

Informazioni sul gioco e sulle regole

Avvicinati al tuo coniuge. Ritrova la tua scintilla.

Lo scopo del gioco

THE SPARK è un gioco di intimità basato sul consenso per i coniugi che vogliono uscire dalla routine e tornare l'uno all'altro. Puoi usarlo per flirtare, intimità, riscaldamento o rapporto. Decidi tu quanto vuoi andare lontano e puoi fermarti in qualsiasi momento.

Le carte attingono alla conoscenza dell'intimità di coppia, del desiderio reattivo, del tocco sensuale e della comunicazione sicura, con delicata ispirazione dalla letteratura erotica classica. L'obiettivo non è la performance o l'acrobazia. L'obiettivo è il piacere, la tenerezza e l'ascolto di ciò che piace a entrambi.

Il rapporto e l'amore riguardano più che semplici posizioni. Utilizza le categorie per creare attesa al ritmo adatto a te: prima un contatto sicuro, poi una stimolazione più diretta se lo desiderate entrambi.

Ogni carta può essere saltata

Se una carta non ti soddisfa, di semplicemente: «Scegliamone un altro.»

Non ha bisogno di spiegazioni. Questo fa parte del gioco.

La regola fondamentale

A turno si pescano le carte.

La persona che pesca la carta fa quello che dice per il proprio coniuge, a meno che la carta non dica chiaramente il contrario.

Conversazione, pausa e aggiustamento

Parla mentre giochi. Il ricevente può sempre chiedere di più, di meno, di rallentare, di cambiare angolazione, di fare una pausa o di fermarsi completamente. Non hai bisogno di una parola di sicurezza.

La persona che dà dovrebbe ascoltare e adattarsi senza creare problemi. Se qualcosa ti sembra incerto, fai una pausa, abbracciatevi e scoprite cosa vi fa sentire subito dopo.

Categorie

Verde — Vestiti addosso: flirtare, baciarsi e toccarsi sopra i vestiti

Nella categoria verde, tieni i vestiti addosso. Puoi stare in soggiorno, in cucina, in corridoio, sul divano o in camera da letto. Le carte riguardano il flirt, il bacio, la vicinanza e il toccarsi i vestiti. Nota cosa le piace: può aiutarti in seguito. Quando entrambi ne volete di più, passate alla categoria gialla.

Arancia — Intimo: tocco intimo e leggero piacere orale, nessuna penetrazione

Quando passi alla categoria arancione, inizia dalla biancheria intima. Le carte possono comportare lo spostamento o la rimozione della biancheria intima, ma non dovrebbe esserci penetrazione. Baciare, toccare, stimolare esternamente, fare sesso orale leggero e usare un vibratore all'esterno del corpo è tutto possibile se entrambi lo desiderate. Lascia che sia la sua risposta a dettare il ritmo. Quando entrambi ne volete di più, passate alla categoria rossa.

Viola — Il rapporto: prima il suo piacere

La categoria viola è la categoria del rapporto. Le posizioni e le tecniche sono scelte per aiutarla a divertirsi il più possibile: un inizio dolce, buone angolazioni, una mano o un vibratore lungo il percorso e parole chiare. Le carte ti dicono quale posizione usare e spesso uno di voi sceglie. Alcune carte spostano l'attenzione e permettono a lei di dargli piacere, mai a scapito del suo. Quando entrambi volete esplorare un po' di più, passate alla categoria nera.

Selvaggio — Le più selvagge: posizioni audaci, dominanza, impatto, bordi e giocattoli più forti, con una parola di sicurezza e assistenza post-vendita

Wild è la categoria più intensa del gioco. Qui si lasciano andare i limiti che le altre categorie mantengono per proteggerla: sensazioni più forti, controllo più chiaro, posizioni audaci e gioco più selvaggio. Il frame è fisso: entrambi dovete chiaramente volere ciascuna carta, concordare una password condivisa prima di iniziare e "stop" interrompe tutto in una volta. È qui che appartengono posizioni audaci e avventurose, una guida più salda e un contenimento sicuro, sculacciate e tirate di capelli in aree sicure, bordatura e controllo dell'orgasmo, giocattoli più forti e accoppiati e tocco anale con un dito. Nessun gioco del respiro, nessuna temperatura estrema, mai sesso anale. Concludere sempre con calma e vicinanza.

Giallo — Una stanza privata: più sensuale, ma non ancora nuda

Quando passi alla categoria gialla, vai in camera da letto o in un'altra stanza privata. Puoi toglierti uno o più indumenti, ma nessuno dei due dovrebbe essere completamente nudo. Tieni addosso la biancheria intima. Le carte possono implicare spogliarsi sensualmente, toccare sotto i vestiti, baci, massaggi e una vicinanza più diretta, ma non dovresti comunque essere nudo. Usa le carte per scoprire dove le piace essere toccata. Quando entrambi ne volete di più, passate alla categoria arancione.

Rosso — Nuda: preliminari concentrati, con il piacere al centro

Quando passi alla categoria rossa, sei nudo. Questa è la categoria dei preliminari: piacere diretto con le mani, la bocca e i giocattoli, lubrificante quando utile e tecniche che possono portare all'orgasmo, con particolare attenzione a costruire il piacere in modo dolce e costante. Segui la risposta, non la performance. Il rapporto appartiene alla categoria viola: spostatevi lì quando siete entrambi pronti.

Nero — Un passo oltre il viola: nuove posizioni e nuovo piacere, ancora al sicuro

La categoria nera va un passo avanti rispetto al viola. Qui esplori di più il tuo corpo, con nuove posizioni, nuovi angoli e nuovo piacere, sempre in sicurezza, delicatamente e entro i tuoi limiti. Niente sesso anale. Nessuna acrobazia. Niente che sembri pressante o troppo estremo. Un leggero tocco anale con un dito è possibile solo se entrambi lo desiderate chiaramente. Utilizzare abbondante lubrificante, mantenere le unghie corte, procedere lentamente e ottenere un chiaro consenso. Questo è sempre facoltativo.

Modalità di gioco

Gioco aperto: Tutte le categorie principali sono selezionate. Cambia categoria quando vuoi.

Prima scintilla: 3 cartellini verdi, 2 cartellini gialli, 1 cartellino arancione.

Giro romantico: 2 cartellini verdi, 2 cartellini gialli, 2 cartellini arancioni e 2 cartellini rossi.

Tempo intimo: 2 carte verdi, 2 gialle, 2 arancioni, 2 rosse e 2 viola.

Giro appassionato: 2 carte di ogni categoria: verde, gialla, arancione, rossa, viola e nera.

Finale estasiante: 4 carte arancioni, 4 carte rosse, 4 carte viola, 2 carte nere e 2 jolly.

Accessori

Puoi usare: Lubrificante · Olio da massaggio sicuro per la pelle intima · Benda · vibratore · Fallo vibrante · Bacchetta da massaggio · Donnaiolo o altro giocattolo a impulso d'aria · Anello del cazzo · Sciarpa morbida o polsini semplici · Vibratore impermeabile · Cuscino · Specchio · Musica delicata · Coperta · Asciugamano · Piumino · Una sedia robusta senza ruote

Gli accessori sono sempre facoltativi, a meno che non concordate diversamente.

Se non sei sicuro, usa un lubrificante a base d'acqua con i giocattoli.

Usa il lubrificante per la stimolazione diretta della mano, l'uso del vibratore, la secchezza, le sessioni più lunghe, il tocco anale o ogni volta che qualcosa sembra attrito piuttosto che piacere.

