

Over het spel en de regels

Kom dichterbij uw partner. Vind je vonk opnieuw.

Het doel van het spel

DE VONK is een op toestemming gebaseerd intimiteitsspel voor echtparen die uit de sleur willen stappen en weer naar elkaar toe willen. Je kunt het gebruiken om te flirten, dichterbij elkaar te komen, op te warmen of te vrijen. Jullie bepalen zelf hoe ver je wilt gaan, en jullie kunnen altijd stoppen.

De kaarten bouwen voort op kennis over intimiteit tussen partners, responsief verlangen, sensuele aanraking en veilige communicatie, met rustige inspiratie uit klassieke erotische literatuur. Het doel is geen prestatie of acrobatiek. Het doel is genot, tederheid en luisteren naar wat jullie allebei fijn vinden.

Geslachtsgemeenschap en liefde gaan over meer dan standjes. Gebruik de categorieën om spanning op te bouwen in een tempo dat bij jullie past: eerst veilig contact, daarna meer directe stimulatie als jullie dat allebei willen.

Elke kaart mag worden overgeslagen

Als een kaart je niet bevalt, zeg dan gewoon: «We nemen een andere.»

Het behoeft geen uitleg. Dat is onderdeel van het spel.

De basisregel

Jullie trekken om de beurt een kaart.

Degene die de kaart trekt, doet wat erop staat voor de partner, tenzij de kaart duidelijk iets anders aangeeft.

Gesprek, pauze en bijsturen

Praat met elkaar terwijl jullie spelen. Degene die ontvangt, kan altijd vragen om meer, minder, rustiger, een andere hoek, een pauze of volledige stop. Daar is geen codewoord voor nodig.

Degene die geeft, luistert en stuurt bij zonder ervan een probleem te maken. Als iets onzeker aanvoelt, stop dan even, houd elkaar vast en zoek samen uit wat verder goed voelt.

Categorieën

Groen — Kleren aan — flirten, kussen en aanraken over de kleren

In de groene categorie houden jullie de kleren aan. Jullie kunnen in de woonkamer, de keuken, de gang, op de bank of in de slaapkamer zijn. De kaarten gaan over flirten, kussen, nabijheid en aanraken over de kleren heen. Let vooral op wat zij fijn vindt — daar profiteren jullie later van. Wanneer jullie allebei meer willen, gaan jullie naar de gele categorie.

Oranje — Ondergoed — intieme aanraking en licht oraal genot, geen penetratie

Wanneer jullie naar de oranje categorie gaan, beginnen jullie in ondergoed. De kaarten kunnen inhouden dat het ondergoed verschoven of uitgetrokken wordt, maar er mag geen penetratie plaatsvinden. Kussen, aanraking, uitwendige stimulatie, lichte orale seks en het gebruik van een vibrator over het lichaam heen mogen als jullie dat allebei willen. Laat haar reactie het tempo bepalen. Wanneer jullie allebei meer willen, gaan jullie naar de rode categorie.

Paars — Geslachtsgemeenschap — haar genot eerst

De paarse categorie is de categorie van de geslachtsgemeenschap. De standjes en technieken zijn gekozen zodat zij zoveel mogelijk kan genieten: een rustige start, goede hoeken, af en toe een hand of vibrator erbij, en duidelijke woorden. De kaarten geven aan welk standje gebruikt wordt, en vaak kiest een van jullie. Sommige kaarten draaien de focus om en laten haar hem genot geven — nooit ten koste van het hare. Wanneer jullie allebei nog wat verder willen gaan, gaan jullie naar de zwarte categorie.

Wildheid — Het wildste van het spel — gedurfde standjes, dominantie, impact, edging en krachtigere speeltjes, met een stopwoord en nazorg

Wildheid is de meest intense categorie van het spel. Hier laten jullie de beperkingen los die de andere categorieën hanteren om haar te ontzien: sterkere sensaties, duidelijkere sturing, gedurfde standjes en wildere spelvormen. Het kader ligt vast — jullie moeten allebei duidelijk elke kaart willen, jullie spreken vooraf een gezamenlijk stopwoord af, en "stop" beëindigt alles onmiddellijk. Hier horen gedurfde en pittige standjes, stevigere sturing en veilige fixatie, klapjes en aan het haar trekken op veilige plekken, edging en orgasmecontrole, krachtigere en dubbele speeltjes, en anale aanraking met één vinger thuis. Geen ademspelletjes, geen extreme temperaturen, nooit anale seks. Sluit altijd af met rustige nazorg en nabijheid.

Geel — Privéruimte — sensueel, nog niet naakt

Wanneer jullie naar de gele categorie gaan, gaan jullie naar de slaapkamer of een andere privéruimte. Jullie mogen één of meer kledingstukken uittrekken, maar niemand mag helemaal naakt zijn. Het ondergoed blijft aan. De kaarten kunnen sensueel uitkleden, aanraking onder de kleren, kussen, massage en meer directe nabijheid inhouden, maar jullie mogen nog steeds niet naakt zijn. Gebruik de kaarten om haar favoriete plekken om aangeraakt te worden te leren kennen. Wanneer jullie allebei meer willen, gaan jullie naar de oranje categorie.

Rood — Naakt — gericht voorspel, met haar genot centraal

Wanneer jullie naar de rode categorie gaan, zijn jullie naakt. Dit is de voorspelcategorie: direct genot met handen, mond en speeltjes, glijmiddel indien nodig, en technieken die tot een orgasme kunnen leiden — met bijzondere aandacht voor het rustig en gestaag opbouwen van haar genot. Volg haar reactie, lever geen prestatie. Geslachtsgemeenschap hoort thuis in de paarse categorie — wanneer jullie er allebei klaar voor zijn, gaan jullie daarheen.

Zwart — Een stap verder dan paars — nieuwe standjes en nieuw genot, nog steeds veilig

De zwarte categorie gaat een stap verder dan paars. Hier verkennen jullie de lichamen verder, met nieuwe standjes, nieuwe hoeken en nieuw genot — nog steeds veilig, rustig en binnen jullie grenzen. Geen anale seks. Geen acrobatiek. Niets wat drukkend of te extreem aanvoelt. Lichte anale aanraking met één vinger mag alleen als jullie dat allebei duidelijk willen. Gebruik dan ruim glijmiddel, kort geknipte nagels, een rustig tempo en duidelijke toestemming. Dit is altijd optioneel.

