

About the game and rules

Come closer to your spouse. Find your spark again.

The purpose of the game

THE SPARK is a consent-based intimacy game for spouses who want to step out of routines and return to each other. You can use it for flirting, closeness, warming up or intercourse. You decide how far you want to go, and you can stop at any time.

The cards draw on knowledge about couple intimacy, responsive desire, sensual touch and safe communication, with gentle inspiration from classic erotic literature. The goal is not performance or acrobatics. The goal is pleasure, tenderness and listening to what you both enjoy.

Intercourse and love are about more than positions. Use the categories to build anticipation at a pace that suits you: first safe contact, then more direct stimulation if you both want it.

Every card may be skipped

If a card does not suit you, simply say: «Let's choose another.»

It needs no explanation. That is part of the game.

The basic rule

Take turns drawing cards.

The person who draws the card does what it says for their spouse, unless the card clearly says otherwise.

Conversation, pause and adjustment

Talk while you play. The receiver can always ask for more, less, slower, a different angle, a pause or a complete stop. You do not need a safeword.

The person giving should listen and adjust without making it a problem. If anything feels uncertain, pause, hold each other and find out what feels right next.

Categories

Green — Clothes on — flirting, kissing and touching over clothes

In the green category, you keep your clothes on. You can be in the living room, kitchen, hallway, on the sofa or in the bedroom. The cards are about flirting, kissing, closeness and touching over clothes. Notice what she enjoys — it can help you later. When you both want more, move to the yellow category.

Orange — Underwear — intimate touch and light oral pleasure, no penetration

When you move to the orange category, start in underwear. The cards may involve moving or removing underwear, but there should be no penetration. Kissing, touch, external stimulation, light oral sex and using a vibrator on the outside of the body are all possible if you both want them. Let her response set the pace. When you both want more, move to the red category.

Purple — Intercourse — her pleasure first

The purple category is the intercourse category. The positions and techniques are chosen to help her enjoy herself as much as possible: a gentle start, good angles, a hand or vibrator along the way, and clear words. The cards tell you which position to use, and often one of you chooses. Some cards turn the focus around and let her give him pleasure — never at the expense of hers. When you both want to explore a little further, move to the black category.

Wild — The wildest — bold positions, dominance, impact, edging and stronger toys, with a safeword and aftercare

Wild is the game's most intense category. Here you let go of the limits the other categories keep to protect her: stronger sensation, clearer control, bold positions and wilder play. The frame is fixed — both of you must clearly want each card, you agree on a shared safeword before you begin, and "stop" halts everything at once. This is where bold, adventurous positions, firmer guidance and safe restraint, spanking and hair-pulling on safe areas, edging and orgasm control, stronger and paired toys, and anal touch with one finger belong. No breath play, no extreme temperature, never anal sex. Always end with calm aftercare and closeness.

Yellow — A private room — more sensual, still not naked

When you move to the yellow category, go to the bedroom or another private room. You may take off one or more garments, but neither of you should be completely naked. Keep your underwear on. The cards may involve sensual undressing, touching under clothing, kissing, massage and more direct closeness, but you should still not be naked. Use the cards to learn where she likes to be touched. When you both want more, move to the orange category.

Red — Naked — focused foreplay, with her pleasure at the centre

When you move to the red category, you are naked. This is the foreplay category: direct pleasure with hands, mouth and toys, lubricant when helpful, and techniques that may lead to orgasm — with particular attention to building her pleasure gently and steadily. Follow response, not performance. Intercourse belongs in the purple category — move there when you are both ready.

Black — One step beyond purple — new positions and new pleasure, still safe

The black category goes one step further than purple. Here you explore your bodies more, with new positions, new angles and new pleasure — still safely, gently and within your boundaries. No anal sex. No acrobatics. Nothing that feels pressuring or too extreme. Light anal touch with one finger is possible only if you both clearly want it. Use plenty of lubricant, keep nails short, go slowly and obtain clear consent. This is always optional.

Play modes

Open play: All main categories are selected. Change category whenever you like.

First spark: 3 green cards, 2 yellow cards, 1 orange card.

Romantic round: 2 green cards, 2 yellow cards, 2 orange cards and 2 red cards.

Intimate time: 2 green, 2 yellow, 2 orange, 2 red and 2 purple cards.

Passionate round: 2 cards from every category: green, yellow, orange, red, purple and black.

Ecstatic finale: 4 orange cards, 4 red cards, 4 purple cards, 2 black cards and 2 Wild cards.

Accessories

You may use: Lubricant · Massage oil that is safe for intimate skin · Blindfold · Vibrator · Vibrating dildo · Massage wand · Womanizer or other air-pulse toy · Cock ring · Soft scarf or simple cuffs · Waterproof vibrator · Pillow · Mirror · Gentle music · Blanket · Towel · Duvet · A sturdy chair without wheels

Accessories are always optional unless you agree otherwise yourselves.

If you are unsure, use water-based lubricant with toys.

Use lubricant for direct hand stimulation, vibrator use, dryness, longer sessions, anal touch or whenever something feels like friction rather than pleasure.

Massage oil is best used on external skin. Do not use oil with latex condoms.

How to move up a level

You always begin in the green category.

When you both want more, put away the deck you are using and move to the next category. You do not need to draw a set number of cards. You can use one card, many cards, or finish whenever you like.

Pace and duration

Times on the cards are only a guide.

The cards are made for short rounds, so that you can draw several cards and get variety. You can always extend a card if you both like it, or finish earlier if that feels natural.

Afterwards

Spend a few minutes holding each other. You might say:

- one thing you liked
- one thing that felt good
- one thing you would like to do again

Glossary

perineum: The area between the genitals and anus.

edging: Building towards orgasm, slowing down, then building up again.

air-pulse toy: A toy that stimulates with air pulses rather than vibration, such as a Womanizer.

position card: A card with full guidance in six steps: setup, angle, pace, hands, check-in and adjustment.

Appendix

Position cards have a short version on the card itself. Full guidance is in the position library at the back of the complete PDF.

Print the card sheets double-sided and choose 'flip on long edge'. 200–300 g/m² matte card stock works well.

GREEN

G1

Powolne pocałunki

≈ 2 min

Delikatnie pocałuj partnera. Zaczynij od krótkich pocałunków i pozwól im rosnąć dłużej. Połóż dłoń na policzku, szyi lub talii.

GREEN

G2

Zamknij na sofie

≈ 2 min



Usiądź blisko swojego partnera. Całuj ich policzek, usta i szyję, delikatnie trzymając ich ciało.

GREEN

G3

Śledzenie pleców

≈ 2 min

Opuszkami palców przesuwaj po ubraniu, aby powoli rysować linie na plecach partnera. Alternatywnie pomiędzy lekkim dotykiem a płaską dłonią.

GREEN

G4

Trzy komplementy

≈ 2 min

Powiedz swojemu partnerowi trzy komplementy: jeden na temat jego ciała, jeden na temat jego osobowości i jeden na temat czegoś, za czym tęsknisz lub co sprawia ci radość.

GREEN

G5

Bliski taniec

≈ 3 min



Tańcz blisko ze swoim partnerem do delikatnej piosenki. Połóż dłoń na plecach, biodrach lub talii dziecka, nie wchodząc pod ubranie.

GREEN

G6

Całowanie bez rąk

≈ 2 min

Przez pierwszą minutę całuj partnera bez użycia rąk. Następnie przytrzymaj je i kontynuuj.

GREEN

G7

Policzek w policzek

≈ 2 min

Zbliź się do partnera. Zanim delikatnie pocałujesz, pozwól, aby policzki, czoła i nosy się zetknęły.

GREEN

G8

Trzy miejsca

≈ 3 min

Poproś partnera, aby wybrał trzy miejsca na ciele, które można dotykać lub głaskać po ubraniu. W każdym miejscu poświęć około 20 sekund.

