

The position library

Full guidance for every position card. The card itself has the short version — here you will find setup, angle, pace, hands, check-in and adjustment for each card.

R7 Kobieta komfortowo · ≈ 6 min

Pozycja odbiorcza, w której leży wygodnie i wszystko sięga.

Przygotowanie: Leży na plecach z poduszką pod głowę, a najlepiej pod kolanami lub biodrami. Leżysz lub siadasz obok niego.

Kąt: Poduszka pod kolanami uwalnia napięcie w jej brzuchu i biodrach, dzięki czemu może przyjmować bez trzymywania niczego.

Tempo: Zaczynij od delikatnych pocałunków i dłoni na brzuchu i udach. Decyduj się na bezpośrednią przyjemność tylko wtedy, gdy jest jej gorąco.

Dłonie: Używaj rąk, ust lub wibratora ze spokojem. Smar do bezpośredniej stymulacji dłoni.

Sprawdzenie: Zapytaj raz: "More, less or the same?" Postępuj zgodnie z odpowiedzią, nie zmieniając wszystkiego.

Dostosowanie: Jeśli będzie spięta, wróć do spokojnego dotyku. Wyreguluj poduszkę, aż kąt będzie wyglądał, jakby odpoczywała.

R11 Do klatki piersiowej · ≈ 5 min

Odbiornik opiera się o klatkę piersiową — blisko z tyłu, ręce z przodu.

Przygotowanie: Usiądź przy wezgłowie z poduszką za plecami. Odbiornik siedzi między nogami i opiera się o klatkę piersiową.

Kąt: Odbiornik opiera się na Tobie i może być całkowicie opuszczony. Z przodu docierasz do szyi, klatki piersiowej, brzucha i ud.

Tempo: Zaczynij od pocałunków w szyję i spokojnych dłoni na brzuchu i klatce piersiowej. Niech buduje powoli.

Dłonie: Twoje ręce pracują z przodu tam, gdzie chce odbiorca. Smar przez bezpośredni kontakt.

Sprawdzenie: Odbiorca kładzie rękę na Twojej i przesuwają ją tam, gdzie jest najlepiej.

Dostosowanie: Jeśli twoje plecy się zmęczą, umieść pod nimi więcej poduszek. Odbiornik może lekko przechylić biodra do przodu, aby uzyskać lepszy kąt.

R12 Leżąc ręka w rękę · ≈ 5 min

Położ się obok siebie, twarzą w twarz, w tym samym czasie — w tym samym spokojnym tempie.

Przygotowanie: Połóżcie się na boku twarzą do siebie, wystarczająco blisko, aby się pocałować. Każdy z was ma jedną wolną rękę.

Kąt: Jednoczesne dawanie oznacza, że nikt po prostu nie czeka na swoją kolej. Odzwierciedlajcie swoje tempo, a nie rywalizujcie.

Tempo: Zgadzam się zachować spokój. Jeśli zwolnisz, Twój partner podąży za Tobą.

Dłonie: Używaj wolnej ręki ze środkiem smarnym. Druga ręka może spoczywać pod szyją partnera.

Sprawdzenie: Szept: "Same beat?" Odpowiedzią jest również uśmiech.

Dostosowanie: Jeśli stracisz rytm, zatrzymaj się i po prostu pocałuj. Jeden zawsze może dawać, podczas gdy drugi odpoczywa.

L1 Misjonarz z poduszką · ≈ 7 min

Spokojny wariant misyjny, w którym pasuje jej kąt.

Przygotowanie: Odbywaj stosunek misyjny: ona leży na plecach z twardą poduszką pod dolną częścią pleców lub biodrami, on nad nią, opierając ciężar ciała na przedramionach.

Kąt: Poduszka lekko unosi jej miednicę do góry. Leży wysoko, więc jego ciało opiera się o obszar łechtaczki, zamiast poruszać się prosto i na zewnątrz.