L'olio da massaggio è meglio utilizzato sulla pelle esterna. Non usare l'olio con i preservativi in lattice.

Come salire di livello

Inizi sempre dalla categoria verde.

Quando entrambi ne volete di più, mettete via il mazzo che state utilizzando e passate alla categoria successiva. Non è necessario pescare un determinato numero di carte. Puoi utilizzare una carta, più carte o finire quando preferisci.

Ritmo e durata

I tempi sulle carte sono solo una guida.

Le carte sono fatte per turni brevi, in modo da poter pescare più carte e ottenere varietà. Puoi sempre estendere una carta se piace a entrambi o finire prima se ti sembra naturale.

Dopo

Trascorrete qualche minuto abbracciandoci. Potresti dire:

- una cosa che ti è piaciuta
- una cosa che mi faceva sentire bene
- una cosa che vorresti fare di nuovo

Glossario

perineo: L'area tra i genitali e l'ano.

bordatura: Costruire verso l'orgasmo, rallentare, poi ricostruire.

giocattolo a impulsi d'aria: Un giocattolo che stimola con impulsi d'aria anziché con vibrazioni, come un Womanizer.

carta di posizione: Una scheda con una guida completa in sei passaggi: impostazione, angolazione, ritmo, mani, check-in e regolazione.

Appendice

Le carte posizione hanno una versione breve sulla carta stessa. La guida completa si trova nella libreria delle posizioni sul retro del PDF completo.

Stampa i fogli di cartoncino fronte-retro e scegli "gira sul lato lungo". Il cartoncino opaco da 200–300 g/m² va bene.

VERDE

G1

Bacio lento

≈ 2 min

Bacia partner calmamente. Inizia con baci brevi e lascia che diventino più lunghi. Le mani possono appoggiarsi sulla guancia, sul collo o sulla vita.

VERDE

G2

Vicinanza al divano

≈ 2 min



Siediti vicino al tuo partner. Bacia le guance, le labbra e il collo mantenendo la calma attorno al corpo del partner.

VERDE

G3

Monitoraggio del ritorno

≈ 2 min

Usa la punta delle dita sulla parte esterna dei vestiti e traccia lentamente delle linee sulla schiena del partner. Varia tra tocco leggero e mano piatta.

VERDE

G4

Tre complimenti

≈ 2 min

Fai tre complimenti al tuo partner: uno sul corpo, uno sulla personalità e uno su qualcosa che vi manca o che vi piace.

VERDE

G5

Danza stretta

≈ 3 min



Balla a stretto contatto con partner al ritmo di una canzone calma. Lascia riposare le mani sulla schiena, sui fianchi o sulla vita senza infilarle sotto i vestiti.

VERDE

G6

Baciare senza mani

≈ 2 min

Bacia partner senza usare le mani per il primo minuto. Successivamente puoi tenere in braccio partner e continuare.

VERDE

G7

Guancia a guancia

≈ 2 min

Avvicinati al tuo partner. Lascia che le tue guance, la fronte e il naso si tocchino prima di baciarti delicatamente.

VERDE

G8

Tre posizioni

≈ 3 min

Chiedere al partner di scegliere tre punti del corpo che possono essere toccati/accarezzati fuori dai vestiti. Trascorri circa 20 secondi in ogni luogo.

VERDE

G9

Mano guidata

≈ 3 min

Lascia che partner ti prenda la mano e mostri dove il tocco fuori dai vestiti ti fa sentire bene. Segui il ritmo del partner.



VERDE

G10

La mappa del bacio

≈ 3 min

Bacia partner in cinque punti: fronte, guancia, labbra, collo e mano. Rendi ogni bacio calmo e chiaro.

VERDE

G11

Fermati e continua

≈ 2 min

Bacia partner per 20 secondi, fermati per cinque secondi e ricomincia. Ripeti alcune volte.

VERDE

G12

Un bel ricordo

≈ 2 min

Racconta al tuo partner di un momento in cui ti sei sentito particolarmente attratto. Concludi con un bacio.

VERDE

G13

Contro il muro

≈ 2 min



Chiedi al tuo partner di stare in piedi o appoggiarsi comodamente contro un muro. Avvicinati, ma dolcemente, e bacia le labbra, la guancia o il collo.

VERDE

G14

Collo e capelli

≈ 2 min

Bacia il collo del partner e accarezza delicatamente i tuoi capelli. Mantieni il tocco morbido e sicuro.

VERDE

G15

Piccole promesse

≈ 2 min

Dì una cosa che vorresti fare di più nella vita di tutti i giorni per far sentire partner desiderato. Poi dagli un lungo bacio.

VERDE

G16

Il bacio dei sei secondi

≈ 3 min

Bacia partner per sei secondi: conta lentamente tra te e te. Lascia che le tue spalle si abbassino e i tuoi pensieri si calmino finché dura il bacio. Successivamente, accettate di darvi un bacio come questo ogni volta che uno di voi esce di casa questa settimana.

VERDE

G17

Affronta partner

≈ 3 min

Rivolgiti tutto il tuo corpo verso partner. Chiedi al tuo partner di condividere qualcosa di piccolo della sua giornata e fai due domande di follow-up prima di condividere qualcosa di tuo. Termina con un bacio sulla tempia del partner.

VERDE

G18

Indovina il tocco del partner

≈ 3 min

Indovina ad alta voce dove sul corpo partner preferirebbe essere toccato fuori dai vestiti in questo momento, e se dovrebbe essere leggero o deciso. Tocca il punto in questo modo per un minuto mentre partner ti aggiusta con "più", "meno" o "uguale". Infine, lascia che sia partner a mostrare la sfaccettatura con la propria mano.



VERDE

G19

Due minuti in un batter d'occhio

≈ 3 min

Siediti faccia a faccia, così vicino che le tue ginocchia si incontrano. Guardatevi negli occhi per due minuti senza parlare. Sorrisi e risate sono ammessi, ma mantieni lo sguardo. Poi dite una cosa ciascuno su ciò che avete visto negli occhi dell'altro.

VERDE

G20

Il bacio sul labbro superiore

≈ 3 min

Bacia il labbro superiore del partner mentre partner bacia il tuo labbro inferiore. Rimani nel bacio condiviso per qualche respiro calmo, quindi scambia le labbra. Tieni delicatamente le mani attorno al viso o al collo del partner.

VERDE

G21

Sali sull'albero

≈ 3 min

Stare saldamente con entrambi i piedi sul pavimento. La donna mette un piede sopra quello dell'uomo, gli mette un braccio attorno al collo e si solleva verso l'uomo come se salisse dopo un bacio. Tieni stretto la schiena del partner: la donna decide quanto dura il bacio.

VERDE

G22

La metà ha visto lentamente

≈ 3 min

Accarezza il braccio del partner dalla spalla al polso a un ritmo che ritieni tranquillo. Dimezza il ritmo e poi dimezzalo di nuovo: senti come si sveglia la tua mano. Partner sceglie con quale dei tre tempi continuare per un minuto.

VERDE

G23

Mano completamente tranquilla

≈ 3 min

Metti una mano calda e piatta tra le scapole del partner e mantienila completamente ferma per un minuto mentre espirate lentamente insieme. Quindi spostalo nella parte bassa della schiena e riposa lì per lo stesso periodo di tempo. Se partner dice "di più", la mano rimane ancora per un po'.

VERDE

G24

Il cerchio del cuore

≈ 3 min

Faccia a faccia. Metti la tua mano destra sullo sterno del partner, sopra il cuore, mentre partner mette la sua destra sulla tua. Quindi posiziona la mano sinistra sopra quella sul tuo petto e partner fa lo stesso. Guardatevi negli occhi e respirate insieme calmamente per dieci respiri, senza parole.

