

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 A mulher confortavelmente · ≈ 6 min

Uma posição de recepção onde ela se deita confortavelmente e alcança tudo.

Preparação: Ela deita-se de costas com um travesseiro sob a cabeça e de preferência sob os joelhos ou quadril. Você mente ou senta ao lado dele.

Ângulo: O travesseiro sob os joelhos libera a tensão no estômago e nos quadris, para que ela possa receber sem segurar nada.

Ritmo: Comece com beijos suaves e mãos na barriga e nas coxas. Busque prazer direto apenas quando ela estiver com calor.

Mãos: Use a mão, a boca ou o vibrador com calma. Lubrificante para estimulação direta das mãos.

Verificação: Pergunte uma vez: "More, less or the same?" Siga a resposta sem mudar tudo.

Ajuste: Se ela ficar tensa, volte ao toque calmo. Ajuste a almofada até que pareça que o ângulo está descansando.

R11 Até o peito · ≈ 5 min

O receptor fica apoiado em seu peito – logo atrás, com as mãos na frente.

Preparação: Sente-se na cabeceira da cama com um travesseiro nas costas. O receptor fica entre as pernas e encostado no peito.

Ângulo: O receptor apoia todo o seu peso sobre você e pode ser abaixado completamente. Você alcança o pescoço, peito, estômago e coxas pela frente.

Ritmo: Comece com beijos no pescoço e mãos calmas na barriga e no peito. Deixe crescer lentamente.

Mãos: Suas mãos trabalham pela frente, onde o destinatário deseja. Lubrificante por contato direto.

Verificação: O destinatário coloca a mão sobre a sua e a move para onde for melhor.

Ajuste: Se suas costas ficarem cansadas, coloque mais travesseiros atrás delas. O receptor pode inclinar os quadris ligeiramente para a frente para obter um ângulo melhor.

R12 De mãos dadas, deitado de lado · ≈ 5 min

Deite-se lado a lado, cara a cara, onde você dá ao mesmo tempo - no mesmo ritmo calmo.

Preparação: Deite-se de lado um de frente para o outro, perto o suficiente para beijar. Cada um de vocês tem uma mão livre.

Ângulo: Dar ao mesmo tempo significa que ninguém apenas espera a sua vez. Espelhe o ritmo um do outro em vez de competir.

Ritmo: Concorde em manter a calma. Se você desacelerar, seu parceiro fará o mesmo.

Mãos: Use sua mão livre com lubrificante. O outro braço pode ficar sob o pescoço do parceiro.

Verificação: Sussurro: "Same beat?" Um sorriso também é uma resposta.

Ajuste: Se você perder o ritmo, pare e beije um pouco. Um sempre pode dar enquanto o outro descansa.

L1 Missionário com travesseiro · ≈ 7 min

Uma variante missionária tranquila onde o ângulo funciona para ela.

Preparação: Tenha relações missionárias: ela deita-se de costas com um travesseiro firme sob a parte inferior das costas ou quadris, ele sobre ela com o peso nos antebraços.

Ângulo: O travesseiro inclina ligeiramente a pélvis. Ele fica deitado alto, de modo que seu corpo repousa contra a área do clitóris, em vez de se mover diretamente para dentro e para fora.

Ritmo: Movimentos calmos e oscilantes com contato uniforme. O ritmo é mais importante que a profundidade e a velocidade.

Mãos: Ela pode colocar as mãos na parte inferior das costas e mostrar o ritmo que quiser. Um vibrador entre vocês é opcional.

Verificação: Ele pergunta: "More pressure or the same?" Siga a resposta sem mudar tudo de uma vez.

Ajuste: Não acerte o ângulo, mova o travesseiro um pouco para cima ou para baixo, nem coloque as pernas em volta dos quadris dele.

L2 Ela no topo · ≈ 7 min

Ela está no topo e decide tudo – movimento, profundidade e ritmo.

Preparação: Faça sexo com ela por cima: ele deita de costas e ela senta em cima dele com os joelhos de cada lado do quadril dele.

Ângulo: Vertical, ela gerencia tudo sozinha. Ela pode alternar entre sentar-se ereta e inclinar-se para a frente, dependendo do que for melhor para ela.