Speelmodi

Open spel: Alle hoofdcategorieën zijn geselecteerd. Wissel van categorie wanneer je wilt.

Eerste vonk: 3 groene kaarten, 2 gele kaarten, 1 oranje kaart.

Romantische ronde: 2 groene kaarten, 2 gele kaarten, 2 oranje kaarten en 2 rode kaarten.

Intiem moment: 2 groene, 2 gele, 2 oranje, 2 rode en 2 paarse kaarten.

Hartstochtelijke ronde: 2 kaarten uit elke categorie: groen, geel, oranje, rood, paars en zwart.

Extatische finale: 4 oranje kaarten, 4 rode kaarten, 4 paarse kaarten, 2 zwarte kaarten en 2 Wildheid-kaarten.

Hulpmiddelen

Jullie kunnen gebruiken: Smeermiddel · Massageolie die veilig is voor de intieme huid · Blinddoek · Vibrator · Vibrerende dildo · Massagestaafje · Womanizer of ander luchtpulsspeelgoed · Cockring · Zachte sjaal of eenvoudige manchetten · Waterdichte vibrator · Kussen · Spiegel · Zachte muziek · Deken · Handdoek · Donsdeken · Een stevige stoel zonder wielen

Hulpmiddelen zijn altijd vrijwillig, tenzij jullie zelf iets anders afspreken.

Gebruik bij twijfel het liefst glijmiddel op waterbasis samen met speeltjes.

Gebruik glijmiddel bij directe handstimulatie, vibratorgebruik, droogheid, langere sessies, anale aanraking of wanneer iets meer als wrijving dan als genot aanvoelt.

Massageolie kun je het beste op de uitwendige huid gebruiken. Gebruik geen olie samen met een latex condoom.

Hoe jullie een niveau hoger gaan

Jullie beginnen altijd in de groene categorie.

Wanneer jullie allebei meer willen, leggen jullie de stapel die je gebruikt weg en gaan jullie naar de volgende categorie. Jullie hoeven geen vast aantal kaarten te trekken. Jullie kunnen één kaart gebruiken, meerdere kaarten, of stoppen wanneer je wilt.

Tempo en duur

De tijden op de kaarten zijn een richtlijn.

De kaarten zijn gemaakt voor korte rondes, zodat jullie meerdere kaarten kunnen trekken en variatie krijgen. Jullie kunnen een kaart altijd verlengen als jullie het allebei fijn vinden, of eerder stoppen als dat natuurlijk aanvoelt.

Achteraf

Neem een paar minuten om elkaar vast te houden.
Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- één ding dat je fijn vond
- één ding dat goed voelde
- één ding dat je graag nog eens zou willen doen

Woordenlijst

perineum: Het gebied tussen de geslachtsdelen en de anus.

edging: Opbouwen naar een orgasme, afremmen en weer opbouwen.

drukgolfspeeltje: Een speeltje dat stimuleert met luchtpulsen in plaats van trilling, bijvoorbeeld een Womanizer.

standjeskaart: Een kaart met volledige begeleiding in zes stappen: opstelling, hoek, tempo, handen, check-in en bijsturen.

Bijlage

Positiekaarten hebben een korte versie op de kaart zelf. Volledige begeleiding vindt u in de positiebibliotheek achterin de volledige PDF.

Print de kaartvellen dubbelzijdig en kies voor ‘omdraaien langs lange zijde’. Mat karton van 200–300 g/m² werkt goed.

GROEN

G1

Langzame kus

≈ 2 min

Kus je partner rustig. Begin met korte kusjes en laat ze langer worden. De handen kunnen op de wang, nek of taille rusten.



Ga dicht bij uw partner zitten. Kus wangen, lippen en nek terwijl je kalm blijft rond het lichaam van je partner.

GROEN

G2

Nabijheid van de bank

≈ 2 min

GROEN

G3

Terug volgen

≈ 2 min

Gebruik je vingertoppen aan de buitenkant van de kleding en teken langzaam lijnen op de rug van je partner. Wissel af tussen lichte aanraking en een vlakke hand.

GROEN

G4

Drie complimenten

≈ 2 min

Geef je partner drie complimenten: één over het lichaam, één over de persoonlijkheid en één over iets dat je tussen jullie mist of leuk vindt.

GROEN

G5

Strakke dans

≈ 3 min



Dans samen met je partner op een rustig liedje. Laat uw handen op uw rug, heupen of taille rusten zonder onder uw kleding te gaan.

GROEN

G6

Kus zonder handen

≈ 2 min

Kus je partner de eerste minuut zonder je handen te gebruiken. Daarna kunt u uw partner vasthouden en doorgaan.

GROEN

G7

Van wang tot wang

≈ 2 min

Kom dicht bij uw partner. Laat je wangen, voorhoofd en neus elkaar raken voordat je zachtjes kust.

GROEN

G8

Drie locaties

≈ 3 min

Vraag de partner om drie plekken op het lichaam te kiezen die buiten de kleding kunnen worden aangeraakt/geaaid. Besteed ongeveer 20 seconden op elke plaats.

GROEN

G9

Begeleide hand

≈ 3 min

Laat je partner je hand pakken en laten zien waar aanraking buiten de kleding goed voelt. Volg het tempo van uw partner.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN

GROEN

G10

Kus kaart

≈ 3 min

Kus je partner op vijf plaatsen: voorhoofd, wang, lippen, nek en hand. Zorg ervoor dat elke kus kalm en duidelijk is.

GROEN

G11

Stop en ga door

≈ 2 min

Kus je partner twintig seconden, stop vijf seconden en begin opnieuw. Herhaal een paar keer.

GROEN

G12

Een goede herinnering

≈ 2 min

Vertel uw partner over een moment waarop u zich extra aangetrokken voelde. Sluit af met een kus.