VERDE

G25

Respira il ritmo del partner

≈ 3 min

Siediti dietro partner con il petto contro la sua schiena e le mani calmamente sullo stomaco, fuori dai vestiti. Senti il respiro del partner attraverso la tua schiena e abbina il tuo respiro allo stesso identico ritmo: il ritmo del partner, non il tuo. Continua per due minuti e nota cosa cambia in entrambi.



GIALLO

Y1

Schiena calda

≈ 3 min

Metti entrambe le mani sotto la parte superiore del partner e accarezza delicatamente la schiena. Usa una mano piatta e un ritmo costante.

GIALLO

Y2

Benda, mite

≈ 3 min



Chiedi se partner vuole essere bendato. Bacia calmamente la mano, il collo, la guancia e la spalla. Termina con un dolce bacio sulla bocca.

GIALLO

Y3

Dalla fronte allo stomaco

≈ 3 min



Bacia partner dalla fronte ai piedi, senza andare sotto la biancheria intima. Mantieni il ritmo lento.

GIALLO

Y4

Vita e fianchi

≈ 3 min

Tieni partner intorno alla vita o ai fianchi. Avvicina partner, bacialo e lascialo andare ancora un po'.

GIALLO

Y5

Bordo del letto

≈ 3 min



Lascia che partner si sieda sul bordo del letto. Stai in piedi o siediti vicino e bacia mentre le tue mani poggiano sulla schiena, sulle cosce o sui fianchi.

GIALLO

Y6

Ritorno al petto

≈ 3 min



Siediti dietro partner. Bacia il collo e accarezza lo stomaco, il petto o le braccia fuori dai vestiti o dalla biancheria intima.

GIALLO

Y7

Quasi spento

≈ 3 min



Tira fuori la parte superiore del partner a metà e fermati per cinque secondi. Bacia la pelle esposta e chiedi con gli occhi prima di togliere completamente l'indumento.

GIALLO

Y8

Cosce fuori

≈ 3 min

Strofina l'interno delle cosce del partner sulla parte esterna dei vestiti o della biancheria intima. Non entrare completamente nelle zone intime.

GIALLO

Y9

Un desiderio

≈ 3 min

Chiedi al tuo partner di esprimerti un unico desiderio: "bacia qui", "tieni qui" o "accarezza qui". Segui il desiderio.



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO

GIALLO

Y10

Schienale e sedile lombare

≈ 3 min

Massaggia la parte bassa della schiena, i fianchi e il sedere del partner senza vestiti o biancheria intima. Usa una mano calma e ferma.

GIALLO

Y11

Baci e mani

≈ 3 min

Bacia partner mentre le tue mani scivolano sotto il top o lungo la pelle nuda. Mantieni il tocco caldo e lento.

GIALLO

Y12

Piccola striscia di pelle

≈ 2 min

Trova una piccola striscia di pelle nuda sullo stomaco, sulla schiena, sulla spalla o sul fianco. Bacialo lentamente.

GIALLO

Y13

Vibrazioni all'esterno

≈ 3 min

Usa il vibratore fuori dai vestiti o dalla biancheria intima sulle cosce, sulla schiena, sui fianchi o sullo stomaco del partner. Inizia a bassa potenza. Non ancora direttamente intimo.

GIALLO

Y14

Sotto le coperte

≈ 3 min

Sdraiati vicino al tuo partner sotto le coperte. Bacia e tocca i vestiti o la biancheria intima.

GIALLO

Y15

Il preferito del partner

≈ 3 min

Chiedi al tuo partner dove è bello essere baciato o toccato in questo momento. Fallo calmamente.

GIALLO

Y16

Collo, orecchio, spalla

≈ 3 min

Bacia il collo, l'orecchio e la spalla del partner. Usa labbra morbide e alito caldo.

GIALLO

Y17

Mano dopo mano

≈ 3 min

Metti la tua mano sopra quella del partner. Lascia che partner metta entrambe le mani dove si sente bene, fuori dai vestiti o dalla biancheria intima. Segui il ritmo e la pressione mostrati dal tuo partner, senza prendere il sopravvento.

GIALLO

Y18

Il limite della biancheria intima

≈ 3 min

Tocca attorno al bordo della biancheria intima del partner, ma non sotto, bacia la pancia, l'anca o la coscia tra ogni movimento.



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO

GIALLO

Y19

Mano piatta o punta delle dita

≈ 3 min

Accarezza la schiena del partner prima con tutto il palmo della mano, poi solo con la punta delle dita. Utilizza lo stesso percorso e lo stesso ritmo lento entrambe le volte. Chiedere al partner: "mano piatta o punta delle dita?" Continua con qualunque partner scelga.

GIALLO

Y20

Una mano con olio

≈ 3 min

Scalda un po' di olio da massaggio intimo nel palmo della mano: se non ce l'hai, usa un lubrificante. Non versare mai direttamente sulla pelle. Accarezza la schiena del partner alternativamente con la mano oliata e con quella asciutta, e infine chiedi: "olio o senza?" Continua con qualunque partner scelga.

GIALLO

Y21

Cappotti lunghi

≈ 3 min

Posiziona entrambi i palmi nella parte inferiore della schiena del partner. Accarezza lentamente verso l'alto con una mano su ciascun lato della colonna vertebrale, sopra le spalle e lungo i fianchi. Ripeti con lo stesso ritmo calmo. Usa un olio per massaggi intimi: se non ce l'hai, usa un lubrificante.

GIALLO

Y22

Semi di sesamo e riso

≈ 3 min

Mettiti faccia a faccia. Intreccia strettamente le braccia e le gambe l'una con l'altra, così vicine da poter sentire il respiro dell'altro. Mentiti in questo modo, bacia calmamente e lascia che le tue mani ti accarezzino la schiena.

GIALLO

Y23

Cinque posti, cinque numeri

≈ 3 min

Bacia e accarezza cinque punti del partner, uno alla volta: collo, scapola, parte bassa della schiena, pancia e fianchi. Partner attribuisce a ciascun luogo un numero da "uno" a "cinque". Tornare nel luogo che ha vinto e restarci per un bel po'.

GIALLO

Y24

Calore silenzioso

≈ 3 min

Strofina i palmi delle mani finché non sono veramente caldi. Metti una mano sullo stomaco del partner e l'altra sulla parte bassa della schiena, pelle a pelle, e tienili completamente immobili per un minuto mentre respiri alla stessa velocità. Termina con un unico colpo lento.

GIALLO

Y25

Sguardo allo specchio

≈ 3 min

Mettiti dietro al tuo partner davanti allo specchio. Accarezza lentamente le spalle, le braccia e lo stomaco del partner mantenendo il contatto visivo allo specchio. Partner dice "continua" quando cambi posto. Vedere e sentire allo stesso tempo rende il tocco più forte.



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO



__MARCA__

LIVELLO 2 · GIALLO

ARANCIA

01

Bacio in intimo

≈ 3 min

Bacia partner attraverso o intorno alla biancheria intima sui fianchi, sulla pancia e sulle cosce. Mantienilo leggero e stuzzicante.

ARANCIA

02

Concentrazione sul seno

≈ 4 min

Bacia e accarezza il petto o il petto del partner. Inizia con una mano piatta e baci morbidi e chiedi al tuo partner se la pressione e l'intensità dovrebbero essere aumentate.

