

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

Beijos lentos

≈ 2 min

Beije seu parceiro suavemente. Comece com beijos curtos e deixe-os crescer mais. Deixe suas mãos descansarem na bochecha, pescoço ou cintura.

GREEN

G2

Fechar no sofá

≈ 2 min



Sente-se perto do seu parceiro. Beije sua bochecha, lábios e pescoço enquanto segura suavemente seu corpo.

GREEN

G3

Traçando as costas

≈ 2 min

Use as pontas dos dedos sobre as roupas para desenhar lentamente linhas nas costas do seu parceiro. Alterne entre toque leve e mão espalhada.

GREEN

G4

Três elogios

≈ 2 min

Faça três elogios ao seu parceiro: um sobre o corpo dele, um sobre a personalidade dele e um sobre algo que você sente falta ou gosta entre vocês.

GREEN

G5

Dança próxima

≈ 3 min



Dance junto com seu parceiro ao som de uma música suave. Deixe as mãos apoiadas nas costas, quadris ou cintura, sem entrar por baixo da roupa.

GREEN

G6

Beijar sem mãos

≈ 2 min

Beije seu parceiro sem usar as mãos no primeiro minuto. Depois, segure-os e continue.

GREEN

G7

Bochecha com bochecha

≈ 2 min

Aproxime-se do seu parceiro. Deixe suas bochechas, testa e nariz se tocarem antes de beijar suavemente.

GREEN

G8

Três lugares

≈ 3 min

Peça ao seu parceiro para escolher três locais do corpo que possam ser tocados ou acariciados sobre as roupas. Gaste cerca de 20 segundos em cada lugar.

GREEN

G9

Uma mão orientadora

≈ 3 min

Deixe seu parceiro pegar sua mão e mostrar onde é bom tocar nas roupas. Siga o ritmo deles.



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 do beijo

≈ 3 min

Beije seu parceiro em cinco lugares: testa, bochecha, lábios, pescoço e mão. Faça cada beijo gentil e deliberado.

GREEN

G11

Pare e continue

≈ 2 min

Beije seu parceiro por 20 segundos, faça uma pausa de cinco segundos e comece novamente. Repita algumas vezes.

GREEN

G12

Uma boa memória

≈ 2 min

Conte ao seu parceiro sobre uma ocasião em que você se sentiu especialmente atraído por ele. Termine com um beijo.

GREEN

G13

Perto da parede

≈ 2 min



Deixe seu parceiro ficar de pé ou encostado confortavelmente na parede. Aproxime-se, mas suavemente, e beije seus lábios, bochecha ou pescoço.

GREEN

G14

Pescoço e cabelo

≈ 2 min

Beije o pescoço do seu parceiro e acaricie lentamente seus cabelos. Mantenha o toque suave e seguro.

GREEN

G15

Pequenas promessas

≈ 2 min

Diga algo que você deseja fazer mais na vida cotidiana para que seu parceiro se sinta querido. Dê um longo beijo depois.

GREEN

G16

O beijo de seis segundos

≈ 3 min

Beije seu parceiro por seis segundos – conte lentamente para si mesmo. Deixe seus ombros caírem e seus pensamentos se acalmarem enquanto dura o beijo. Depois, combinem de se beijar assim toda vez que um de vocês sair de casa esta semana.

GREEN

G17

Enfrente seu parceiro

≈ 3 min

Vire todo o seu corpo em direção ao seu parceiro. Peça ao seu parceiro para compartilhar algo pequeno do dia dele e faça duas perguntas complementares antes de compartilhar algo de sua autoria. Finalize com um beijo na têmpora do seu parceiro.

GREEN

G18

Adivinhe o toque do seu parceiro

≈ 3 min

Adivinhe em voz alta em que parte do corpo o parceiro prefere ser tocado fora das roupas neste momento e se deve ser leve ou firme. Toque no local assim por um minuto enquanto seu parceiro ajusta você com "more", "less" ou "same". Por fim, deixe o parceiro mostrar a faceta com a própria mão.



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

Dois minutos num piscar de olhos

≈ 3 min

Sente-se frente a frente, tão perto que seus joelhos se encontrem. Olhem-se nos olhos por dois minutos sem falar. Sorrisos e risadas são permitidos, mas mantenha o olhar. Em seguida, diga uma coisa sobre o que você viu nos olhos do outro.

GREEN

G20

O beijo no lábio superior

≈ 3 min

Beije o rosto ou pescoço do seu parceiro'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

Suba na árvore

≈ 3 min

Fique firme com os dois pés no chão. A mulher coloca um pé em cima das costas do homem'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' - a mulher decide quanto tempo dura o beijo.

GREEN

G22

Metade viu lentamente

≈ 3 min

Acaricie o braço do seu parceiro do ombro ao pulso em um ritmo que você considera lento. Reduza o ritmo pela metade e depois pela metade novamente - sinta como sua própria mão acorda. O parceiro escolhe qual dos três tempos você continua por um minuto.

GREEN

G23

Mão completamente quieta

≈ 3 min

Coloque uma mão quente e espalmada entre as omoplatas do seu parceiro e mantenha-a completamente imóvel por um minuto enquanto expiram lentamente juntos. Em seguida, mova-o para a parte inferior das costas e descanse lá pelo mesmo período de tempo. Se o parceiro disser "more", a mão permanece por mais algum tempo.

GREEN

G24

O círculo do coração

≈ 3 min

Frente a frente. Coloque a mão direita no esterno do seu parceiro, acima do coração, enquanto o seu parceiro coloca a mão direita na sua. Em seguida, coloque a mão esquerda sobre a mão em seu peito e seu parceiro faz o mesmo. Olhem-se nos olhos e respirem calmamente juntos por dez respirações, sem palavras.

