, „meira“ eða „rólegra“.

Aðlögun: Ef hnén verða þreytt skaltu setja kodka undir þau - eða liggja rólega á hliðinni án þess að sleppa hver öðrum.

L3 Skeið með hendinni fyrir framan · ≈ 7 min

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

Uppsetning: stunda kynlíf í skeið: liggja á hliðinni með hann fyrir aftan hana, báðir með kodka undir höfðinu. Hún setur efri fótinn örlítið fram, á sérstakan kodka.

Horn: Púðinn undir fótleggnum opnar hornið án þess að hún þurfi að halda á neinu sjálf. Byrjaðu grunnt og rólegt.

Hraði: Litlar, hljóðlátar hreyfingar. Þessi staða snýst um úthald og ró, ekki hraða.

Hendur: Hönd hans liggur fyrir framan - á maga hennar, brjósti eða snípsvæði - eða heldur titrara hvar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr lágt: "Réttur staður?" Hún leggur hönd sína yfir hans, hreyfir hana ef eitthvað gæti batnað.

Aðlögun: Sofna handlegg hans, settu hann undir koddann hennar. Ef hún vill meiri beina örvun leyfir hann henni að taka yfir höndina eða titrarann sjálfur.

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.

Uppsetning: Hún velur á milli skeiðarinnar, hennar ofan á eða sitjandi í kjöltu hans. Málið er að önnur höndin nær fram.

Horn: Samfarir einar sér veita mörgum konum of litla beina örvun. Frjáls framhlið þýðir að hún fær bæði í einu.

Hraði: Haltu samfarir rólegum og stöðugum, svo að höndin fyrir framan geti haldið sínum eigin stöðuga takti.

Hendur: Hönd hans eða hennar - eða lágstyrkur titrara - vinnur jafnt og þétt fyrir framan. Ekki skipta um tækni of oft.

Athugun: Hann spyr: "Réttur staður?" Hún hreyfir höndina ef eitthvað má bæta.

Aðlögun: Ef taktarnir hrynja, láttu samfarir standa nánast kyrr í smá stund á meðan höndin heldur áfram.

L5 Augliti til auglitis í hliðarlegu · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hafið samfarir í hliðarstöðu andspænis hvort öðru. Hún setur efsta fótinn yfir mjöðm hans, helst með kodda undir hnénu. Byrjaðu grunnt.

Horn: Fóturinn yfir mjöðm opnar hornið án fyrirhafnar og augliti til auglitis er hægt að kyssa og tala mjúklega alla leið.

Hraði: Litlar, hljóðlátar hreyfingar. Þessi staða er gerð til að endast, ekki fyrir hraða.

Hendur: Báðar hafa aðra höndina lausa: haltu um, strjúktu bakið - eða láttu hönd renna niður að henni.

Athugun: Hvísla: "Gott svona?" Hún svarar með orðum eða með því að draga þig nær.

Aðlögun: Sofna handlegg hans, settu hann undir koddann hennar. Ef hana vantar meira rúllar þú rólega þangað til hún er komin á toppinn.

L6 Við rúmstokkinn fyrir hana · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með mjaðmirnar við rúmbrúnina og kodda undir sér. Hann stendur á gólfinu við hlið brúnarinnar. Hafa samfarir þar sem hún stjórnar dýpinu með fótunum.

Horn: Standandi, hann hefur lausar hendur og hún hvílir alveg - og allt framhlið hennar er laus fyrir hönd eða titrara.

Hraði: Rólegur og stöðugur. Að standa gefur meiri kraft en hann gerir sér grein fyrir - hún setur mörkin.

Hendur: Hendur hans: mjaðmir, magi, brjóst - eða lágstyrks titrara þar sem hún vill.

Athugun: Hann spyr: "Góð hæð?" Hún svarar stutt og þú stillir þig með þúðum.

Aðlögun: Ef það verður of mikið fer hann niður á hnén og notar munninn og hendurnar í staðinn.

L7 Bein safnast saman · ≈ 7 min

Trúboðsbreyting með fætuna saman - meiri snerting með minni hreyfingu.

Uppsetning: Hafa trúboðamök með fætuna saman, helst með kodda undir mjöðmunum. Hann liggur yfir með hnén utan á henni.