ARANCIA

03

Vibratore esterno alla biancheria intima

≈ 3 min

Usa il vibratore fuori dalla biancheria intima del partner. Inizia con un livello basso e lascia che sia partner a decidere se aumentarlo.

ARANCIA

04

Luce di messa a fuoco da donna

≈ 4 min

Adesso tocca a lei. Lascia che ti prenda la mano e la metta dove vuole essere toccata, all'esterno o intorno alla biancheria intima. Segui il luogo, la pressione e il ritmo che mostra, senza prendere il sopravvento.

ARANCIA

05

Luce di messa a fuoco maschile

≈ 4 min

Ora tocca a lui. Baciagli la pancia, i fianchi e l'interno delle cosce, procedendo lentamente verso la zona della biancheria intima. Mantienilo giocoso e senza fretta.

ARANCIA

06

Massaggio rilassante

≈ 5 min

Chiedi al partner di sdraiarsi sulla schiena, con gli occhi chiusi o bendati. Usa poco olio da massaggio intimo. Con la mano piatta traccia cerchi lenti dal torace allo stomaco e dalle cosce ai polpacci; fermati un po' di più all'inguine e all'interno coscia. Risali calmamente dai polpacci all'inguine, sfiora le zone intime e termina con alcuni baci sulla pancia.

ARANCIA

07

Benda

≈ 4 min



Chiedi se partner vuole indossare una benda. Bacia calmamente la pancia, il petto, le cosce e i fianchi. Se partner lo desidera, puoi concludere con qualche bacio tranquillo vicino o sopra la biancheria intima.

ARANCIA

08

Biancheria intima lenta

≈ 3 min



Togli leggermente la biancheria intima del partner, ma non necessariamente completamente. Bacia la pelle che emerge.

ARANCIA

09

Trova il ritmo

≈ 4 min

Prova lo stesso bacio morbido in tre punti: collo, petto e interno coscia. Chiedi qual è il posto migliore e rimani lì con lo stesso ritmo per almeno un minuto.



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA



__MARCA__

LIVELLO 3 · ARANCIA

ARANCIA

O10

Glutei e cosce

≈ 4 min

Massaggiare i glutei e le cosce del partner. Utilizzare olio o lubrificante sulla pelle esterna, se appropriato.

ARANCIA

O11

Senza mani

≈ 3 min

Usa solo le labbra, le guance e il respiro sul collo, sul petto, sullo stomaco e sulle cosce del partner per un minuto. Tieni le mani dietro la schiena, quindi posizionale calmamente sui fianchi e concludi con un piccolo bacio.

ARANCIA

O12

Il suo piacere esterno

≈ 4 min

Ora è il turno della donna di provare piacere. Stimola l'area del clitoride fuori dalla biancheria intima con la punta delle dita in cerchi lenti e costanti. Mantieni la pressione leggera e uniforme e lascia che si adatti con "più" o "meno".

ARANCIA

O13

Il suo piacere esteriore

≈ 4 min

Adesso tocca all'uomo divertirsi. Baciagli la pancia, le cosce e la zona intorno al pene. Lascia che le tue mani lavorino allo stesso tempo: accarezza l'interno delle cosce, tienilo attorno ai fianchi e accarezza delicatamente il pene con il palmo della mano se ne vuole di più.

ARANCIA

O14

Due minuti ciascuno

≈ 4 min

Esplora la biancheria intima del partner con le mani per la tua curiosità: senti la consistenza, il calore e la forma. Sii conciso sul petto, sulle zone intime, ecc. Partner dice "stop" solo se qualcosa è scomodo. Cambiare ruolo quando sono trascorsi due minuti.

ARANCIA

O15

Dillo prima di farlo

≈ 4 min

Sussurra all'orecchio del partner esattamente quello che farai: "Ora ti bacerò sul fondo dello stomaco". Aspetta tre respiri calmi, poi fai esattamente quello che hai detto, mai più. Ripeti con nuovi posti intorno alla biancheria intima. La promessa mantenuta è metà del divertimento.

ARANCIA

O16

Flusso e riflusso

≈ 4 min

Accarezza delicatamente la pancia, i fianchi e le cosce del partner. Rimani accanto al bordo della biancheria intima del partner solo per due secondi e scivola in un punto più tranquillo. Torna indietro un po' di più ad ogni giro, come una marea. Partner dice "resta" quando devi fermarti lì.

ARANCIA

O17

Lascialo sobbollire

≈ 4 min

Bacia intensamente partner per due minuti: mani tra i capelli, corpo vicino al corpo in biancheria intima. Quindi fermatevi completamente, previo accordo, e sdraiatevi uno accanto all'altro per un minuto senza toccarvi. Scopri quanto accade nel corpo quando non accade nulla. Uno di voi dice "continua" quando il minuto è scaduto.

ARANCIA

O18

Partner detta il ritmo

≈ 4 min

L'uomo giace sulla schiena. La donna si siede sopra il tuo fianco in biancheria intima e si muove verso di te al suo ritmo e alla sua angolazione. L'uomo può tenere tranquillamente le mani sui fianchi della compagna senza dirigerla. La donna dice "tieni" per una presa più salda e "lascia andare" per la libertà - e decide quando è troppo.



ARANCIA

O19

Oscillare contro la mano

≈ 4 min

Rilassati, consegna la biancheria intima del partner con una pressione uniforme e decisa, senza alcun movimento da parte tua. Partner dondola i fianchi contro la mano secondo il proprio ritmo. Il tuo compito è mantenere la pressione costante, come un muro da affrontare. Partner si adatta con "più pesante" o "più leggero".

ARANCIA

O20

Bocca tranquilla con baci silenziosi

≈ 4 min

Abbassa in silenzio le labbra su partner sopra la biancheria e lascia agire calore e respiro per mezzo minuto. Dai quattro baci calmi attraverso la biancheria. Non toglierla se partner non lo desidera chiaramente. Poi partner sceglie: altri baci o leccate più lunghi, oppure la carta successiva.

ARANCIA

O21

Tocca l'espirazione

≈ 4 min

Trova il respiro del partner con la mano piatta sullo sterno. Quindi accarezza il petto, l'addome e le cosce solo durante l'espirazione del partner e appoggia la mano completamente immobile durante l'inspirazione. Incontra lo sguardo quando ti sembra naturale. Lascia che il respiro del partner stabilisca il ritmo.

ARANCIA

O22

Brevemente, e così via

≈ 4 min

Accarezzalo sopra la biancheria intima in brevi visite: qualche secondo sul pene, poi sullo stomaco, sulle cosce e poi sulla schiena. Lascia che la punta delle dita tocchi brevemente anche lo scroto e la radice del pene. È lo scambio che costruisce. Non restare da nessuna parte finché non dice "resta lì".

ARANCIA

O23

Olio caldo sul seno

≈ 4 min

Olio da massaggio intimo caldo tra i palmi - se non ce l'hai, usa il lubrificante. Non versare mai direttamente sulla pelle. Massaggia i suoi seni con ampi e lenti cerchi dall'esterno verso l'interno, risparmiando appena i capezzoli alla fine. Lei governa con "più" e "più facile".

ARANCIA

O24

Partner incontra il vibratore

≈ 4 min

Tieni il vibratore a bassa potenza completamente fermo contro la biancheria intima del partner, con mano ferma. Partner muove i fianchi contro di esso e trova spazio e pressione: il tessuto ammortizza, e questo è il punto. Muovilo quando partner dice "muovi".