GREEN

G25

Respire no ritmo do seu parceiro

≈ 3 min

Sente-se atrás do seu parceiro, com o peito apoiado no seu parceiro 's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner', respirando pelas costas e combine sua própria respiração exatamente no mesmo ritmo - o ritmo do seu parceiro, não o seu. Continue por dois minutos e observe o que muda em vocês dois.



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

Costas quentes

≈ 3 min

Coloque as duas mãos sob a parte superior do seu parceiro e acaricie lentamente suas costas. Use uma mão espalmada e um ritmo uniforme.



Pergunte se o seu parceiro gostaria de uma venda. Beije suavemente sua mão, pescoço, bochecha e ombro. Finalize com um beijo suave na boca.

YELLOW

Y2

Venda suave

≈ 3 min

YELLOW

Y3

Da testa aos pés

≈ 3 min



Beije seu parceiro da testa aos pés, sem passar por baixo da calcinha. Mantenha o ritmo lento.

YELLOW

Y4

Cintura e quadris

≈ 3 min

Segure seu parceiro pela cintura ou quadris. Puxe-os para perto, beije-os e depois relaxe um pouco novamente.



YELLOW

Y5

Borda da cama

≈ 3 min

YELLOW

Y6

De volta ao peito

≈ 3 min



Deixe seu parceiro sentar na beira da cama. Fique de pé ou sente-se perto e beije enquanto suas mãos descansam nas costas, coxas ou quadris.

Sente-se atrás do seu parceiro. Beije seu pescoço e acaricie sua barriga, peito ou braços sobre roupas ou roupas íntimas.

YELLOW

Y7

Quase desligado

≈ 3 min



Puxe a blusa do seu parceiro até a metade e faça uma pausa de cinco segundos. Beije a pele que aparece e pergunte com os olhos antes de tirar a roupa completamente.

YELLOW

Y8

Coxas sobre roupas

≈ 3 min

Acaricie a parte interna das coxas do seu parceiro sobre roupas ou roupas íntimas. Não entre totalmente em áreas íntimas.

YELLOW

Y9

Um desejo

≈ 3 min

Peça ao seu parceiro um desejo simples: 'beije aqui', 'segure aqui' ou 'acaricie aqui'. Siga o desejo deles.



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

Parte inferior das costas e parte inferior

≈ 3 min

Massageie a parte inferior das costas, quadris e nádegas do seu parceiro sobre roupas ou roupas íntimas. Use uma mão calma e firme.

YELLOW

Y11

Beijos e mãos

≈ 3 min

Beije seu parceiro enquanto suas mãos se movem por baixo da parte superior ou ao longo da pele nua. Mantenha o toque quente e lento.

YELLOW

Y12

Uma pequena tira de pele

≈ 2 min

Encontre uma pequena faixa de pele nua na barriga, nas costas, nos ombros ou nos quadris. Beije-o lentamente.

YELLOW

Y13

Vibração nas roupas

≈ 3 min

Use um vibrador sobre as roupas ou roupas íntimas do seu parceiro, na coxa, nas costas, no quadril ou na barriga. Comece com uma configuração baixa. Ainda não é diretamente íntimo.

YELLOW

Y14

Debaixo do edredom

≈ 3 min

Deite-se perto do seu parceiro sob o edredom. Beije e toque em roupas ou roupas íntimas.

YELLOW

Y15

O favorito do seu parceiro

≈ 3 min

Pergunte ao seu parceiro onde é bom ser beijado ou tocado agora. Seja gentil.

YELLOW

Y16

Pescoço, orelha, ombro

≈ 3 min

Beije o pescoço, a orelha e o ombro do seu parceiro. Use lábios macios e hálito quente.

YELLOW

Y17

De mão em mão

≈ 3 min

Coloque sua mão sobre a mão do seu parceiro. Deixe-os guiar ambas as mãos onde for confortável, sobre roupas ou roupas íntimas. Acompanhe o ritmo e a pressão que eles demonstram, sem assumir o controle.

YELLOW

Y18

O limite da roupa íntima

≈ 3 min

Toque ao redor da borda da roupa íntima do seu parceiro, mas não por baixo dela. Beije sua barriga, quadril ou coxa entre cada movimento.



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

Mão espalmada ou pontas dos dedos

≈ 3 min

Acaricie as costas do seu parceiro primeiro com toda a palma da mão e depois apenas com a ponta dos dedos. Use a mesma rota e o mesmo ritmo em ambas as vezes. Pergunte ao parceiro: "flat hand or fingertips?" Continue com o parceiro que escolher.

YELLOW

Y20

Uma mão com óleo

≈ 3 min

Aqueça um pouco de óleo de massagem íntima na palma da sua mão - se você não't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's costas alternadamente com a mão oleada e a mão seca, e finalmente pergunte: "oil or without?" Continue com o parceiro que escolher.

YELLOW

Y21

Casacos longos

≈ 3 min

Coloque as duas palmas na parte inferior do seu parceiro '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', use lubrificante.

YELLOW

Y22

Sementes de gergelim e arroz

≈ 3 min

Deite-se cara a cara. Entrelace os braços e as pernas firmemente um no outro 's, so close that you can feel the other's respiração. Deite assim, beije com calma e deixe suas mãos acariciarem suas costas.

YELLOW

Y23

Cinco lugares, cinco números

≈ 3 min

Beije e acaricie cinco lugares do seu parceiro, um de cada vez: pescoço, omoplata, parte inferior das costas, estômago e quadril. O parceiro atribui a cada lugar um número de "one" a "five". Volte para o lugar que ganhou e fique lá por um bom tempo.

YELLOW

Y24

Calor silencioso

≈ 3 min

Esfregue as palmas das mãos até que estejam bem quentes. Coloque uma mão na barriga do seu parceiro e a outra na parte inferior das costas, pele com pele, e mantenha-o completamente imóvel por um minuto enquanto respira no mesmo ritmo. Termine com um único golpe lento.