GREEN

G9

Ręka prowadząca

≈ 3 min

Pozwól swojemu partnerowi wziąć Cię za rękę i pokazać, gdzie dobrze jest dotykać ubrania. Podążaj za ich tempem.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G10

Mapa pocałunków

≈ 3 min

Całuj partnera w pięciu miejscach: czoło, policzek, usta, szyja i dłoń. Spraw, aby każdy pocałunek był delikatny i przemyślany.

GREEN

G11

Zatrzymaj się i kontynuuj

≈ 2 min

Całuj partnera przez 20 sekund, zatrzymaj się na pięć sekund, a następnie zacznij od nowa. Powtórz kilka razy.

GREEN

G12

Dobra pamięć

≈ 2 min

Opowiedz swojemu partnerowi o sytuacji, w której poczułeś do niego szczególny pociąg. Zakończ pocałunkiem.

GREEN

G13

Przy ścianie

≈ 2 min



Pozwól swojemu partnerowi stać lub oprzeć się wygodnie o ścianę. Zbliź się, ale delikatnie, i pocałuj go w usta, policzek lub szyję.

GREEN

G14

Szyja i włosy

≈ 2 min

Pocałuj szyję partnera i powoli gładź jego włosy. Zachowaj miękkość i bezpieczeństwo dotyku.

GREEN

G15

Małe obietnice

≈ 2 min

Powiedz jedną rzecz, którą chciałbyś robić więcej w życiu codziennym, aby Twój partner czuł się potrzebny. Potem daj długiego całusa.

GREEN

G16

Sześć sekund pocałunku

≈ 3 min

Całuj swojego partnera przez sześć sekund – licz powoli. Pozwól, aby ramiona opadły, a myśli ucichły, dopóki pocałunek trwa. Następnie zgódźcie się na taki pocałunek za każdym razem, gdy któryś z was wyjdzie z domu w tym tygodniu.

GREEN

G17

Zmierz się ze swoim partnerem

≈ 3 min

Skieruj całe ciało w stronę partnera. Poproś partnera, aby podzielił się czymś drobnym ze swojego dnia i zadaj dwa dodatkowe pytania, zanim opowiesz coś własnego. Zakończ pocałunkiem w skroń partnera.

GREEN

G18

Odgadnij dotyk swojego partnera

≈ 3 min

Zgadnij na głos, gdzie partner woląłby być teraz dotykany poza ubraniem i czy powinno ono być lekkie czy twarde. Dotknij tego miejsca przez minutę, podczas gdy Twój partner będzie dostosowywał Cię za pomocą "more", "less" lub "same". Na koniec pozwól partnerowi pokazać aspekt własną ręką.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G19

Dwie minuty w mgnieniu oka

≈ 3 min

Usiądź twarzą w twarz, tak blisko, aby kolana się spotkały. Patrzcie sobie w oczy przez dwie minuty, nic nie mówiąc. Uśmiechy i śmiech są dozwolone, ale zachowaj wzrok. Następnie powiedzcie każdemu jedno o tym, co zobaczyliście w oczach drugiego.

GREEN

G20

Pocałunek w górną wargę

≈ 3 min

Pocałuj twarz lub szyję swojego partnera's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner'.

GREEN

G21

Wspinaj się na drzewo

≈ 3 min

Stań pewnie, obiema stopami opartymi na podłodze. Kobieta kładzie jedną stopę na plecach mężczyzny's, puts her arm around his neck and pulls herself up towards the man as if in a climb after a kiss. Hold tightly around your partner' — kobieta decyduje, jak długo potrwa pocałunek.

GREEN

G22

Połowa widziała powoli

≈ 3 min

Głaszcz ramię partnera od ramienia do nadgarstka w tempie, które Twoim zdaniem jest spokojne. Zmniejsz tempo o połowę, a następnie jeszcze raz o połowę — poczuj, jak budzi się Twoja ręka. Partner wybiera, które z trzech temp będziesz kontynuować przez jedną minutę.

GREEN

G23

Całkowicie cicha ręka

≈ 3 min

Umieść jedną ciepłą, płaską dłoń pomiędzy łopatkami partnera i trzymaj ją całkowicie nieruchomo przez jedną minutę, jednocześnie powoli wydychając. Następnie przesun go do dolnej części pleców i odpocznij tam przez taką samą ilość czasu. Jeżeli partner powie "more", ręka pozostaje na dłużej.

GREEN

G24

Koło serca

≈ 3 min

Twarzą w twarz. Połóż prawą rękę na mostku partnera, nad sercem, podczas gdy twój partner położy swoją prawą rękę na twojej. Następnie połóż lewą rękę na dłoni znajdującej się na twojej klatce piersiowej, a twój partner zrobi to samo. Spójrzcie sobie w oczy i oddychajcie razem spokojnie przez dziesięć oddechów, bez słów.

GREEN

G25

Oddychaj w rytmie swojego partnera

≈ 3 min

Usiądź za partnerem, tak aby klatka piersiowa przylegała do partnera, który oddycha przez plecy i dostosuj swój oddech do dokładnie tego samego rytmu – rytmu partnera, nie twojego. Kontynuuj przez dwie minuty i zauważ, jakie zmiany zachodzą w was obojgu.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

YELLOW

Y1

Ciepłe plecy

≈ 3 min

Umieść obie ręce pod bluzką partnera i powoli głaszcz go po plecach. Używaj płaskiej ręki i równomiernego tempa.

YELLOW

Y2

Delikatna opaska na oczy

≈ 3 min



Zapytaj, czy Twój partner chciałby mieć opaskę na oczy. Delikatnie ucałuj dłoń, szyję, policzek i ramię. Zakończ delikatnym pocałunkiem w usta.

YELLOW

Y3

Od czoła do palców

≈ 3 min



Całuj partnera od czoła do palców stóp bez wchodzenia pod bieliznę. Utrzymuj wolne tempo.

YELLOW

Y4

Talia i biodra

≈ 3 min

Przytrzymaj partnera wokół talii lub bioder. Przyciągnij je do siebie, pocałuj, a następnie ponownie trochę zwolnij.

YELLOW

Y5

Krawędź łóżka

≈ 3 min



Pozwól partnerowi usiąść na skraju łóżka. Stań lub usiądź blisko i całuj, podczas gdy Twoje dłonie spoczywają na plecach, udach lub biodrach.

YELLOW

Y6

Powrót do klatki piersiowej

≈ 3 min



Usiądź za partnerem. Całuj go w szyję i głaszcz po brzuchu, klatce piersiowej lub ramionach po ubraniu lub bieliźnie.

YELLOW

Y7

Prawie wyłączony

≈ 3 min



Odciągnij bluzkę partnera do połowy i zatrzymaj się na pięć sekund. Pocałuj pojawiającą się skórę i zapytaj oczami przed zdjęciem odzieży.

YELLOW

Y8

Uda nad ubraniem

≈ 3 min

Głaskaj wewnętrzną stronę ud partnera po ubraniu lub bieliźnie. Nie zbliżaj się do miejsc intymnych.

YELLOW

Y9

Jedno życzenie

≈ 3 min

Poproś partnera o jedno proste życzenie: „pocałuj tutaj”, „przytrzymaj tutaj” lub „głaskaj tutaj”. Postępuj zgodnie z ich życzeniem.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y10

Dolna część pleców i dół

≈ 3 min

Wmasuj dolną część pleców, biodra i dół partnera w ubranie lub bieliznę. Użyj spokojnej, jędrnej dłoni.

YELLOW

Y11

Pocałunki i dłonie

≈ 3 min

Pocałuj partnera, gdy twoje dłonie poruszają się pod jego bluzką lub po gołej skórze. Utrzymuj ciepło i powolność dotyku.

YELLOW

Y12

Niewielki pas skóry

≈ 2 min

Znajdź mały pasek gołej skóry na brzuchu, plecach, ramieniu lub biodrze. Pocałuj ją powoli.