Tempo: Spokojne, kołyszące ruchy z równym kontaktem. Rytm jest ważniejszy niż głębokość i szybkość.

Dłonie: Może położyć ręce na jego dolnej części pleców i pokazać rytm, jaki chce. Wibrator między wami jest opcjonalny.

Sprawdzenie: Pyta: "More pressure or the same?" Podążaj za odpowiedzią, nie zmieniając wszystkiego na raz.

Dostosowanie: Nie uderzaj w kąt, przesuwaj poduszkę nieco w górę lub w dół lub nie kładź jej nóg na jego biodrach.

L2 Ona na górze · ≈ 7 min

Jest na szczycie i decyduje o wszystkim – ruchu, głębokości i tempie.

Przygotowanie: Uprawiaj z nią seks na górze: on leży na plecach, a ona siedzi nad nim z kolanami po obu stronach jego bioder.

Kąt: W porządku, sama wszystkim zarządza. Może na przemian siedzieć prosto i pochyłać się do przodu, w zależności od tego, co jej najbardziej odpowiada.

Tempo: Ona wyznacza tempo – on podąża za jej ruchami, zamiast przejmować kontrolę. Małe, kołyszące ruchy często działają najlepiej.

Dłonie: Jego dłonie podpierają biodra lub gładzą uda i klatkę piersiową. Może położyć własną rękę lub wibrator, gdzie chce.

Sprawdzenie: Pyta raz: "Like that?" Ona odpowiada "the same", "more" lub "quieter".

Dostosowanie: Jeśli jej kolana się zmęczą, podłóż pod nie poduszki lub spokojnie połóż się na boku, nie puszczając się nawzajem.

L3 Łyżka z ręką z przodu · ≈ 7 min

Wózek boczny stworzony z myślą o trwałości — bliskość z tyłu i przyjemność z przodu.

Przygotowanie: Uprawiaj seks na tyżce: połóż się na boku, z nim za nią, oboje z poduszkami pod głowami. Kładzie górną nogę nieco do przodu, na osobnej poduszce.

Kąt: Poduszka pod nogą otwiera kąt bez konieczności trzymania czegośkolwiek. Zaczynij płytko i spokojnie.

Tempo: Małe, ciche ruchy. W tej pozycji liczy się wytrzymałość i spokój, a nie szybkość.

Dłonie: Jego dłoń leży z przodu – na brzuchu, klatce piersiowej lub okolicy łechtaczki – albo trzyma wibrator, gdziekolwiek ona chce.

Sprawdzenie: Pyta cicho: "Right place?" Kładzie swoją dłoń na jego dłoni i przesuwa ją, jeśli coś mogłoby się poprawić.

Dostosowanie: Zasypiaj ramieniem, włóż je pod poduszkę. Jeśli chce bardziej bezpośredniej stymulacji, pozwala jej przejąć rękę lub sam wibrator.

L4 Kobięca koncentracja podczas seksu · ≈ 7 min

Wybiera pozycję do stosunku – na tyżce, ona na górze lub na kolanach – tak, aby jej przód był wolny dla dłoni lub wibratora.

Przygotowanie: Wybiera pomiędzy tyżką, na górze lub siedzącą na jego kolanach. Chodzi o to, aby jedna ręka sięgała do przodu.

Kąt: Sam stosunek płciowy zapewnia wielu kobietom zbyt małą bezpośrednią stymulację. Wolny front oznacza, że otrzymuje oba jednocześnie.

Tempo: Zachowaj spokój i stabilność podczas stosunku, aby ręka znajdująca się z przodu mogła utrzymać swój własny, stały rytm.

Dłonie: Jego dłoni lub wibrator o małej mocy pracuje stabilnie z przodu. Nie zmieniaj techniki zbyt często.

Sprawdzenie: Pyta: "Right place?" Ona porusza ręką, czy można coś poprawić.