YELLOW

Y25

Aparência de espelho

≈ 3 min

Fique atrás do seu parceiro na frente do espelho. Acaricie os ombros, braços e estômago do seu parceiro lentamente, mantendo contato visual no espelho. O parceiro diz "continue" quando você troca de lugar. Ver e sentir ao mesmo tempo torna o toque mais forte.



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

Beijos por cima da cueca

≈ 3 min

Beije seu parceiro através ou ao redor da roupa íntima, nos quadris, na barriga e nas coxas. Mantenha-o leve e provocante.

ORANGE

02

Foco no peito

≈ 4 min

Beije e acaricie os seios ou peito do seu parceiro. Comece com a mão espalmada e beijos suaves e pergunte se eles gostariam de mais pressão ou intensidade.

ORANGE

03

Vibrador por cima da roupa íntima

≈ 3 min

Use um vibrador sobre a roupa íntima do seu parceiro. Comece com uma configuração baixa e deixe-os decidir se irão aumentá-la.

ORANGE

04

Concentre-se nela, suavemente

≈ 4 min

Agora é a vez dela. Deixe-a pegar sua mão e colocá-la onde ela deseja ser tocada, por cima ou ao redor da calcinha. Acompanhe o local, a pressão e o ritmo que ela mostra, sem assumir.

ORANGE

05

Concentre-se nele, suavemente

≈ 4 min

Agora é a vez dele. Beije sua barriga, quadris e parte interna das coxas, movendo-se lentamente em direção à área ao redor de sua calcinha. Mantenha-o divertido e sem pressa.

ORANGE

06

Massagem relaxante

≈ 5 min

Deixe seu parceiro deitar de costas com os olhos fechados, de preferência com os olhos vendados. Use óleo de massagem íntima. Com a mão espalmada, faça círculos lentos desde a caixa torácica, passando pela barriga e coxas, até as panturrilhas. Descanse um pouco na virilha e na parte interna das coxas, depois acaricie suavemente e finalize com beijos suaves na barriga.

ORANGE

07

Venda

≈ 4 min



Pergunte se seu parceiro gostaria de usar uma venda. Beije suavemente sua barriga, peito, coxas e quadris. Se quiserem, termine com alguns beijos suaves perto ou por cima da roupa íntima.

ORANGE

08

Água morna

≈ 3 min



Tome um banho quente juntos. Lave os ombros, costas, estômago, pernas e pés uns dos outros. Deixe a pessoa que recebe orientar o que é bom.

ORANGE

09

Encontre o ritmo

≈ 4 min

Experimente o mesmo beijo suave em três lugares: pescoço, peito e parte interna da coxa. Pergunte qual lugar foi melhor e permaneça lá no mesmo ritmo por pelo menos um minuto.



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

Parte inferior e coxas

≈ 4 min

Massageie as nádegas e as coxas do seu parceiro. Use óleo ou lubrificante na pele externa, se achar adequado.

ORANGE

O11

Apenas lábios

≈ 3 min

Use apenas lábios, bochechas e respiração no pescoço, peito, estômago e coxas do seu parceiro por um minuto. Mantenha as mãos atrás das costas, coloque-as suavemente nos quadris e finalize com um pequeno beijo.

ORANGE

O12

A vez dela

≈ 4 min

Estimule a área do clitóris sobre a calcinha com as pontas dos dedos em círculos lentos e uniformes. Mantenha a pressão leve e constante e deixe-a se ajustar com “mais” ou “menos”.

ORANGE

O13

Corpo a corpo

≈ 4 min

Esfregue seu corpo lentamente contra o de seu parceiro, pele com pele, com o peso nos quadris e coxas. Use lubrificante na pele externa se a fricção se tornar desconfortável.

ORANGE

O14

Dois minutos cada

≈ 4 min

Explore a roupa íntima do seu parceiro com as mãos para sua própria curiosidade - sinta a textura, o calor e a forma. Seja breve no peito e nas áreas íntimas, etc. O parceiro só diz "stop" se algo estiver desconfortável. Troque de função quando dois minutos se passarem.

ORANGE

O15

Diga antes de fazer isso

≈ 4 min

Sussurre para seu parceiro 's ear exactly what you are going to do: "Now I' que vou beijar você no fundo da barriga. "Espere três respirações calmas e faça exatamente o que você disse - nunca mais. Repita com novos lugares ao redor da calcinha. A promessa cumprida é metade da diversão.

ORANGE

O16

Fluxo e refluxo

≈ 4 min

Acaricie suavemente a roupa íntima do seu parceiro por apenas dois segundos e deslize para um local mais silencioso. Volte um pouco mais a cada rodada, como uma maré. O parceiro diz "stay" quando você tem que parar por aí.

ORANGE

O17

Deixe ferver

≈ 4 min

Beije seu parceiro intensamente por dois minutos – mãos nos cabelos, corpo próximo ao corpo em roupas íntimas. Em seguida, parem completamente, por acordo, e deitem-se um ao lado do outro por um minuto, sem se tocarem. Saiba quanto acontece no corpo quando nada acontece. Um de vocês diz "continue" quando o minuto acaba.

ORANGE

O18

O parceiro define o ritmo

≈ 4 min

O homem está deitado de costas. A mulher senta-se sobre seu quadril, de cueca, e se move em sua direção em seu próprio ritmo e ângulo. O homem consegue manter as mãos calmamente nos quadris da parceira, sem direcionamento. A mulher diz "hold" para um aperto mais firme e "let go" para liberdade - e decide quando é o suficiente.



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

019

Balançar contra a mão

≈ 4 min

Descanse e ainda entregue a roupa íntima do seu parceiro com uma pressão uniforme e firme - nenhum movimento seu. O parceiro balança os quadris contra a mão em seu próprio ritmo. Seu trabalho é manter a pressão constante, como uma parede a ser enfrentada. O parceiro ajusta com "heavier" ou "lighter".