ARANCIA

O25

Quattro baci, una coscia

≈ 4 min

Dai al tuo partner quattro baci sull'interno della coscia, uno per tipo: completamente leggeri, con una leggera pressione, con le labbra che catturano un po' di pelle e con la punta della lingua. Partner sceglie il vincitore con un'unica "tana". Ripeti lentamente il bacio vincente lungo il bordo della biancheria intima del partner.



ROSSO

R1

Il suo ritmo

≈ 5 min

Lascia che ti prenda la mano e la guidi verso il luogo, la pressione e il ritmo. Quando lascia andare, procedi esattamente come ti ha mostrato.

ROSSO

R2

Il suo ritmo

≈ 5 min

Lascia che metta la sua mano sulla tua e mostri la presa e il ritmo che gli piacciono. Se necessario, utilizzare del lubrificante e mantenere un ritmo uniforme.

ROSSO

R3

Anche la messa a fuoco del clitoride

≈ 5 min

Stimola la zona del clitoride con un ritmo costante e una leggera pressione. Non cambiare le tecniche troppo spesso: quando qualcosa funziona, mantienila.

ROSSO

R4

Mano lenta

≈ 5 min

Usa il lubrificante e una mano ferma sul pene. Mantieni la presa uniforme e varia la pressione più della velocità. Sentiti libero di fare una pausa o due quando hai la mano alla radice del pene, esercita una presa/pressione più salda, tieni premuto per alcuni secondi, prima di continuare. Chiedi al tuo partner se si sente bene.

ROSSO

R5

Perineo

≈ 4 min

Massaggia delicatamente il perineo del partner, l'area tra i genitali e l'ano, all'esterno del corpo. Utilizzare un polpastrello piatto, pressione uniforme e lubrificante.

ROSSO

R6

Costruisci e calmati

≈ 6 min

Avvicina partner al forte piacere con la mano, calmallo con baci delicati sulla bocca, sul collo e sul petto e ricostruisci. Fallo solo se piace al tuo partner.

ROSSO

R7

La donna comodamente

≈ 6 min



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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

ROSSO

R8

Pausa senza distanza

≈ 3 min

Interrompete la stimolazione, ma mantenete il contatto corporeo: abbracciate il vostro partner e baciategli il collo e le spalle calmamente. Partner dice "continua" quando stai per andare avanti.

ROSSO

R9

Non cambiare

≈ 5 min

Stimolare partner. Quando partner sembra vicino al piacere intenso, chiedi una volta: "Devo continuare proprio così?" Se è così: mantieni il ritmo, la pressione e la posizione assolutamente stabili – e non chiedere di più.



ROSSO

R10

Continua proprio lì

≈ 5 min

Trova un tipo di tocco a cui partner risponde bene. Mantieni la stessa posizione, ritmo e pressione per almeno tre minuti: non cambiare, anche se ti sembra monotono.

ROSSO

R11

Fino al petto

≈ 5 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

ROSSO

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.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

ROSSO

R13

La sua carta principale

≈ 6 min



Sceglie: mano, bocca o vibratore. Dalle la sua stimolazione esterna con qualunque cosa scelga. Mantieni il ritmo costante e non cambiare troppo spesso.

ROSSO

R14

Vibratore sulla vulva

≈ 6 min

Utilizzare un vibratore a bassa potenza all'esterno della vulva. Se diventa troppo intenso, metti un tessuto sottile in mezzo. Controlla la forza con "su" e "giù".

ROSSO

R15

Onda di pressione per lei

≈ 6 min

Usa il giocattolo a onde di pressione a bassa potenza direttamente sopra o vicino al clitoride. Mantienilo fermo dove dice che colpisce e baciala nel frattempo.

ROSSO

R16

Cerchi intorno, non sopra

≈ 5 min

Disegna dei cerchi delicati attorno al clitoride con la punta del dito e il lubrificante: lungo i lati e sopra la pelle, non direttamente. Mantieni il cerchio uniforme e rotondo. Vai al centro quando dice "più vicino".

ROSSO

R17

Tre movimenti

≈ 5 min

Prova tre movimenti sull'area del clitoride con il lubrificante: su e giù, piccoli cerchi e da un lato all'altro - mezzo minuto ciascuno. Sceglie con la parola "il". Mantieni la mossa vincente perfettamente fluida in seguito.

ROSSO

R18

Lingua silenziosa

≈ 5 min

Posiziona la lingua piatta e completamente immobile contro il clitoride e sdraiati. Lascia che ruoti i fianchi contro di te secondo il suo ritmo mentre tu rimani fermo. Solo quando dice "di più" inizi a muovere la lingua da solo, calmamente.



ROSSO

R 19

Tutto il tempo nel mondo

≈ 5 min

Prima di iniziare, dì: "Ho tutto il tempo del mondo e questo mi piace". Dai a partner piacere orale con calma; un "mmm" basso sulla pelle sembra una lieve vibrazione. Se noti che partner si perde nei pensieri, ripeti la frase e continua lentamente. Partner dice "fatto".

ROSSO

R 20

Ci siamo quasi

≈ 5 min

Massaggia l'interno delle cosce e l'inguine con olio da massaggio intimo (se non ce l'hai, usa un lubrificante). Avvicinati lentamente al clitoride e scivola oltre senza toccarlo. Ripeti il quasi tocco finché non dice "adesso": solo allora rimarrai.

ROSSO

R 21

Più facile di quanto pensi

≈ 5 min

Inizia più facilmente di quanto pensi: accarezza la zona del clitoride con i polpastrelli delle dita, delicatamente come sopra una palpebra. Mantieni la pressione lì finché non dice "più pressione", quindi aumentala solo di un livello.

ROSSO

R 22

Un dito, completamente immobile

≈ 5 min

Se lo desidera, inserisci delicatamente un dito con il lubrificante e tienilo completamente fermo mentre la bocca o l'altra mano lavorano all'esterno. Solo quando dice "altro" pieghi lentamente il dito verso la parete anteriore con il movimento "vieni qui".

ROSSO

R 23

La parte inferiore del piano

≈ 5 min

Usa il lubrificante e il polpastrello del pollice tracciando piccoli cerchi leggeri sulla parte inferiore del pene, appena sotto la testa, il punto in cui è più sensibile. Mantieni il ritmo calmo e uniforme. Si adatta con "più leggero" o "più solido".

ROSSO

R 24

Mano calda sotto

≈ 5 min

Metti una mano calda come una ciotola attorno al suo scroto, completamente immobile: solo calore e leggerezza. Con l'altra mano accarezza delicatamente il pene con il lubrificante. Si adatta con "più stretto" o "più largo".

ROSSO

R 25

Labbra che succhiano facilmente

≈ 5 min

Lecca il clitoride con calma e regolarità. Poi chiudi delicatamente le labbra attorno al clitoride e succhia per un secondo, come un piccolo bacio umido, prima di tornare alla lingua. Ripeti a intervalli regolari, sempre delicatamente e mai più forte di tua iniziativa. Lei guida con "più aspirazione", "più lieve" e "uguale".



VIOLA

L1

Missionario con cuscino

≈ 7 min



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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L2

Lei in alto

≈ 7 min



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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L3

Cucchiaino con la mano davanti

≈ 7 min



Sidecar fatto per durare: vicinanza dietro, piacere davanti.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L4

Focus su di lei durante il sesso

≈ 7 min



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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L5

Faccia a faccia disteso sul fianco

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

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.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L7

Le ossa furono raccolte

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

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.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

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.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.



