

La biblioteca delle posizioni

Guida completa per ogni carta di posizione. La carta stessa ha la versione breve: qui troverai setup, angolazione, ritmo, mani, check-in e regolazione per ogni carta.

R7 La donna comodamente · ≈ 6 min

Una posizione accogliente in cui lei giace comodamente e tutto la raggiunge.

Configurazione: Si sdraia sulla schiena con un cuscino sotto la testa e preferibilmente uno sotto le ginocchia o l'anca. Menti o ti siedi accanto ad esso.

Angolazione: Il cuscino sotto le ginocchia allenta la tensione sullo stomaco e sui fianchi, così può ricevere senza trattenere nulla da sola.

Ritmo: Inizia con baci delicati e mani sullo stomaco e sulle cosce. Scegli il piacere diretto quando è calda.

Mani: Usa la mano, la bocca o il vibratore calmamente. Lubrificante per la stimolazione diretta della mano.

Verifica: Chiedi una volta: "Più, meno o lo stesso?" Segui la risposta senza cambiare tutto.

Regolazione: Se diventa tesa, torna al tocco calmo. Regolare il cuscino fino a quando l'angolo sembra riposato.

R11 Fino al petto · ≈ 5 min

Il ricevitore poggia contro il tuo petto: vicino dietro, le mani davanti.

Configurazione: Siediti contro la testiera con un cuscino dietro la schiena. Il ricevitore si trova tra le tue gambe e si appoggia al tuo petto.

Angolazione: Il ricevitore poggia tutto il peso su di te e può essere abbassato completamente. Raggiungi il collo, il petto, lo stomaco e le cosce dalla parte anteriore.

Ritmo: Inizia con baci sul collo e mani calme sullo stomaco e sul petto. Lascia che si sviluppi lentamente.

Mani: Le tue mani lavorano dalla parte anteriore dove vuole il destinatario. Lubrificante per contatto diretto.

Verifica: Il destinatario mette la mano sulla tua e la sposta dove è meglio.

Regolazione: Se la tua schiena si stanca, metti più cuscini dietro. Il ricevitore può inclinare leggermente i fianchi in avanti per ottenere un'angolazione migliore.

R12 Mano nella mano distesa sul fianco · ≈ 5 min

Sdraiati fianco a fianco faccia a faccia dove dai allo stesso tempo, allo stesso ritmo calmo.

Configurazione: Sdraiati su un fianco, uno di fronte all'altro, abbastanza vicino da poterti baciare. Ognuno di voi ha una mano libera.

Angolazione: Dare allo stesso tempo significa che nessuno aspetta semplicemente il proprio turno. Rispettate il ritmo degli altri invece di competere.

Ritmo: Accetto di mantenere la calma. Se rallenti, partner seguirà l'esempio.

Mani: Usa la mano libera con il lubrificante. L'altro braccio può riposare sotto il collo del partner.

Verifica: Sussurro: "Stesso ritmo?" Anche un sorriso è una risposta.

Regolazione: Se perdi il ritmo, fermati e bacia semplicemente un po'. Uno può sempre dare mentre l'altro riposa.

L1 Missionario con cuscino · ≈ 7 min

Una variante missionaria tranquilla in cui l'angolo funziona per lei.

Configurazione: Avere rapporti missionari: lei sdraiata sulla schiena con un cuscino rigido sotto la parte bassa della schiena o sui fianchi, lui sopra di lei con il peso sugli avambracci.

Angolazione: Il cuscino inclina leggermente il bacino verso l'alto. Si sdraia in alto, quindi il suo corpo poggia contro l'area del clitoride invece di muoversi dritto dentro e fuori.

Ritmo: Movimenti calmi e dondolanti con contatto uniforme. Il ritmo è più importante della profondità e della velocità.

Mani: Può mettergli le mani sulla parte bassa della schiena e mostrare il ritmo che vuole. Un vibratore tra di voi è facoltativo.

Verifica: Chiede: "Più pressione o la stessa cosa?" Segui la risposta senza cambiare tutto in una volta.

Regolazione: Non inclinarlo, non muovere leggermente il cuscino su o giù e non mettere le gambe attorno ai suoi fianchi.

L2 Lei in alto · ≈ 7 min

Lei è al top e decide tutto: movimento, profondità e ritmo.