ORANGE

020

Boca tranquila com beijos tranquilos

≈ 4 min

Abaixe os lábios silenciosamente em direção ao seu parceiro sobre a roupa íntima e deixe o calor e a respiração agirem por meio minuto. Dê quatro beijos suaves no tecido. Não o remova, a menos que seu parceiro claramente queira isso. Depois, eles escolhem entre beijos mais prolongados ou passam para a próxima carta.

ORANGE

021

Toque na expiração

≈ 4 min

Encontre a expiração do seu parceiro's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner' e descanse a mão completamente imóvel na inspiração. Encontre o olhar quando parecer natural. Deixe a respiração do seu parceiro definir o ritmo.

ORANGE

022

Resumidamente, assim por diante

≈ 4 min

Acaricie-o sobre a cueca em visitas curtas: alguns segundos sobre o pênis, depois na barriga, nas coxas e nas costas. Deixe as pontas dos dedos tocarem brevemente o escroto e a raiz do pênis. É a troca que constrói. Não fique em lugar nenhum até que ele diga "stay there."

ORANGE

023

Óleo quente nos seios

≈ 4 min

Aqueça óleo de massagem íntima entre as palmas das mãos - se não tiver, use lubrificante. Nunca despeje diretamente na pele. Massageie os seios em círculos grandes e lentos, de fora para dentro, guardando os mamilos para o final, por pouco. Ela governa com "more" e "easier".

ORANGE

024

O parceiro conhece o vibrador

≈ 4 min

Segure o vibrador em potência baixa completamente imóvel contra o ponto do seu parceiro's underwear, with a firm hand. The partner moves his hips against it and finds space and pressure himself — the fabric cushions, and that's. Mova-o apenas quando seu parceiro disser "move".

ORANGE

025

Quatro beijos, uma coxa

≈ 4 min

Dê ao seu parceiro quatro beijos na parte interna da coxa, um de cada tipo: completamente leve, com pressão suave, com os lábios pegando um pouco da pele e com a ponta da língua. O parceiro escolhe o vencedor com um único "den". Repita o beijo vencedor lentamente ao longo da borda da calcinha do seu parceiro.



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

R 1

Seu ritmo

≈ 5 min

Deixe que ela pegue sua mão e guie-a no local, pressão e ritmo. Quando ela soltar, proceda exatamente como ela mostrou.

RED

R 2

Seu ritmo

≈ 5 min

Deixe-o colocar a mão sobre a sua e mostrar a aderência e o ritmo que ele gosta. Use lubrificante se necessário e mantenha o ritmo uniforme.

RED

R 3

Até mesmo foco no clitóris

≈ 5 min

Estimule a área do clitóris com ritmo constante e leve pressão. Não mude de técnica com muita frequência – quando algo funcionar, persista.

RED

R 4

Mão lenta

≈ 5 min

Use lubrificante e uma mão firme no pênis. Mantenha a aderência uniforme e varie mais a pressão do que a velocidade. Sinta-se à vontade para fazer uma ou duas pausas quando estiver com a mão na raiz do pênis, segure / pressione com mais firmeza, segure por alguns segundos antes de continuar. Pergunte ao seu parceiro se é bom.

RED

R 5

Períneo

≈ 4 min

Massageie suavemente o períneo do seu parceiro – a área entre os órgãos genitais e o ânus – na parte externa do corpo. Use a ponta plana, pressão uniforme e lubrificante.

RED

R 6

Construa e acalme-se

≈ 6 min

Aproxime seu parceiro de um forte prazer com a mão, acalme-se com beijos suaves na boca, pescoço e peito, e recomece. Só faça isso se o seu parceiro gostar.

RED

R 7

A mulher confortavelmente

≈ 6 min



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

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

RED

R 8

Pausa sem distância

≈ 3 min

Pare a estimulação, mas mantenha o contato corporal: segure seu parceiro e beije o pescoço e os ombros com calma. O parceiro diz "continue" quando você está prestes a seguir em frente.

RED

R 9

Não mude

≈ 5 min

Estimule o parceiro. Quando o parceiro parecer próximo de um prazer intenso, pergunte uma vez: "Should I continue just like this?" Se sim: mantenha o ritmo, a pressão e a posição absolutamente estáveis - e não pergunte mais.



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

Continue aí

≈ 5 min

Encontre um tipo de toque ao qual seu parceiro responda bem. Mantenha o mesmo lugar, ritmo e pressão por pelo menos três minutos – não mude, mesmo que pareça monótono para você.

RED

R11

Até o peito

≈ 5 min

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

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

RED

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.

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

RED

R13

Seu cartão principal

≈ 6 min



Ela escolhe: mão, boca ou vibrador. Dê-lhe estímulo externo com o que ela escolher. Mantenha o ritmo constante e não mude com muita frequência.

RED

R14

Vibrador na vulva

≈ 6 min

Use um vibrador de baixa potência fora da vulva. Se ficar muito intenso, coloque um tecido fino no meio. Ela controla a força com "up" e "down".

RED

R15

Onda de pressão para ela

≈ 6 min

Use o brinquedo de ondas de pressão em baixa potência diretamente no clitóris ou próximo a ele. Mantenha-o firme onde ela diz que bate e beije-a enquanto isso.

RED

R16

Círculos ao redor, não em

≈ 5 min

Desenhe círculos suaves ao redor do clitóris com a ponta do dedo e lubrificante – ao longo dos lados e sobre a pele acima, não diretamente. Mantenha o círculo uniforme e redondo. Vá para o meio apenas quando ela disser "closer".

RED

R17

Três movimentos

≈ 5 min

Experimente três movimentos na região do clitóris com lubrificante: para cima e para baixo, pequenos círculos e de um lado para o outro – meio minuto cada. Ela escolhe com a palavra "the". Mantenha o movimento vencedor perfeitamente suave depois.

RED

R18

Língua silenciosa

≈ 5 min

Coloque a língua plana e completamente imóvel contra o clitóris e deite-se. Deixe-a rolar os quadris contra você em seu próprio ritmo enquanto você se mantém firme. Somente quando ela disser "more" você mesmo começará a mover a língua - com calma.