YELLOW

Y13

Wibracje na odzieży

≈ 3 min

Używaj wibratora na ubraniu lub bieliźnie partnera na jego udzie, plecach, biodrach lub brzuchu. Zaczynij od niskiego ustawienia. Jeszcze nie do końca intymnie.

YELLOW

Y14

Pod kołdrą

≈ 3 min

Położ się blisko partnera pod kołdrą. Całuj i dotykaj odzieży lub bielizny.

YELLOW

Y15

Ulubieniec Twojego partnera

≈ 3 min

Zapytaj swojego partnera, gdzie dobrze jest być teraz całowanym lub dotykanym. Zachowaj delikatność.

YELLOW

Y16

Szyja, ucho, ramię

≈ 3 min

Pocałuj swojego partnera w szyję, ucho i ramię. Użyj miękkich ust i ciepłego oddechu.

YELLOW

Y17

Dłoń na ręce

≈ 3 min

Położ dłoń na dłoni partnera. Pozwól im prowadzić obie ręce tam, gdzie jest to przyjemne, nad ubraniem lub bielizną. Podążaj za tempem i presją, które pokazują, nie przejmując kontroli.

YELLOW

Y18

Granica bielizny

≈ 3 min

Dotknij krawędzi bielizny partnera, ale nie pod nią. Pocałuj ich w brzuch, biodro lub udo między każdym ruchem.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

YELLOW

Y19

Płaska dłoń lub opuszki palców

≈ 3 min

Najpierw głaszcz partnera po plecach płaską dłońią, a następnie opuszkami palców. Korzystaj z tej samej trasy i tego samego tempa za każdym razem. Zapytaj partnera: "flat hand or fingertips?" Kontynuuj z wybranym partnerem.

YELLOW

Y20

Jedna ręka z olejem

≈ 3 min

Rozgrzej intymny olejek do masażu w dłoni — jeśli stosujesz @ @ PH1 @ @ na przemian z naoliwioną dłońią i suchą dłońią, a na koniec zapytaj: "oil or without?" Kontynuuj z dowolnym partnerem.

YELLOW

Y21

Długie płaszcze

≈ 3 min

Umieść obie dłonie na spodzie partnera's back. Stroke slowly upwards with one hand on each side of the spine, out over the shoulders and down the sides. Repeat in the same calm rhythm. Use intimate massage oil — if you don', użyj lubrykantu.

YELLOW

Y22

Nasiona sezamu i ryż

≈ 3 min

Położ się twarzą w twarz. Spleć mocno ręce i nogi z oddechem @ @ PH1 @ @. Położ się w ten sposób, pocałuj się spokojnie i pozwól dłoniom pieścić twoje plecy.

YELLOW

Y23

Pięć miejsc, pięć cyfr

≈ 3 min

Całuj i głaszcz pięć miejsc na partnerze, po jednym na raz: szyja, topatka, dolna część pleców, brzuch i biodro. Partner nadaje każdemu miejscu numer od "one" do "five". Wróć do miejsca, które wygrało i zatrzymaj się tam na jakiś czas.

YELLOW

Y24

Ciche ogrzewanie

≈ 3 min

Rozetrzyj dłonie, aż będą naprawdę ciepłe. Położ jedną rękę na brzuchu partnera, a drugą na dolnej części pleców, skóra do skóry, i przytrzymaj je całkowicie nieruchomo przez jedną minutę, oddychając w tym samym tempie. Zakończ jednym powolnym pociągnięciem.

YELLOW

Y25

Lustrzany wygląd

≈ 3 min

Stań za partnerem przed lustrem. Powoli głaszcz partnera po ramionach, ramionach i brzuchu, utrzymując kontakt wzrokowy w lustrze. Partner mówi: "continue", gdy zmieniasz miejsce. Jednoczesne widzenie i czucie wzmacnia dotyk.



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW



THE SPARK

LEVEL 2 · YELLOW

ORANGE

01

Buziaki na bieliźnie

≈ 3 min

Całuj partnera przez lub wokół bielizny, na biodrach, brzuchu i udach. Zadbaj o jego lekkość i drażniący wygląd.

ORANGE

02

Skupienie na klatce piersiowej

≈ 4 min

Całuj i głaszcz piersi lub klatkę piersiową partnera. Zaczynij od płaskiej dłoni i delikatnych pocałunków i zapytaj, czy chcieliby więcej nacisku lub intensywności.

ORANGE

03

Wibrator nad bielizną

≈ 3 min

Użyj wibratora na bieliźnie partnera. Zaczynij od niskich ustawień i pozwól im zdecydować, czy je zwiększyć.

ORANGE

04

Skup się na niej, delikatnie

≈ 4 min

Teraz jej kolej. Pozwól jej wziąć Twoją dłoń i umieścić ją tam, gdzie chce być dotykana wokół swojej bielizny. Podążaj za miejscem, naciskiem i tempem, które pokazuje, nie przejmując kontroli.

ORANGE

05

Skup się na nim, delikatnie

≈ 4 min

Teraz jego kolej. Pocałuj go w brzuch, biodra i wewnętrzną stronę ud, powoli przesuwając się w kierunku obszaru wokół bielizny. Zachowuj się zabawnie i bez pośpiechu.

ORANGE

06

Masaż relaksacyjny

≈ 5 min

Pozwól partnerowi leżeć na plecach z zamkniętymi oczami, najlepiej z zawiązanymi oczami. Stosuj olejek do masażu intymnego. Płaską dłonią wykonaj powolne okręgi od klatki piersiowej nad brzuchem i udami do tydek. Oprzyj się trochę na pachwinach i wewnętrznych udach, a następnie delikatnie głaszcz się do tyłu i zakończ delikatnymi pocałunkami w brzuch.

ORANGE

07

Opaska na oczy

≈ 4 min



Zapytaj, czy Twój partner chciałby założyć opaskę na oczy. Delikatnie pocałuj go w brzuch, klatkę piersiową, uda i biodra. Jeśli chcą, zakończ kilkoma delikatnymi pocałunkami w pobliżu lub na bieliźnie.

ORANGE

08

Ciepła woda

≈ 3 min



Wziąć razem ciepły prysznic. Umyjcie sobie nawzajem ramiona, plecy, brzuch, nogi i stopy. Pozwól osobie otrzymującej kierować tym, co sprawia jej przyjemność.

ORANGE

09

Znajdź rytm

≈ 4 min

Spróbuj tego samego delikatnego pocałunku w trzech miejscach: szyi, klatce piersiowej i wewnętrznej części uda. Zapytaj, które miejsce było najlepsze, a następnie pozostań tam w tym samym rytmie przez co najmniej minutę.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Dół i uda

≈ 4 min

Masuj pośladki i uda partnera. Użyj oleju lub smaru na skórze zewnętrznej, jeśli jest to właściwe.

ORANGE

O11

Tylko usta

≈ 3 min

Używaj tylko ust, policzków i oddechu na szyi, klatce piersiowej, brzuchu i udach partnera przez jedną minutę. Trzymaj ręce za plecami, a następnie delikatnie połóż je na biodrach i zakończ małym pocałunkiem.

ORANGE

O12

Jej kolej

≈ 4 min

Stymuluj jej obszar techtaczkki na bieliźnie opuszkami palców w powolnych, równomiernych okręgach. Utrzymuj lekkie i stabilne ciśnienie oraz pozwól jej dostosować się za pomocą „więcej” lub „mniej”.

ORANGE

O13

Ciało do ciała

≈ 4 min

Powoli pocieraj ciało o ciało partnera, od skóry do skóry, z ciężarem na biodrach i udach. Użyj smaru na skórze zewnętrznej, jeśli tarcie stanie się niewygodne.

