

체위 라이브러리

모든 체위 카드에 대한 전체 안내입니다. 카드 자체에는 간략한 버전이 담겨 있으며 — 여기에서 각 카드의 설정, 각도, 속도, 손, 확인, 조절을 확인할 수 있습니다.

R7 여성이 편안하게 · ≈ 6 min

그녀가 편안하게 누워 모든 곳에 손이 닿는, 받는 자세입니다.

준비: 그녀는 머리 아래에 베개를 두고 등을 대고 누우며, 무릎이나 엉덩이 아래에도 하나 두면 좋습니다. 당신은 그 옆에 눕거나 앉습니다.

각도: 무릎 아래의 베개는 배와 엉덩이의 긴장을 풀어 주어, 그녀가 스스로 무언가를 지탱하지 않고도 받을 수 있게 합니다.

속도: 배와 허벅지에 부드러운 키스와 손길로 시작하세요. 그녀가 달아오른 뒤에야 직접적인 쾌감으로 넘어가세요.

손: 손, 입 또는 바이브레이터를 차분하게 사용하세요. 직접적인 손 자극에는 윤활제를 쓰세요.

확인: 한 번 물어보세요: “더, 덜, 아니면 그대로?” 전부 바꾸지 말고 대답을 따르세요.

조절: 그녀가 긴장하면, 차분한 손길로 돌아가세요. 각도가 편히 쉬는 느낌이 들 때까지 쿠션을 조정하세요.

R11 가슴에 기대어 · ≈ 5 min

받는 사람이 당신의 가슴에 기대입니다 — 뒤에서 가깝게, 손은 앞에서.

준비: 등 뒤에 베개를 대고 침대 머리판에 기대어 앉으세요. 받는 사람은 당신의 다리 사이에 앉아 가슴에 기대입니다.

각도: 받는 사람은 온 체중을 당신에게 맡기고 완전히 힘을 뺄 수 있습니다. 당신은 앞에서 목과 가슴, 배, 허벅지에 닿을 수 있습니다.

속도: 목에 키스하고 배와 가슴에 차분한 손길로 시작하세요. 천천히 고조되게 하세요.

손: 당신의 손은 받는 사람이 원하는 곳을 앞에서 어루만집니다. 직접 닿을 때는 윤활제를 쓰세요.

확인: 받는 사람이 당신의 손 위에 자기 손을 얹어 가장 좋은 곳으로 옮깁니다.

조절: 허리가 피로해지면 뒤에 베개를 더 대세요. 받는 사람은 더 좋은 각도를 위해 엉덩이를 살짝 앞으로 기울일 수 있습니다.

R12 옆으로 누워 손을 맞잡고 · ≈ 5 min

얼굴을 마주하고 나란히 옆으로 누워 동시에 주고받는 자세입니다 — 같은 차분한 속도로.

준비: 서로 마주 보며 옆으로 누우세요, 키스할 수 있을 만큼 가깝게. 각자 한 손이 자유롭습니다.

각도: 동시에 주고받으면 누구도 그저 자기 차례를 기다리지 않게 됩니다. 경쟁하지 말고 서로의 속도를 맞추세요.

속도: 차분하게 하기로 약속하세요. 당신이 속도를 늦추면, 파트너도 따라옵니다.

손: 자유로운 손에 윤활제를 발라 사용하세요. 다른 팔은 파트너의 목 아래에 두어 쉴 수 있습니다.

확인: 속삭이세요: “같은 박자로?” 미소도 하나의 대답입니다.

조절: 리듬을 놓치면, 멈추고 잠시 키스만 하세요. 한 사람이 쉬는 동안 다른 사람이 언제든지 줄 수 있습니다.

L1 베개를 받친 정상위 · ≈ 7 min

각도가 그녀에게 맞도록 하는 차분한 정상위 변형입니다.

준비: 정상위로 관계를 가집니다. 그녀는 등을 대고 누워 허리 아래나 엉덩이 밑에 단단한 베개를 받치고, 그는 팔뚝으로 체중을 지탱하며 그녀 위에 있습니다.

각도: 베개가 그녀의 골반을 살짝 위로 기울여 줍니다. 그는 몸을 높이 두어, 골장 들락거리는 대신 몸이 음핵 부위에 닿아 있도록 합니다.

속도: 고른 접촉을 유지하며 차분하게 흔드는 움직임. 리듬이 깊이나 속도보다 중요합니다.