Ritmo: Ela define o ritmo – ele segue seus movimentos em vez de assumir o controle. Pequenos movimentos de balanço geralmente funcionam melhor.

Mãos: Suas mãos apoiam os quadris ou acariciam as coxas e o peito. Ela pode colocar a própria mão ou um vibrador onde quiser.

Verificação: Ele pergunta uma vez: "Like that?" Ela responde com "the same", "more" ou "quieter".

Ajuste: Se os joelhos dela ficarem cansados, coloque travesseiros embaixo deles - ou deite-se calmamente de lado, sem se soltarem.

L3 Colher com a mão na frente · ≈ 7 min

Sidecar feito para durar: proximidade atrás, prazer na frente.

Preparação: Faça sexo de colher: deite-se de lado com ele atrás dela, ambos com travesseiros sob a cabeça. Ela coloca a perna de cima ligeiramente para a frente, sobre um travesseiro separado.

Ângulo: O travesseiro embaixo da perna abre o ângulo sem que ela precise segurar nada. Comece superficial e calmo.

Ritmo: Movimentos pequenos e silenciosos. Esta posição é uma questão de resistência e calma, não de velocidade.

Mãos: A mão dele fica na frente - na barriga, no peito ou na região do clitóris - ou segura um vibrador onde ela quiser.

Verificação: Ele pergunta suavemente, "Right place?" Ela coloca a mão sobre a dele, movendo-a se alguma coisa puder melhorar.

Ajuste: Adormeça o braço dele e coloque-o debaixo do travesseiro. Se ela quiser uma estimulação mais direta, ele deixa que ela assuma o controle da mão ou do vibrador.

L4 Foco feminino durante o sexo · ≈ 7 min

Ela escolhe a posição para a relação sexual - de colher, ela por cima ou no colo - para que sua frente fique livre para a mão ou vibrador.

Preparação: Ela escolhe entre a colher, ela em cima ou sentada no colo dele. A questão é que uma mão chega na frente.

Ângulo: A relação sexual por si só proporciona a muitas mulheres muito pouca estimulação direta. Uma frente livre significa que ela recebe os dois ao mesmo tempo.

Ritmo: Mantenha a relação sexual calma e estável, para que a mão da frente possa manter seu próprio ritmo constante.

Mãos: A mão dele – ou um vibrador de baixa potência – funciona de forma constante na frente. Não mude de técnica com muita frequência.

Verificação: Ele pergunta: "Right place?" Ela move a mão se algo pode ser melhorado.

Ajuste: Se os ritmos falharem, deixe a relação sexual permanecer quase imóvel por um tempo enquanto a mão continua.

L5 Cara a cara deitado de lado · ≈ 7 min

Rolamentos laterais voltados um para o outro — silenciosos, próximos e fáceis de ajustar.

Preparação: Tenha relações sexuais em posição lateral, um de frente para o outro. Ela coloca a perna de cima sobre o quadril dele, de preferência com um travesseiro sob o joelho. Comece superficialmente.

Ângulo: A perna sobre o quadril abre o ângulo sem esforço, e cara a cara você pode beijar e conversar baixinho o tempo todo.

Ritmo: Movimentos pequenos e silenciosos. Esta posição é feita para durar, não para velocidade.

Mãos: Ambos têm uma mão livre: segure, acaricie as costas – ou deixe uma mão deslizar até ela.

Verificação: Sussurro: "Good like that?" Ela responde com palavras ou puxando você para mais perto.

Ajuste: Adormeça o braço dele e coloque-o debaixo do travesseiro. Se ela precisar de mais, você rola com calma até que ela fique por cima.

L6 Na cabeceira dela · ≈ 7 min

Ela na beira da cama - ele está de pé e a frente dela está completamente livre.

Preparação: Ela está deitada de costas com os quadris na beira da cama e um travesseiro embaixo dela. Ele fica no chão próximo à borda. Faça sexo onde ela controle a profundidade com as pernas.

Ângulo: Em pé, ele tem as mãos livres e ela descansa completamente - e toda a sua frente está livre para a mão ou vibrador.