ORANGE

O14

Dwie minuty każda

≈ 4 min

Odkryj bieliznę partnera rękami dla własnej ciekawości — poczuj fakturę, ciepło i kształt. Bądź zwięzły na klatce piersiowej i okolicach intymnych itp. Partner mówi @@ PH1 @@ tylko wtedy, gdy coś jest niekomfortowe. Zmień role, gdy miną dwie minuty.

ORANGE

O15

Powiedz to, zanim to zrobisz

≈ 4 min

Szepnij swojemu partnerowi @@ PH1 @@, że pocałuję cię w brzuch. Odczekaj trzy spokojne oddechy, a następnie zrób dokładnie to, co powiedziałeś - nigdy więcej. Powtórz z nowymi miejscami wokół bielizny. Dotrzymanie obietnicy to połowa zabawy.

ORANGE

O16

Przyływ i odpływ

≈ 4 min

Delikatnie głaszcz bieliznę partnera @@ PH1 @@ przez zaledwie dwie sekundy i wsuń się w spokojniejsze miejsce. Odwróć się trochę dalej w każdej rundzie, jak przyływ. Partner mówi: "stay", kiedy musisz na tym poprzestać.

ORANGE

O17

Niech się gotuje na wolnym ogniu

≈ 4 min

Całuj swojego partnera intensywnie przez dwie minuty — ręce we włosach, ciało blisko ciała w bieliźnie. Następnie zatrzymaj się całkowicie, za zgodą i połóż się obok siebie na minutę bez dotykania. Wiedz, jak wiele dzieje się w organizmie, gdy nic się nie dzieje. Jeden z Was mówi "continue", gdy minie minuta.

ORANGE

O18

Partner wyznacza tempo

≈ 4 min

Mężczyzna leży na plecach. Kobieta siada nad Twoim biodrem w bieliźnie i podchodzi do Ciebie we własnym tempie i pod własnym kątem. Mężczyzna może spokojnie trzymać ręce na biodrach partnera bez kierowania. Kobieta mówi: "hold" dla mocniejszego chwytu i "let go" dla wolności — i decyduje, kiedy wystarczy.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O19

Huśtaj się na dłoni

≈ 4 min

Położ płaską, wciąż przekazując bieliznę partnerowi z równomiernym, mocnym naciskiem — bez żadnego ruchu od Ciebie. Partner kołysz biodrami po dłoni we własnym rytmie. Twoim zadaniem jest utrzymywanie stałego ciśnienia, jak ściana w twarz. Kierowca korzysta z opcji "heavier" lub "lighter".

ORANGE

O20

Ciche usta i ciche pocałunki

≈ 4 min

Cicho opuść usta na partnera nad jego bielizną i pozwól ciepłu i oddechowi pracować przez pół minuty. Całuj cztery delikatne pocałunki przez tkaninę. Nie usuwaj go, chyba że Twój partner wyraźnie tego chce. Następnie wybierają między kolejnymi długotrwałymi pocałunkami lub przejściem do następnej karty.

ORANGE

O21

Dotyk przy wydechu

≈ 4 min

Znajdź wydech partnera @ @ PH1 @ @ i oprzyj rękę całkowicie nieruchomo na wdechu. Spotkaj się ze spojrzeniem, gdy poczujesz się naturalnie. Niech oddech partnera nada tempo.

ORANGE

O22

Krótko, i tak dalej

≈ 4 min

Głaszcz go po bieliznie podczas krótkich wizyt: kilka sekund nad penisem, potem na brzuchu, udach i plecach. Pozwól, aby opuszki palców na krótko dotknęły moszny i nasady penisa. To wymiana się buduje. Nie zatrzymuj się, dopóki nie powie "stay there."

ORANGE

O23

Ciepły olej na piersiach

≈ 4 min

Ciepły olejek do masażu intymnego między dłońmi - jeśli go nie masz, użyj lubrykantu. Nigdy nie wylewać bezpośrednio na skórę. Wmasuj jej piersi w duże, powolne kręgi od zewnątrz, zachowując sutki na sam koniec, ledwo. Rządzi z "more" i "easier".

ORANGE

O24

Partner spotyka vibrator

≈ 4 min

Przytrzymaj vibrator na niskiej mocy całkowicie nieruchomo w stosunku do swojego partnera @ @ PH1 @ @. Przenieś go tylko wtedy, gdy Twój partner powie "move".

ORANGE

O25

Cztery pocałunki, jedno udo

≈ 4 min

Daj swojemu partnerowi cztery pocałunki po wewnętrznej stronie uda, po jednym z każdego rodzaju: całkowicie lekki, z delikatnym naciskiem, z wargami chwytającymi kawałek skóry i czubkiem języka. Partner wybiera zwycięzcę z pojedynczym "den". Powoli powtarzaj zwycięski pocałunek wzdłuż krawędzi bielizny partnera.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

RED

R1

Jej rytm

≈ 5 min

Pozwól jej wziąć Twoją dłoń i poprowadzić ją do miejsca, nacisku i tempa. Kiedy puści, postępuj dokładnie tak, jak pokazała.

RED

R2

Jego rytm

≈ 5 min

Pozwól mu położyć swoją dłoń na twojej i pokazać uścisk i tempo, które lubi. W razie potrzeby użyj smaru i utrzymuj równomierny rytm.

RED

R3

Równomierne skupienie na łechtaczce

≈ 5 min

Stymuluj jej obszar łechtaczki stałym rytmem i lekkim naciskiem. Nie zmieniaj zbyt często technik — kiedy coś działa, trzymaj się tego.

RED

R4

Wolna ręka

≈ 5 min

Użyj lubrykantu i stabilnej dłoni na penisie. Utrzymuj równomierny chwyt i zmieniaj nacisk bardziej niż prędkość. Możesz zrobić sobie przerwę lub dwie, gdy masz rękę u nasady penisa, masz mocniejszy chwyt/nacisk, przytrzymaj przez kilka sekund, zanim przejdziesz dalej. Zapytaj partnera, czy czujesz się dobrze.

RED

R5

Krocze

≈ 4 min

Delikatnie masuj krocze partnera — obszar między narządami płciowymi a odbytem — po zewnętrznej stronie ciała. Używaj płaskiej podkładki na palce, równomiernego nacisku i smaru.

RED

R6

Zbuduj i uspokój się

≈ 6 min

Przybliż swoją partnerkę do silnej przyjemności dłonią, uspokój się delikatnymi pocałunkami w usta, szyję i klatkę piersiową i ponownie się odbuduj. Zrób to tylko wtedy, gdy Twojemu partnerowi się spodoba.

RED

R7

Kobieta komfortowo

≈ 6 min



Pozycja odbiorcza, w której leży wygodnie i wszystko sięga.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

R8

Pauza bez dystansu

≈ 3 min

Przerwij stymulację, ale utrzymuj kontakt z ciałem: obejmij partnera i spokojnie pocałuj go w szyję i ramiona. Partner mówi "continue", kiedy masz zamiar ruszyć dalej.

RED

R9

Nie zmieniaj

≈ 5 min

Stymuluj partnera. Kiedy partner wydaje się bliski intensywnej przyjemności, zapytaj raz: "Should I continue just like this?" Jeśli tak: utrzymuj rytm, nacisk i umieść absolutnie stabilnie — i nie pytaj więcej.



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

RED

R10

Jedź dalej w prawo

≈ 5 min

Znajdź jeden rodzaj dotyku, na który Twój partner dobrze reaguje. Utrzymuj to samo miejsce, rytm i ciśnienie przez co najmniej trzy minuty — nie zmieniaj się, nawet jeśli wydaje Ci się to monotonne.

RED

R11

Do klatki piersiowej

≈ 5 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

R12

Leżąc ręka w rękę

≈ 5 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

RED

R13

Jej główna karta

≈ 6 min



Wybiera: dłoń, usta lub wibrator. Daj jej zewnętrzną stymulację tym, co wybierze. Utrzymuj stały rytm i nie przetaczaj się zbyt często.

