

De standjesbibliotheek

Volledige begeleiding voor alle standjeskaarten. Op de kaart zelf staat de korte versie — hier vind je de opstelling, hoek, tempo, handen, check-in en bijsturing voor elke kaart.

R7 De vrouw comfortabel · ≈ 6 min

Een ontvangende positie waar ze comfortabel ligt en alles reikt.

Opstelling: Ze ligt op haar rug met een kussen onder haar hoofd en bij voorkeur één onder haar knieën of heup. Je ligt of zit ernaast.

Hoek: Het kussen onder haar knieën verlicht de spanning in haar buik en heupen, zodat ze kan ontvangen zonder zelf iets vast te houden.

Tempo: Begin met zachte kussen en handen op buik en dijen. Ga alleen voor direct genot als ze lekker is.

Handen: Gebruik rustig je hand, mond of vibrator. Glijmiddel voor directe handstimulatie.

Check: Vraag één keer: "Meer, minder of hetzelfde?" Volg het antwoord zonder alles te veranderen.

Aanpassing: Als ze gespannen raakt, ga dan terug naar een rustige aanraking. Pas het kussen aan totdat de hoek aanvoelt alsof het rust.

R11 Tot aan de borst · ≈ 5 min

De ontvanger rust tegen uw borst: vlak achter, handen voor.

Opstelling: Ga tegen het hoofdeinde zitten met een kussen achter je rug. De ontvanger zit tussen uw benen en leunt tegen uw borst.

Hoek: De ontvanger rust met zijn volledige gewicht op u en kan volledig worden neergelaten. Je bereikt de nek, borst, buik en dijen vanaf de voorkant.

Tempo: Begin met kussen in de nek en kalme handen op de buik en borst. Laat het langzaam opbouwen.

Handen: Je handen werken vanaf de voorkant waar de ontvanger wil. Smeermiddel door direct contact.

Check: De ontvanger legt zijn hand op de jouwe en beweegt deze naar de plek waar deze het beste is.

Aanpassing: Als je rug moe wordt, leg er dan meer kussens achter. De ontvanger kan de heupen iets naar voren kantelen voor een betere hoek.

R12 Hand in hand in zijligging · ≈ 5 min

Ga zij aan zij liggen, van aangezicht tot aangezicht, waar u tegelijkertijd geeft – in hetzelfde rustige tempo.

Opstelling: Ga op je zij liggen, tegenover elkaar, dichtbij genoeg om te kussen. Ieder van jullie heeft één hand vrij.

Hoek: Tegelijkertijd geven betekent dat niemand zomaar op zijn beurt wacht. Spiegel elkaars tempo in plaats van te concurreren.

Tempo: Mee eens om het kalm te houden. Als je langzamer gaat, volgt je partner zijn voorbeeld.

Handen: Gebruik uw vrije hand met glijmiddel. De andere arm kan onder de nek van de partner rusten.

Check: Fluister: "Dezelfde beat?" Een glimlach is ook een antwoord.

Aanpassing: Als je je ritme verliest, stop dan en kus gewoon een beetje. De één kan altijd geven terwijl de ander rust.

L1 Missionaris met kussen · ≈ 7 min

Een rustige missionaire variant waarbij de invalshoek voor haar werkt.

Opstelling: Heb missionaire gemeenschap: zij ligt op haar rug met een stevig kussen onder haar onderrug of heupen, hij over haar heen met zijn gewicht op zijn onderarmen.

Hoek: Het kussen kantelt haar bekken iets omhoog. Hij ligt hoog, zodat zijn lichaam tegen het clitorisgebied rust in plaats van recht naar binnen en naar buiten te bewegen.

Tempo: Rustige, wiegende bewegingen met gelijkmatig contact. Ritme is belangrijker dan diepte en snelheid.

Handen: Ze kan haar handen op zijn onderrug leggen en het ritme laten zien dat ze wil. Een vibrator tussen jullie is optioneel.

Check: Hij vraagt: "Meer druk of hetzelfde?" Volg het antwoord zonder alles in één keer te veranderen.

Aanpassing: Klopt de hoek niet, verplaats het kussen dan een beetje omhoog of omlaag, of leg haar benen om zijn heupen.