Horn: Sameinaðir fætur veita mýkri snertingu og meiri þrýsting á réttum stöðum — án þess að nokkur þurfi að leggja meira á sig.

Hraði: Hægar, rokkandi hreyfingar. Þrýstingur og nálægð vinna verkið, ekki hraði.

Hendur: Hann hvílir á framhandleggjunum og getur kysst hana allan tímann. Hún getur hert og sleppt lærunum í sínum eigin takti.

Athugun: Hann spyr: "Meira álag eða það sama?"

Aðlögun: Ef það er of þröngt skaltu setja þúðann hærra undir mjaðmirnar eða leyfa henni að opna fætuna aðeins.

L8 Hún á maganum með kodda · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hún liggur flatt á maganum með lágan kodda undir mjöðmunum og handleggina undir höfðinu. Hann leggst rólegur ofan á hana með þyngd sína á eigin handleggjum og þið hafið samfarir grunnt og rólega.

Horn: Alveg flatt, hún þarf ekki að halda á neinu - allur líkaminn hvílir á meðan hornið slær enn.

Hraði: Rólegur ruggur, engin stuð. Láttu þyngdina og nálægðina vinna verkið.

Hendur: Hann kyssir háls hennar og axlir. Önnur hönd getur runnið undir koddann, í átt að snípsvæðinu.

Athugun: Hann spyr lágt í eyra hennar: "Gott svona?"

Aðlögun: Ef hann er aðeins of djúpur skaltu fjarlægja koddann alveg - flatari eru hljóðlátari. Ef hún vill meira, upp á hnén með stærri kodda.

L9 Sitjandi með stuðning · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hann situr hálf hallandi við höfuðgaflinn með púða fyrir aftan sig. Hún situr í kjöltu hans með bakið upp að brjósti hans og stýrir samförum með fótunum á dýnunni.

Horn: Hún hvílir sig á móti honum og ákveður sjálf - og báðar hendur hans teygja sig frjálsglega í kringum hana framan af.

Hraði: Litlar, rokkandi hreyfingar. Hún hallar sér nær fyrir minna og hækkar aðeins fyrir meira.

Hendur: Hendur hans fyrir framan: brjóst, maga og snípsvæði - eða hann heldur á titrinum á meðan hún stjórnar þrýstingnum.

Athugun: Hann hvíslar í eyra hennar: "Svona?"

Aðlögun: Ef fætur hans dofna skaltu fara að rúmbrúninni. Hún getur snúið við hvenær sem er fyrir nálægð augliti til auglitis.

L10 Rólegur ruggur · ≈ 7 min

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

Uppsetning: Hafa samfarir með trúboði, en hann rennur upp nokkrum tommum hærra en venjulega, svo mjaðmir hans hvíla á henni.

Horn: Há staða þýðir að líkami hans hvílir jafnt á móti snípsvæðinu í gegnum hreyfinguna - snerting allan tímann, ekki bara á milli.

Hraði: Sveifluðu þér saman í stað þess að höggva — litlar hreyfingar í sameiginlegum takti, hægari en það sem finnst eðlilegt.

Hendur: Hann hvílir á framhandleggjum; hún leggur hendurnar á mjóbakið á honum og sýnir taktinn.

Athugun: Hann spyr: "Rétt þrýstingur?" Hún stillir hann með höndunum.

Aðlögun: Ef þú missir samband skaltu hætta alveg í nokkrar sekúndur með fullri snertingu og byrja aftur þaðan.

L11 Samsetning hennar · ≈ 7 min

Hún setur saman kvöldið: stöðu, viðbætur og niðurstaða.

Uppsetning: Hún velur stöðuna - úr spilunum eða frjálsglega. Hann undirbýr það sem hún bendir á: kodda, smurolíu, leikföng.

Horn: Sá sem best veit hvað hittir á, ræður. Verkefni hans er að fylgja áætlun hennar, ekki bæta hana.

Hraði: Hennar, alla leið. Hún segir þegar einhverju þarf að breyta.

Hendur: Þar sem hún setur þær. Hún getur hreyft hendur hans á leiðinni án þess að útskýra.

Athugun: Hann spyr bara hvort eitthvað sé óljóst: "Svona?"