VIOLA

L10

Dondolo calmo

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L11

La sua combinazione

≈ 7 min

Mette insieme la serata: posizione, integrazioni e conclusione.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

VIOLA

L12

Il suo turno con la bocca

≈ 6 min

Adesso tocca all'uomo divertirsi. Baciagli lo stomaco, l'interno delle cosce e l'area attorno al pene, quindi dagli delicatamente piacere orale. Lascia che le tue mani accarezzino le cosce e i fianchi o mantieni una presa leggera attorno alla radice del tuo pene.

VIOLA

L13

Il suo turno con le mani

≈ 6 min

Dategli piacere con la mano: usate il lubrificante, mantenete una presa salda e variate la pressione più della velocità. Baciagli contemporaneamente il collo, il petto e lo stomaco. Si adatta con "più rigido", "più flessibile" o "uguale".

VIOLA

L14

Prima partner, poi tu

≈ 8 min

Concedi al tuo partner cinque minuti di mani e bocca: massima concentrazione, senza che partner debba dare nulla in cambio. Successivamente, scegli il tuo piacere e ottieni almeno la stessa quantità di tempo.

VIOLA

L15

Pausa nel mezzo

≈ 6 min

Interrompi completamente il rapporto, ma rimani vicino con il contatto completo del corpo. Concludi con un bacio calmo. Pesca un'altra carta quando sei pronto per andare avanti.

VIOLA

L16

Appoggiato sulle cosce

≈ 6 min

Fate sesso con lui in ginocchio: lui è seduto sui talloni, lei sulla schiena con il bacino sulle sue cosce e un cuscino sotto la zona lombare. Le sue mani sono libere: le dita fanno cerchi calmi sul clitoride mentre i fianchi si muovono lentamente. Guida con "uguale", "più piano" o "stop".

VIOLA

L17

Lei in alto, fino in fondo

≈ 6 min

State con lei sopra: è distesa contro il suo petto, con le gambe dentro o fuori dalle sue. Si strofina e dondola contro l'addome invece di cavalcare, mantenendo il clitoride in contatto. Lui resta immobile e appoggia le mani con lieve pressione sulla sua zona lombare. Lei guida con "uguale" o "più piano".

VIOLA

L18

Le forbici in posizione laterale

≈ 6 min

Fate sesso a forbice: lui è su un fianco, lei sulla schiena perpendicolare a lui, con le gambe sopra il suo fianco e le gambe di lui tra le sue. Nessuno sostiene peso e la parte anteriore resta libera per mano o vibratore a bassa potenza. Muovetevi con piccole oscillazioni. Lei guida con "più profondo", "superficiale" o "uguale".



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA



__MARCA__

LIVELLO 5 · VIOLA

VIOLA

L19

Sul bordo del letto, lui in ginocchio

≈ 6 min

Fate sesso sul bordo del letto: lei è comoda sul bordo, con un cuscino dietro la schiena e i fianchi in avanti; lui è in ginocchio davanti a lei, meglio su un cuscino. Le sue mani restano libere per il clitoride e potete baciarsi. Se vuole cambiare, lui scende con la bocca senza che lei si muova. Lei guida con "uguale" e "più piano".

VIOLA

L20

Inizio tranquillo

≈ 6 min

Inizia il rapporto in silenzio: scivola dentro, poi rimani completamente immobile per uno o due minuti con il pieno contatto del corpo. Respira calmamente seguendo il ritmo e senti invece di muoverti. Fa la prima mossa quando è pronta: superficiale e lenta. Preferirebbe continuare il silenzio, dice "lo stesso".

VIOLA

L21

Nove superficiali, una profonda

≈ 6 min

Dai al rapporto uno schema fisso nel missionario: nove movimenti superficiali e calmi alla fine - solo i primi centimetri - e poi uno profondo. La maggior parte delle terminazioni nervose si trovano all'estremità esterna e quella profonda si fa sentire di più perché è rara. Mantieni il modello per alcuni minuti. Si adatta con "più superficiale" o "più profondo".

VIOLA

L22

Bacia attraverso tutto

≈ 6 min

Baciala profondamente durante il rapporto, non come decorazione, ma come metà del punto. Scegli una posizione in cui le bocche si incontrano, come quella del missionario o di lei che si sporge in avanti, e lascia che il movimento dei fianchi si fermi prima del bacio. Se perdi il ritmo, trattieni il bacio e poi ritrova i fianchi.

VIOLA

L23

La sedia a dondolo

≈ 6 min

Fate sesso seduti faccia a faccia: lui è semiadagiato alla testiera con cuscini dietro; lei è tra le sue gambe, appoggiata sulle mani, con le gambe sui suoi fianchi. Oscillate con calma e regolate il punto inclinando di più o meno il corpo. La parte anteriore resta libera per mano o vibratore. Dite "uguale" quando trovate l'angolo.

VIOLA

L24

In ginocchio, subito dietro

≈ 6 min

Fate sesso entrambi in ginocchio: lei è eretta con la schiena al suo petto, lui è vicino dietro. Lei guida l'oscillazione con i fianchi; lui la cinge con un braccio e appoggia l'altra mano sul clitoride. L'angolo è diretto. Lei dice "più profondo" se desidera di più, altrimenti "più piano" o "uguale".

VIOLA

L25

Cerchi, non dossi

≈ 6 min

Alterna avanti e indietro con dei cerchi: rimani all'interno e muovi i fianchi in piccoli e lenti cerchi l'uno verso l'altro. La pressione si sposta invece che dentro e fuori e l'area del clitoride non perde il contatto. Provalo alla missionaria, al cucchiaio o con lei sopra. Controlla la dimensione dei cerchi con le mani sui fianchi di lui e dice "stesso" quando colpisce.



NERO

S1

Zona esterna della prostata

≈ 5 min

Massaggia il suo perineo - l'area tra lo scroto e l'ano - con la punta piatta del dito, lubrifica e esercita una pressione delicata e uniforme.

Accesso Vietato. Chiedi: "Più pressione o la stessa cosa?"

NERO

S2

Un dito, chiaramente sì

≈ 5 min

Il tocco anale può essere provato solo se partner lo desidera chiaramente. Usa un dito, abbondante lubrificante, unghie corte e un ritmo lento.

NERO

S3

La sua luce fantastica

≈ 6 min

Chiedile di descrivere una fantasia gentile. Esegui solo la parte più sicura e semplice, se entrambi lo desiderano.

NERO

S4

La sua luce fantastica

≈ 6 min

Chiedigli di descrivere una fantasia lieve. Fai solo la parte che entrambi vogliono veramente.

NERO

S5

Bordatura

≈ 7 min

Edge: porta partner all'orgasmo, calmati, bacia per 30 secondi e ricomincia. Massimo tre turni.

NERO

S6

Controlla i giocattoli

≈ 6 min

Lascia che sia lei stessa a controllare il vibratore fuori dal suo corpo. Avvicinati, baciale il collo e il petto e tienila stretta mentre trova ciò che colpisce.

NERO

S7

Controlla i giocattoli

≈ 6 min

Lasciate che diriga il vibratore verso la radice del pene e il perineo. Nel frattempo baciagli la pancia e le cosce e lascia che ti mostri dove dovrebbero essere le tue mani.

NERO

S8

Vista posteriore con cuscino

≈ 7 min

Una variante sicura e tranquilla da dietro dove riposa completamente.