Ritmo: Calmo e firme. Ficar de pé dá mais poder do que ele imagina – ela estabelece o limite.

Mãos: Suas mãos: quadris, estômago, peito – ou um vibrador de baixa potência onde ela quiser.

Verificação: Ele pergunta: "Good height?" Ela responde brevemente e você se ajusta com travesseiros.

Ajuste: Se ficar muito intenso, ele se ajoelha e usa a boca e as mãos.

L7 Ossos reunidos · ≈ 7 min

Uma variação missionária com as pernas juntas — mais contato com menos movimento.

Preparação: Tenha relações missionárias com as pernas juntas, de preferência com um travesseiro sob os quadris. Ele se deita com os joelhos do lado de fora dos dela.

Ângulo: As pernas articuladas proporcionam um contato mais suave e mais pressão nos lugares certos – sem que ninguém precise trabalhar mais.

Ritmo: Movimentos lentos e oscilantes. A pressão e a proximidade fazem o trabalho, não a velocidade.

Mãos: Ele repousa sobre os antebraços e pode beijá-la o tempo todo. Ela pode apertar e soltar as coxas em seu próprio ritmo.

Verificação: Ele pergunta: "More pressure or the same?"

Ajuste: Se parecer muito apertado, coloque o travesseiro mais alto, abaixo dos quadris, ou deixe-a abrir um pouco as pernas.

L8 Ela de braços com um travesseiro · ≈ 7 min

Ela deita-se completamente de braços sobre um travesseiro baixo – a variante mais repousante disponível.

Preparação: Ela está deitada de braços com um travesseiro baixo sob os quadris e os braços sob a cabeça. Ele deita-se calmamente em cima dela com o peso nos próprios braços, e você tem relações sexuais de maneira superficial e calma.

Ângulo: Completamente plana, ela não precisa segurar nada – o corpo inteiro descansa enquanto o ângulo ainda bate.

Ritmo: Balanço calmo, sem solavancos. Deixe o peso e a proximidade fazerem o trabalho.

Mãos: Ele beija seu pescoço e ombros. Uma mão pode deslizar sob o travesseiro, em direção à região do clitóris.

Verificação: Ele pergunta baixinho no ouvido dela: "Good like that?"

Ajuste: Se parecer um pouco profundo demais, remova o travesseiro completamente – os mais planos são mais silenciosos. Se ela quiser mais, ajoelhe-se com um travesseiro maior.

L9 Sentado com apoio · ≈ 7 min

Ele se senta contra a empennagem, ela em seu colo, de costas para ele – suas mãos estão livres na frente.

Preparação: Ele está sentado meio reclinado na cabeceira da cama, com travesseiros atrás dele. Ela se senta no colo dele com as costas apoiadas no peito dele, direcionando a relação sexual com os pés no colchão.

Ângulo: Ela descansa contra ele e decide por si mesma - e ambas as mãos dele alcançam livremente na frente.

Ritmo: Pequenos movimentos de balanço. Ela se aproxima para menos e sobe um pouco para mais.

Mãos: Suas mãos na frente: peito, estômago e região do clitóris — ou ele segura o vibrador enquanto ela controla a pressão.

Verificação: Ele sussurra no ouvido dela: "Like that?"

Ajuste: Se as pernas dele ficarem dormentes, vá até a beira da cama. Ela pode se virar a qualquer momento para ficar cara a cara.

L10 Balanço calmo · ≈ 7 min

Uma variante missionária onde ele fica deitado no alto e balança em vez de empurrar.

Preparação: Tem relações sexuais com o missionário, mas ele desliza alguns centímetros mais alto do que o normal, de modo que seus quadris ficam apoiados nos dela.

Ângulo: A posição elevada significa que seu corpo repousa uniformemente contra a área do clitóris durante todo o movimento – contato o tempo todo, não apenas entre eles.

Ritmo: Balance juntos em vez de bater – pequenos movimentos em ritmo comum, mais lentos do que parecem naturais.

Mãos: Ele repousa sobre os antebraços; ela coloca as mãos na parte inferior das costas dele e mostra o ritmo.