손: 그녀는 그의 허리에 손을 얹어 원하는 리듬을 알려 줄 수 있습니다. 둘 사이에 바이브레이터를 두는 것은 선택입니다.

확인: 그가 묻습니다. "압력을 더 줄까, 아니면 이대로?" 한 번에 모든 것을 바꾸지 말고 대답을 따르세요.

조절: 각도가 맞지 않으면 베개를 조금 위나 아래로 옮기거나, 그녀의 다리를 그의 엉덩이 둘레에 감으세요.

L2 그녀가 위에서 · ≈ 7 min

그녀가 위에서 모든 것을 정합니다 — 움직임, 깊이, 속도까지.

준비: 그녀가 위에 있는 자세로 관계를 가집니다. 그는 등을 대고 눕고, 그녀는 무릎을 그의 엉덩이 양옆에 두고 그 위에 앉습니다.

각도: 몸을 세운 채 그녀가 모든 것을 직접 조절합니다. 그녀에게 가장 잘 맞는 대로 곧게 앉는 자세와 앞으로 기대는 자세를 번갈아 할 수 있습니다.

속도: 속도는 그녀가 정합니다 — 그는 주도하려 하기보다 그녀의 움직임을 따라갑니다. 작게 흔드는 움직임이 대개 가장 잘 맞습니다.

손: 그의 손은 엉덩이를 받치거나 허벅지와 가슴을 쓰다듬습니다. 그녀는 자신의 손이나 바이브레이터를 원하는 곳에 둘 수 있습니다.

확인: 그가 한 번 묻습니다. "이렇게?" 그녀는 "그대로", "더", "천천히"로 답합니다.

조절: 그녀의 무릎이 피로하면 그 아래 베개를 받치세요 — 또는 서로를 놓지 않은 채 차분히 옆으로 눕는 자세로 옮기세요.

L3 앞에 손을 둔 스푼 자세 · ≈ 7 min

오래 이어지도록 만든 옆으로 눕는 자세 — 뒤에서는 친밀함, 앞에서는 즐거움.

준비: 스푼 자세로 관계를 가집니다. 그가 그녀 뒤에 오도록 옆으로 눕고, 둘 다 머리 밑에 베개를 둡니다. 그녀는 위쪽 다리를 조금 앞으로 내어 별도의 베개 위에 올립니다.

각도: 다리 아래의 베개가 그녀가 직접 무언가를 붙들지 않아도 각도를 열어 줍니다. 알고 차분하게 시작하세요.

속도: 작고 차분한 움직임. 이 자세는 속도가 아니라 지속과 여유가 핵심입니다.

손: 그의 손은 앞에 둡니다 — 배, 가슴, 또는 음핵 부위에 — 혹은 그녀가 원하는 곳에서 바이브레이터를 잡습니다.

확인: 그가 나직이 묻습니다. "자리가 맞아?" 그녀는 자신의 손을 그의 손 위에 얹고, 더 좋아질 수 있으면 옮깁니다.

조절: 그의 팔이 저리면 그녀의 베개 밑에 넣으세요. 그녀가 더 직접적인 자극을 원하면, 그는 그녀가 손이나 바이브레이터를 직접 넘겨받게 합니다.

L4 관계 중 여성에게 집중 · ≈ 7 min

그녀가 관계 자세를 고릅니다 — 스푼, 그녀가 위에서, 또는 무릎에 앉기 — 그래서 그녀의 앞쪽이 손이나 바이브레이터를 위해 열려 있게 합니다.

준비: 그녀가 스푼, 그녀가 위에서, 또는 그의 무릎에 앉기 중에서 고릅니다. 요점은 한 손이 앞쪽에 닿을 수 있다는 것입니다.

각도: 관계만으로는 많은 여성에게 직접적인 자극이 너무 적습니다. 앞쪽이 열려 있으면 그녀가 두 가지를 동시에 얻습니다.

속도: 관계를 차분하고 고르게 유지해, 앞쪽의 손이 자기만의 안정적인 리듬을 이어 갈 수 있게 합니다.

손: 그의 손 또는 그녀의 손 — 혹은 약한 세기의 바이브레이터 — 이 앞쪽에서 꾸준히 움직입니다. 기법을 너무 자주 바꾸지 마세요.

확인: 그가 묻습니다. "자리가 맞아?" 더 좋아질 수 있으면 그녀가 손을 옮깁니다.

조절: 리듬이 어긋나면, 손은 계속하는 동안 관계는 잠시 거의 멈춘 상태로 두세요.