GROEN

G13

Tegen de muur

≈ 2 min



Laat uw partner comfortabel tegen een muur staan of leunen. Kom dichtbij, maar zachtjes, en kus de lippen, wang of nek.

GROEN

G14

Nek en haar

≈ 2 min

Kus de nek van je partner en streel zachtjes je haar. Houd de aanraking zacht en veilig.

GROEN

G15

Kleine beloftes

≈ 2 min

Zeg één ding dat u meer wilt doen in uw dagelijks leven, zodat uw partner zich gewenst voelt. Geef daarna een lange kus.

GROEN

G16

De kus van zes seconden

≈ 3 min

Kus je partner zes seconden lang – tel langzaam voor jezelf. Laat je schouders zakken en je gedachten stil worden zolang de kus duurt. Spreek daarna af om elkaar deze week elke keer dat een van jullie het huis verlaat, een dergelijke kus te geven.

GROEN

G17

Kijk naar je partner

≈ 3 min

Draai je hele lichaam naar je partner toe. Vraag uw partner om iets kleins van de dag te vertellen en stel twee vervolgvragen voordat u iets van uzelf deelt. Sluit af met een kus op de slaap van je partner.

GROEN

G18

Raad de aanraking van je partner

≈ 3 min

Raad hardop waar op het lichaam de partner op dit moment het liefst aangeraakt wil worden, buiten de kleding om, en of het licht of stevig moet zijn. Raak de plek een minuut lang zo aan, terwijl je partner je aanpast met "meer", "minder" of "hetzelfde". Laat de partner ten slotte het facet met zijn eigen hand laten zien.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN

GROEN

G19

Twee minuten in een oogwenk

≈ 3 min

Ga tegenover elkaar zitten, zo dichtbij dat je knieën elkaar raken. Kijk elkaar twee minuten in de ogen zonder iets te zeggen. Glimlachen en lachen is toegestaan, maar houd je blik vast. Zeg dan elk één ding over wat je in de ogen van de ander zag.

GROEN

G20

De kus op de bovenlip

≈ 3 min

Kus de bovenlip van je partner terwijl je partner je onderlip kust. Blijf een paar rustige ademhalingen in de gedeelde kus en wissel dan van lippen. Houd uw handen zachtjes rond het gezicht of de nek van uw partner.

GROEN

G21

Beklim de boom

≈ 3 min

Ga stevig staan met beide voeten op de grond. De vrouw zet een voet op die van de man, slaat haar arm om zijn nek en trekt zichzelf omhoog naar de man toe alsof ze aan het klimmen is na een kus. Houd de rug van je partner stevig vast; de vrouw bepaalt hoe lang de kus duurt.

GROEN

G22

De helft zag langzaam

≈ 3 min

Strijk de arm van uw partner van schouder tot pols in een naar uw mening rustig tempo. Halveer het tempo en halveer het dan weer – voel hoe je eigen hand wakker wordt. De partner kiest met welk van de drie tempo's je een minuut lang doorgaat.

GROEN

G23

Volledig stille hand

≈ 3 min

Plaats een warme, platte hand tussen de schouderbladen van uw partner en houd deze een minuut lang volledig stil terwijl u samen langzaam uitademt. Verplaats het vervolgens naar de onderrug en rust daar gedurende dezelfde tijd. Als de partner "meer" zegt, blijft de hand nog een tijdje staan.

GROEN

G24

De hartcirkel

≈ 3 min

Van aangezicht tot aangezicht. Plaats uw rechterhand op het borstbeen van uw partner, boven het hart, terwijl uw partner zijn rechterhand op de uwe legt. Plaats vervolgens uw linkerhand over de hand op uw eigen borst en uw partner doet hetzelfde. Kijk elkaar in de ogen en adem tien ademhalingen rustig samen, zonder woorden.

GROEN

G25

Adem het ritme van je partner in

≈ 3 min

Ga achter je partner zitten met je borst tegen de rug van je partner en je handen rustig op je buik, buiten je kleding. Voel de ademhaling van uw partner door uw rug en stem uw eigen ademhaling af op exact hetzelfde ritme: het ritme van uw partner, niet dat van u. Ga hier twee minuten mee door en merk op wat er bij jullie beiden verandert.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN

GEEL

Y1

Warme rug

≈ 3 min

Plaats beide handen onder het topje van uw partner en streel zachtjes de rug. Gebruik een vlakke hand en een stabiel tempo.



Blinddoek, mild

≈ 3 min

Vraag of de partner geblinddoekt wil worden. Kus hand, nek, wang en schouder rustig. Sluit af met een zachte kus op de mond.

Y2

GEEL

Y3

Van voorhoofd tot buik

≈ 3 min

Kus je partner van voorhoofd tot teen, zonder onder je ondergoed te gaan. Houd het tempo laag.



GEEL

Y4

Taille en heupen

≈ 3 min

Houd uw partner rond de taille of heupen. Trek je partner naar je toe, kus en laat weer een beetje los.



GEEL

Y5

Bedrand

≈ 3 min

Laat uw partner op de rand van het bed zitten. Ga dicht bij elkaar staan of zitten en kus terwijl je handen op je rug, dijen of heupen rusten.

GEEL

Y6

Terug naar de borst

≈ 3 min

Ga achter je partner zitten. Kus de nek en streel de buik, borst of armen buiten kleding of ondergoed.



GEEL

Y7

Bijna af

≈ 3 min

Trek het topje van je partner halverwege uit en stop vijf seconden. Kus de blootgestelde huid en vraag het met je ogen voordat je het kledingstuk helemaal uittrekt.



GEEL

Y8

Dijen naar buiten

≈ 3 min

Wrijf de binnenkant van de dijen van je partner over de buitenkant van je kleding of ondergoed. Ga niet helemaal in de intieme zones.

GEEL

Y9

Een wens

≈ 3 min

Vraag je partner om je één enkele wens te doen: "kus hier", "houd hier vast" of "streel hier". Volg de wens.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL

GEEL

Y10

Lumbale rug en zitting

≈ 3 min

Masseer de onderrug, heupen en zitvlak van uw partner zonder kleding of ondergoed. Gebruik een rustige en stevige hand.