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

Todo o tempo do mundo

≈ 5 min

Antes de começar, diga em voz alta, "I have all the time in the world, and I love this." Em seguida, dê ao seu parceiro um prazer silencioso com a boca e mostre que você está falando sério ao longo do caminho - um "mmm" baixo contra a pele parece uma vibração fraca. Se você notar que seu parceiro desaparece da sua cabeça, repita a frase com calma e continue devagar. O parceiro diz "done".

RED

R 20

Quase lá

≈ 5 min

Massageie a parte interna das coxas e virilha com óleo de massagem íntima – se não tiver, use lubrificante. Aproxime-se do clitóris lentamente e deslize sem tocá-lo. Repita o quase toque até que ela diga "now" - só então você ficará.

RED

R 21

Mais fácil do que você pensa

≈ 5 min

Comece mais fácil do que você pensa: acaricie a área do clitóris com as pontas dos dedos, levemente como se fosse uma pálpebra. Mantenha a pressão até que ela diga "more pressure" - e então aumente apenas um ponto.

RED

R 22

Um dedo, completamente imóvel

≈ 5 min

Insira delicadamente um dedo com lubrificante, se ela quiser, e mantenha-o completamente imóvel enquanto a boca ou a outra mão trabalha do lado de fora. Somente quando ela disser "more" você lentamente dobra o dedo em direção à parede frontal em um movimento "come here".

RED

R 23

A parte inferior do topo

≈ 5 min

Use o lubrificante e a ponta do polegar em pequenos círculos leves na parte inferior do pênis, logo abaixo da cabeça – o ponto onde ele é mais sensível. Mantenha o ritmo calmo e uniforme. Ele ajusta com "lighter" ou "firmer".

RED

R 24

Mão quente por baixo

≈ 5 min

Coloque uma mão quente como uma tigela ao redor do escroto, completamente imóvel – apenas calor e peso leve. Acaricie suavemente o pênis com lubrificante com a outra mão. Ele ajusta com "tighter" ou "looser".

RED

R 25

Lábios que sugam facilmente

≈ 5 min

Lamba a área do clitóris com calma e uniformidade até que ela esteja bem inserida. Em seguida, feche os lábios suavemente ao redor do clitóris e chupe suavemente por um segundo – como um pequeno beijo úmido – antes de retornar à língua. Repita a sucção em intervalos regulares, sempre suavemente, nunca mais forte por sua própria iniciativa. Ela governa com "more suction", "only heavy" e "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

Missionário com travesseiro

≈ 7 min



Uma variante missionária tranquila onde o ângulo funciona para ela.

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

PURPLE

L2

Ela no topo

≈ 7 min



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

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

PURPLE

L3

Colher com a mão na frente

≈ 7 min



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

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

PURPLE

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.

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

PURPLE

L5

Cara a cara deitado de lado

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L6

Na cabeceira dela

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L7

Ossos reunidos

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L8

Ela de bruços com um travesseiro

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L9

Sentado com apoio

≈ 7 min

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

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

Balanço calmo

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L11

Sua combinação

≈ 7 min

Ela monta a noite: posição, acréscimos e conclusão.

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

PURPLE

L12

Sua vez com a boca

≈ 6 min

Agora é a vez de 's the man' se divertir. Beije sua barriga, a parte interna das coxas e a área ao redor do pênis e, em seguida, dê-lhe gentilmente prazer oral. Deixe suas mãos acariciarem suas coxas e quadris ou segure levemente a raiz do pênis.

PURPLE

L13

Sua vez com as mãos

≈ 6 min

Dê prazer a ele com a mão: use lubrificante, segure firme e varie mais a pressão do que a velocidade. Beije simultaneamente seu pescoço, peito e estômago. Ele ajusta com "firmer", "looser" ou "same".

PURPLE

L14

Primeiro o parceiro, depois você

≈ 8 min

Dê ao seu parceiro cinco minutos de mão e boca - foco total, sem que o parceiro tenha que dar nada em troca. Depois, você escolhe o seu prazer e ganha pelo menos o mesmo tempo.

PURPLE

L15

Pausa no meio

≈ 6 min

Pare completamente a relação sexual, mas permaneça próximo com contato corporal total. Termine com um beijo calmo. Compre outra carta quando estiver pronto para seguir em frente.

PURPLE

L16

Descansando em suas coxas

≈ 6 min

Tenha relações sexuais com ele ajoelhado: ele senta-se de joelhos, ela deita-se de costas com a pélvis apoiada em cima das coxas dele e um travesseiro sob a parte inferior das costas. Ambas as mãos estão livres - os dedos repousam em círculos calmos e firmes na área do clitóris enquanto seus quadris se movem lentamente. Ela controla com "same", "calmer" ou "stop".

PURPLE

L17

Ela está no topo, todo o caminho

≈ 6 min

Interaja com ela por cima, mas totalmente para baixo: ela deita-se contra o peito dele, com as pernas dentro ou fora das dele. Ela esfrega e balança contra o abdômen dele em vez de cavalgar - a área do clitóris fazendo contato o tempo todo. Ele fica imóvel e aplica uma leve pressão nas costas com as mãos na parte inferior das costas. Ela governa com "same" ou "calmer".

PURPLE

L18

A tesoura em posição lateral

≈ 6 min

Faça relações sexuais na tesoura: ele deita-se de lado, ela de costas perpendicularmente a ele, com as pernas sobre o quadril dele e a parte inferior das pernas entre as dela. Ninguém está carregando peso e toda a sua frente está livre para a mão ou para um vibrador de baixa potência. Mova-se em movimentos pequenos e silenciosos. Ela governa com "deeper", "shallow" ou "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

L 19

Na beira da cama, ele de joelhos

≈ 6 min

Faça relações sexuais na beira da cama: ela se recosta confortavelmente com um travesseiro atrás dela, enquanto ele se ajoelha na frente, de preferência sobre um travesseiro. Cara a cara, você pode beijar e manter a frente do corpo dela livre. Se ela quiser mudar, ele pode usar a boca sem que ela se mova. Ela orienta com "same" ou "slower".