Dostosowanie: Jeśli rytm się załamie, pozwól, aby stosunek był przez chwilę prawie nieruchomy, podczas gdy ręka będzie kontynuowana.

L5 Leżenie twarzą w twarz na boku · ≈ 7 min

Łożyska boczne skierowane do siebie — ciche, dokładne i łatwe w regulacji.

Przygotowanie: Stosuj się w pozycji bocznej, twarzą do siebie. Kładzie górną nogę na jego biodrze, najlepiej z poduszką pod kolanem. Zaczynij płytko.

Kąt: Noga nad biodrem otwiera kąt bez wysiłku, a twarzą w twarz można przez cały czas całować i delikatnie rozmawiać.

Tempo: Małe, ciche ruchy. Ta pozycja jest stworzona z myślą o trwałości, a nie o szybkości.

Dłonie: Obie mają jedną rękę wolną: trzymajcie się, głaskajcie ją po plecach — albo pozwólcie, by ręka zsunęła się w jej stronę.

Sprawdzenie: Szept: "Good like that?" Odpowiada słowami lub przyciągając cię bliżej.

Dostosowanie: Zasypiaj ramieniem, włoż je pod poduszkę. Jeśli potrzebuje więcej, toczysz się spokojnie, aż znajdzie się na górze.

L6 Przy jej łożku · ≈ 7 min

Ona na skraju łożka — on stoi, a jej przód jest całkowicie wolny.

Przygotowanie: Leży na plecach z biodrami na krawędzi łożka i poduszką pod sobą. Stoi na podłodze obok krawędzi. Odbywaj stosunek, podczas którego ona kontroluje głębokość nogami.

Kąt: Stojąc, on ma wolne ręce, a ona całkowicie odpoczywa – a cały jej przód jest wolny dla dłoni lub wibratora.

Tempo: Spokojny i stabilny. Stanie daje więcej mocy, niż zdaje sobie sprawę – ona wyznacza granicę.

Dłonie: Jego dłonie: biodra, brzuch, klatka piersiowa — lub wibrator o małej mocy, gdzie ona chce.

Sprawdzenie: Pyta: "Good height?" Odpowiada krótko, a ty poprawiasz się poduszkami.

Dostosowanie: Jeśli stanie się zbyt intensywny, pada na kolana i zamiast tego używa ust i rąk.

L7 Zebrane kości · ≈ 7 min

Odmiana misjonarska ze złączonymi nogami — większy kontakt przy mniejszym ruchu.

Przygotowanie: Odbywaj stosunek misjonarski, trzymając jej nogi razem, najlepiej z poduszką pod biodrami. Leży tak, że jego kolana znajdują się na zewnątrz jej kolan.

Kąt: Przegubowe nogi zapewniają płynniejszy kontakt i większy nacisk w odpowiednich miejscach — bez konieczności cięższej pracy.

Tempo: Powolne, kołyszące ruchy. Ciśnienie i bliskość wykonują zadanie, a nie prędkość.

Dłonie: Opiera się na przedramionach i może ją całować cały czas. Potrafi napinać i rozluźniać uda we własnym rytmie.

Sprawdzenie: Pyta: "More pressure or the same?"

Dostosowanie: Jeśli wydaje Ci się, że jest za ciasno, podłóż poduszkę wyżej pod biodra lub pozwól dziecku lekko rozchylić nogi.

L8 Ona na brzuchu z poduszką · ≈ 7 min

Leży całkowicie płasko na brzuchu, na niskiej poduszce – najbardziej spokojny dostępny wariant.

Przygotowanie: Leży płasko na brzuchu z niską poduszką pod biodrami i rękami pod głową. Spokojnie kładzie się na niej, opierając ciężar ciała na własnych ramionach, a stosunek odbywa się płytko i spokojnie.

Kąt: Całkowicie płaska, nie musi niczego trzymać – całe ciało odpoczywa, podczas gdy kąt wciąż uderza.