GEEL

Y11

Kusjes en handen

≈ 3 min

Kus je partner terwijl je handen onder het topje of langs de blote huid glijden. Houd de aanraking warm en langzaam.

GEEL

Y12

Klein stukje huid

≈ 2 min

Zoek een klein stukje blote huid op uw buik, rug, schouder of heup. Kus het langzaam.

GEEL

Y13

Trillingen buiten

≈ 3 min

Gebruik de vibrator buiten kleding of ondergoed op de dijen, rug, heupen of buik van je partner. Begin op laag vermogen. Nog niet direct intiem.

GEEL

Y14

Onder de dekens

≈ 3 min

Ga dicht bij uw partner liggen onder de dekens. Kus en raak kleding of ondergoed aan.

GEEL

Y15

Partner's favoriet

≈ 3 min

Vraag je partner waar het op dit moment fijn voelt om gekust of aangeraakt te worden. Doe het rustig.

GEEL

Y16

Nek, oor, schouder

≈ 3 min

Kus de nek, het oor en de schouder van je partner. Gebruik zachte lippen en warme adem.

GEEL

Y17

Hand over hand

≈ 3 min

Plaats uw hand op de hand van uw partner. Laat de partner beide handen plaatsen waar het goed voelt, buiten kleding of ondergoed. Volg het tempo en de druk die uw partner toont, zonder het over te nemen.

GEEL

Y18

De ondergoedlimiet

≈ 3 min

Raak de rand van het ondergoed van uw partner aan, maar niet eronder. Kus de buik, heup of dij tussen elke beweging.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL

GEEL

Y19

Platte hand of vingertoppen

≈ 3 min

Strijk eerst de rug van uw partner met uw hele hand en daarna alleen met uw vingertoppen. Gebruik beide keren dezelfde route en hetzelfde rustige tempo. Vraag de partner: "platte hand of vingertoppen?" Ga verder met welke partner dan ook kiest.

GEEL

Y20

Eén hand met olie

≈ 3 min

Verwarm wat intieme massageolie in de palm van je hand. Als je die niet hebt, gebruik dan een glijmiddel. Giet nooit rechtstreeks op de huid. Strijk de rug van je partner afwisselend met de geoliede hand en de droge hand en vraag ten slotte: "olie of zonder?" Ga verder met welke partner dan ook kiest.

GEEL

Y21

Lange jassen

≈ 3 min

Plaats beide handpalmen onderaan de rug van uw partner. Strijk langzaam omhoog met één hand aan elke kant van de wervelkolom, over de schouders en langs de zijkanten. Herhaal in hetzelfde rustige ritme. Gebruik intieme massageolie; als je die niet hebt, gebruik dan glijmiddel.

GEEL

Y22

Sesamzaad en rijst

≈ 3 min

Van aangezicht tot aangezicht liggen. Verstrengel je armen en benen stevig in elkaars armen, zo dichtbij dat je de adem van de ander kunt voelen. Ga zo liggen, kus rustig en laat je handen je rug strelen.

GEEL

Y23

Vijf plaatsen, vijf cijfers

≈ 3 min

Kus en aai je partner op vijf plaatsen tegelijk: nek, schouderblad, onderrug, buik en heup. De partner geeft elke plaats een nummer van "één" tot "vijf". Ga terug naar de plaats die gewonnen heeft en blijf daar een tijdje.

GEEL

Y24

Rustige hitte

≈ 3 min

Wrijf je handpalmen tegen elkaar totdat ze echt warm zijn. Plaats één hand op de buik van uw partner en één op uw onderrug, huid tegen huid, en houd ze gedurende één minuut volledig stil terwijl u in dezelfde snelheid ademt. Eindig met een enkele langzame slag.

GEEL

Y25

Spiegel-look

≈ 3 min

Ga achter je partner staan voor de spiegel. Aai langzaam de schouders, armen en buik van uw partner terwijl u oogcontact houdt in de spiegel. De partner zegt "doorgaan" als u van plaats wisselt. Gelijktijdig zien en voelen maakt de aanraking sterker.



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL



DE VONK

NIVEAU 2 · GEEL

ORANJE

01

Kus van ondergoed

≈ 3 min

Kus je partner door of rond het ondergoed op de heupen, buik en dijen. Houd het licht en plagerig.

ORANJE

02

Borstfocus

≈ 4 min

Kus en steel de borst of borst van uw partner. Begin met een vlakke hand en zachte kusjes, en vraag je partner of de druk en intensiteit moeten worden verhoogd.

ORANJE

03

Vibrator buiten ondergoed

≈ 3 min

Gebruik de vibrator buiten het ondergoed van je partner. Begin met een lage sterkte en laat uw partner bepalen of deze moet worden verhoogd.

ORANJE

04

Focuslicht voor dames

≈ 4 min

Nu is het haar beurt. Laat haar je hand pakken en plaats deze op de plek waar ze aangeraakt wil worden, aan de buitenkant of rond het ondergoed. Volg de plek, de druk en het tempo dat ze laat zien, zonder het over te nemen.

ORANJE

05

Mannelijk focuslicht

≈ 4 min

Nu is het zijn beurt. Kus zijn buik, heupen en binnenkant van de dijen en werk langzaam naar zijn ondergoed toe. Houd het speels en ongehaast.

ORANJE

06

Ontspannende massage

≈ 5 min

Laat je partner op de rug liggen met gesloten ogen, bij voorkeur geblinddoekt. Gebruik wat massageolie. Strijk met vlakke hand in langzame cirkels van de ribbenkast omlaag over buik en dijen naar de kuiten, met extra rust bij de liezen en de binnenkant van de dijen. Strijk zachtjes terug, licht over de intieme zones, en eindig met een paar zachte kusjes op de buik.

ORANJE

07

Blinddoek

≈ 4 min



Vraag of de partner een blinddoek wil dragen. Kus de buik, borst, dijen en heupen rustig. Als je partner dat wenst, kun je eindigen met een paar rustige kusjes bij of over het ondergoed.