L2 Zij bovenaan · ≈ 7 min

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

Opstelling: Heb seks met haar bovenop: hij ligt op zijn rug en zij zit over hem heen met haar knieën aan weerszijden van zijn heupen.

Hoek: Rechtop regelt ze alles zelf. Ze kan afwisselend rechtop zitten en naar voren leunen, afhankelijk van wat het beste bij haar past.

Tempo: Zij bepaalt het tempo; hij volgt haar bewegingen in plaats van het over te nemen. Kleine, schommelende bewegingen werken vaak het beste.

Handen: Zijn handen ondersteunen de heupen of strelen de dijen en borst. Ze kan haar eigen hand of een vibrator plaatsen waar ze wil.

Check: Hij vraagt een keer: "Zo?" Ze antwoordt met "hetzelfde", "meer" of "stiller".

Aanpassing: Als haar knieën moe worden, leg er dan kussens onder – of ga rustig op je zij liggen zonder elkaar los te laten.

L3 Lepel met de hand vooraan · ≈ 7 min

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

Opstelling: Heb seks in een lepel: ga op je zij liggen met hem achter haar, beiden met kussens onder hun hoofd. Ze legt haar bovenbeen iets naar voren, op een apart kussen.

Hoek: Het kussen onder het been opent de hoek zonder dat ze zelf iets hoeft vast te houden. Begin oppervlakkig en kalm.

Tempo: Kleine, rustige bewegingen. Deze positie gaat over uithoudingsvermogen en kalmte, niet over snelheid.

Handen: Zijn hand ligt vooraan – op haar buik, borst of clitorisgebied – of houdt een vibrator vast waar ze maar wil.

Check: Hij vraagt zachtjes: 'Juiste plek?' Ze legt haar hand op de zijne en beweegt hem als er iets zou kunnen verbeteren.

Aanpassing: Val in slaap met zijn arm, leg hem onder haar kussen. Als ze meer directe stimulatie wil, laat hij haar de hand of de vibrator zelf overnemen.

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.

Opstelling: Ze kiest tussen de lepel, zij erop of op zijn schoot zitten. Het punt is dat één hand naar voren reikt.

Hoek: Geslachtsgemeenschap alleen al geeft veel vrouwen te weinig directe stimulatie. Een vrij front betekent dat ze beide tegelijk krijgt.

Tempo: Houd de geslachtsgemeenschap kalm en stabiel, zodat de hand voor u zijn eigen stabiele ritme kan behouden.

Handen: Zijn of haar hand – of een vibrator met laag vermogen – werkt gestaag naar voren. Verander niet te vaak van techniek.

Check: Hij vraagt: "Juiste plaats?" Ze beweegt haar hand als er iets verbeterd kan worden.

Aanpassing: Als het ritme crasht, laat de geslachtsgemeenschap een tijdje vrijwel stil staan terwijl de hand doorgaat.

L5 Gezicht aan gezicht in zijligging · ≈ 7 min

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

Opstelling: Geslachtsgemeenschap hebben in zijpositie, tegenover elkaar. Ze legt het bovenbeen over zijn heup, bij voorkeur met een kussen onder de knie. Begin ondiep.

Hoek: Het been over de heup opent de hoek zonder moeite, en van aangezicht tot aangezicht kun je de hele weg kussen en zachtjes praten.

Tempo: Kleine, rustige bewegingen. Deze positie is gemaakt om lang mee te gaan, niet voor snelheid.

Handen: Beiden hebben één hand vrij: vasthouden, over de rug aaien – of een hand naar haar toe laten glijden.

Check: Fluister: "Zo lekker?" Ze reageert met woorden of door je dichterbij te trekken.

Aanpassing: Val in slaap met zijn arm, leg hem onder haar kussen. Als ze meer nodig heeft, rol je rustig totdat ze er bovenop ligt.

L6 Aan het bed voor haar · ≈ 7 min

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

Opstelling: Ze ligt op haar rug met haar heupen op de rand van het bed en een kussen onder zich. Hij staat op de grond naast de rand. Heb geslachtsgemeenschap waarbij ze de diepte controleert met haar benen.

Hoek: Staande heeft hij vrije handen en zij rust volledig - en haar hele voorkant is vrij voor hand of vibrator.

