

PAARS

L1

Missionaris met kussen

≈ 7 min



Een rustige missionaire variant waarbij de invalshoek voor haar werkt.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L2

Zij bovenaan

≈ 7 min



Zij staat bovenaan en bepaalt alles: beweging, diepgang en tempo.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L3

Lepel met de hand vooraan

≈ 7 min



Zijspan die is gemaakt om lang mee te gaan: nabijheid achterin, plezier voorin.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L4

Vrouwelijke focus tijdens seks

≈ 7 min



Ze kiest de positie voor geslachtsgemeenschap – lepel, zij bovenop of op schoot – zodat haar voorkant vrij is voor hand of vibrator.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L5

Gezicht aan gezicht in zijligging

≈ 7 min

Zijlagers naar elkaar gericht - stil, dichtbij en gemakkelijk af te stellen.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L6

Aan het bed voor haar

≈ 7 min

Zij aan de rand van het bed – hij staat en haar voorkant is volledig vrij.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L7

Botten verzameld

≈ 7 min

Een missionaire variant met haar benen bij elkaar – meer contact met minder beweging.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L8

Ze ligt op haar buik met een kussen

≈ 7 min

Ze ligt helemaal plat op haar buik op een laag kussen – de meest rustgevende variant die er is.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L9

Zitten met steun

≈ 7 min

Hij zit tegen de gevel, zij op zijn schoot met haar rug naar hem toe – zijn handen zijn vrij vooraan.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS

PAARS

L10

Rustig schommelen

≈ 7 min

Een missionaire variant waarbij hij hoog ligt en schommelt in plaats van te stoten.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L11

Haar combinatie

≈ 7 min

Zij stelt de avond samen: standpunt, aanvullingen en conclusie.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

PAARS

L12

Zijn beurt met zijn mond

≈ 6 min

Nu is het de beurt aan de man om te genieten. Kus zijn buik, de binnenkant van de dijen en het gebied rond zijn penis en geef hem dan zachtjes oraal genot. Laat uw handen uw dijen en heupen strelen, of houd een lichte greep rond de wortel van uw penis.

PAARS

L13

Zijn beurt met zijn handen

≈ 6 min

Geef hem plezier met je hand: gebruik glijmiddel, houd een stevige grip en varieer de druk meer dan de snelheid. Kus tegelijkertijd zijn nek, borst en buik. Hij past zich aan met "steviger", "losser" of "hetzelfde".

PAARS

L14

Eerst de partner, dan jij

≈ 8 min

Geef je partner vijf minuten handen en mond: volledige focus, zonder dat de partner er iets voor terug hoeft te geven. Daarna kies jij jouw plezier en krijg je minstens evenveel tijd.

PAARS

L15

Pauzeer in het midden

≈ 6 min

Stop de geslachtsgemeenschap volledig, maar blijf dichtbij met volledig lichaamscontact. Sluit af met een rustige kus. Trek nog een kaart als je klaar bent om verder te gaan.

PAARS

L16

Rustend op zijn dijen

≈ 6 min

Heb geknield gemeenschap met hem: hij zit rechtop op zijn knieën, zij ligt op haar rug met haar bekken op zijn dijen en een kussen onder haar onderrug. Zijn beide handen zijn vrij; de vingers rusten in stabiele, rustige cirkels op het gebied van de clitoris terwijl zijn heupen langzaam bewegen. Ze controleert met "hetzelfde", "rustiger" of "stop".

PAARS

L17

Zij bovenaan, helemaal naar beneden

≈ 6 min

Communiceer met haar bovenop, maar helemaal naar beneden: ze ligt plat tegen zijn borst met haar benen binnen of buiten de zijne. Ze wrijft en schommelt tegen zijn buik in plaats van te rijden; haar clitorisgebied maakt de hele tijd contact. Hij ligt stil en geeft lichte tegendruk met zijn handen op haar onderrug. Ze regeert met "hetzelfde" of "rustiger".