ORANJE

08

Langzaam ondergoed

≈ 3 min



Verplaats het ondergoed van uw partner een beetje, maar niet noodzakelijkerwijs helemaal uit. Kus de huid die tevoorschijn komt.

ORANJE

09

Vind het ritme

≈ 4 min

Probeer dezelfde zachte kus op drie plaatsen: nek, borst en binnenkant van het dijbeen. Vraag welke plek het beste was en blijf daar minstens een minuut in hetzelfde ritme.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE

ORANJE

O10

Billen en dijen

≈ 4 min

Masseer de billen en dijen van je partner. Gebruik olie of glijmiddel op de buitenste huid als dat past.

ORANJE

O11

Zonder handen

≈ 3 min

Gebruik gedurende één minuut alleen uw lippen, wangen en adem op de nek, borst, buik en dijen van uw partner. Houd je handen achter je rug, plaats ze dan rustig op je heupen en eindig met een kleine kus.

ORANJE

O12

Haar uiterlijk genot

≈ 4 min

Nu is het de beurt aan de vrouw om plezier te beleven. Stimuleer het clitorale gebied buiten het ondergoed met uw vingertoppen in langzame, gestage cirkels. Houd de druk licht en gelijkmatig, en laat haar zich aanpassen met "meer" of "minder".

ORANJE

O13

Zijn uiterlijk genot

≈ 4 min

Nu is het de beurt aan de man om te genieten. Kus zijn buik, dijen en het gebied rond zijn penis. Laat je handen tegelijkertijd werken: streel de binnenkant van de dijen, houd de heupen vast en streel zachtjes de penis met de vlakke hand als hij meer wil.

ORANJE

O14

Ieder twee minuten

≈ 4 min

Ontdek het ondergoed van je partner met je handen voor je eigen nieuwsgierigheid: voel de textuur, warmte en vorm. Wees kort over de borst en de intieme delen enz. De partner zegt alleen 'stop' als iets ongemakkelijk is. Wissel van rol als er twee minuten zijn verstreken.

ORANJE

O15

Zeg het voordat je het doet

≈ 4 min

Fluister in het oor van je partner wat je precies gaat doen: 'Nu ga ik je op de bodem van je buik kussen.' Wacht drie rustige ademhalingen en doe dan precies wat je hebt gezegd – nooit meer. Herhaal met nieuwe plaatsen rond het ondergoed. De belofte die wordt nagekomen, is het halve plezier.

ORANJE

O16

Eb en vloed

≈ 4 min

Aai zachtjes de buik, heupen en dijen van uw partner. Blijf slechts twee seconden bij de rand van het ondergoed van uw partner en schuif naar een rustiger plekje. Keer elke ronde een beetje verder terug, als een tij. De partner zegt "blijf" als je daar moet stoppen.

ORANJE

O17

Laat het sudderen

≈ 4 min

Kus je partner intens gedurende twee minuten – handen in het haar, lichaam dicht bij het lichaam in ondergoed. Stop dan, in overleg, volledig en ga een minuut lang naast elkaar liggen zonder elkaar aan te raken. Weet hoeveel er in het lichaam gebeurt als er niets gebeurt. Eén van jullie zegt "doorgaan" als de minuut om is.

ORANJE

O18

De partner bepaalt het tempo

≈ 4 min

De man ligt op zijn rug. De vrouw zit in haar ondergoed over je heup en beweegt in haar eigen tempo en hoek naar je toe. De man kan zijn handen rustig op de heupen van zijn partner houden, zonder te sturen. De vrouw zegt 'vasthouden' voor een stevigere grip en 'loslaten' voor vrijheid – en beslist wanneer genoeg genoeg is.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE

ORANJE

O19

Zwaai tegen de hand

≈ 4 min

Laat u plat rusten en geef het ondergoed van uw partner nog steeds met gelijkmatige, stevige druk over - zonder beweging van u. De partner wiegt zijn heupen tegen de hand in zijn eigen ritme. Het is jouw taak om de druk stabiel te houden, als een muur tegenover je. De partner past zich aan met "zwaarder" of "lichter".

ORANJE

O20

Stille mond met rustige kusjes

≈ 4 min

Laat je lippen heel stil op het ondergoed van je partner zakken en laat een halve minuut alleen de warmte en adem werken. Kus vier rustige kusjes door het ondergoed heen. Trek de stof er niet af, tenzij je partner dat duidelijk wil. Daarna kiest je partner of je doorgaat met langere kussen, of naar de volgende kaart gaat.

ORANJE

O21

Raak aan bij uitademing

≈ 4 min

Vind de adem van uw partner met een vlakke hand op uw borstbeen. Strijk dan alleen langs de borst, de buik en de dijen terwijl uw partner uitademt, en laat uw hand volledig stil rusten tijdens de inademing. Ontmoet de blik wanneer deze natuurlijk aanvoelt. Laat de adem van je partner het tempo bepalen.

ORANJE

O22

Kortom, enzovoort

≈ 4 min

Streel hem over zijn ondergoed met korte bezoekjes: een paar seconden over zijn penis, dan verder naar zijn buik en dijen, en terug. Laat uw vingertoppen ook kort het scrotum en de wortel van de penis aanraken. Het is de uitwisseling die opbouwt. Blijf nergens totdat hij zegt: 'Blijf daar.'

ORANJE

O23

Warme olie op de borsten

≈ 4 min

Warme intieme massageolie tussen de handpalmen – als je die niet hebt, gebruik dan glijmiddel. Giet nooit rechtstreeks op de huid. Masseer haar borsten in grote, langzame cirkels van buiten naar binnen, waarbij je de tepels tot het einde bewaart, heel net. Ze regeert met "meer" en "gemakkelijker".

ORANJE

O24

De partner ontmoet de vibrator

≈ 4 min

Houd de vibrator op laag vermogen met stevige hand helemaal stil tegen het ondergoed van je partner. De partner beweegt zijn heupen ertegenaan en vindt zelf ruimte en druk – de stoffen kussens, en dat is het punt. Verplaats hem alleen als je partner 'beweeg' zegt.