L5 옆으로 누워 마주 보기 · ≈ 7 min

서로 마주 본 채 옆으로 눕는 자세 — 차분하고, 가깝고, 조절하기 쉽습니다.

준비: 서로 마주 본 채 옆으로 누운 자세로 관계를 가집니다. 그녀는 위쪽 다리를 그의 엉덩이 위에 올리고, 무릎 아래에 베개를 받치면 좋습니다. 알게 시작하세요.

각도: 엉덩이 위에 올린 다리가 힘들이지 않고 각도를 열어 주며, 마주 보고 있으니 처음부터 끝까지 입을 맞추고 나직이 이야기할 수 있습니다.

속도: 작고 차분한 움직임. 이 자세는 속도가 아니라 오래 이어지도록 만들어졌습니다.

손: 둘 다 한 손이 자유롭습니다. 감싸 안거나 등을 쓰다듬거나 — 혹은 한 손을 그녀에게로 미끄러뜨리세요.

확인: 속삭이세요. "이렇게 좋아?" 그녀는 말로 답하거나 당신을 더 가까이 끌어당깁니다.

조절: 그의 팔이 저리면 그녀의 베개 밑에 넣으세요. 그녀가 더 필요하다면 그녀가 위에 오도록 차분히 굴러 옮기세요.

L6 그녀를 위한 침대 가장자리 · ≈ 7 min

그녀는 침대 가장자리에 — 그는 서 있고, 그녀의 앞쪽은 완전히 열려 있습니다.

준비: 그녀는 엉덩이를 침대 가장자리에 두고 그 밑에 베개를 받친 채 등을 대고 눕습니다. 그는 가장자리 옆 바닥에 섭니다. 그녀가 다리로 깊이를 조절하는 자세로 관계를 가집니다.

각도: 서 있는 그는 손이 자유롭고 그녀는 완전히 쉴 수 있습니다 — 그리고 그녀의 앞쪽 전체가 손이나 바이브레이터를 위해 열려 있습니다.

속도: 차분하고 고르게. 선 자세는 그가 느끼는 것보다 힘이 더 실립니다 — 한계는 그녀가 정합니다.

손: 그의 손은 엉덩이, 배, 가슴에 — 혹은 그녀가 원하는 곳에 약한 세기의 바이브레이터를.

확인: 그가 묻습니다. "높이가 좋아?" 그녀는 짧게 답하고, 베개로 함께 조절합니다.

조절: 너무 강렬해지면, 그는 무릎을 꿇고 대신 입과 손을 사용합니다.

L7 다리를 모으고 · ≈ 7 min

그녀의 다리를 모은 정상위 변형 — 움직임을 줄이고 접촉을 늘립니다.

준비: 그녀의 다리를 모은 채 정상위로 관계를 가집니다. 엉덩이 밑에 베개를 받치면 좋습니다. 그는 무릎을 그녀의 무릎 바깥쪽에 두고 위에 눕습니다.

각도: 모은 다리는 더 고른 접촉과 알맞은 곳의 더 큰 압력을 만들어 줍니다 — 누구도 더 애쓰지 않고도.

속도: 느리게 흔드는 움직임. 속도가 아니라 압력과 친밀함이 그 일을 합니다.

손: 그는 팔뚝으로 몸을 지탱하며 내내 그녀에게 입을 맞출 수 있습니다. 그녀는 자기 리듬대로 허벅지를 조였다 풀었다 할 수 있습니다.

확인: 그가 묻습니다. "압력을 더 줄까, 아니면 이대로?"

조절: 너무 조인다고 느껴지면, 베개를 엉덩이 아래 더 높이 받치거나 그녀가 다리를 조금 벌리게 하세요.

L8 베개를 받치고 엮드린 그녀 · ≈ 7 min

그녀가 낮은 베개 위에 완전히 납작하게 엮드린 자세 — 가장 편안하게 쉴 수 있는 변형입니다.

준비: 그녀는 엉덩이 밑에 낮은 베개를 받치고 팔을 머리 밑에 둔 채 납작하게 엮드립니다. 그는 자기 팔로 체중을 지탱하며 그녀 위에 차분히 눕고, 둘은 알고 차분하게 관계를 가집니다.

각도: 완전히 납작하게 있으면 그녀는 아무것도 붙들 필요가 없습니다 — 각도는 그대로 맞으면서 온몸이 쉽니다.

속도: 차분하게 흔들고, 부딪치지 않습니다. 무게와 친밀함이 그 일을 하게 두세요.