RED

R14

Wibrator na sromie

≈ 6 min

Użyj wibratora o niskiej mocy poza sromem. Jeśli robi się zbyt intensywnie, włóż między nie cienką tkaninę. Kontroluje się za pomocą "up" i "down".

RED

R15

Fala ciśnienia dla niej

≈ 6 min

Użyj zabawki z falą ciśnienia na małej mocy bezpośrednio na techtaczkę lub w jej pobliżu. Trzymaj ją nieruchomo tam, gdzie mówi, że uderza, a w międzyczasie ją pocatuj.

RED

R16

Kręgi wokół, nie na

≈ 5 min

Narysuj delikatne okręgi wokół techtaczkki opuszkami palca i lubrykantem — po bokach i nad skórą powyżej, a nie prosto. Utrzymuj okrąg równy i okrągły. Przejdź do środka tylko wtedy, gdy mówi "closer".

RED

R17

Trzy ruchy

≈ 5 min

Spróbuj trzech ruchów na obszarze techtaczkki za pomocą lubrykantu: w górę i w dół, małe kółka i z boku na bok — po pół minuty. Wybiera słowem @@ PH1@@. Zachowaj perfekcyjnie płynny ruch po wygranej.

RED

R18

Cichy język

≈ 5 min

Położ język płasko i całkowicie nieruchomo na techtaczkce i połącz się. Pozwól jej poruszać biodrami w swoim rytmie, podczas gdy ty będziesz się trzymał nieruchomo. Dopiero gdy mówi "more", zaczynasz sam poruszać językiem — spokojnie.



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

RED

R 19

Cały czas na świecie

≈ 5 min

Zanim zaczniesz, powiedz głośno, "I have all the time in the world, and I love this." Następnie daj swojej partnerce cichą przyjemność ustami i pokaż, że po drodze masz to na myśli — niski poziom "mmm" na skórze sprawia wrażenie słabych wibracji. Jeśli zauważysz, że Twój partner znika w Twojej głowie, powtórz to wyrażenie spokojnie i kontynuuj równie powoli. Partner mówi: "done".

RED

R 20

Prawie gotowe

≈ 5 min

Wmasuj wnętrze jej ud i pachwiny w intymny olejek do masażu — jeśli go nie masz, użyj lubrykantu. Powoli zbliżaj się do techtaczkki i przesuвай się obok niej, nie dotykając jej. Powtarzaj prawie dotyk, aż powie "now" — tylko wtedy zostaniesz.

RED

R 21

Łatwiej niż myślisz

≈ 5 min

Zacznij łatwiej niż myślisz: głaszcz okolicę techtaczkki opuszkami palców, delikatnie jak po powiece. Utrzymuj nacisk, aż powie @@ PH1 @@ — a następnie zwiększ go tylko o jedno nacięcie.

RED

R 22

Jeden palec, całkowicie nieruchomy

≈ 5 min

Delikatnie włóż jeden palec z lubrykantem, jeśli chce, i trzymaj go całkowicie nieruchomo, podczas gdy jej usta lub druga ręka pracują na zewnątrz. Tylko wtedy, gdy mówi @@ PH1 @@, powoli pochylasz palec w kierunku przedniej ściany w ruchu "come here".

RED

R 23

Spód wierzchu

≈ 5 min

Użyj lubrykantu i podkładki kciuka w małych, jasnych kótkach na spodniej stronie penisa, tuż pod głową — w miejscu, w którym jest najbardziej wrażliwy. Utrzymuj spokojne i równe tempo. Dostosowuje się za pomocą "lighter" lub "firmer".

RED

R 24

Ciepła ręka pod spodem

≈ 5 min

Umieść ciepłą dłoń jak miskę wokół moszny, całkowicie nieruchomo — tylko ciepło i lekkość. Drugą ręką delikatnie głaszcz penisa lubrykantem. Dostosowuje się za pomocą "tighter" lub "looser".

RED

R 25

Usta, które łatwo ssą

≈ 5 min

Poliż obszar techtaczkki spokojnie i równomiernie, aż znajdzie się w nim dobrze. Następnie delikatnie zamknij usta wokół techtaczkki i ssij bardzo delikatnie przez jedną sekundę — jak mały, mokry pocałunek — zanim wrócisz do języka. Powtarzaj ssanie w regularnych odstępach czasu, zawsze tak delikatnie, nigdy trudniej z własnej inicjatywy. Rządzi z "more suction", "only heavy" i "same".



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED



THE SPARK

LEVEL 4 · RED

PURPLE

L1

Misjonarz z poduszką

≈ 7 min



Spokojny wariant misyjny, w którym pasuje jej kąt.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L2

Ona na górze

≈ 7 min



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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L3

Łyżka z ręką z przodu

≈ 7 min



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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L4

Kobieca 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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L5

Leżenie twarzą w twarz na boku

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L6

Przy jej łóżku

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L7

Zebrane kości

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L8

Ona na brzuchu z poduszką

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L9

Siedzenie z podparciem

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L10

Spokojne kołysanie

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L11

Jej kombinacja

≈ 7 min

Układa wieczór: stanowisko, uzupełnienia i zakończenie.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

PURPLE

L12

Jego kolej na usta

≈ 6 min

Teraz 's the man's kolejną na zabawę. Pocatuj jego brzuch, wewnętrzną stronę ud i okolice penisa, a następnie delikatnie zapewnij mu przyjemność oralną. Pozwól dłoniom głaskać uda i biodra lub delikatnie chwycić nasadę penisa.

PURPLE

L13

Jego kolej na ręce

≈ 6 min

Spraw mu przyjemność swoją ręką: użyj lubrykantu, trzymaj pewnie i zmieniaj nacisk bardziej niż prędkość. Jednocześnie catuj jego szyję, klatkę piersiową i brzuch. Dostosowuje się za pomocą "firmer", "looser" lub "same".

PURPLE

L14

Najpierw partner, potem ty

≈ 8 min

Daj swojemu partnerowi pięć minut zabawy rękami i ustami — pełne skupienie, bez konieczności dawania przez partnera czegokolwiek w zamian. Następnie wybierasz swoją przyjemność i zyskujesz co najmniej taką samą ilość czasu.

PURPLE

L15

Zatrzymaj się w środku

≈ 6 min

Całkowicie przerwij stosunek, ale pozostań blisko, zachowując pełny kontakt cielesny. Zakończ spokojnym pocatunkiem. Dobierz kolejną kartę, gdy będziesz gotowy, aby przejść dalej.

PURPLE

L16

Opierając się na udach

≈ 6 min

Odbывaj z nim stosunek na klęczkach: on siedzi wyprostowany, na kolanach, ona leży na plecach z miednicą opartą na jego udach i poduszką pod dolną częścią pleców. Obie jego ręce są wolne – palce spoczywają w stabilnych, spokojnych kręgach na obszarze łechtaczki, podczas gdy biodra poruszają się powoli. Steruje za pomocą "same", "calmer" lub "stop".

PURPLE

L17

Ona na górze, aż do samego dołu

≈ 6 min

Wejdziesz z nią w interakcję na górze, ale aż do dołu: leży płasko na jego klatce piersiowej, z nogami wewnątrz lub na zewnątrz jego. Zamiast jeździć na rowerze, ociera się i kołysze o jego brzuch – jej obszar łechtaczki ma z nim kontakt przez cały czas. Leży nieruchomo i lekko naciska dłoń na jej dolną część pleców. Rządzi z "same" lub "calmer".

PURPLE

L18

Nożyczki w pozycji bocznej

≈ 6 min

Stosuj się nożyczkami: on leży na boku, ona na plecach prostopadle do niego, z nogami opartymi na jego biodrach, a dolnymi nogami między jej. Nikt nie dźwiga ciężaru, a cały jej przód jest wolny dla jego dłoni lub wibratora o małej mocy. Poruszaj się małymi, cichymi wahaniami. Rządzi z "deeper", "shallow" lub "same".