Tempo: Kalm en stabiel. Staan geeft meer macht dan hij beseft – zij bepaalt de grens.

Handen: Zijn handen: heupen, buik, borst – of een vibrator met laag vermogen waar ze maar wil.

Check: Hij vraagt: "Goede hoogte?" Ze antwoordt kort en jij past je aan met kussens.

Aanpassing: Als het te intens wordt, gaat hij op zijn knieën zitten en gebruikt in plaats daarvan zijn mond en handen.

L7 Botten verzameld · ≈ 7 min

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

Opstelling: Heb zendingsgemeenschap met haar benen bij elkaar, bij voorkeur met een kussen onder haar heupen. Hij ligt op haar rug, met zijn knieën aan de buitenkant van de hare.

Hoek: Gescharnierde benen zorgen voor soepeler contact en meer druk op de juiste plaatsen – zonder dat iemand harder hoeft te werken.

Tempo: Langzame, wiegende bewegingen. Druk en nabijheid doen het werk, niet snelheid.

Handen: Hij rust op zijn onderarmen en kan haar de hele tijd kussen. Ze kan haar dijen in haar eigen ritme aanspannen en loslaten.

Check: Hij vraagt: "Meer druk of hetzelfde?"

Aanpassing: Als het te strak aanvoelt, leg het kussen dan hoger onder de heupen of laat haar haar benen een beetje openstaan.

L8 Ze ligt op haar buik met een kussen · ≈ 7 min

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

Opstelling: Ze ligt plat op haar buik met een laag kussen onder haar heupen en haar armen onder haar hoofd. Hij gaat rustig boven op haar liggen met zijn gewicht op zijn eigen armen, en jullie hebben ondiep en rustig geslachtsgemeenschap.

Hoek: Ze is volledig plat en hoeft niets vast te houden; het hele lichaam rust terwijl de hoek nog steeds klopt.

Tempo: Rustig schommelen, geen schokken. Laat het gewicht en de nabijheid het werk doen.

Handen: Hij kust haar nek en schouders. Eén hand kan onder het kussen glijden, richting de clitoris.

Check: Hij vraagt zachtjes in haar oor: 'Zo lekker?'

Aanpassing: Als het iets te diep aanvoelt, verwijder het kussen dan helemaal; vlakke zijde is stiller. Als ze meer wil, ga dan op haar knieën met een groter kussen.

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.

Opstelling: Hij zit half leunend tegen het hoofdeinde met kussens achter zich. Ze zit op zijn schoot met haar rug tegen zijn borst en richt de geslachtsgemeenschap met haar voeten op de matras.

Hoek: Ze leunt tegen hem aan en beslist zelf – en zijn beide handen reiken vrijelijk om haar heen.

Tempo: Kleine, wiegende bewegingen. Ze leunt dichterbij voor minder, en staat iets op voor meer.

Handen: Zijn handen vooraan: borst, buik en clitorisgebied – of hij houdt de vibrator vast terwijl zij de druk regelt.

Check: Hij fluistert in haar oor: "Zo?"

Aanpassing: Als zijn benen gevoelloos worden, ga dan naar de rand van het bed. Ze kan zich op elk moment omdraaien voor face-to-face nabijheid.

L10 Rustig schommelen · ≈ 7 min

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

Opstelling: Heb gemeenschap met de missionaris, maar hij glijdt een paar centimeter hoger dan normaal, zodat zijn heupen tegen de hare rusten.

Hoek: De hoge positie betekent dat zijn lichaam tijdens de hele beweging gelijkmatig tegen het clitorisgebied rust – altijd contact, niet alleen tussendoor.

Tempo: Samen zwaaien in plaats van stoten – kleine bewegingen in een gemeenschappelijk ritme, langzamer dan wat natuurlijk aanvoelt.

Handen: Hij rust op zijn onderarmen; ze legt haar handen op zijn onderrug en laat het ritme zien.

Check: Hij vraagt: "Juiste druk?" Ze past hem aan met haar handen.

Aanpassing: Als u het contact verliest, stop dan een paar seconden volledig met volledig contact en begin vanaf daar opnieuw.

L11 Haar combinatie · ≈ 7 min

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

Opstelling: Ze kiest de positie – van de kaarten of vrijelijk. Hij maakt klaar waar ze naar wijst: kussens, glijmiddel, speelgoed.