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

NERO

S9

Lei invece al top

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO

NERO

S10

La sedia

≈ 6 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

NERO

S11

Davanti allo specchio

≈ 6 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

NERO

S12

Da dietro in ginocchio

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

NERO

S13

Gamba a spalla

≈ 7 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

NERO

S14

Mostrami come

≈ 6 min

Mostra al tuo partner esattamente come ti tocchi quando sei da solo: reale, non finto. Partner osserva dal bordo del letto senza toccarsi, notando la pressione, il ritmo e la posizione. Successivamente, la mano del partner prende il sopravvento e ripete ciò che ha visto. Scambiate i ruoli un'altra notte se entrambi lo desiderano.

NERO

S15

Applauso leggero

≈ 6 min

Per prima cosa chiedi se partner vuole provare uno schiaffo leggero. Riscalda il sedile con colpi decisi e un massaggio delicato, quindi dai una leggera pacca con una mano piatta e rilassata, solo sulla parte carnosa del sedere, mai sulla parte bassa della schiena o sul coccige. Spennellare la pelle tra ciascuno. Partner controlla con "più", "più facile" o "fatto".

NERO

S16

Fuori dalla camera da letto

≈ 6 min

Spostare la sera fuori dalla camera da letto, se entrambi lo desiderano. Scegli un'altra stanza - il divano o una coperta sul pavimento del soggiorno - e prepara la coperta, i cuscini e il lubrificante. Fai i preliminari e il rapporto lì, a un ritmo lento. I nuovi ambienti rendono nuovi i tocchi familiari; la camera da letto si riposa stanotte.

NERO

S17

Il telecomando

≈ 6 min

Lascia che partner metta un vibratore telecomandato all'esterno, dove vuole, e porti lui stesso il telecomando o l'app. Inizia con la potenza più bassa dall'altro lato della stanza, mantenendo il contatto visivo. Partner controlla con "su", "giù" e "off": tu lo segui subito. Scambia i ruoli se entrambi lo desiderano.

NERO

S18

Anello vibrante

≈ 6 min

Mettigli un anello vibrante per il pene quando è pronto, con la vibrazione rivolta verso l'alto. Fai sesso con lei sopra o in posizione missionaria stretta in modo che la vibrazione raggiunga la zona del clitoride: piccoli movimenti oscillanti mantengono il contatto meglio delle spinte. Togliere l'anello in caso di disagio e al massimo dopo venti minuti.



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO



__MARCA__

LIVELLO 6 · NERO

NERO

S19

Chinato sui mobili

≈ 6 min

Rapporti in piedi: appoggia il busto su una cassettiera o un tavolo stabile, con un cuscino sotto la cresta iliaca e i piedi ben piantati. Sta dietro e piega le ginocchia finché l'altezza non è corretta. Inizia in modo superficiale: controlla con "più profondo", "più superficiale" e "stop".

NERO

S20

I suoi fianchi sulle cosce

≈ 6 min

Fate sesso con i fianchi sollevati: lui è in ginocchio sui talloni, lei sulla schiena con i fianchi sulle sue cosce e i piedi sul materasso. L'angolo si approfondisce; le mani restano libere per il vibratore sul clitoride. Iniziate poco profondi; guida con "più profondo", "superficiale" e "stop".

NERO

S21

Sulla tua faccia

≈ 6 min

Sdraiati sulla schiena con la testa su un cuscino basso. Partner si inginocchia sopra il tuo viso, rivolto alla testiera, con le mani alla testiera o al muro e il peso sulle ginocchia. Si abbassa fino a toccare la bocca e controlla posizione, pressione e ritmo sollevando e dondolando i fianchi. Concordate: due pacche sulla coscia significano "pausa"; partner dice "fatto".

NERO

S22

Legato e viziato

≈ 6 min

Chiedi prima. Lega i polsi del partner senza stringere davanti al corpo con una sciarpa morbida: due dita dovrebbero adattarsi sotto e partner dovrebbe liberarsi facilmente. Mai al collo. Quindi usa qualche minuto per stimolare partner sottostante con la mano o la bocca. Sentiti libero di passare al rapporto se entrambi lo desiderano.

NERO

S23

Il gioco dei sussurri

≈ 6 min

Sussurra all'orecchio del partner una frase su ciò che vuoi fare, con parole tue, vicino a te. Partner risponde "sì" oppure "piuttosto...", e poi sussurra la propria frase. Continua ogni altra volta e fai solo ciò che ottiene "sì".

NERO

S24

L'uovo

≈ 6 min

Dategli piacere con un uovo per masturbazione: riempitelo con abbondante lubrificante, fatelo scivolare sul suo pene ed eseguite movimenti calmi e costanti. Nel frattempo baciagli il collo e lo stomaco. Lui governa con "più stretto", "più largo" o "uguale" - segui esattamente.

NERO

S25

Comodino con vibratore

≈ 6 min

Avere rapporti con lei sulla schiena vicino al bordo del letto e lui in piedi o in ginocchio. Lei stessa mantiene il vibratore a bassa potenza, mentre lui mantiene il ritmo basso e si ferma subito allo "stop".



SELVAGGIO

GL1

Legato al letto

≈ 7 min

Lega i polsi del partner alla testiera con una sciarpa morbida o dei polsini che possono essere facilmente staccati. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword. Stimolare calmamente con la mano e la bocca, preferibilmente con un vibratore se entrambi lo desiderano. La persona legata può dire "stop" in ogni momento, e poi tu rilasci subito tutto.

SELVAGGIO

GL2

Comandi calmi

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo desiderano chiaramente. Dai al tuo partner messaggi brevi e tranquilli: "sdraiati qui", "non muoverti", "respira calmamente". Lascia che partner segua ogni messaggio mentre tocchi lentamente e controlli il ritmo. Partner può dire "stop" in ogni momento e poi tutto si ferma subito.

SELVAGGIO

GL3

Sostituire lo sterzo

≈ 7 min

Concordare prima e concordare un safeword. Fallo solo se entrambi lo vogliono. Uno assume tutto il controllo per cinque minuti: dà brevi comandi, determina il ritmo e ogni tocco, e l'altro obbedisce esattamente. Quindi scambia i ruoli. La persona che segue può dire "stop" in ogni momento e poi tutto si ferma subito.

SELVAGGIO

GL4

Lei rinuncia al controllo

≈ 7 min

Lascia che abbandoni completamente il controllo. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword. Sei tu a decidere il ritmo e tutto tocca al clitoride e al resto del corpo. Tienila al limite per molto tempo prima di lasciarla andare. Sceglie solo gli strumenti: mano, bocca o vibratore. Può dire "stop" in ogni momento e poi tutto si ferma subito.

SELVAGGIO

GL5

Mani sopra la testa

≈ 7 min

Chiedi al tuo partner di unire i polsi sopra la testa e di restare fermo. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword. Tienili fermi calmamente con una mano e usa l'altra mano e la bocca su di lui. Può dire "stop" in ogni momento e verrai rilasciato subito.

SELVAGGIO

GL6

Legato e cieco

≈ 7 min

Fissa i polsi del partner senza stringere con una sciarpa morbida o dei polsini e bendali. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword. Tocca lentamente e in modo imprevedibile con la mano e la bocca. La persona legata può dire "stop" in ogni momento, e poi tu rilasci subito tutto.

SELVAGGIO

GL7

Partner controlla tutto

≈ 7 min

Lascia che partner gestisca tutto. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword. Partner dà brevi messaggi sul tempo e sul tocco e tu lo segui esattamente senza prendere il sopravvento. Se vuoi avere un rapporto, partner controlla lui stesso la profondità e la velocità. Partner può dire "stop" in ogni momento e poi tutto si ferma subito.