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L19

Krawędź łóżka, on na kolanach

≈ 6 min

Odbывaj stosunek na skraju tóżka: ona siedzi wygodnie z poduszką za sobą, on klęka z przodu, najlepiej na poduszce. Twarzą w twarz możesz całować i utrzymywać przód jej ciała wolny. Jeśli ona chce zmiany, może używać ust bez jej ruchu. Prowadzi z "same" lub "slower".

PURPLE

L20

Cichy początek

≈ 6 min

Rozpocznij stosunek w ciszy: wsuń się, a następnie pozostań całkowicie nieruchomy przez jedną do dwóch minut, zachowując pełny kontakt z ciałem. Oddychaj spokojnie do rytmu i czuj, zamiast się poruszać. Ona wykonuje pierwszy ruch, kiedy jest gotowa – płytko i powoli. Czy wołałaby dalej milczeć, mówi "same".

PURPLE

L21

Dziewięć płytkich, jeden głęboki

≈ 6 min

W misjonarstwie nadaj stosunkowi stały schemat: dziewięć płytkich, spokojnych ruchów na końcu – tylko przez pierwsze kilka centymetrów – a potem jeden głęboki. Większość zakończeń nerwowych znajduje się na zewnętrznym końcu, a głębszy jest bardziej odczuwalny, ponieważ jest rzadki. Przytrzymaj wzór przez kilka minut. Dostosowuje się za pomocą "shallower" lub "deeper".

PURPLE

L22

Całuj wszystko

≈ 6 min

Całuj ją głęboko podczas stosunku — nie jako dekorację, ale jako potowę sensu. Wybierz pozycję, w której usta się spotykają, np. misjonarz lub ona na górze, pochylona do przodu i poczekaj, aż ruch bioder zatrzyma się, zanim zakończy się pocałunek. Jeśli stracisz rytm, zatrzymaj pocałunek, a potem ponownie znajdź biodra.

PURPLE

L23

Fotel bujany

≈ 6 min

Odbывajcie stosunek siedząc twarzą do siebie: on w połowie oparty o zagłówek z poduszkami z tyłu, ona między jego nogami, opierając się na rękach, nogi na jego biodrach. Huśtaj się spokojnie względem siebie i dostosuj miejsce uderzenia, mniej więcej odchylając się do tyłu. Jej przód jest otwarty na rękę lub wibrator. Mówi "same", kiedy kąt jest ustawiony.

PURPLE

L24

Kłęcząc, blisko z tyłu

≈ 6 min

Odbывajcie stosunek z wami na kolanach: ona klęka wyprostowana, plecami do jego klatki piersiowej, on tuż za nim. Kontroluje kotysanie biodrami; obejmuje ją jednym ramieniem, a drugą rękę równomiernie dotyka łechtaczki. Kąt jest oczywisty – o to właśnie chodzi. Mówi "deeper" tylko wtedy, gdy chce więcej, w przeciwnym razie "quieter" lub "same".

PURPLE

L25

Kręgi, a nie nierówności

≈ 6 min

Wykonuj na zmianę ruchy okrężne w tę i z powrotem: pozostań w środku i poruszaj biodrami powoli, małymi kótkami ku sobie. Nacisk przemieszcza się zamiast do wewnątrz i na zewnątrz, a obszar łechtaczki nie traci kontaktu. Wypróbuj w misjonarstwie, tyżce lub z nią na wierzchu. Kontroluje wielkość okręgów, kładąc ręce na jego biodrach i mówi "same", gdy trafi.



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

BLACK

S1

Zewnętrzny obszar prostaty

≈ 5 min

Masuj krocze – obszar pomiędzy moszną a odbytem – płaską opuszką palca, lubrykantem i delikatnym, równomiernym naciskiem. Nie wchodź. Zapytaj: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Jednym palcem zdecydowanie tak

≈ 5 min

Dotyku analnego można spróbować tylko wtedy, gdy partner wyraźnie tego chce. Użyj jednego palca, dużej ilości lubrykantu, krótkich paznokci i spokojnego tempa.

BLACK

S3

Jej fantastyczne światło

≈ 6 min

Poproś ją, aby opisała delikatną fantazję. Wykonuj tylko najbezpieczniejszą i najłatwiejszą część, jeśli oboje tego chcą.

BLACK

S4

Jego fantastyczne światło

≈ 6 min

Poproś go, aby opisał łagodną fantazję. Rób tylko tę część, której oboje naprawdę chcą.

BLACK

S5

Borta

≈ 7 min

Edge: doprowadź partnera do orgazmu, uspokój się, całuj przez 30 sekund i zacznij od nowa. Maksymalnie trzy rundy.

BLACK

S6

Kontroluje zabawki

≈ 6 min

Pozwól jej samodzielnie sterować wibratorem poza ciałem. Zbliź się, pocałuj ją w szyję i klatkę piersiową i przytul ją, aż znajdzie, co trafi.

BLACK

S7

Kontroluje zabawki

≈ 6 min

Pozwól mu skierować wibrator w stronę nasady penisa i krocza. W międzyczasie pocałuj jego brzuch i uda i pozwól mu pokazać, gdzie powinny znajdować się twoje ręce.

BLACK

S8

Widok z tyłu z poduszką

≈ 7 min

Bezpieczny i spokojny wariant od tyłu, gdzie całkowicie odpoczywa.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

BLACK

S9

I odwrotnie, ona na górze

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

BLACK

S10

Krzesło

≈ 6 min

Siedzenie na solidnym krześle – gęste, proste i inne.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

BLACK

S11

Przed lustrem

≈ 6 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

BLACK

S12

Od tyłu na kolanach

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

BLACK

S13

Noga do ramienia

≈ 7 min

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

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

BLACK

S14

Pokaż mi jak

≈ 6 min

Pokaż swojemu partnerowi dokładnie, jak się dotykasz, gdy twoja ręka PH0@@ przejmie kontrolę i powtórzy to, co zobaczyła. Zamieńcie się rolami innego wieczoru, jeśli oboje tego chcą.

BLACK

S15

Lekkie kłaśnięcie

≈ 6 min

Najpierw zapytaj partnera, czy chce spróbować lekkiego klapsa. Rozgrzej siedzisko mocnymi ruchami i delikatnym masażem, a następnie delikatnie poklep płaską, zrelaksowaną dłońią – tylko w mięsistą część pośladków, nigdy w dolną część pleców lub kość ogonową. Pomiedzy nimi posmaruj skórę. Partner steruje za pomocą "more", "easier" lub "done".

BLACK

S16

Z sypialni

≈ 6 min

Jeśli oboje tego chcą, przenieś wieczór z sypialni. Wybierz inny pokój – sofę lub koc na podłodze w salonie – i przygotuj koc, poduszki i lubrykant. Przeprowadź grę wstępną i współyżij w spokojnym tempie. Nowe otoczenie sprawia, że znane akcenty stają się nowe; sypialnia odpocznie dziś wieczorem.

BLACK

S17

Pilot zdalnego sterowania

≈ 6 min

Pozwól partnerowi umieścić zdalnie sterowany vibrator na zewnątrz, gdzie chce — i sam zabierz pilota lub aplikację. Zacznij od najniższej mocy z drugiej strony pomieszczenia, utrzymując kontakt wzrokowy. Partner steruje za pomocą "up", "down" i "off" — natychmiast podążasz za nim. Zamieńcie się rolami, jeśli oboje tego chcą.

BLACK

S18

Pierścień wibracyjny

≈ 6 min

Gdy będzie gotowy, załóż mu wibrujący pierścień na penisa, wibracją skierowaną do góry. Uprawiaj z nią seks na górze lub w ciasnym misjonarstwie, tak aby wibracje dotarły do jej okolicy techtaczk — małe, kołyszące ruchy utrzymują kontakt lepiej niż pchnięcia. Zdejmij pierścień w przypadku dyskomfortu, najpóźniej po dwudziestu minutach.