Configurazione: Fai sesso con lei sopra: lui giace sulla schiena e lei si siede sopra di lui con le ginocchia su entrambi i lati dei suoi fianchi.

Angolazione: In posizione verticale, gestisce tutto da sola. Può alternare tra stare seduta dritta e sporgersi in avanti, a seconda di ciò che le si addice meglio.

Ritmo: Lei stabilisce il ritmo: lui segue i suoi movimenti invece di prendere il comando. Piccoli movimenti oscillanti spesso funzionano meglio.

Mani: Le sue mani sostengono i fianchi o accarezzano le cosce e il petto. Può mettere la propria mano o un vibratore dove vuole.

Verifica: Chiede una volta: "Così?" Lei risponde "lo stesso", "più" o "più tranquillo".

Regolazione: Se le sue ginocchia si stancano, metti dei cuscini sotto di esse o sdraiati calmamente sul tuo fianco senza lasciarvi andare.

L3 Cucchiaino con la mano davanti · ≈ 7 min

Sidecar fatto per durare: vicinanza dietro, piacere davanti.

Configurazione: Fate sesso a cucchiaino: sdraiatevi su un fianco con lui dietro di lei, entrambi con i cuscini sotto la testa. Mette la gamba superiore leggermente in avanti, su un cuscino separato.

Angolazione: Il cuscino sotto la gamba apre l'angolo senza che lei debba tenere nulla da sola. Inizia in modo superficiale e calmo.

Ritmo: Movimenti piccoli e silenziosi. Questa posizione riguarda la resistenza e la calma, non la velocità.

Mani: La sua mano è davanti a lei - sulla pancia, sul petto o sulla zona del clitoride - o tiene un vibratore dove vuole.

Verifica: Chiede dolcemente: "Il posto giusto?" Mette la mano sulla sua, spostandola se qualcosa potesse migliorare.

Regolazione: Addormenta il suo braccio, mettilo sotto il cuscino. Se vuole una stimolazione più diretta, le lascia prendere lui stesso il controllo della mano o del vibratore.

L4 Focus su di lei durante il sesso · ≈ 7 min

Sceglie la posizione per il rapporto – a cucchiaio, sopra o in grembo – in modo che la sua parte anteriore sia libera per la mano o per il vibratore.

Configurazione: Lei sceglie tra il cucchiaio, lei sopra o seduta sulle sue ginocchia. Il punto è che una mano arriva davanti.

Angolazione: Il solo rapporto fornisce a molte donne una stimolazione diretta insufficiente. Un fronte libero significa che ottiene entrambi allo stesso tempo.

Ritmo: Mantieni il rapporto calmo e costante, in modo che la mano davanti possa mantenere il proprio ritmo costante.

Mani: La sua mano, o un vibratore a bassa potenza, funziona costantemente davanti. Non cambiare tecnica troppo spesso.

Verifica: Chiede: "Il posto giusto?" Muove la mano se si può migliorare qualcosa.

Regolazione: Se i ritmi si interrompono, lasciate che il rapporto rimanga quasi fermo per un po' mentre la mano continua.

L5 Faccia a faccia disteso sul fianco · ≈ 7 min

Cuscini laterali uno di fronte all'altro: silenziosi, vicini e facili da regolare.

Configurazione: Avere rapporti in una posizione laterale uno di fronte all'altro. Mette la gamba superiore sopra il fianco, preferibilmente con un cuscino sotto il ginocchio. Inizia in modo superficiale.

Angolazione: La gamba sopra l'anca apre l'angolo senza sforzo, e faccia a faccia puoi baciarti e parlare dolcemente per tutto il percorso.

Ritmo: Movimenti piccoli e silenziosi. Questa posizione è fatta per durare, non per la velocità.

Mani: Entrambi hanno una mano libera: tienila, accarezza la schiena o lascia che una mano scivoli verso di lei.

Verifica: Sussurro: "Buono così?" Lei risponde con le parole o avvicinandoti.

Regolazione: Addormenta il suo braccio, mettilo sotto il cuscino. Se ne ha bisogno di più, rotola calmamente finché non è sopra.

L6 Al capezzale per lei · ≈ 7 min

Lei è sul bordo del letto, lui è in piedi e la sua parte anteriore è completamente libera.

Configurazione: Lei giace sulla schiena con i fianchi sul bordo del letto e un cuscino sotto di lei. Sta sul pavimento vicino al bordo. Avere rapporti in cui controlla la profondità con le gambe.