손: 그는 그녀의 목과 어깨에 입을 맞춥니다. 한 손은 베개 밑으로 미끄러져 음핵 부위로 향할 수 있습니다.

확인: 그가 귀에 대고 나직이 묻습니다. "이렇게 좋아?"

조절: 너무 깊게 느껴지면 베개를 완전히 빼세요 — 더 납작할수록 더 부드럽습니다. 그녀가 더 원하면, 더 큰 베개와 함께 무릎을 세운 자세로.

L9 기대어 앉기 · ≈ 7 min

그는 침대 머리판에 기대어 앉고, 그녀는 그에게 등을 진 채 무릎에 앉습니다 — 그의 손은 앞쪽에서 자유롭게 있습니다.

준비: 그는 뒤에 베개를 두고 침대 머리판에 반쯤 기대어 앉습니다. 그녀는 그의 가슴에 등을 대고 무릎에 앉아, 발을 매트리스에 딛고 관계를 조절합니다.

각도: 그녀는 그에게 기대어 스스로 정하고 — 그의 두 손은 앞쪽에서 자유롭게 그녀를 감쌉니다.

속도: 작게 흔드는 움직임. 그녀는 더 적게 원하면 더 무겁게 기대고, 더 원하면 조금 몸을 일으킵니다.

손: 그의 손은 앞쪽에서 가슴, 배, 음핵 부위에 — 혹은 그녀가 압력을 조절하는 동안 그가 바이브레이터를 잡습니다.

확인: 그가 그녀의 귀에 속삭입니다. "이렇게?"

조절: 그의 다리가 저리면 침대 가장자리로 옮기세요. 그녀는 언제든지 몸을 돌려 마주 보는 친밀함으로 바꿀 수 있습니다.

L10 차분한 흔들림 · ≈ 7 min

그가 몸을 높이 두고 밀어 넣는 대신 흔드는 정상위 변형입니다.

준비: 정상위로 관계를 가지되, 그가 평소보다 몇 센티미터 더 위로 미끄러져 올라와 엉덩이가 그녀의 엉덩이에 닿아 있게 합니다.

각도: 높은 자세는 움직임 내내 그의 몸이 음핵 부위에 고르게 닿아 있게 합니다 — 이따금이나 아니라 내내 접촉합니다.

속도: 부딪치는 대신 함께 흔드세요 — 공통의 리듬으로 작게 움직이며, 자연스럽게 느껴지는 것보다 더 느리게.

손: 그는 팔뚝으로 몸을 지탱하고, 그녀는 그의 허리에 손을 얹어 리듬을 알려 줍니다.

확인: 그가 묻습니다. "압력이 맞아?" 그녀가 손으로 그를 조절합니다.

조절: 접촉을 잃으면, 완전히 닿은 채로 몇 초 완전히 멈추었다가 거기서 다시 시작하세요.

L11 그녀의 조합 · ≈ 7 min

그녀가 저녁을 구성합니다: 자세, 더할 것, 그리고 마무리.

준비: 그녀가 자세를 고릅니다 — 카드에서 고르거나 자유롭게. 그는 그녀가 가리키는 것을 준비합니다: 베개, 윤활제, 도구.

각도: 무엇이 맞는지 가장 잘 아는 사람이 정합니다. 그의 역할은 그녀의 계획을 따르는 것이지 개선하는 것이 아닙니다.

속도: 처음부터 끝까지 그녀의 것. 무언가를 바꿔야 하면 그녀가 말합니다.

손: 그녀가 두는 곳에. 그녀는 도중에 설명 없이 그의 손을 옮길 수 있습니다.

확인: 그는 무언가 분명하지 않을 때만 묻습니다. "이렇게?"

조절: 그녀가 중간에 마음을 바꿔도, 그것도 계획의 일부입니다. 새 자세, 새로 더할 것 — 그는 따릅니다.

S8 베개를 받치고 뒤에서 · ≈ 7 min

그녀가 완전히 몸을 기댈 수 있는, 안전하고 차분한 후방 자세입니다.

준비: 그녀는 엉덩이 아래에 큰 베개를 받치고 팔은 머리 아래에 둔 채 엎드립니다. 그는 그녀 뒤에서 무릎을 꿇고, 두 사람은 알게 시작하는 성관계를 합니다.

각도: 베개가 그녀 스스로 자세를 유지하지 않아도 엉덩이를 들어 올려 줍니다. 각도가 깊게 느껴질 수 있으니 — 알고 차분하게 시작하세요.