Hoek: Wie het beste weet wat er toeslaat, beslist. Het is zijn taak om haar plan te volgen, niet om het te verbeteren.

Tempo: Van haar, helemaal. Ze zegt wanneer er iets veranderd moet worden.

Handen: Waar ze ze plaatst. Ze kan onderweg zijn handen bewegen zonder het uit te leggen.

Check: Hij vraagt alleen als er iets onduidelijk is: "Zo?"

Aanpassing: Als ze halverwege van gedachten verandert, hoort dat bij het plan. Nieuwe functie, nieuwe toevoeging – hij volgt.

S8 Achteraanzicht met kussen · ≈ 7 min

Een veilige en rustige variant van achteren waar ze volledig tot rust komt.

Opstelling: Ze ligt op haar buik met een groot kussen onder haar heupen en haar armen onder haar hoofd. Hij knielt achter haar en je hebt geslachtsgemeenschap die oppervlakkig begint.

Hoek: Het kussen tilt haar heupen op zonder dat ze de houding zelf hoeft vast te houden. De hoek kan diep aanvoelen – begin oppervlakkig en kalm.

Tempo: Ontspan, voel het, en laat haar zeggen wanneer en of er meer komt. Diepte mag nooit verrassen.

Handen: Hij streelt zijn rug en heupen. Eén van jullie kan een hand of vibrator vooraan houden, richting de clitoris. Smeermiddel indien nodig.

Check: Gebruik onderweg eenvoudige woorden: "doorgaan", "kalm", "oppervlakkig" of "stop".

Aanpassing: Als de hoek te diep aanvoelt, laat dan uw heupen lager in de richting van het kussen zakken of ga rustig over op een lepelpositie.

S9 Omgekeerd zij aan de top · ≈ 7 min

Zij bovenaan, van hem afgekeerd – zij regeert alles, hij ziet en ondersteunt.

Opstelling: Hij ligt op zijn rug. Ze zit over hem heen, met haar gezicht naar zijn voeten gericht, met haar knieën aan weerszijden, en jij hebt geslachtsgemeenschap in haar tempo.

Hoek: De hoek is voor beiden nieuw en ze bepaalt de diepte en richting helemaal zelf. Hij moet volgen, niet regeren.

Tempo: Met kleine, rustige bewegingen bepaalt ze het tempo. Hij houdt zijn heupen stil.

Handen: Zijn handen rusten op haar heupen of onderrug. Ze kan haar eigen hand of een vibrator vooraan gebruiken.

Check: Hij vraagt een keer: "Goed voor je?" Ze reageert met woorden of gebaren.

Aanpassing: Als de hoek scherp aanvoelt, leunt ze een beetje naar voren met haar handen op zijn benen - of draait ze rustig om.

S10 De stoel · ≈ 6 min

Zittend op een stevige stoel – compact, eenvoudig en anders.

Opstelling: Men zit op een stevige stoel zonder wielen. De ander zit met gekruiste benen op zijn schoot, van aangezicht tot aangezicht. Als je hier geslachtsgemeenschap hebt, heeft degene die bovenaan zit de leiding.

Hoek: De stoel biedt volledig contact met het bovenlichaam en oogcontact, en de voeten op de vloer zorgen voor ultieme controle zonder moeite.

Tempo: Rockend en kalm. De stoel nodigt uit tot nabijheid, niet tot acrobatiek.

Handen: Houd elkaar vast. Eén hand kan tussen u in glijden.

Check: Fluister: "Zo lekker?"

Aanpassing: Als uw dijen moe worden, ga dan in dezelfde positie naar de rand van het bed. Een kussen op de zitting maakt de stoel zachter.

S11 Voor de spiegel · ≈ 6 min

Een vertrouwde positie — voor de spiegel, zodat je elkaar vanuit een nieuwe hoek ziet.

Opstelling: Zoek een spiegel waar je voor kunt zitten of liggen. Kies een rustige houding die u prettig vindt, bij voorkeur dichtbij zitten of op uw zij liggen.

Hoek: Met de spiegel kun je zien wat je normaal gesproken alleen weet. Kijk naar je partner in de spiegel, niet naar jezelf.