SELVAGGIO

GL8

Applauso che costruisce

≈ 7 min

Concorda un safeword prima di iniziare e fallo solo se entrambi lo desiderate chiaramente. Picchiettare leggermente il sedere con la mano piatta e a coppa, uno schiaffo alla volta, sempre sul sedere o sulla coscia. Inizia in modo così leggero che quasi solletica e aumenta la forza quando partner dice "di più". Ferma tutto subito su "stop".

SELVAGGIO

GL9

Attaccatura generale dei capelli

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo desiderano chiaramente. Raccogli i capelli sulla parte inferiore della testa, vicino al cuoio capelluto, e chiudi la mano calmamente. Tirare uniformemente e deciso, mai a scatti e mai contro il collo. Tieni premuto per un momento, rilascia dolcemente e di nuovo tira semplicemente "more" - fermati subito su "stop".



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO

SELVAGGIO

GL10

Mordere leggero

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo desiderano chiaramente. Posiziona delicatamente i denti contro la spalla o la coscia del partner, con una leggera pressione e mai contro il collo o il viso. Alterna tra mordere delicatamente e baciare lo stesso punto. Mordere un po' più forte solo su "more" e rilasciare subito su "stop".

SELVAGGIO

GL11

Pizzicatura decisa

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo desiderano chiaramente. Pizzica delicatamente e con fermezza il petto o l'interno della coscia del partner. Trattenete la presa per un momento e rilasciatela dolcemente. Inizia appena percettibile, aumenta la pressione solo su "più", diventa "più calmo" quando partner lo richiede e fermati subito su "stop".

SELVAGGIO

GL12

Corre oltre la vetta

≈ 7 min

Lascia che sia lei stessa a tenere il giocattolo con le onde d'urto e continui oltre il primo orgasmo. Sdraiati vicino, baciala e tienila stretta mentre lei controlla tutto. Va avanti solo quanto vuole, e subito lascia andare lo "stop". Concordate prima il gioco e solo se entrambi lo desiderano chiaramente.

SELVAGGIO

GL13

Doppia stimolazione

≈ 7 min

Inserisci delicatamente il vibratore dentro di lei con abbondante lubrificante, tenendo contemporaneamente il giocattolo a onde d'urto contro il suo clitoride. Controlla entrambe le forze con "più", "meno" o "stop". Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword.

SELVAGGIO

GL14

Anello e vibratore per il pene

≈ 7 min

Indossa l'anello per il pene quando partner è pronto e fai scorrere contemporaneamente un vibratore con un po' di lubrificante lungo l'asta e la radice del pene. Partner controlla la vibrazione con "su", "giù" o "stop". Rimuovere subito l'anello in caso di dolore o intorpidimento. Fallo solo se entrambi lo vogliono.

SELVAGGIO

GL15

Anello del pene durante il rapporto

≈ 7 min

Avere rapporti sessuali con l'anello del pene e allo stesso tempo tenere un vibratore contro il clitoride con movimenti calmi e dondolanti. Controlla la vibrazione con "più", "meno" o "stop". Se avverti fastidio, togli subito l'anello e non indossarlo troppo a lungo. Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword.

SELVAGGIO

GL16

Due giocattoli addosso

≈ 7 min

Muovi un vibratore sulla punta del pene e contemporaneamente un bastoncino massaggiante sulla radice del pene, con un po' di lubrificante. Partner controlla la forza di entrambi con "più", "meno" o "stop". Inizia dal basso e aumenta solo fino a "di più". Fallo solo se entrambi lo vogliono e concordano un safeword.

SELVAGGIO

GL17

Un dito, la mano su di lei

≈ 7 min

Accetta prima e fallo solo se entrambi lo desiderano chiaramente. Utilizzare abbondante lubrificante, unghie corte e inserire delicatamente un dito nella prima articolazione. Tieni fermo il dito per un momento mentre lei si abitua e accarezza delicatamente il clitoride con l'altra mano. Piccoli movimenti solo su "more", tirare fuori calmamente su "stop".

SELVAGGIO

GL18

Un dito, bocca su di lei

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo volete. Tenete pronti molto lubrificante e unghie corte. Inserisci lentamente un dito nell'ano fino alla prima falange e tienilo immobile. Appoggia nello stesso tempo delicatamente la bocca sul clitoride. Muovi appena il dito quando lei dice «di più», segui il respiro ed estrailo lentamente a «stop».



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO



__MARCA__

LIVELLO 7 · SELVAGGIO

SELVAGGIO

GL19

Lei guida il dito

≈ 7 min

Lascia che sia lei a mostrare il ritmo e fatelo solo se entrambi lo volete. Usa molto lubrificante e unghie corte, e inserisci lentamente un dito nell'ano, solo fino alla prima falange, quando lei dice un chiaro «sì». Tienilo fermo finché non chiede «di più». Appoggia l'altra mano calmamente sul clitoride. Segui il suo respiro ed estrailo a «stop».

SELVAGGIO

GL20

Un dito e mano sul pene

≈ 7 min

Accordatevi prima e fatelo solo se entrambi lo volete. Usa molto lubrificante, unghie corte e inserisci lentamente un dito fino alla prima falange. Tienilo immobile per un momento mentre partner si abitua. Nello stesso tempo prendi delicatamente il pene con l'altra mano. Piccoli movimenti solo a «di più»; estrailo lentamente a «stop».

SELVAGGIO

GL21

Un dito, bocca su di lui

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo volete. Tenete pronti molto lubrificante e unghie corte. Inserisci lentamente un dito fino alla prima falange e tienilo immobile. Usa nello stesso tempo la bocca calmamente su di lui. Muovi appena il dito quando lui dice «di più», segui il respiro ed estrailo lentamente a «stop».

SELVAGGIO

GL22

Da dietro con tirata di capelli

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo volete. Fate sesso da dietro, raccogli i capelli del partner vicino al cuoio capelluto e tira uniformemente e calmo — mai verso il collo, mai a scatti. Metti l'altra mano davanti dove partner la desidera e inizia piano. Tira più forte o vai più veloce solo a «di più», e lascia subito tutto a «stop».

SELVAGGIO

GL23

Polso trattenuto

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo volete. Fate sesso faccia a faccia e tieni calmamente il polso del partner contro il materasso sopra la testa — saldo e sicuro, ma facile da liberare. Inizia lentamente e aumenta solo a «di più». Lascia subito la presa a «stop».

SELVAGGIO

GL24

Angolo profondo, guidi tu

≈ 8 min

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

Guida completa: consulta la libreria delle posizioni nel libretto delle regole.

SELVAGGIO

GL25

Bacchetta massaggiante sul clitoride

≈ 7 min

Concordate un safeword e fatelo solo se entrambi lo volete. Partner sceglie la posizione: sopra o a cucchiaio. Fate sesso mentre partner tiene una bacchetta massaggiante contro l'area del clitoride. Rimani stabile e segui il suo ritmo, così la bacchetta resta ferma. Aumenta solo a «di più» e ferma subito tutto a «stop».



Conversazione, pausa e aggiustamento

Parla mentre giochi. Il ricevente può sempre chiedere di più, di meno, di rallentare, di cambiare angolazione, di fare una pausa o di fermarsi completamente. Non hai bisogno di una parola di sicurezza.

La persona che dà dovrebbe ascoltare e adattarsi senza creare problemi. Se qualcosa ti sembra incerto, fai una pausa, abbracciatevi e scoprite cosa vi fa sentire subito dopo.

Dopo

Trascorrete qualche minuto abbracciandoci. Potresti dire:

una cosa che ti è piaciuta

una cosa che mi faceva sentire bene

una cosa che vorresti fare di nuovo



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.