Angolazione: In piedi, lui ha le mani libere e lei riposa completamente - e tutta la sua parte anteriore è libera per la mano o per il vibratore.

Ritmo: Calmo e costante. Stare in piedi dà più potere di quanto si renda conto: lei stabilisce il limite.

Mani: Le sue mani: fianchi, pancia, petto - o un vibratore a bassa potenza dove vuole.

Verifica: Chiede: "Buona altezza?" Lei risponde brevemente e tu ti aggiusti con i cuscini.

Regolazione: Se diventa troppo intenso, si mette in ginocchio e usa invece la bocca e le mani.

L7 Le ossa furono raccolte · ≈ 7 min

Una variazione missionaria con le gambe unite: più contatto con meno movimento.

Configurazione: Avere rapporti missionari con le gambe unite, preferibilmente con un cuscino sotto i fianchi. Lui si sdraia con le ginocchia fuori dalle sue.

Angolazione: Le gambe articolate forniscono un contatto più fluido e una maggiore pressione nei punti giusti, senza che nessuno debba lavorare di più.

Ritmo: Movimenti lenti e dondolanti. La pressione e la vicinanza fanno il lavoro, non la velocità.

Mani: Si appoggia sugli avambracci e può baciarla tutto il tempo. Può stringere e rilasciare le cosce secondo il proprio ritmo.

Verifica: Chiede: "Più pressione o la stessa cosa?"

Regolazione: Se ti sembra troppo stretto, metti il cuscino più in alto sotto i fianchi o lascia che apra leggermente le gambe.

L8 Lei a pancia in giù con un cuscino · ≈ 7 min

Si sdraia completamente a pancia in giù su un cuscino basso: la variante più riposante disponibile.

Configurazione: Lei giace a pancia in giù con un cuscino basso sotto i fianchi e le braccia sotto la testa. Lui si sdraia tranquillamente sopra di lei con il peso sulle proprie braccia, e tu hai un rapporto superficiale e calmo.

Angolazione: Completamente piatta, non ha bisogno di tenere nulla: tutto il corpo riposa mentre l'angolo colpisce ancora.

Ritmo: Dondolo calmo, senza sobbalzi. Lascia che il peso e la vicinanza facciano il lavoro.

Mani: Le bacia il collo e le spalle. Una mano può scivolare sotto il cuscino, verso la zona del clitoride.

Verifica: Le chiede piano all'orecchio: "Buono così?"

Regolazione: Se ti sembra un po' troppo profondo, rimuovi completamente il cuscino: quelli più piatti sono più silenziosi. Se vuole di più, si metta in ginocchio con un cuscino più grande.

L9 Seduto con supporto · ≈ 7 min

Lui si siede contro il timpano, lei sulle sue ginocchia dandogli la schiena - le sue mani sono libere davanti.

Configurazione: È seduto semisdraiato contro la testiera con i cuscini dietro di lui. Lei si siede sulle sue ginocchia con la schiena contro il suo petto, dirigendo il rapporto con i piedi sul materasso.

Angolazione: Lei si appoggia contro di lui e decide da sola - ed entrambe le mani di lui la circondano liberamente davanti a lei.

Ritmo: Piccoli movimenti dondolanti. Si avvicina per avere di meno e si alza un po' per averne di più.

Mani: Le sue mani davanti: petto, pancia e zona del clitoride - oppure tiene il vibratore mentre lei controlla la pressione.

Verifica: Le sussurra all'orecchio: "Così?"

Regolazione: Se le sue gambe diventano insensibili, spostati sul bordo del letto. Può girarsi in ogni momento per una vicinanza faccia a faccia.

L10 Dondolo calmo · ≈ 7 min

Una variante missionaria in cui si sdraia in alto e si dondola invece di spingere.

Configurazione: Ho un rapporto al missionario, ma lui scivola qualche centimetro più in alto del solito, quindi i suoi fianchi appoggiano contro quelli di lei.

Angolazione: La posizione alta significa che il suo corpo poggia uniformemente contro l'area del clitoride durante tutto il movimento: contatto continuo, non solo nel mezzo.

Ritmo: Oscilla insieme invece di sbattere: piccoli movimenti con un ritmo comune, più lenti di quanto sembra naturale.