PURPLE

L 20

Início silencioso

≈ 6 min

Comece a relação sexual em silêncio: deslize para dentro e depois permaneça completamente imóvel por um a dois minutos com contato corporal total. Respire calmamente ao ritmo e sinta em vez de se mover. Ela dá o primeiro passo quando está pronta – superficial e lenta. Ela prefere continuar o silêncio, ela diz "same".

PURPLE

L 21

Nove rasos, um profundo

≈ 6 min

Dê à relação sexual um padrão fixo no missionário: nove movimentos superficiais e calmos no final – apenas os primeiros centímetros – e depois um profundo. A maioria das terminações nervosas está localizada na extremidade externa, e a profunda é mais sentida porque é rara. Segure o padrão por alguns minutos. Ela ajusta com "shallower" ou "deeper".

PURPLE

L 22

Beije através de tudo

≈ 6 min

Beije-a profundamente durante a relação sexual - não como decoração, mas como metade do objetivo. Escolha uma posição onde as bocas se encontrem, como missionária ou ela por cima inclinada para frente, e deixe o movimento dos quadris parar antes do beijo. Se perder o ritmo, segure o beijo e depois reencontre o quadril.

PURPLE

L 23

A cadeira de balanço

≈ 6 min

Façam sexo sentados um de frente para o outro: ele meio reclinado na cabeceira da cama com travesseiros atrás, ela entre as pernas dele, apoiada nas mãos, as pernas sobre os quadris dele. Balance-se calmamente um contra o outro e ajuste o ponto de impacto inclinando-se mais ou menos para trás. A frente dela é aberta para mão ou vibrador. Ela diz "same" quando o ângulo fica.

PURPLE

L 24

Ajoelhado, logo atrás

≈ 6 min

Faça sexo com vocês dois de joelhos: ela se ajoelha com as costas apoiadas no peito dele, ele logo atrás. Ela controla o balanço com os quadris; ele mantém um braço em volta dela e deixa a outra mão repousar uniformemente na área do clitóris. O ângulo é autoexplicativo – esse é o ponto. Ela diz "deeper" apenas se quiser mais, caso contrário "quieter" ou "same".

PURPLE

L 25

Círculos, não solavancos

≈ 6 min

Alterne para frente e para trás com círculos: fique dentro de casa e mova os quadris em pequenos círculos lentos, um em direção ao outro. A pressão se move em vez de entrar e sair, e a área do clitóris não perde contato. Experimente em missionária, de colher ou com ela por cima. Ela controla o tamanho dos círculos com as mãos nos quadris e diz "same" quando acerta.



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

Área externa da próstata

≈ 5 min

Massageie o períneo – a área entre o escroto e o ânus – com a ponta plana do dedo, lubrifique e pressione suavemente e uniformemente. Não entre. Pergunte: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Um dedo, claramente sim

≈ 5 min

O toque anal só pode ser tentado se o parceiro claramente o desejar. Use um dedo, bastante lubrificante, unhas curtas e um ritmo lento.

BLACK

S3

Sua luz de fantasia

≈ 6 min

Peça-lhe para descrever uma fantasia gentil. Faça apenas a parte mais segura e fácil, se ambos quiserem.

BLACK

S4

Sua luz de fantasia

≈ 6 min

Peça-lhe para descrever uma fantasia moderada. Faça apenas a parte que ambos realmente desejam.

BLACK

S5

Afiação

≈ 7 min

Limite: leve seu parceiro ao orgasmo, acalme-se, beije por 30 segundos e comece de novo. Máximo de três rodadas.

BLACK

S6

Ela controla brinquedos

≈ 6 min

Deixe-a controlar o vibrador fora de seu corpo. Aproxime-se, beije seu pescoço e peito e segure-a enquanto ela descobre o que atinge.

BLACK

S7

Ele controla brinquedos

≈ 6 min

Deixe-o direcionar o vibrador para a raiz do pênis e para o períneo. Enquanto isso, beije sua barriga e coxas e deixe-o mostrar onde suas mãos deveriam estar.

BLACK

S8

Vista traseira com travesseiro

≈ 7 min

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

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

BLACK

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.

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

A cadeira

≈ 6 min

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

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

BLACK

S11

Na frente do espelho

≈ 6 min

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

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

BLACK

S12

De joelhos por trás

≈ 7 min

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

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

BLACK

S13

Perna a ombro

≈ 7 min

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

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

BLACK

S14

Mostre-me como

≈ 6 min

Mostre ao seu parceiro exatamente como você se toca quando a mão de 're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner' assume o controle e repete o que viu. Troque de papéis outra noite, se ambos quiserem.

BLACK

S15

Palmas leves

≈ 6 min

Primeiro pergunte se o parceiro quer tentar um tapa leve. Aqueça o assento com movimentos firmes e massagens suaves e, em seguida, dê um tapinha leve com a mão espalmada e relaxada - apenas na parte carnuda da parte inferior, nunca na parte inferior das costas ou no cóccix. Pincele a pele entre cada um. O parceiro controla com "more", "easier" ou "done".

BLACK

S16

Fora do quarto

≈ 6 min

Tire a noite do quarto, se ambos quiserem. Escolha outro cômodo — o sofá ou uma manta no chão da sala — e prepare a manta, os travesseiros e o lubrificante. Faça preliminares e relações sexuais ali, em um ritmo lento. Novos ambientes tornam novos os toques familiares; o quarto descansa esta noite.