Verificação: Ele pergunta: "Right pressure?" Ela o ajusta com as mãos.

Ajuste: Se você perder o contato, pare completamente por alguns segundos com contato total e comece novamente a partir daí.

L11 Sua combinação · ≈ 7 min

Ela monta a noite: posição, acréscimos e conclusão.

Preparação: Ela escolhe a posição – nas cartas ou livremente. Ele prepara o que ela aponta: travesseiros, lubrificante, brinquedos.

Ângulo: Quem sabe melhor o que acerta, decide. Sua tarefa é seguir o plano dela, não melhorá-lo.

Ritmo: Dela, até o fim. Ela diz quando algo precisa ser mudado.

Mãos: Onde ela os coloca. Ela pode mover as mãos ao longo do caminho sem explicar.

Verificação: Ele só pergunta se algo não estiver claro: "Like that?"

Ajuste: Se ela mudar de ideia no meio do caminho, isso faz parte do plano. Nova posição, nova adição – ele segue.

S8 Vista traseira com travesseiro · ≈ 7 min

Uma variante segura e calma por trás onde ela descansa completamente.

Preparação: Ela está deitada de bruços com um grande travesseiro sob os quadris e os braços sob a cabeça. Ele se ajoelha atrás dela e você tem uma relação sexual que começa superficial.

Ângulo: O travesseiro levanta seus quadris sem que ela mesma tenha que manter a posição. O ângulo pode parecer profundo – comece superficial e calmo.

Ritmo: Relaxe, sinta e deixe-a dizer quando e se haverá mais. A profundidade nunca deve surpreender.

Mãos: Ele acaricia suas costas e quadris. Um de vocês pode segurar a mão ou o vibrador na frente, em direção à região do clitóris. Lubrificante, se necessário.

Verificação: Use palavras simples ao longo do caminho: "continue", "calm", "shallow" ou "stop".

Ajuste: Se o ângulo parecer muito profundo, abaixe os quadris em direção ao travesseiro ou mude calmamente para a posição de colher.

S9 Por outro lado, ela está no topo · ≈ 7 min

Ela lá em cima, de costas para ele — ela manda em tudo, ele vê e apoia.

Preparação: Ele está deitado de costas. Ela se senta sobre ele, de frente para seus pés, com os joelhos de cada lado, e você tem relações sexuais no ritmo dela.

Ângulo: O ângulo é novo para ambos, e ela controla a profundidade e a direção sozinha. Ele deve seguir, não governar.

Ritmo: Ela define o ritmo com movimentos pequenos e calmos. Ele mantém os quadris imóveis.

Mãos: As mãos dele repousam nos quadris ou na parte inferior das costas. Ela pode usar a própria mão ou um vibrador na frente.

Verificação: Ele pergunta uma vez: "Good for you?" Ela responde com palavras ou gestos.

Ajuste: Se o ângulo parecer agudo, ela se inclina um pouco para a frente com as mãos nas pernas dele - ou se vira calmamente.

S10 A cadeira · ≈ 6 min

Sentado em uma cadeira resistente — densa, simples e diferente.

Preparação: Um deles senta-se numa cadeira robusta sem rodas. O outro senta-se de pernas cruzadas em seu colo, cara a cara. Se você tiver relações sexuais aqui, quem estiver no topo estará no comando.

Ângulo: A cadeira proporciona contato total com a parte superior do corpo e contato visual, e os pés no chão proporcionam controle supremo sem esforço.

Ritmo: Balançando e calmo. A cadeira convida à proximidade, não à acrobacia.

Mãos: Abracem-se. Uma mão pode deslizar entre vocês.

Verificação: Sussurro: "Good like that?"

Ajuste: Se suas coxas ficarem cansadas, vá até a beira da cama na mesma posição. Uma almofada no assento torna a cadeira mais macia.

S11 Na frente do espelho · ≈ 6 min

Uma posição familiar - em frente ao espelho, para que vocês se vejam de um novo ângulo.

Preparação: Encontre um espelho em frente ao qual você possa sentar ou deitar. Escolha uma posição tranquila de sua preferência, de preferência sentado próximo ou deitado de lado.