속도: 차분하게 들어가고, 느껴 보며, 더 할지 그리고 언제 할지는 그녀가 말하게 하세요. 깊이가 결코 놀라움이 되어서는 안 됩니다.

손: 그는 그녀의 등과 엉덩이를 쓰다듬습니다. 두 사람 중 한 명이 앞쪽 클리토리스 부위를 향해 손이나 바이브레이터를 댈 수 있습니다. 필요하면 윤활제를 사용하세요.

확인: 진행 중에 간단한 말을 사용하세요: 「계속」, 「천천히」, 「알게」 또는 「멈춰」.

조절: 각도가 너무 깊게 느껴지면, 엉덩이를 베개 쪽으로 더 낮추거나 차분하게 스폰 자세로 바꾸세요.

S9 역방향, 그녀가 위에서 · ≈ 7 min

그녀가 위에서 그를 등지고 — 모든 것을 그녀가 주도하고, 그는 지켜보며 받쳐 줍니다.

준비: 그는 등을 대고 눕습니다. 그녀는 그의 발 쪽을 향해 무릎을 양옆에 두고 그의 위에 앉으며, 두 사람은 그녀의 속도로 성관계를 합니다.

각도: 이 각도는 두 사람 모두에게 새로우며, 깊이와 방향은 그녀가 전적으로 스스로 조절합니다. 그는 주도하지 말고 따라가야 합니다.

속도: 그녀는 작고 차분한 움직임으로 속도를 정합니다. 그는 엉덩이를 움직이지 않고 가만히 둡니다.

손: 그의 손은 그녀의 엉덩이나 허리에 놓입니다. 그녀는 앞쪽에서 자신의 손이나 바이브레이터를 사용할 수 있습니다.

확인: 그는 한 번 물어봅니다: 「괜찮아요?」 그녀는 말이나 몸짓으로 답합니다.

조절: 각도가 날카롭게 느껴지면, 그녀는 그의 다리에 손을 짚고 조금 앞으로 몸을 기울이거나 — 차분하게 방향을 돌립니다.

S10 의자 · ≈ 6 min

튼튼한 의자에 앉아서 — 밀착되고, 단순하며, 색다른입니다.

준비: 한 사람은 바퀴가 없는 튼튼한 의자에 앉습니다. 다른 한 사람은 마주 본 채 그 무릎 위에 걸터앉습니다. 여기서 성관계를 한다면, 위에 앉은 사람이 주도합니다.

각도: 의자는 상체 전체의 밀착과 눈맞춤을 제공하고, 바닥에 닿은 발은 위에 앉은 사람에게 힘들이지 않고도 주도권을 줍니다.

속도: 흔들리듯 차분하게. 의자는 곡예가 아니라 친밀함을 위한 것입니다.

손: 서로 안아 주세요. 한 손이 두 사람 사이로 미끄러져 내려갈 수 있습니다.

확인: 속삭이세요: 「이렇게 좋아요?」

조절: 허벅지가 피로해지면, 같은 자세로 침대 가장자리로 옮기세요. 좌석에 쿠션을 두면 의자가 더 부드러워집니다.

S11 거울 앞에서 · ≈ 6 min

익숙한 자세를 — 거울 앞에서 하여, 서로를 새로운 각도에서 바라봅니다.

준비: 앉거나 누울 수 있는 거울을 찾으세요. 두 사람이 좋아하는 차분한 자세를 고르되, 가급적 가까이 앉거나 옆으로 누운 자세가 좋습니다.

각도: 거울은 평소 느끼기만 하던 것을 볼 수 있게 해 줍니다. 자신이 아니라 거울 속 파트너를 바라보세요.

속도: 차분하게. 거울 속 시선이 절반의 역할을 하게 두세요.

손: 파트너가 거울 속에서 볼 수 있도록 쓰다듬고 안아 주세요 — 다가오는 손길을 보는 것은 기대감을 키웁니다.

확인: 거울 속에서 파트너의 눈빛을 마주하고 그것으로 물어보세요. 말로는: 「계속」 또는 「천천히」.

조절: 자신을 보는 것이 어색하게 느껴지면, 조명을 낮추거나 파트너만 거울에 비치도록 자리를 옮기세요.

S12 무릎을 꿇고 뒤에서 · ≈ 7 min

무릎을 꿇고 하는 고전적인 후배위 — 더 깊고 강렬하며, 그녀가 주도합니다.