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

BLACK

S19

Pochylony nad meblami

≈ 6 min

Odbывaj stosunek na stojąco: opiera górną część ciała o komodę lub stabilny stół, z poduszką pod grzebieniem biodrowym i mocno osadzonymi stopami. Stoi z tyłu i ugina kolana, aż wysokość będzie odpowiednia. Zaczynij płytko — steruje za pomocą "deeper", "shallower" i "stop".

BLACK

S20

Biodra na udach

≈ 6 min

Uprawiaj seks z jej biodrami uniesionymi: on klęka i siada na piętach, ona leży na plecach i opiera biodra na jego udach, a stopy opiera na materacu. Kąt pogłębia się, gdy oboje odpoczywają — jego dłonie mogą swobodnie sięgać po wibrator w okolicy łechtaczki. Zaczynij płytko; steruje za pomocą "deeper", "shallow" i "stop".

BLACK

S21

Nad twoją twarzą

≈ 6 min

Położ się na plecach z głową na niskiej poduszce. Twój partner klęka nad Twoją twarzą, twarzą do wezgłowia, z rękami opartymi na wezgłowiu lub ścianie i ciężarem na kolanach. Kontrolują miejsce, ciśnienie i tempo, unosząc i kołysząc biodrami. Najpierw zgódź się: dwa klepięcia po udzie oznaczają "pause", a "done" kończy kartę.

BLACK

S22

Związany i zepsuty

≈ 6 min

Najpierw zapytaj. Zwiąż nadgarstki partnera luźno z przodu ciała miękką chustą — pod spodem powinny zmieścić się dwa palce, a partner powinien łatwo się uwolnić. Nigdy na szyi. Następnie poświęć kilka minut na stymulację partnera dłonią lub ustami. Jeśli oboje tego chcą, możesz przejść do stosunku płciowego.

BLACK

S23

Gra Szeptania

≈ 6 min

Szeptnij swojemu partnerowi's ear one sentence about what you want to do — in your own words, close by. The partner answers "yes" or "rather..."; and then whispers his own sentence back. Continue every other time, and only do what gets 'tak'.

BLACK

S24

Jajko

≈ 6 min

Spraw mu przyjemność jajkiem do masturbacji: napełnij je dużą ilością lubrykantu, nasuń na jego penisa i wykonuj spokojne, pewne ruchy. W międzyczasie pocałuj jego szyję i brzuch. Rządzi z "tighter", "looser" lub "same" — przestrzegaj dokładnie.

BLACK

S25

Łóżko z wibratorem

≈ 6 min

Stosuj się z nią na plecach, przy krawędzi łóżka, w pozycji stojącej lub klęczącej. Ona sama utrzymuje niską moc wibratora, podczas gdy on utrzymuje niskie tempo i natychmiast zatrzymuje się na "stop".



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

WILD

GL1

Przywiązany do łóżka

≈ 7 min

Przywiąż luźno nadgarstki partnera do zagłówka za pomocą miękkiej chusty lub mankietów, które można łatwo odpiąć. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop. Spokojnie stymuluj dłońią i ustami, najlepiej za pomocą wibratora, jeśli oboje tego chcą. Związana osoba może w każdej chwili powiedzieć "stop", po czym natychmiast wszystko puszczasz.

WILD

GL2

Spokojne polecenia

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Przekaż swojemu partnerowi krótkie, spokojne wiadomości: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Pozwól swojemu partnerowi śledzić każdą wiadomość, a ty dotykaj powoli i kontroluj tempo. Partner może w każdej chwili powiedzieć "stop" i wtedy wszystko natychmiast się kończy.

WILD

GL3

Wymień układ kierowniczy

≈ 7 min

Najpierw zgódź się i uzgodnij słowo stop. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Jeden przejmuje całą kontrolę na pięć minut: wydaje krótkie polecenia, ustala tempo i każdy dotyk, a drugi dokładnie się wykonuje. Następnie zamień się rolami. Osoba obserwująca może w każdej chwili powiedzieć "stop" i wtedy wszystko natychmiast się kończy.

WILD

GL4

Oddaje kontrolę

≈ 7 min

Pozwól jej całkowicie zrezygnować z kontroli. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop. Ty decydujesz o tempie i całym kontakcie z łechtaczką i resztą ciała. Trzymaj ją na krawędzi przez dłuższy czas, zanim ją puścisz. Wybiera tylko narzędzia: dłoń, usta lub wibrator. W każdej chwili może powiedzieć "stop" i wtedy wszystko natychmiast się kończy.

WILD

GL5

Ręce nad głową

≈ 7 min

Poproś partnera, aby złożył nadgarstki nad głową i położył się nieruchomo. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop. Spokojnie trzymaj je jedną ręką, a drugą ręką i ustami dotykaj go. W każdej chwili może powiedzieć "stop" i natychmiast cię wypuszczą.

WILD

GL6

Związany i ślepy

≈ 7 min

Zabezpiecz nadgarstki partnera miękką chustą lub mankietami i zawiąż mu oczy. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop. Dotykaj powoli i nieprzewidywalnie ręką i ustami. Związana osoba może w każdej chwili powiedzieć "stop", po czym natychmiast wszystko puszczasz.

WILD

GL7

Partner kontroluje wszystko

≈ 7 min

Pozwól swojemu partnerowi zarządzać wszystkim. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop. Partner przekazuje krótkie komunikaty na temat tempa i dotyku, a ty podążasz dokładnie za nimi, bez przejmowania kontroli. Jeśli chcesz odbyć stosunek, Twój partner sam kontroluje głębokość i prędkość. Partner może w każdej chwili powiedzieć "stop" i wtedy wszystko natychmiast się kończy.

WILD

GL8

Klaskanie, które buduje

≈ 7 min

Zanim zaczniesz, uzgodnij słowo kończące i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Lekko poklepuj pupę płaską dłońią, jedno uderzenie na raz, zawsze w pośladek lub udo. Zaczynaj tak lekko, że prawie taskocze, i zwiększaj siłę tylko wtedy, gdy twój partner powie "more". Zatrzymaj wszystko natychmiast na "stop".

WILD

GL9

Ogólna linia włosów

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Zbierz włosy na dole głowy, blisko skóry głowy i spokojnie zamknij dłoń. Pociągnij równomiernie i mocno, nigdy nie szarpnij i nigdy nie uderzaj w szyję. Przytrzymaj przez chwilę, delikatnie puść i ponownie pociągnij "more" - natychmiast zatrzymaj się na "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL10

Lekkie gryzienie

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Przytóż zęby delikatnie do ramienia lub uda partnera, lekko dociskając, nigdy do szyi lub twarzy. Naprzemiennie delikatnie gryźć i całować to samo miejsce. Ugryź trochę mocniej tylko w "more" i natychmiast puść w "stop".

WILD

GL11

Mocne szczypanie

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Delikatnie i mocno uszczypnij klatkę piersiową lub wewnętrzną stronę uda partnera. Przytrzymaj szczyptę przez chwilę i delikatnie puść. Zaczynj ledwo zauważalnie, zwiększ nacisk tylko na "more", przejdź do "calmer", gdy partner o to poprosi i natychmiast zatrzymaj się na "stop".

WILD

GL12

Pędzi obok szczytu

≈ 7 min

Pozwól jej sama trzymać zabawkę z falą uderzeniową i kontynuować aż do pierwszego orgazmu. Potóż się blisko, pocałuj ją i przytul, podczas gdy ona kontroluje wszystko. Mówi tak długo, jak chce i natychmiast puszcza "stop". Najpierw zgódź się na grę i tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą.