Aðlögun: Ef hún skiptir um skoðun á miðri leið er það hluti af áætluninni. Ný staða, ný viðbót — hann fylgir.

S8 Baksýn með kodda · ≈ 7 min

Öruggt og rólegt afbrigði aftan frá þar sem hún hvílir algjörlega.

Uppsetning: Hún liggur á maganum með stóran kodda undir mjöðmunum og handleggina undir höfðinu. Hann krjúpar fyrir aftan hana og þú átt samfarir sem byrja grunnt.

Horn: Púðinn lyftir mjöðmunum án þess að hún þurfi sjálf að halda stöðunni. Hornið getur verið djúpt - byrjaðu grunnt og rólegt.

Hraði: Slakaðu á, finndu fyrir því og láttu hana segja hvenær og hvort það verði meira. Dýpt ætti aldrei að koma á óvart.

Hendur: Hann strýkur bakið og mjaðmirnar. Annar ykkar getur haldið hendi eða titrari fyrir framan, í átt að snípsvæðinu. Smurefni ef þarf.

Athugun: Notaðu einföld orð á leiðinni: "halda áfram", "rólegur", "grunnur" eða "stöðva".

Aðlögun: Ef hornið finnst of djúpt skaltu lækka mjaðmirnar neðar í átt að koddanum eða fara rólega yfir í skeiðstöðu.

S9 Aftur á móti er hún efst · ≈ 7 min

Hún efst, snýr frá honum - hún ræður öllu, hann sér og styður.

Uppsetning: Hann liggur á bakinu. Hún situr yfir honum snýr að fótum hans, með hnén á hvorri hlið, og þú átt samfarir á hennar hraða.

Horn: Vinkillinn er nýr hjá þeim báðum og hún stjórnar dýptinni og stefnunni alveg sjálf. Hann verður að fylgja, ekki stjórna.

Hraði: Hún setur hraðann með litlum, rólegum hreyfingum. Hann heldur mjöðmunum kyrrum.

Hendur: Hendur hans hvíla á mjöðmum hennar eða mjóbaki. Hún getur notað sína eigin hönd eða titrara fyrir framan.

Athugun: Hann spyr einu sinni: "Gott fyrir þig?" Hún bregst við með orðum eða bendingum.

Aðlögun: Ef hornið finnst skörp hallar hún sér aðeins fram með hendurnar á fótum hans - eða hún snýr sér rólega við.

S10 Stóllinn · ≈ 6 min

Sitjandi á traustum stól — þéttur, einfaldur og öðruvísi.

Uppsetning: Maður situr á traustum stól án hjóla. Hinn situr krosslagður í kjöltu sér, augliti til auglitis. Ef þú hefur samfarir hér, þá ræður sá sem situr á toppnum.

Horn: Stóllinn veitir fulla snertingu við efri hluta líkamans og augnsamband og fætur á gólfinu veita æðstu stjórn án fyrirhafnar.

Hraði: Rokkandi og rólegt. Stóllinn býður upp á nálægð, ekki loftfimleika.

Hendur: Haltu hvort öðru í kringum sig. Ein höndin getur runnið niður á milli þín.

Athugun: Hvísla: "Gott svona?"

Aðlögun: Ef lærin verða þreytt skaltu fara að brún rúmsins í sömu stöðu. Þúði á sætinu gerir stóllinn mýkri.

S11 Fyrir framan spegilinn · ≈ 6 min

Kunnugleg staða - fyrir framan spegilinn, svo þið sjáið hvort annað frá nýju sjónarhorni.

Uppsetning: Finndu spegil sem þú getur setið eða legið fyrir. Veldu rólega stöðu sem þú vilt, helst sitjandi nálægt eða liggjandi á hliðinni.

Horn: Spegillinn gerir þér kleift að sjá það sem þú veist venjulega aðeins. Horfðu á maka þinn í spegli, ekki á sjálfan þig.

Hraði: Rólegur. Láttu útlitið í speglinum gera hálfa vinnuna.

Hendur: Strjúktu og haltu þannig að maki þinn sjái það í speglinum - að sjá snertingu koma vekur tilhlökkun.

Athugun: Gríptu augnaráði maki þíns í spegilinn og spyrðu með honum. Orð: "haltu áfram" eða "róaðu þig".