Tempo: Spokojne kotysanie, bez wstrząsów. Pozwól, aby waga i bliskość wykonały pracę.

Dłonie: Całuje jej szyję i ramiona. Jedną rękę można wsunąć pod poduszkę, w stronę okolicy łechtaczki.

Sprawdzenie: Pyta jej cicho do ucha: "Good like that?"

Dostosowanie: Jeśli wydaje Ci się, że jest trochę za głęboka, usuń ją całkowicie – płaska jest cichsza. Jeśli chce więcej, na kolana z większą poduszką.

L9 Siedzenie z podparciem · ≈ 7 min

On siedzi oparty o szczyt, ona na jego kolanach, odwrócona do niego plecami – ręce ma wolne z przodu.

Przygotowanie: Siedzi pół odchylony, oparty o zagłówek, z poduszkami za sobą. Siedzi na jego kolanach, plecami do jego piersi i kieruje stosunkiem stopami na materacu.

Kąt: Ona opiera się o niego i sama decyduje, a obie jego ręce swobodnie obejmują ją z przodu.

Tempo: Małe, kotyszające ruchy. Pochyla się bliżej, chcąc mniej, i unosi się trochę, żeby uzyskać więcej.

Dłonie: Ręce z przodu: klatka piersiowa, brzuch i okolice łechtaczki – lub trzyma wibrator, podczas gdy ona kontroluje ciśnienie.

Sprawdzenie: Szepcze jej do ucha: "Like that?"

Dostosowanie: Jeśli drętwieją mu nogi, podejdź do krawędzi łóżka. W każdej chwili może się odwrócić, aby spotkać się twarzą w twarz.

L10 Spokojne kotysanie · ≈ 7 min

Wariant misyjny, w którym leży wysoko i kotysze się zamiast pchać.

Przygotowanie: Odbywaj stosunek misjonarski, ale on przesuwa się o kilka cali wyżej niż zwykle, więc jego biodra opierają się o jej biodra.

Kąt: Wysoka pozycja oznacza, że jego ciało opiera się równomiernie na łechtaczce przez cały czas ruchu – kontakt przez cały czas, a nie tylko pomiędzy.

Tempo: Kotyszcie się razem, zamiast podskakiwać – małe ruchy we wspólnym rytmie, wolniej niż to, co wydaje się naturalne.

Dłonie: Opiera się na przedramionach; kładzie ręce na jego dolnej części pleców i pokazuje rytm.

Sprawdzenie: Pyta: "Right pressure?" Ona poprawia go rękami.

Dostosowanie: Jeśli stracisz kontakt, zatrzymaj się całkowicie na kilka sekund przy pełnym kontakcie i zacznij od nowa.

L11 Jej kombinacja · ≈ 7 min

Układa wieczór: stanowisko, uzupełnienia i zakończenie.

Przygotowanie: Wybiera pozycję – z kart lub dowolnie. Przygotowuje to, na co wskazuje: poduszki, lubrykant, zabawki.

Kąt: Kto wie najlepiej, co uderza, ten decyduje. Jego zadaniem jest realizować jej plan, a nie go ulepszać.

Tempo: Jej, całkowicie. Mówi, kiedy trzeba coś zmienić.

Dłonie: Gdzie je umieszcza. Może poruszać rękami po drodze bez wyjaśnień.

Sprawdzenie: Pyta tylko, jeśli coś jest niejasne: "Like that?"

Dostosowanie: Jeśli w połowie zmieni zdanie, jest to część planu. Nowe stanowisko, nowy nabytek – podąża.

S8 Widok z tyłu z poduszką · ≈ 7 min

Bezpieczny i spokojny wariant od tyłu, gdzie całkowicie odpoczywa.

Przygotowanie: Leży na brzuchu z dużą poduszką pod biodrami i rękami pod głową. Klęka za nią i następuje stosunek, który zaczyna się płytko.