WILD

GL13

Podwójna stymulacja

≈ 7 min

Delikatnie włóż w nią wibrujący vibrator z dużą ilością lubrykantu, jednocześnie trzymając zabawkę z falą uderzeniową przy jej łechtaczce. Kontroluje obie siły za pomocą "more", "less" lub "stop". Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop.

WILD

GL14

Pierścień na penisa i vibrator

≈ 7 min

Gdy partner będzie gotowy, załóż pierścień na penisa i jednocześnie uruchom vibrator z niewielką ilością lubrykantu wzdłuż trzonu i nasady penisa. Partner kontroluje wibracje za pomocą "up", "down" lub "stop". W przypadku bólu lub drętwienia natychmiast zdjąć pierścień. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą.

WILD

GL15

Pierścień na penisa podczas stosunku

≈ 7 min

Odbывaj stosunek z umieszczonym na nim pierścieniem na penisa i jednocześnie trzymaj vibrator przy łechtaczce spokojnymi, kołyszącymi ruchami. Kontroluje wibracje za pomocą "more", "less" lub "stop". Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast zdejmij pierścione i nie noś go zbyt długo. Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop.

WILD

GL16

Na nim dwie zabawki

≈ 7 min

Przytóż vibrator do główki penisa i jednocześnie patyczek masujący do nasady penisa z dodatkiem niewielkiej ilości lubrykantu. Partner kontroluje siłę obu za pomocą "more", "less" lub "stop". Zaczynj od niskiego poziomu i zwiększaj go tylko do "more". Zrób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą i najpierw uzgodnijcie słowo stop.

WILD

GL17

Jeden palec, ręka na niej

≈ 7 min

Najpierw zgódź się i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Użyj dużej ilości lubrykantu, krótkich paznokci i delikatnie włóż jeden palec do pierwszego stawu. Przytrzymaj palec nieruchomo przez chwilę, aż się przyzwyczai, a drugą ręką delikatnie pogłaszcz jej łechtaczkę. Małe ruchy tylko na "more", spokojnie wyciągnij na "stop".

WILD

GL18

Jeden palec, usta na niej

≈ 7 min

Uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Przygotuj dużą ilość lubrykantu i krótkich paznokci. Delikatnie włóż jeden palec w dół pierwszego stawu i przytrzymaj go całkowicie nieruchomo. Jednocześnie delikatnie dociśnij usta do łechtaczki. Poruszaj palcem tylko wtedy, gdy powie "more", podążaj za oddechem i spokojnie wyciągnij "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL19

Kontroluje palec

≈ 7 min

Pozwól jej nadawać tempo i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Użyj dużej ilości lubrykantu i krótkich paznokci i spokojnie wtóż jeden palec w jej tyłek, tylko do pierwszej części, gdy powie "clearly yes". Zachowaj całkowitą ciszę, dopóki nie poprosi o "more". Drugą rękę połóż spokojnie na łechtaczce. Podążaj za jej oddechem i wyciągnij "stop".

WILD

GL20

Jeden palec i ręka na penisie

≈ 7 min

Najpierw zgódź się i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Użyj dużej ilości lubrykantu, krótkich paznokci i delikatnie wtóż jeden palec do pierwszego stawu. Trzymaj palec całkowicie nieruchomo przez chwilę, aż partner się do tego przyzwyczai. Delikatnie owiń penisa drugą ręką, jednocześnie. Małe ruchy tyłko na "more", spokojnie wyciągnij na "stop".

WILD

GL21

Jeden palec, usta

≈ 7 min

Uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Przygotuj dużą ilość lubrykantu i krótkich paznokci. Delikatnie wtóż jeden palec do pierwszego stawu i przytrzymaj go całkowicie nieruchomo. Jednocześnie spokojnie używaj na nim ust. Poruszaj tylko trochę palcem, gdy powie "more", podążaj za oddechem i spokojnie pociągnij "stop".

WILD

GL22

Widok z tyłu z linią włosów

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Odbывaj stosunek od tyłu, zbierz włosy partnera blisko skóry głowy i ciągnij je płynnie i spokojnie – nigdy w stronę szyi, nigdy szarpnięciami. Drugą rękę połóż do przodu tam, gdzie chce tego partner, i zacznij w spokojnym tempie. Pociągnij mocniej lub jedź szybciej tylko na "more" i natychmiast puść na "stop".

WILD

GL23

Unieruchomiony nadgarstek

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Uprawiaj seks twarzą w twarz i mocno trzymaj nadgarstki partnera nad materacem nad głową – mocno i bezpiecznie, ale łatwo się od niego uwolnić. Zaczynaj spokojnie i po prostu zwiększaj do "more". Natychmiast puść dach w "stop".

WILD

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.

Full guidance: see the position library in the rule booklet.

WILD

GL25

Pałeczka masująca łechtaczkę

≈ 7 min

Najpierw uzgodnij słowo stop i rób to tylko wtedy, gdy oboje wyraźnie tego chcą. Partner wybiera pozycję: na górze lub na tyłce. Odbывaj stosunek, podczas gdy partner przykładą kij do masażu do okolicy łechtaczki. Pozostań nieruchomy i podążaj za tempem partnera, tak aby kij był w spoczynku. Po prostu zwiększ do "more" i natychmiast zatrzymaj wszystko w "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

Conversation, pause and adjustment

Talk while you play. The receiver can always ask for more, less, slower, a different angle, a pause or a complete stop. You do not need a safeword.

The person giving should listen and adjust without making it a problem. If anything feels uncertain, pause, hold each other and find out what feels right next.

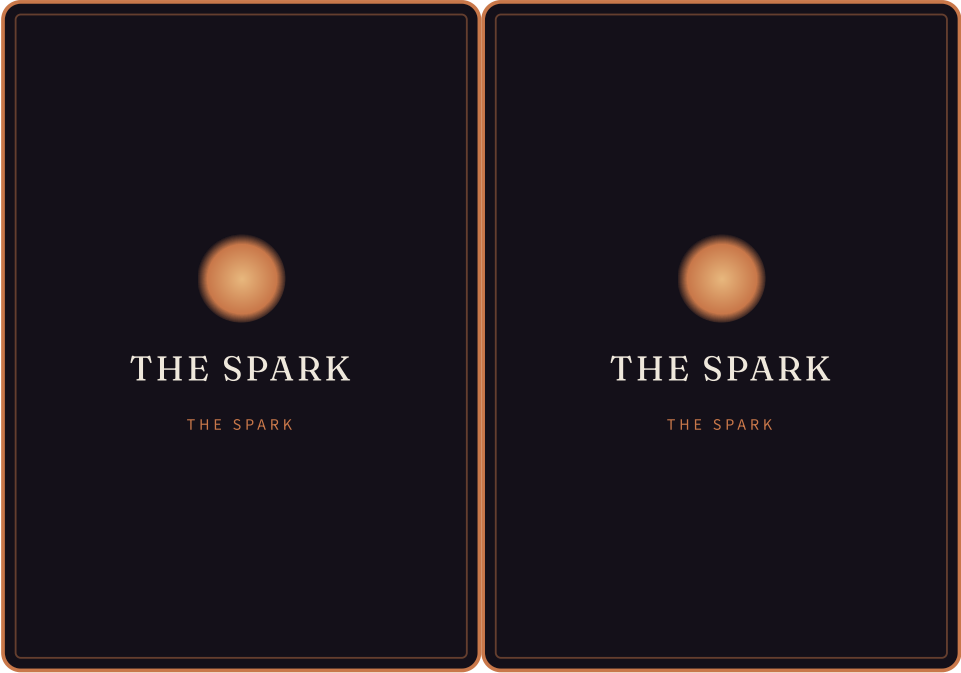
Afterwards

Spend a few minutes holding each other. You might say:

one thing you liked

one thing that felt good

one thing you would like to do again



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 przesuwają 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 łatwością 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.