ORANJE

O25

Vier kussen, één dij

≈ 4 min

Geef je partner vier kusjes op de binnenkant van de dij, één van elke soort: heel licht, met zachte druk, waarbij de lippen een stukje van de huid raken, en met het puntje van de tong. De partner kiest de winnaar met een enkele "den". Herhaal de winnende kus langzaam langs de rand van het ondergoed van je partner.



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE



DE VONK

NIVEAU 3 · ORANJE

ROOD

R1

Haar ritme

≈ 5 min

Laat haar je hand pakken en begeleiden naar plaats, druk en tempo. Wanneer ze loslaat, ga dan precies te werk zoals ze liet zien.

ROOD

R2

Zijn ritme

≈ 5 min

Laat hem zijn hand op de jouwe leggen en laat zien welke grip en tempo hij prettig vindt. Gebruik indien nodig glijmiddel en houd het ritme gelijkmatig.

ROOD

R3

Zelfs clitorale focus

≈ 5 min

Stimuleer haar clitorisgebied met een stabiel ritme en lichte druk. Verander niet te vaak van techniek; als iets werkt, blijf er dan bij.

ROOD

R4

Langzame hand

≈ 5 min

Gebruik glijmiddel en een vaste hand op de penis. Houd de grip gelijkmatig en varieer de druk meer dan de snelheid. Neem gerust een pauze of twee als u uw hand bij de wortel van de penis houdt, een stevigere greep/druk heeft, een paar seconden vasthoudt voordat u verdergaat. Vraag je partner of het goed voelt.

ROOD

R5

Perineum

≈ 4 min

Masseer het perineum van uw partner – het gebied tussen de geslachtsorganen en de anus – zachtjes aan de buitenkant van het lichaam. Gebruik een plat vingerkussen, gelijkmatige druk en smeermiddel.

ROOD

R6

Bouw op en kalmeer

≈ 6 min

Breng uw partner met uw hand dichtbij een sterk genot, kalmeer met zachte kusjes op de mond, nek en borst en bouw weer op. Doe het alleen als je partner het leuk vindt.

ROOD

R7

De vrouw comfortabel

≈ 6 min



Een ontvangende positie waar ze comfortabel ligt en alles reikt.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

R8

Pauzeer zonder afstand

≈ 3 min

Stop de stimulatie, maar behoud lichaamscontact: houd uw partner vast en kus rustig de nek en schouders. De partner zegt "doorgaan" als u op het punt staat verder te gaan.

ROOD

R9

Verander niet

≈ 5 min

Stimuleer de partner. Wanneer de partner bijna intens genot lijkt te hebben, vraag dan één keer: "Moet ik zo doorgaan?" Zo ja: houd het ritme, de druk en de plaats absoluut stabiel – en vraag niet meer.



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD

ROOD

R10

Blijf daar rechtdoor gaan

≈ 5 min

Zoek één soort aanraking waarop uw partner goed reageert. Houd dezelfde plaats, hetzelfde ritme en dezelfde druk minstens drie minuten vast – verander niet, ook al voelt het eentonig voor u.

ROOD

R11

Tot aan de borst

≈ 5 min

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

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

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.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

ROOD

R13

Haar belangrijkste kaart

≈ 6 min



Ze kiest: hand, mond of vibrator. Geef haar externe stimulatie met wat ze maar wil. Houd het ritme stabiel en wissel niet te vaak.

ROOD

R14

Vibrator op vulva

≈ 6 min

Gebruik een vibrator op laag vermogen buiten de vulva. Als het te heftig wordt, doe er dan een dunne stof tussen. Ze bestuurt de kracht met "omhoog" en "omlaag".

ROOD

R15

Druk golf voor haar

≈ 6 min

Gebruik het drukgolfspeeltje op laag vermogen direct op of dichtbij de clitoris. Houd het stabiel waar ze zegt dat het raakt, en kus haar ondertussen.

ROOD

R16

Cirkels rond, niet aan

≈ 5 min

Teken met uw vingertop en glijmiddel zachte cirkels rond de clitoris – langs de zijkanten en over de huid erboven, niet rechtdoor. Houd de cirkel gelijkmatig en rond. Ga pas naar het midden als ze "dichterbij" zegt.

ROOD

R17

Drie bewegingen

≈ 5 min

Probeer drie bewegingen op het gebied van de clitoris met glijmiddel: op en neer, kleine cirkels en van links naar rechts - elk een halve minuut. Ze kiest met het woord 'de'. Zorg ervoor dat de winnende zet daarna perfect soepel verloopt.

ROOD

R18

Stille tong

≈ 5 min

Plaats uw tong plat en volledig stil tegen de clitoris en ga liggen. Laat haar haar heupen tegen je aan rollen in haar eigen ritme, terwijl jij stabiel blijft. Pas als ze 'meer' zegt, begin je zelf je tong te bewegen – rustig.



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD

ROOD

R 19

Alle tijd van de wereld

≈ 5 min

Zeg eerst hardop: 'Ik heb alle tijd van de wereld, en ik vind dit heerlijk.' Geef je partner dan een rustig plezier met je mond en laat gaandeweg merken dat je het meent; een laag 'mmm' tegen de huid voelt als een zachte trilling. Merk je dat je partner in zijn hoofd verdwijnt, herhaal de zin rustig en ga even langzaam verder. De partner zegt 'klaar'.

ROOD

R 20

Bijna daar

≈ 5 min

Masseer de binnenkant van haar dijen en liezen met intieme massageolie. Als je dat niet hebt, gebruik dan glijmiddel. Benader de clitoris langzaam en glijd er voorbij zonder hem aan te raken. Herhaal de bijna-aanraking totdat ze 'nu' zegt - alleen dan blijf je.

ROOD

R 21

Makkelijker dan je denkt

≈ 5 min

Begin gemakkelijker dan u denkt: streel het clitorisgebied met de kussentjes van uw vingers, zo licht als over een ooglid. Houd de druk daar totdat ze 'meer druk' zegt, en verhoog de druk dan nog een stap verder.