Kąt: Poduszka unosi jej biodra, bez konieczności samodzielnego utrzymywania tej pozycji. Kąt może wydawać się głęboki – zacznij płytko i spokojnie.

Tempo: Zrelaksuj się, poczuj to i pozwól jej powiedzieć, kiedy i czy będzie więcej. Głębia nigdy nie powinna zaskakiwać.

Dłonie: Gładzi swoje plecy i biodra. Jedno z Was może trzymać rękę lub wibrator z przodu, w stronę łechtaczki. W razie potrzeby smar.

Sprawdzenie: Używaj prostych słów: "continue", "calm", "shallow" lub "stop".

Dostosowanie: Jeśli kąt wydaje Ci się zbyt głęboki, opuść biodra niżej w kierunku poduszki lub spokojnie zmień pozycję na tyżkę.

S9 I odwrotnie, ona na górze · ≈ 7 min

Ona na górze, odwrócona do niego tyłem — ona wszystkim rządzi, on widzi i wspiera.

Przygotowanie: Leży na plecach. Ona siedzi nad nim twarzą do jego stóp, z kolanami po obu stronach, a ty uprawiasz seks w jej tempie.

Kąt: Kąt jest dla nich nowy, a ona sama kontroluje głębokość i kierunek. Musi podążać, a nie rządzić.

Tempo: Narzuca tempo drobnymi, spokojnymi ruchami. Trzyma biodra nieruchomo.

Dłonie: Jego dłonie spoczywają na jej biodrach lub dolnej części pleców. Może posługiwać się własną ręką lub wibratorem z przodu.

Sprawdzenie: Pyta raz: "Good for you?" Ona odpowiada słowami lub gestami.

Dostosowanie: Jeśli kąt wydaje się ostry, pochyla się trochę do przodu, kładąc dłonie na jego nogach - lub spokojnie się odwraca.

S10 Krzesło · ≈ 6 min

Siedzenie na solidnym krześle – gęste, proste i inne.

Przygotowanie: Jeden siedzi na solidnym krześle bez kótek. Drugi siedzi ze skrzyżowanymi nogami na kolanach, twarzą w twarz. Jeśli odbywasz tu stosunek, władzę sprawuje ten, kto siedzi na górze.

Kąt: Krzesło zapewnia pełny kontakt górnej części ciała i kontakt wzrokowy, a stopy na podłodze zapewniają najwyższą kontrolę bez wysiłku.

Tempo: Kotysanie i spokój. Krzesło zachęca do bliskości, a nie do akrobacji.

Dłonie: Trzymajcie się razem. Jedna ręka może zsunąć się pomiędzy wami.

Sprawdzenie: Szept: "Good like that?"

Dostosowanie: Jeśli zmęczą Cię uda, przesun się na brzeg łóżka w tej samej pozycji. Poduszka na siedzisku sprawia, że krzesło jest bardziej miękkie.

S11 Przed lustrem · ≈ 6 min

Znajoma pozycja — przed lustrem, dzięki czemu zobaczycie się z nowej perspektywy.

Przygotowanie: Znajdź lustro, przed którym możesz usiąść lub położyć się. Wybierz spokojną pozycję, którą lubisz, najlepiej siedząc blisko lub leżąc na boku.

Kąt: Lustro pozwala zobaczyć to, co zwykle tylko wiesz. Spójrz na swojego partnera w lustrze, a nie na siebie.

Tempo: Spokój. Niech spojrzenie w lustro wykona połowę pracy.

Dłonie: Pogłaszcz i przytrzymaj, aby partner zobaczył to w lustrze — widok zbliżającego się dotyku budzi niecierpliwość.

Sprawdzenie: Złap spojrzenie partnera w lustrze i zapytaj nim. Słowa: "go on" lub "calm down".

Dostosowanie: Jeśli widzisz siebie nietypowo, przyciemnij światło lub przesun się tak, aby na zdjęciu był tylko Twój partner.

