

ZWART

S1

Buitenste prostaatgebied

≈ 5 min

Masseer zijn perineum – het gebied tussen het scrotum en de anus – met het platte kussen van je vinger, glijmiddel en zachte, gelijkmatige druk. Ga niet binnen. Vraag: "Meer druk of hetzelfde?"

ZWART

S2

Eén vinger, duidelijk ja

≈ 5 min

Anale aanraking kan alleen worden geprobeerd als de partner dit duidelijk wil. Gebruik één vinger, voldoende glijmiddel, korte nagels en een rustig tempo.

ZWART

S3

Haar fantasielicht

≈ 6 min

Vraag haar een zachte fantasie te beschrijven. Doe alleen het veiligste en eenvoudigste deel, en alleen als beiden dat willen.

ZWART

S4

Zijn fantasielicht

≈ 6 min

Vraag hem een milde fantasie te beschrijven. Doe alleen het deel dat beiden echt willen.

ZWART

S5

Randen

≈ 7 min

Randje: bouw je partner op tot een orgasme, kalmeer, kus 30 seconden en begin opnieuw. Maximaal drie ronden.

ZWART

S6

Ze controleert speelgoed

≈ 6 min

Laat haar de vibrator zelf bedienen buiten haar lichaam. Kom dichterbij, kus haar nek en borst en houd haar vast terwijl ze vindt wat haar raakt.

ZWART

S7

Hij controleert speelgoed

≈ 6 min

Laat hem de vibrator naar de wortel van de penis en het perineum richten. Kus ondertussen zijn buik en dijen en laat hem laten zien waar je handen moeten zijn.

ZWART

S8

Achteraanzicht met kussen

≈ 7 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ZWART

S9

Omgekeerd zij aan de top

≈ 7 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART

ZWART

S10

De stoel

≈ 6 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ZWART

S11

Voor de spiegel

≈ 6 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ZWART

S12

Van achteren op de knieën

≈ 7 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ZWART

S13

Been tot schouder

≈ 7 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ZWART

S14

Laat me zien hoe

≈ 6 min

Laat uw partner precies zien hoe u uzelf aanraakt als u alleen bent - echt, niet alsof. De partner kijkt vanaf de rand van het bed toe zonder hem aan te raken, waarbij hij de druk, het tempo en de locatie opmerkt. Daarna neemt de hand van de partner het over en herhaalt wat hij zag. Wissel nog een avond van rol als beiden dat willen.

ZWART

S15

Lichte klap

≈ 6 min

Vraag eerst of de partner een lichte klap wil proberen. Verwarm de zitting met stevige bewegingen en zachte massage, en geef dan een lichte klopje met een vlakke, ontspannen hand – alleen op het vlezige deel van de billen, nooit op de onderrug of het stuitbeen. Bestrijk de huid ertussen. De partner controleert met "meer", "makkelijker" of "klaar".

ZWART

S16

Uit de slaapkamer

≈ 6 min

Verplaats de avond uit de slaapkamer, als beiden dat willen. Kies een andere kamer – de bank of een deken op de vloer van de woonkamer – en leg de deken, kussens en glijmiddel klaar. Heb daar voorspel en geslachtsgemeenschap, in een rustig tempo. Een nieuwe omgeving maakt vertrouwde aanrakingen nieuw; de slaapkamer krijgt vanavond rust.

ZWART

S17

De afstandsbediening

≈ 6 min

Laat de partner een op afstand bestuurbare vibrator buiten plaatsen, waar de partner dat wil – en neem zelf de afstandsbediening of de app mee. Begin op het laagste vermogen vanaf de andere kant van de kamer, terwijl u oogcontact houdt. De partner bestuurt met "omhoog", "omlaag" en "uit" - jij volgt onmiddellijk. Wissel van rol als beide dat willen.

ZWART

S18

Trillende ring

≈ 6 min

Doe hem een vibrerende penisring om als hij er klaar voor is, met de vibratie naar boven gericht. Heb seks met haar bovenop of in een strakke missionaris, zodat de vibratie haar clitorisgebied bereikt; kleine, wiegende bewegingen houden beter contact dan stoten. Doe de ring af bij ongemak, maar uiterlijk na twintig minuten.



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART

ZWART

S19

Gebogen over het meubilair

≈ 6 min

Heb staande geslachtsgemeenschap: ze leunt met haar bovenlichaam over een ladekast of een stabiele tafel, met een kussen onder de bekkenkam en haar voeten stevig op de grond. Hij gaat achter hem staan en buigt zijn knieën tot de hoogte correct is. Begin ondiep – ze bestuurt met ‘dieper’, ‘ondieper’ en ‘stop’.

ZWART

S20

Zijn heupen op zijn dijen

≈ 6 min

Heb seks met opgeheven heupen: hij knielt en zit op zijn hielen, zij ligt op haar rug en legt haar heupen op zijn dijen, met haar voeten op de matras. De hoek wordt groter naarmate beide rusten - zijn handen zijn vrij voor de hand of vibrator op het clitorale gebied. Begin ondiep; ze bestuurt met "dieper", "ondiep" en "stop".

ZWART

S21

Over je gezicht

≈ 6 min

Ga op je rug liggen met je hoofd op een laag kussen. Je partner knielt over je gezicht naar het hoofdeinde, met de handen op het hoofdeinde of de muur en het gewicht op de knieën. De partner zakt tot je mond hem raakt en regelt plek, druk en tempo door de heupen te heffen en te wiegen. Spreek eerst af: twee tikken op de dij betekenen 'pauze', en de partner zegt 'klaar'.

ZWART

S22

Gebonden en verwend

≈ 6 min

Vraag het eerst. Bind de polsen van de partner losjes voor het lichaam vast met een zachte sjaal - er moeten twee vingers onder passen en de partner moet zichzelf gemakkelijk kunnen bevrijden. Nooit om de nek. Gebruik dan een paar minuten om je partner hieronder te stimuleren met je hand of mond. Voel je vrij om verder te gaan met geslachtsgemeenschap als beiden dat willen.

ZWART

S23

Het fluisterspel

≈ 6 min

Fluister één zin in het oor van uw partner over wat u wilt doen – in uw eigen woorden, dichtbij. De partner antwoordt "ja" of "liever...", en fluistert vervolgens zijn eigen zin terug. Ga om de andere keer door en doe alleen wat 'ja' krijgt.

ZWART

S24

Het ei

≈ 6 min

Geef hem plezier met een masturbatie-ei: vul hem met voldoende glijmiddel, schuif hem over zijn penis en maak rustige, gelijkmatige bewegingen. Kus ondertussen zijn nek en buik. Hij regeert met ‘strakker’, ‘losser’ of ‘hetzelfde’ – volg precies.

ZWART

S25

Nachtkastje met vibrator

≈ 6 min

Heb gemeenschap met haar op haar rug bij de rand van het bed, terwijl hij staat of knielt. Zelf houdt zij de vibrator op laag vermogen, terwijl hij het tempo laag houdt en direct stopt bij “stop”.



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART



DE VONK

NIVEAU 6 · ZWART