준비: 그녀는 가슴 아래에 베개를 받치고 네 발로 엎드립니다. 그는 무릎을 꿇고 그녀 뒤에 있습니다. 알게 시작하는 성관계를 하세요 — 더 원할 때 그녀가 그에게로 몸을 밀어 옵니다.

각도: 이 각도는 대부분의 자세보다 깊고 더 강렬하게 느껴집니다. 깊이가 결코 놀라움이 되어서는 안 됩니다 — 그는 자세를 유지하고, 얼마나 깊이 할지는 그녀가 정합니다.

속도: 필요하다고 생각하는 것보다 더 천천히 시작하세요. 그녀가 말하거나 표현할 때에만 강도를 높이세요.

손: 그의 손은 그녀의 엉덩이를 잡습니다. 한 손이 — 그의 손이든 그녀의 손이든 — 클리토리스 부위로 미끄러져 오거나 그곳에 바이브레이터를 댈 수 있습니다.

확인: 간단한 말을 사용하세요: 「더 깊게」, 「더 알게」, 「천천히」, 「멈춰」.

조절: 각도가 너무 깊으면, 그녀는 상체를 베개 쪽으로 더 낮춥니다. 무릎이 피로해지면, 차분하게 스폰 자세로 바꾸세요.

S13 다리를 어깨에 · ≈ 7 min

그녀의 한쪽 다리를 그의 어깨에 올린 정상위 — 새롭고 더 깊은 각도입니다.

준비: 그녀는 엉덩이 아래에 베개를 받치고 등을 대고 눕습니다. 그는 그녀 앞에서 무릎을 꿇고, 그녀는 한쪽 다리를 그의 어깨에 올립니다. 다른 다리는 그의 엉덩이를 감싸며 놓입니다. 알게 시작하는 성관계를 하세요.

각도: 어깨에 올린 다리는 보통의 정상위보다 더 깊고 조여지는 각도를 만듭니다. 다리를 1센티미터 위아래로 옮기는 것만으로 모든 것이 달라집니다.

속도: 차분하고 일정하게. 깊은 각도와 빠른 속도를 동시에 하면 금세 과해집니다.

손: 그의 손은 그녀의 허벅지와 엉덩이를 받칩니다. 그녀의 손이나 바이브레이터는 클리토리스 부위에 쉽게 닿습니다.

확인: 그는 물어봅니다: 「깊이가 괜찮아요?」 그녀는 「더 깊게」, 「더 알게」 또는 「그대로」로 답합니다.

조절: 허벅지 뒤가 너무 당기면, 다리를 그의 겨드랑이 쪽으로 내리거나 그의 엉덩이를 감싸도록 두세요. 중간에 다리를 바꾸세요.

GL24 깊은 각도, 당신이 조절 · ≈ 8 min

깊은 각도로 성관계를 하며 당신이 깊이를 조절하고, 파트너가 멈춤 단어를 가집니다. 두 사람 모두 분명히 원할 때만 하고, 먼저 멈춤 단어를 정하세요.

준비: 파트너는 등을 대고 누워 엉덩이 아래에 베개를 받치고, 두 다리를 가슴 쪽이나 당신의 어깨 쪽으로 들어 올립니다. 당신은 가까이 무릎을 꿇으세요. 발목이 당신에게 기댄 채, 알게 시작하는 성관계를 하세요.

각도: 엉덩이를 들어 올리고 다리를 모으면 이 카드 덱에서 가장 깊은 각도가 됩니다. 여기서 당신이 깊이를 조절하되 — 두 사람이 약속한 범위 안에서만, 그리고 파트너가 “더 천천히”나 “멈춰”라고 말하지 않는 동안에만 하세요.

속도: 생각보다 더 천천히 시작하세요. 깊은 각도와 속도가 동시에 더해지면 금세 과해집니다. 파트너가 “더”라고 말할 때만 높이세요.

손: 두 손으로 파트너의 종아리나 발목을 감싸 주세요. 한 손을 파트너가 원하는 곳으로 옮기거나, 그곳에 기구를 대고 있으세요. 필요하면 윤활제를 쓰세요.

확인: 처음부터 끝까지 간단한 말을 쓰세요: “더”, “덜”, “더 천천히” 또는 “멈춰”. “멈춰”라고 하면 즉시 차분히 빼세요.

조절: 허벅지 뒤가 너무 당기면 파트너의 다리를 당신의 엉덩이 주위로 내리세요. 각도가 너무 깊어지면 파트너를 덜 들어 올리거나 차분히 더 얇은 자세로 바꾸세요.