BLACK

S17

O controle remoto

≈ 6 min

Deixe o parceiro colocar um vibrador com controle remoto do lado de fora, onde ele quiser - e pegue o controle remoto ou o aplicativo. Comece com a potência mais baixa do outro lado da sala, mantendo contato visual. O parceiro controla com "up", "down" e "off" — você segue imediatamente. Troque de papéis se ambos quiserem.

BLACK

S18

Anel vibratório

≈ 6 min

Coloque um anel peniano vibratório nele quando ele estiver pronto, com a vibração voltada para cima. Faça sexo com ela por cima ou em um missionário apertado para que a vibração alcance a área do clitóris - pequenos movimentos de balanço mantêm o contato melhor do que estocadas. Retire o anel em caso de desconforto e, no máximo, após vinte minutos.



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

Curvado sobre os móveis

≈ 6 min

Ter relações sexuais em pé: inclina a parte superior do corpo sobre uma cômoda ou mesa estável, com um travesseiro sob a crista ilíaca e os pés firmemente plantados. Ele fica atrás e dobra os joelhos até que a altura esteja correta. Comece superficialmente - ela controla com "deeper", "shallower" e "stop".

BLACK

S20

Seus quadris nas coxas

≈ 6 min

Faça sexo com o quadril levantado: ele se ajoelha e senta sobre os calcanhares, ela deita de costas e apoia o quadril nas coxas dele, com os pés no colchão. O ângulo se aprofunda à medida que ambos descansam - suas mãos ficam livres para segurar ou vibrar na área do clitóris. Comece superficialmente; ela controla com "deeper", "shallow" e "stop".

BLACK

S21

Sobre seu rosto

≈ 6 min

Deite-se de costas com a cabeça apoiada em um travesseiro baixo. Seu parceiro se ajoelha sobre seu rosto, de frente para a cabeceira da cama, com as mãos na cabeceira ou na parede e o peso sobre os joelhos. Eles controlam o local, a pressão e o ritmo levantando e balançando os quadris. Concorde primeiro: dois tapinhas na coxa significam "pause", e "done" encerra o cartão.

BLACK

S22

Amarrado e estragado

≈ 6 min

Pergunte primeiro. Amarre os pulsos do parceiro frouxamente na frente do corpo com um lenço macio - dois dedos devem caber por baixo e o parceiro deve se libertar facilmente. Nunca no pescoço. Em seguida, use alguns minutos para estimular seu parceiro abaixo com a mão ou a boca. Sinta-se à vontade para prosseguir com a relação sexual, se ambos desejarem.

BLACK

S23

O jogo dos sussurros

≈ 6 min

Sussurre para seu parceiro'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 'sim'.

BLACK

S24

O ovo

≈ 6 min

Dê-lhe prazer com um ovo de masturbação: encha-o com bastante lubrificante, deslize-o sobre o pênis e faça movimentos calmos e constantes. Enquanto isso, beije seu pescoço e barriga. Ele governa com "tighter", "looser" ou "same" — siga exatamente.

BLACK

S25

Cabeceira com vibrador

≈ 6 min

Faça sexo com ela de costas na beira da cama e ele em pé ou ajoelhado. Ela mesma mantém o vibrador em potência baixa, enquanto ele mantém o ritmo baixo e para imediatamente em "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

Amarrado à cama

≈ 7 min

Amarre os pulsos do seu parceiro frouxamente na cabeceira da cama com um lenço macio ou punhos que possam ser facilmente retirados. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada. Estimule calmamente com a mão e a boca, de preferência com vibrador se ambos quiserem. A pessoa vinculada pode dizer "stop" a qualquer momento e você libera tudo imediatamente.

WILD

GL2

Comandos calmos

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Envie mensagens curtas e calmas ao seu parceiro: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Deixe seu parceiro acompanhar cada mensagem enquanto você toca lentamente e controla o ritmo. O parceiro pode dizer "stop" a qualquer momento e tudo para imediatamente.

WILD

GL3

Substitua a direção

≈ 7 min

Concorde primeiro e combine uma palavra de parada. Só faça isso se ambos claramente quiserem. Um assume todo o controle por cinco minutos: dá comandos curtos, determina o ritmo e cada toque, e o outro obedece com exatidão. Em seguida, troque de papéis. A pessoa que segue pode dizer "stop" a qualquer momento e tudo para imediatamente.

WILD

GL4

Ela desiste do controle

≈ 7 min

Deixe-a abrir mão do controle completamente. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada. Você decide o ritmo e todos os toques no clitóris e no resto do corpo. Mantenha-a no limite por um longo tempo antes de soltá-la. Ela escolhe apenas ferramentas: mão, boca ou vibrador. Ela pode dizer "stop" a qualquer momento e tudo para imediatamente.

WILD

GL5

Mãos acima da cabeça

≈ 7 min

Peça ao seu parceiro para juntar os pulsos acima da cabeça e ficar imóvel. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada. Segure-os calmamente no lugar com uma mão e use a outra mão e a boca nele. Ele pode dizer "stop" a qualquer momento e você será liberado imediatamente.

WILD

GL6

Preso e cego

≈ 7 min

Prenda os pulsos do seu parceiro frouxamente com um lenço ou punhos macios e venda-os. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada. Toque lenta e imprevisivelmente com a mão e a boca. A pessoa vinculada pode dizer "stop" a qualquer momento e você libera tudo imediatamente.

WILD

GL7

O parceiro controla tudo

≈ 7 min

Deixe seu parceiro gerenciar tudo. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada. O parceiro dá mensagens curtas sobre ritmo e toque, e você segue exatamente sem assumir o controle. Se você quiser ter relações sexuais, seu parceiro controla ele mesmo a profundidade e a velocidade. O parceiro pode dizer "stop" a qualquer momento e tudo para imediatamente.

WILD

GL8

Palmas que constroem

≈ 7 min

Combine uma palavra de parada antes de começar e só faça isso se ambos desejarem claramente. Dê tapinhas leves na parte inferior com a mão espalmada em concha, um tapa de cada vez, sempre na parte inferior ou na coxa. Comece tão levemente que quase faça cócegas e só aumente a força quando seu parceiro disser "more". Pare tudo imediatamente em "stop".