S12 Od tyłu na kolanach · ≈ 7 min

Klasyczne powrót do kolan — głębsze i intensywniejsze, z nią za kierownicą.

Przygotowanie: Stoi na czworakach z poduszką pod klatką piersiową. On stoi za nią na kolanach. Stosuj się płytko – ona opiera się o niego, gdy chce więcej.

Kąt: Kąt jest głębszy niż w większości pozycji i wydaje się bardziej intensywny. Głęboka nie powinna nigdy dziwić – on utrzymuje pozycję, ona decyduje, jak daleko.

Tempo: Zaczynaj wolniej, niż myślisz, że musisz. Zwiększaj tylko wtedy, gdy ona to mówi lub pokazuje.

Dłonie: Jego dłonie trzymają jej biodra. Jedna ręka – jego lub jej – może przesunąć się do okolicy techtaczkki lub przytrzymać tam wibrator.

Sprawdzenie: Używaj prostych słów: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Dostosowanie: Jeśli kąt jest zbyt głęboki, obniża górną część ciała w stronę poduszki. Jeśli kolana się zmęczą, spokojnie przerzuć się na tyłek.

S13 Noga do ramienia · ≈ 7 min

Misjonarka z jedną nogą na ramieniu – nowy, głębszy kąt.

Przygotowanie: Leży na plecach z poduszką pod biodrami. Klęka przed nią, a ona opiera jedną nogę na jego ramieniu. Drugi opiera się na biodrze. Stosuj, zaczynając płytko.

Kąt: Noga oparta o ramię tworzy głębszy i ciaśniejszy kąt niż w przypadku zwykłego misjonarza. Jeden centymetr w górę lub w dół nogawki zmienia wszystko.

Tempo: Spokojny i stabilny. Głęboki kąt i prędkość jednocześnie szybko stają się zbyt duże.

Dłonie: Jego dłonie wspierają jej udo i biodro. Jej dłoń lub wibrator z łagodnością dociera do okolicy techtaczkki.

Sprawdzenie: Pyta: "Good depth?" Ona odpowiada "deeper", "shallow" lub "the same".

Dostosowanie: Jeśli rozciąga się zbyt daleko za udo, przesun nogę w dół pod pachę lub pozwól jej spocząć na biodrze. W połowie zmień nogę.

GL24 Głęboki kąt, Ty kontrolujesz · ≈ 8 min

Stosuj się pod głębokim kątem, gdzie kontrolujesz głębokość, podczas gdy partner ma słowo zatrzymujące. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop.

Przygotowanie: Twój partner leży na plecach z poduszką pod biodrami i obiema nogami uniesionymi do klatki piersiowej lub do ramion. Klękasz blisko. Stosuj, zaczynając płytko, z kostkami opartymi o siebie.

Kąt: Przy uniesionych biodrach i złączonych nogach kąt staje się najgłębszy w oponie. Tutaj kontrolujesz głębokość - ale tylko w ramach tego, co uzgodniłeś i tylko tak długo, jak partner nie powie "calm down" lub "stop".

Tempo: Zaczynaj wolniej, niż myślisz, że musisz. Głęboki kąt i prędkość jednocześnie szybko stają się zbyt duże. Zwiększaj tylko wtedy, gdy Twój partner powie "more".

Dłonie: Trzymaj dłonie wokół tydek lub kostek partnera. Pozwól dłoni przesunąć się do przodu tam, gdzie chce tego partner, lub przytrzymaj tam zabawkę. W razie potrzeby smar.

Sprawdzenie: W całym tekście używaj prostych słów: "more", "less", "quieter" lub "stop". Na "stop" spokojnie i natychmiast wycofujesz się.

Dostosowanie: Jeśli rozciąga się za bardzo za udami, opuść nogi w okolicach bioder. Jeśli kąt stanie się zbyt głęboki, podnieś partnera mniej lub spokojnie zmień pozycję na ptytszą.