Aðlögun: Ef þér finnst óvenjulegt að sjá sjálfan þig skaltu deyfa ljósin eða hreyfa þig þannig að aðeins maki þinn sé á myndinni.

S12 Aftan frá á hnjónum · ≈ 7 min

Klassískt aftur til hné - dýpra og ákafari, með hana við stýrið.

Uppsetning: Hún stendur á fjórum fótum með kotta undir bringunni. Hann er fyrir aftan hana á hnjónum. Hafa samfarir sem byrja grunnt - hún rokkar aftur á móti honum þegar hún vill meira.

Horn: Hornið er dýpra en í flestum stöðum og finnst það kröftugra. The depth should never surprise — he holds the position, she decides how far.

Hraði: Byrjaðu hægar en þú heldur að þú þurfir að gera. Hækka aðeins þegar hún segir eða sýnir það.

Hendur: Hendur hans halda um mjaðmir hennar. Önnur hönd - hans eða hennar - getur rennt upp að snípsvæðinu, eða haldið titrara þar.

Athugun: Notaðu einföld orð: "dýpri", "grunnur", "hljóðlátari", "stöðva".

Aðlögun: Ef hornið er of djúpt lækkar hún efri hluta líkamans neðar í átt að koddanum. Ef hnén verða þreytt, skiptu rólega yfir í skeið.

S13 Fætur við öxl · ≈ 7 min

Trúboða með annan fótinn upp að öxlinni - nýtt og dýpra horn.

Uppsetning: Hún liggur á bakinu með kodda undir mjöðmunum. Hann krjúpar fyrir framan hana og hún leggur annan fótinn upp að öxl hans. Hinn hvílir um mjöðmina hans. Hafa samfarir sem byrja grunnt.

Horn: Fóturinn við öxlina gefur dýpra og þéttara horn en venjulegur trúboði. Einn sentimetri upp eða niður fótinn breytir öllu.

Hraði: Rólegur og stöðugur. Djúpt horn og hraði á sama tíma verður fljótt of mikið.

Hendur: Hendur hans styðja við læri hennar og mjöðm. Hönd hennar eða titrara nær auðveldlega að snípsvæðinu.

Athugun: Hann spyr: "Góð dýpt?" Hún svarar með „dýpra“, „grunnu“ eða „sama“.

Aðlögun: Ef það teygir sig of langt fyrir aftan lærið skaltu færa fótinn niður í handarkrika hans eða láta hann hvíla um mjöðmina. Skiptu um fætur hálfa leið.

GL24 Djúpt horn, þú stjórnar · ≈ 8 min

Hafa samfarir í djúpu horni þar sem þú stjórnar dýptinni á meðan félaginn hefur stöðvunarorðið. Gerðu þetta aðeins ef báðir vilja það greinilega og eru sammála um stöðvunarorð fyrst.

Uppsetning: Félagi þinn liggur á bakinu með kodda undir mjöðmunum og báðir fætur lyftir upp að brjósti hans eða upp að öxlum. Þú krjúpar nærri þér. Hafið samfarir sem byrja grunnt, með ökkla sem hvíla á móti þér.

Horn: Þegar mjaðmirnar eru lyftar og fæturnar saman verður hornið dýpsta í dekkinu. Hér stjórnar þú dýpinu - en bara innan þess sem þú samþykktir og bara svo lengi sem félaginn segir ekki "róaðu þig" eða "hættu".

Hraði: Byrjaðu hægar en þú heldur að þú þurfir að gera. Djúpt horn og hraði á sama tíma verður fljótt of mikið. Auka aðeins þegar maki þinn segir "meira".

Hendur: Haltu höndum þínum í kringum kálfa eða ökkla maka þíns. Láttu hendi renna áfram þangað sem félaginn vill hafa hana, eða haltu leikfangi þar. Smurefni ef þarf.

Athugun: Notaðu einföld orð í gegn: „meira“, „minna“, „hljóðlátara“ eða „hætta“. Við „stopp“ dregur þú strax út í rólegheitum.

Aðlögun: Ef það teygir sig of mikið á bak við lærin skaltu lækka fæturna niður um mjaðmirnar. Ef hornið verður of djúpt skaltu lyfta maka minna eða breyta rólega í grynri stöðu.