Mani: Si appoggia sugli avambracci; gli mette le mani sulla parte bassa della schiena e mostra il ritmo.

Verifica: Chiede: "Pressione giusta?" Lo aggiusta con le mani.

Regolazione: Se perdi il contatto, fermati completamente per alcuni secondi con contatto completo e ricomincia da lì.

L11 La sua combinazione · ≈ 7 min

Mette insieme la serata: posizione, integrazioni e conclusione.

Configurazione: Sceglie la posizione: dalle carte o liberamente. Prepara ciò che lei gli indica: cuscini, lubrificante, giocattoli.

Angolazione: Chi sa meglio cosa colpisce, decide. Il suo compito è seguire il suo piano, non migliorarlo.

Ritmo: Suo, in tutto e per tutto. Dice quando qualcosa deve essere cambiato.

Mani: Dove li posiziona. Può muovere le mani lungo il percorso senza spiegare.

Verifica: Chiede solo se qualcosa non è chiaro: "Così?"

Regolazione: Se cambia idea a metà, fa parte del piano. Nuova posizione, nuova aggiunta: segue.

S8 Vista posteriore con cuscino · ≈ 7 min

Una variante sicura e tranquilla da dietro dove riposa completamente.

Configurazione: Lei giace a pancia in giù con un grande cuscino sotto i fianchi e le braccia sotto la testa. Lui si inginocchia dietro di lei e tu hai un rapporto che inizia in modo superficiale.

Angolazione: Il cuscino le solleva i fianchi senza che lei debba mantenere la posizione da sola. L'angolo può sembrare profondo: inizia in modo superficiale e calmo.

Ritmo: Rilassati, provalo e lascia che sia lei a dire quando e se ce ne saranno di più. La profondità non dovrebbe mai sorprendere.

Mani: Gli accarezza la schiena e i fianchi. Uno di voi può tenere una mano o un vibratore davanti, verso la zona del clitoride. Lubrificante se necessario.

Verifica: Usa parole semplici lungo il percorso: "continua", "calmo", "superficiale" o "stop".

Regolazione: Se l'angolazione sembra troppo profonda, abbassa i fianchi verso il cuscino o passa calmamente alla posizione del cucchiaio.

S9 Lei invece al top · ≈ 7 min

Lei in alto, di fronte a lui, governa tutto, lui vede e sostiene.

Configurazione: Si trova sulla schiena. Si siede sopra di lui di fronte ai suoi piedi, con le ginocchia su entrambi i lati, e tu hai un rapporto al suo ritmo.

Angolazione: L'angolazione è nuova per entrambi e lei controlla da sola la profondità e la direzione. Deve seguire, non governare.

Ritmo: Stabilisce il ritmo con movimenti piccoli e calmi. Tiene i fianchi fermi.

Mani: Le sue mani poggiano sui fianchi o sulla parte bassa della schiena. Può usare la propria mano o un vibratore davanti.

Verifica: Chiede una volta: "Buono per te?" Risponde con parole o gesti.

Regolazione: Se l'angolo sembra acuto, lei si sporge leggermente in avanti con le mani sulle gambe di lui - oppure si gira calmamente.

S10 La sedia · ≈ 6 min

Seduto su una sedia robusta: densa, semplice e diversa.

Configurazione: Ci si siede su una sedia robusta senza ruote. L'altro siede a gambe incrociate sulle ginocchia, faccia a faccia. Se hai rapporti qui, comanda chi siede in cima.

Angolazione: La sedia fornisce il pieno contatto con la parte superiore del corpo e il contatto visivo, e i piedi sul pavimento danno il controllo supremo senza sforzo.

Ritmo: Dondolo e calma. La sedia invita alla vicinanza, non alle acrobazie.

Mani: Tenetevi l'un l'altro. Una mano può scivolare tra di voi.

Verifica: Sussurro: "Buono così?"

Regolazione: Se le tue cosce si stancano, spostati sul bordo del letto nella stessa posizione. Un cuscino sul sedile rende la sedia più morbida.

S11 Davanti allo specchio · ≈ 6 min

Una posizione familiare: davanti allo specchio, così vi vedete da una nuova angolazione.

Configurazione: Trova uno specchio davanti al quale puoi sederti o sdraiarti. Scegli una posizione tranquilla che ti piace, preferibilmente seduto vicino o sdraiato su un fianco.