ROOD

R 22

Eén vinger, volkomen stil

≈ 5 min

Steek voorzichtig een vinger in met glijmiddel als ze dat wil, en houd deze volledig stil terwijl haar mond of andere hand aan de buitenkant werkt. Pas als ze 'meer' zegt, buig je langzaam je vinger richting de voormuur in een 'kom hier'-beweging.

ROOD

R 23

De onderkant van de bovenkant

≈ 5 min

Gebruik glijmiddel en het kussentje van je duim in kleine, lichte cirkels aan de onderkant van de penis, net onder het hoofd – het punt waar hij het meest gevoelig is. Houd het tempo rustig en gelijkmatig. Hij past zich aan met "lichter" of "steviger".

ROOD

R 24

Warme hand eronder

≈ 5 min

Plaats een warme hand als een kom rond zijn scrotum, volkomen stil - alleen warmte en licht van gewicht. Strijk met de andere hand zachtjes over de penis met glijmiddel. Hij past zich aan met "strakker" of "losser".

ROOD

R 25

Lippen die gemakkelijk zuigen

≈ 5 min

Lik het clitorisgebied rustig en gelijkmatig tot ze goed op gang is. Sluit dan je lippen zachtjes rond de clitoris en zuig heel zacht één seconde – als een kleine, natte kus – voor je teruggaat naar je tong. Herhaal het zuigen met regelmatige tussenpozen, altijd even zacht, nooit harder uit jezelf. Ze stuurt met "meer zuigen", "alleen tong" en "hetzelfde".



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD



DE VONK

NIVEAU 4 · ROOD

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

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

WILDHEID

GL1

Vastgebonden aan het bed

≈ 7 min

Bind de polsen van je partner losjes aan het hoofdeinde met een zachte sjaal of makkelijk los te maken manchetten. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af. Stimuleer rustig met hand en mond, eventueel met een vibrator als beiden dat willen. De gebonden persoon kan altijd 'stop' zeggen, en dan laat je meteen alles los.

WILDHEID

GL2

Rustige commando's

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Geef uw partner korte, rustige boodschappen: "ga hier liggen", "beweeg niet", "adem rustig". Laat uw partner elk bericht volgen terwijl u langzaam aanraakt en het tempo bepaalt. De partner kan op elk moment "stop" zeggen, en dan stopt alles onmiddellijk.

WILDHEID

GL3

Vervang het stuur

≈ 7 min

Ga eerst akkoord en spreek een stopwoord af. Doe dit alleen als beiden dit duidelijk willen. De een neemt vijf minuten lang alle controle over: geeft korte commando's, bepaalt het tempo en elke aanraking, en de ander gehoorzaamt precies. Wissel dan van rol. De persoon die volgt kan op elk moment 'stop' zeggen, en dan stopt alles onmiddellijk.

WILDHEID

GL4

Ze geeft de controle uit handen

≈ 7 min

Laat haar de controle volledig loslaten. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af. Jij bepaalt het tempo en alle aanraking van clitoris en de rest van het lichaam. Houd haar lang op de rand voor je loslaat. Zij kiest alleen het middel: hand, mond of vibrator. Ze kan altijd 'stop' zeggen, en dan stopt alles meteen.

WILDHEID

GL5

Handen boven het hoofd

≈ 7 min

Vraag uw partner om de polsen boven het hoofd tegen elkaar te plaatsen en stil te liggen. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af. Houd ze rustig op hun plaats met één hand en gebruik de andere hand en mond op hem. Hij kan op elk moment 'stop' zeggen, en je wordt onmiddellijk vrijgelaten.

WILDHEID

GL6

Gebonden en blind

≈ 7 min

Zet de polsen van uw partner losjes vast met een zachte sjaal of manchetten en blinddoek hem. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af. Raak langzaam en onvoorspelbaar aan met hand en mond. De gebonden persoon kan op elk moment "stop" zeggen, en dan laat je onmiddellijk alles los.

WILDHEID

GL7

De partner controleert alles

≈ 7 min

Laat je partner alles regelen. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af. De partner geeft korte aanwijzingen over tempo en aanraking, en jij volgt precies zonder het over te nemen. Bij geslachtsgemeenschap bepaalt je partner zelf diepte en snelheid. De partner kan altijd 'stop' zeggen, en dan stopt alles meteen.

WILDHEID

GL8

Klap die opbouwt

≈ 7 min

Spreek een stopwoord af voordat je begint, en doe dit alleen als jullie dat allebei duidelijk willen. Klop lichtjes op de billen met een platte, holle hand, één klap tegelijk, altijd op de billen of dijen. Begin zo licht dat het bijna kriebelt, en verhoog pas de kracht als je partner 'meer' zegt. Stop alles onmiddellijk op "stop".

WILDHEID

GL9

Algehele haarlijn

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Verzamel het haar onderaan het hoofd, dicht bij de hoofdhuid, en sluit je hand rustig. Trek gelijkmatig en stevig, nooit met een ruk en nooit tegen de nek. Houd even vast, laat zachtjes los en trek opnieuw gewoon aan "meer" - stop onmiddellijk bij "stop".



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID

WILDHEID

GL10

Licht bijten

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Plaats uw tanden zachtjes tegen de schouder of dij van de partner, met lichte druk, en nooit tegen de nek of het gezicht. Wissel af tussen zachtjes bijten en kussen op dezelfde plek. Bijt alleen iets harder op "meer", en laat onmiddellijk los op "stop".

WILDHEID

GL11

Stevig knijpen

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Knijp zachtjes en stevig in de borst of binnenkant van het dijbeen van uw partner. Houd de knijpbeweging even vast en laat zachtjes los. Begin nauwelijks merkbaar, verhoog de druk alleen op "meer", ga "rustiger" als de partner erom vraagt, en stop onmiddellijk op "stop".

WILDHEID

GL12

Ze racet voorbij de top

≈ 7 min

Laat haar het schokgolfspeeltje zelf vasthouden en doorgaan tot voorbij het eerste orgasme. Lig dicht tegen haar aan, kus haar en houd haar vast terwijl zij alles bestuurt. Ze gaat net zo lang door als ze wil, en laat 'stop' onmiddellijk los. Maak eerst afspraken over het spel, en alleen als beiden dat duidelijk willen.