PAARS

L18

De schaar in zijwaartse positie

≈ 6 min

Heb geslachtsgemeenschap met een schaar: hij ligt op zijn zij, zij op haar rug loodrecht op hem, met haar benen over zijn heup en zijn onderbenen tussen de hare. Niemand draagt gewicht en haar hele voorkant is vrij voor zijn hand of een vibrator met laag vermogen. Beweeg in kleine, rustige schommels. Ze regeert met "dieper", "ondiep" of "hetzelfde".



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS

PAARS

L19

De rand van het bed, hij op zijn knieën

≈ 6 min

Heb geslachtsgemeenschap op de bedrand: zij zit achterover op de rand met een kussen achter haar rug, de heupen naar voren; hij knielt voor haar op de grond. Zijn handen zijn vrij voor het clitorisgebied en jullie kunnen elkaar kussen. Wil ze wisselen, dan gaat hij met zijn mond omlaag zonder dat zij beweegt. Ze stuurt met "hetzelfde" en "rustiger".

PAARS

L20

Rustig begin

≈ 6 min

Begin de geslachtsgemeenschap in stilte: glijd naar binnen en blijf dan één tot twee minuten volledig stil met volledig lichaamscontact. Adem rustig op het ritme en voel in plaats van te bewegen. Ze maakt de eerste stap als ze er klaar voor is: oppervlakkig en langzaam. Wil ze liever de stilte voortzetten, zegt ze "hetzelfde".

PAARS

L21

Negen ondiep, één diep

≈ 6 min

Geef de missionaris een vast patroon: negen ondiepe, rustige bewegingen – alleen de eerste paar centimeter – en dan één diep. De meeste zenuwuiteinden zitten bij de opening, en de diepe voelen sterker doordat ze zeldzaam zijn. Houd het patroon een paar minuten aan. Ze past aan met "ondieper" of "dieper".

PAARS

L22

Kus door alles heen

≈ 6 min

Kus haar diep tijdens de geslachtsgemeenschap – niet als versiering, maar als halve punt. Kies een positie waar de monden elkaar ontmoeten, zoals een zendeling of zij die bovenop naar voren leunt, en laat de beweging van de heupen stoppen voordat de kus dat doet. Als je het ritme verliest, houd dan de kus vast en vind daarna je heupen weer.

PAARS

L23

De schommelstoel

≈ 6 min

Geslachtsgemeenschap terwijl jullie tegenover elkaar zitten: hij half achterover tegen het hoofdeinde met kussens erachter, zij tussen zijn benen, achterover op haar handen, benen over zijn heupen. Wieg rustig tegen elkaar aan en pas de hoek aan door meer of minder achterover te leunen. Haar voorkant is vrij voor hand of vibrator. Ze zegt "hetzelfde" als de hoek goed zit.

PAARS

L24

Geknield, vlak achter

≈ 6 min

Heb gemeenschap met jullie beiden op jullie knieën: zij knielt rechtop met haar rug naar zijn borst, hij vlak achter hem. Ze bestuurt het schommelen met haar heupen; hij houdt één arm om haar heen en laat de andere hand gelijkmatig op het clitorisgebied rusten. De hoek spreekt voor zich – dat is het punt. Ze zegt alleen 'dieper' als ze meer wil, anders 'stiller' of 'hetzelfde'.

PAARS

L25

Cirkels, geen hobbels

≈ 6 min

Wissel heen en weer af met cirkels: blijf binnen en beweeg je heupen in langzame, kleine cirkels naar elkaar toe. De druk beweegt rond in plaats van in en uit, en het clitorale gebied verliest het contact niet. Probeer het eens in missionaris, lepel of met haar er bovenop. Ze controleert de grootte van de cirkels met haar handen op zijn heupen en zegt 'hetzelfde' als het raakt.



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS



DE VONK

NIVEAU 5 · PAARS