Tempo: Kalm. Laat de blikken in de spiegel het halve werk doen.

Handen: Aai en houd vast zodat je partner het in de spiegel ziet; als je een aanraking ziet aankomen, wordt de verwachting groter.

Check: Vang de blik van je partner in de spiegel en vraag ermee. Woorden: "ga door" of "kalmeer".

Aanpassing: Als het ongewoon voelt om jezelf te zien, dim dan de lichten of beweeg zodat alleen je partner in beeld is.

S12 Van achteren op de knieën · ≈ 7 min

Klassieke 'rug-tot-de-knieën' – dieper en intenser, met haar aan het stuur.

Opstelling: Ze staat op handen en voeten met een kussen onder haar borst. Hij zit achter haar op zijn knieën. Heb geslachtsgemeenschap die oppervlakkig begint – ze wiegt tegen hem aan als ze meer wil.

Hoek: De hoek is dieper dan in de meeste posities en voelt intenser aan. De diepte mag nooit verrassen: hij houdt de positie vast, zij bepaalt hoe ver.

Tempo: Begin langzamer dan je denkt dat je moet. Verhoog alleen als ze het zegt of laat zien.

Handen: Zijn handen houden haar heupen vast. Eén hand – de zijne of haar – kan naar het clitorisgebied glijden, of daar een vibrator vasthouden.

Check: Gebruik eenvoudige woorden: "dieper", "ondieper", "stiller", "stop".

Aanpassing: Als de hoek te diep is, laat ze haar bovenlichaam lager zakken richting het kussen. Als de knieën moe worden, ga dan rustig over op de lepelhouding.

S13 Been tot schouder · ≈ 7 min

Missionaris met een van haar benen tegen zijn schouder – nieuwe en diepere hoek.

Opstelling: Ze ligt op haar rug met een kussen onder haar heupen. Hij knielt voor haar en zij legt een been tegen zijn schouder. De andere rust rond zijn heup. Heb geslachtsgemeenschap die oppervlakkig begint.

Hoek: Het been tegen de schouder geeft een diepere en strakkere hoek dan de gebruikelijke missionaris. Eén centimeter omhoog of omlaag op het been verandert alles.

Tempo: Kalm en stabiel. Diepe hoek en snelheid tegelijk worden al snel te veel.

Handen: Zijn handen ondersteunen haar dij en heup. Haar hand of een vibrator bereikt gemakkelijk het clitorisgebied.

Check: Hij vraagt: "Goede diepte?" Ze antwoordt met "dieper", "oppervlakkiger" of "hetzelfde".

Aanpassing: Als het te ver achter de dij reikt, beweeg het been dan naar zijn oksel of laat het rond zijn heup rusten. Wissel halverwege van been.

GL24 Diepe hoek, jij bepaalt · ≈ 8 min

Heb geslachtsgemeenschap in een diepe hoek waarbij u de diepte controleert, terwijl de partner het stopwoord heeft. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af.

Opstelling: Je partner ligt op zijn rug met een kussen onder zijn heupen en beide benen opgetild tot aan zijn borst of tot aan jouw schouders. Je knielt dichtbij. Heb geslachtsgemeenschap die oppervlakkig begint, met de enkels tegen je aan.

Hoek: Met de heupen omhoog en de benen bij elkaar wordt de hoek het diepst in de band. Hier bepaalt u de diepte - maar alleen binnen wat u hebt afgesproken, en alleen zolang de partner niet "kalmeer" of "stop" zegt.

Tempo: Begin langzamer dan je denkt dat je moet. Diepe hoek en snelheid tegelijk worden al snel te veel. Verhoog alleen als je partner 'meer' zegt.

Handen: Houd uw handen rond de kuiten of enkels van uw partner. Laat een hand naar voren glijden naar de plek waar de partner hem wil hebben, of houd daar een speeltje vast. Smeermiddel indien nodig.

Check: Gebruik overal eenvoudige woorden: "meer", "minder", "stiller" of "stop". Bij "stop" stap je meteen rustig uit.

Aanpassing: Als het achter de dijen te veel uitrekt, laat je benen dan rond je heupen zakken. Als de hoek te diep wordt, til de partner dan minder op of ga rustig naar een ondiepere positie.