WILDHEID

GL13

Dubbele stimulatie

≈ 7 min

Steek de vibrerende dildo voorzichtig met veel glijmiddel in haar en houd tegelijkertijd het schokgolfspeeltje tegen haar clitoris. Ze bestuurt beide krachten met "meer", "minder" of "stop". Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af.

WILDHEID

GL14

Penisring en vibrator

≈ 7 min

Doe de penisring om als uw partner er klaar voor is en laat tegelijkertijd een vibrator met een beetje glijmiddel langs de schacht en de wortel van de penis lopen. De partner regelt de vibratie met "omhoog", "omlaag" of "stop". Verwijder de ring onmiddellijk bij pijn of gevoelloosheid. Doe dit alleen als beiden dit duidelijk willen.

WILDHEID

GL15

Penisring tijdens geslachtsgemeenschap

≈ 7 min

Heb gemeenschap met de penisring om hem heen en houd tegelijkertijd een vibrator tegen de clitoris met rustige, wiegende bewegingen. Ze regelt de vibratie met "meer", "minder" of "stop". Doe de ring onmiddellijk af als u zich ongemakkelijk voelt en draag hem niet te lang. Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af.

WILDHEID

GL16

Twee speeltjes bij hem

≈ 7 min

Beweeg tegelijkertijd een vibrator naar de eikel en een massagestokje naar de wortel van de penis, met een beetje glijmiddel. De partner controleert de kracht op beide met "meer", "minder" of "stop". Begin laag en verhoog alleen naar "meer". Doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen, en spreek eerst een stopwoord af.

WILDHEID

GL17

Eén vinger, hand op haar

≈ 7 min

Ga eerst akkoord en doe dit alleen als beiden dit duidelijk willen. Gebruik voldoende glijmiddel, korte nagels en steek voorzichtig één vinger in het eerste gewricht. Houd je vinger even stil terwijl ze eraan went, en streel zachtjes haar klitje met je andere hand. Kleine bewegingen alleen bij "meer", rustig uittrekken bij "stop".

WILDHEID

GL18

Eén vinger, mond op haar

≈ 7 min

Spreek een stopwoord af en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Zorg voor voldoende glijmiddel en korte nagels. Steek voorzichtig één vinger tot het eerste kootje in en houd hem volledig stil. Plaats tegelijk je mond zacht tegen de clitoris. Beweeg je vinger alleen iets bij 'meer', volg je adem, en trek rustig terug bij 'stop'.



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID

WILDHEID

GL19

Ze controleert haar vinger

≈ 7 min

Laat haar het tempo bepalen, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Gebruik voldoende glijmiddel en korte nagels, en steek rustig een vinger in haar kont, alleen tot het eerste deel, wanneer ze "duidelijk ja" zegt. Houd je volledig stil totdat ze om "meer" vraagt. Plaats de andere hand rustig op de clitoris. Volg haar ademhaling en trek uit op "stop".

WILDHEID

GL20

Eén vinger en hand op de penis

≈ 7 min

Ga eerst akkoord en doe dit alleen als beiden dit duidelijk willen. Gebruik voldoende glijmiddel, korte nagels en steek voorzichtig één vinger in het eerste gewricht. Houd uw vinger even helemaal stil terwijl uw partner eraan went. Wikkel tegelijkertijd met de andere hand voorzichtig de penis rond. Kleine bewegingen alleen bij "meer", rustig uittrekken bij "stop".

WILDHEID

GL21

Eén vinger, mond hem uit

≈ 7 min

Spreek een stopwoord af en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Zorg voor voldoende glijmiddel en korte nagels. Breng voorzichtig één vinger tot het eerste kootje en houd hem volledig stil. Gebruik tegelijk rustig je mond op hem. Beweeg je vinger alleen iets bij 'meer', volg je adem, en trek rustig terug bij 'stop'.

WILDHEID

GL22

Achteraanzicht met haarlijn

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, alleen als beiden dat duidelijk willen. Heb geslachtsgemeenschap van achteren, verzamel het haar van je partner bij de hoofdhuid en trek soepel en rustig – nooit tegen de nek, nooit met schokken. Leg je andere hand naar voren waar zij dat wil, en begin rustig. Alleen bij 'meer' harder trekken of sneller, bij 'stop' meteen loslaten.

WILDHEID

GL23

Ingehouden pols

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. Heb face-to-face seks en houd de polsen van uw partner stevig tegen de matras boven uw hoofd – stevig en veilig, maar gemakkelijk om los te komen. Begin rustig en verhoog gewoon naar "meer". Laat haar polsen direct los bij "stop".

WILDHEID

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.

Volledige begeleiding: zie de standjesbibliotheek in het regelboekje.

WILDHEID

GL25

Massagestokje tegen de clitoris

≈ 7 min

Spreek eerst een stopwoord af, en doe dit alleen als beiden dat duidelijk willen. De partner kiest een positie: bovenop of in de lepel. Heb geslachtsgemeenschap terwijl de partner een massagestok tegen het clitorisgebied houdt. Blijf stabiel en volg het tempo van uw partner, zodat de stok in rust is. Verhoog gewoon naar "meer", en stop alles onmiddellijk bij "stop".



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID



DE VONK

NIVEAU 7 · WILDHEID

Gesprek, pauze en bijsturen

Praat met elkaar terwijl jullie spelen. Degene die ontvangt, kan altijd vragen om meer, minder, rustiger, een andere hoek, een pauze of volledige stop. Daar is geen codewoord voor nodig.

Degene die geeft, luistert en stuurt bij zonder ervan een probleem te maken. Als iets onzeker aanvoelt, stop dan even, houd elkaar vast en zoek samen uit wat verder goed voelt.

Achteraf

Neem een paar minuten om elkaar vast te houden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

één ding dat je fijn vond

één ding dat goed voelde

één ding dat je graag nog eens zou willen doen



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

Zijspan 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.