Angolazione: Lo specchio ti permette di vedere ciò che solitamente conosci solo. Guarda partner allo specchio, non te stesso.

Ritmo: Calma. Lascia che gli sguardi allo specchio facciano metà del lavoro.

Mani: Accarezza e tieni premuto in modo che partner lo veda allo specchio: vedere un tocco in arrivo crea anticipazione.

Verifica: Cattura lo sguardo del partner allo specchio e chiedilo. Parole: "vai avanti" o "calmati".

Regolazione: Se ti sembra insolito vederti, abbassa le luci o muoviti in modo che solo partner sia nella foto.

S12 Da dietro in ginocchio · ≈ 7 min

Classico schiena in ginocchio: più profondo e intenso, con lei al volante.

Configurazione: Sta a quattro zampe con un cuscino sotto il petto. Lui è dietro di lei in ginocchio. Avere un rapporto che inizi in modo superficiale: lei si appoggia a lui quando vuole di più.

Angolazione: L'angolo è più profondo che nella maggior parte delle posizioni e sembra più intenso. La profondità non dovrebbe mai sorprendere: lui mantiene la posizione, lei decide fino a che punto.

Ritmo: Inizia più lentamente di quanto pensi di dover fare. Aumenta quando lo dice o lo mostra.

Mani: Le sue mani le tengono i fianchi. Una mano, la sua, può scivolare fino all'area del clitoride o tenere lì un vibratore.

Verifica: Usa parole semplici: "più profondo", "superficiale", "più silenzioso", "stop".

Regolazione: Se l'angolo è troppo profondo, abbassa la parte superiore del corpo verso il cuscino. Se le tue ginocchia si stancano, passa calmamente a un cucchiaio.

S13 Gamba a spalla · ≈ 7 min

Missionario con una delle sue gambe contro la sua spalla: un'angolazione nuova e più profonda.

Configurazione: Lei giace sulla schiena con un cuscino sotto i fianchi. Lui si inginocchia davanti a lei e lei gli appoggia una gamba sulla spalla. L'altro poggia attorno al suo fianco. Avere rapporti che iniziano in modo superficiale.

Angolazione: La gamba contro la spalla dà un angolo più profondo e stretto rispetto al solito missionario. Un centimetro sopra o sotto la gamba cambia tutto.

Ritmo: Calmo e costante. L'angolo profondo e la velocità allo stesso tempo diventano rapidamente eccessivi.

Mani: Le sue mani le sostengono la coscia e l'anca. La sua mano o un vibratore raggiungono facilmente la zona del clitoride.

Verifica: Chiede: "Buona profondità?" Lei risponde con "più profondo", "superficiale" o "lo stesso".

Regolazione: Se si estende troppo dietro la coscia, sposta la gamba fino all'ascella o lasciala riposare attorno al fianco. Cambia gamba a metà.

GL24 Angolo profondo, guidi tu · ≈ 8 min

Fate sesso con un angolo profondo in cui controlla la profondità, mentre partner ha la parola d'ordine. Fatelo solo se entrambi lo desiderate chiaramente e concordate prima un safeword.

Configurazione: Partner è sdraiato sulla schiena con un cuscino sotto i fianchi e entrambe le gambe sollevate verso il petto o le tue spalle. Tu ti inginocchi vicino. Iniziate con una penetrazione poco profonda, con le caviglie appoggiate a te.

Angolazione: Con i fianchi sollevati e le gambe unite, questo è l'angolo più profondo del mazzo. Qui controlla la profondità — ma solo entro ciò che avete concordato e finché partner non dice «più piano» o «stop».

Ritmo: Inizia più lentamente di quanto pensi necessario. Angolo profondo e velocità insieme possono diventare troppo rapidamente. Aumenta quando partner dice «di più».

Mani: Tieni le mani attorno ai polpacci o alle caviglie del partner. Lascia scivolare una mano davanti dove partner la desidera, oppure tieni lì un giocattolo. Lubrificante se necessario.

Verifica: Usate parole semplici per tutto il tempo: «di più», «di meno», «più piano» o «stop». A «stop», ritirati lentamente subito.

Regolazione: Se tira troppo dietro le cosce, abbassa le gambe attorno ai tuoi fianchi. Se l'angolo è troppo profondo, solleva meno partner o passa calmamente a una posizione più superficiale.