Ângulo: O espelho permite que você veja o que normalmente só conhece. Olhe para o seu parceiro no espelho, não para você mesmo.

Ritmo: Calma. Deixe que a aparência no espelho faça metade do trabalho.

Mãos: Acaricie e segure para que seu parceiro veja no espelho - ver um toque chegando aumenta a expectativa.

Verificação: Capture o olhar do seu parceiro no espelho e pergunte com ele. Palavras: "go on" ou "calm down".

Ajuste: Se parecer estranho ver a si mesmo, diminua as luzes ou mova-se para que apenas seu parceiro fique na foto.

S12 De joelhos por trás · ≈ 7 min

Clássico de joelhos – mais profundo e intenso, com ela ao volante.

Preparação: Ela fica de quatro com um travesseiro sob o peito. Ele está atrás dela de joelhos. Tenha relações sexuais que comecem superficiais - ela se balança contra ele quando quer mais.

Ângulo: O ângulo é mais profundo do que na maioria das posições e parece mais intenso. A profundidade nunca deveria surpreender – ele mantém a posição, ela decide até onde.

Ritmo: Comece mais devagar do que você acha que precisa. Aumente apenas quando ela disser ou mostrar.

Mãos: Suas mãos estão segurando seus quadris. Uma mão – a dele – pode deslizar até a área do clitóris ou segurar um vibrador ali.

Verificação: Use palavras simples: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Ajuste: Se o ângulo for muito profundo, ela abaixa a parte superior do corpo em direção ao travesseiro. Se seus joelhos ficarem cansados, mude calmamente para uma colher.

S13 Perna a ombro · ≈ 7 min

Missionária com uma das pernas apoiada no ombro dele – ângulo novo e mais profundo.

Preparação: Ela está deitada de costas com um travesseiro sob os quadris. Ele se ajoelha na frente dela e ela coloca uma perna em seu ombro. O outro repousa em volta do quadril. Tenha relações sexuais que comecem superficiais.

Ângulo: A perna contra o ombro dá um ângulo mais profundo e apertado do que o missionário habitual. Um centímetro para cima ou para baixo na perna muda tudo.

Ritmo: Calmo e firme. O ângulo profundo e a velocidade ao mesmo tempo rapidamente se tornam excessivos.

Mãos: Suas mãos apoiam sua coxa e quadril. Sua mão ou vibrador atinge facilmente a área do clitóris.

Verificação: Ele pergunta: "Good depth?" Ela responde com "deeper", "shallow" ou "the same".

Ajuste: Se ela se estender muito atrás da coxa, mova a perna até a axila ou deixe-a descansar em volta do quadril. Troque as pernas na metade.

GL24 Ângulo profundo, você controla · ≈ 8 min

Tenha relações sexuais em um ângulo profundo onde você controla a profundidade, enquanto o parceiro dá a palavra de parada. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada.

Preparação: Seu parceiro deita-se de costas com um travesseiro sob os quadris e ambas as pernas levantadas até o peito ou até os ombros. Você se ajoelha perto. Tenha relações sexuais que comecem superficiais, com os tornozelos apoiados em você.

Ângulo: Com os quadris levantados e as pernas juntas, o ângulo fica mais profundo no pneu. Aqui você controla a profundidade - mas apenas dentro do que você concordou e apenas enquanto o parceiro não disser "calm down" ou "stop".

Ritmo: Comece mais devagar do que você acha que precisa. O ângulo profundo e a velocidade ao mesmo tempo rapidamente se tornam excessivos. Aumente apenas quando seu parceiro disser "more".

Mãos: Coloque as mãos em volta das panturrilhas ou tornozelos do seu parceiro. Deixe uma mão deslizar para onde o parceiro deseja ou segure um brinquedo ali. Lubrificante, se necessário.

Verificação: Use palavras simples: "more", "less", "quieter" ou "stop". No "stop", você sai imediatamente com calma.

Ajuste: Se esticar muito atrás das coxas, abaixe as pernas ao redor dos quadris. Se o ângulo ficar muito profundo, levante menos o parceiro ou mude calmamente para uma posição mais rasa.