WILD

GL9

Linha fina geral

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Junte os cabelos na parte inferior da cabeça, próximo ao couro cabeludo, e feche a mão com calma. Puxe de maneira uniforme e firme, nunca com movimentos bruscos e nunca contra o pescoço. Segure por um momento, solte suavemente e novamente puxe "more" - pare imediatamente em "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

Mordida leve

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Coloque os dentes suavemente contra o ombro ou coxa do parceiro, com leve pressão e nunca contra o pescoço ou rosto. Alterne entre morder suavemente e beijar o mesmo local. Morda um pouco mais forte apenas em "more" e solte imediatamente em "stop".

WILD

GL11

Beliscar firme

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Aperte suave e firmemente o peito ou a parte interna da coxa do seu parceiro. Segure a pinça por um momento e solte suavemente. Comece quase imperceptível, aumente a pressão apenas em "more", vá "calmer" quando o parceiro pedir e pare imediatamente em "stop".

WILD

GL12

Ela corre além do topo

≈ 7 min

Deixe-a segurar o brinquedo da onda de choque e continuar após o primeiro orgasmo. Deite-se perto, beije-a e segure-a enquanto ela controla tudo. Ela continua apenas o tempo que quiser e imediatamente solta "stop". Combine primeiro o jogo e somente se ambos claramente o desejarem.

WILD

GL13

Estimulação dupla

≈ 7 min

Insira suavemente o vibrador vibratório nela com bastante lubrificante, segurando o brinquedo de ondas de choque contra o clitóris ao mesmo tempo. Ela controla ambas as forças com "more", "less" ou "stop". Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada.

WILD

GL14

Anel peniano e vibrador

≈ 7 min

Coloque o anel peniano quando seu parceiro estiver pronto e passe um vibrador com um pouco de lubrificante ao longo da haste e da raiz do pênis ao mesmo tempo. O parceiro controla a vibração com "up", "down" ou "stop". Remova o anel imediatamente em caso de dor ou dormência. Só faça isso se ambos claramente quiserem.

WILD

GL15

Anel peniano durante a relação sexual

≈ 7 min

Tenha relações sexuais com o anel peniano nele e segure um vibrador contra o clitóris ao mesmo tempo com movimentos calmos e de balanço. Ela controla a vibração com "more", "less" ou "stop". Retire o anel imediatamente se sentir algum desconforto e não o use por muito tempo. Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada.

WILD

GL16

Dois brinquedos nele

≈ 7 min

Mova um vibrador para a cabeça do pênis e um bastão de massagem para a raiz do pênis ao mesmo tempo, com um pouco de lubrificante. O parceiro controla a força de ambos com "more", "less" ou "stop". Comece baixo e aumente apenas para "more". Só faça isso se ambos claramente quiserem e primeiro concordarem com uma palavra de parada.

WILD

GL17

Um dedo, mão nela

≈ 7 min

Concorde primeiro e só faça isso se ambos desejarem claramente. Use bastante lubrificante, unhas curtas e insira suavemente um dedo na primeira junta. Mantenha o dedo imóvel por um momento enquanto ela se acostuma e acaricie suavemente o clitóris com a outra mão. Pequenos movimentos apenas em "more", retire com calma em "stop".

WILD

GL18

Um dedo, boca nela

≈ 7 min

Combine uma palavra de parada e faça isso somente se ambos claramente desejarem. Tenha bastante lubrificante e unhas curtas prontas. Insira delicadamente um dedo na parte inferior da primeira junta e mantenha-o completamente imóvel. Coloque a boca suavemente contra o clitóris ao mesmo tempo. Mova um pouco o dedo apenas quando ela disser "more", siga sua respiração e puxe com calma "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

Ela controla o dedo

≈ 7 min

Deixe que ela estabeleça o ritmo e só faça isso se ambos claramente quiserem. Use bastante lubrificante e unhas curtas, e insira com calma um dedo na bunda dela, apenas na primeira parte, quando ela disser "clearly yes". Fique completamente quieto até que ela peça "more". Coloque a outra mão calmamente no clitóris. Siga a respiração dela e puxe "stop".

WILD

GL20

Um dedo e uma mão no pênis

≈ 7 min

Concorde primeiro e só faça isso se ambos desejarem claramente. Use bastante lubrificante, unhas curtas e insira suavemente um dedo na primeira junta. Mantenha o dedo completamente imóvel por um momento enquanto seu parceiro se acostuma. Enrole suavemente o pênis com a outra mão ao mesmo tempo. Pequenos movimentos apenas em "more", retire com calma em "stop".

WILD

GL21

Um dedo, boca ele

≈ 7 min

Combine uma palavra de parada e faça isso somente se ambos claramente desejarem. Tenha bastante lubrificante e unhas curtas prontas. Gentilmente, coloque um dedo na primeira articulação e mantenha-o completamente imóvel. Use sua boca calmamente nele ao mesmo tempo. Apenas mova um pouco o dedo quando ele disser "more", siga sua respiração e puxe "stop" com calma.

WILD

GL22

Vista traseira com linha fina

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Faça sexo por trás, prenda o cabelo do seu parceiro próximo ao couro cabeludo e puxe com suavidade e calma - nunca contra o pescoço, nunca aos trancos e barrancos. Coloque a outra mão onde seu parceiro deseja e comece devagar. Puxe com mais força ou vá mais rápido apenas em "more" e solte imediatamente em "stop".

WILD

GL23

Pulso contido

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. Faça sexo cara a cara e segure os pulsos do seu parceiro firmemente contra o colchão acima da sua cabeça - firme e seguro, mas fácil de se libertar. Comece com calma e aumente para "more". Solte o telhado imediatamente em "stop".

WILD

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.

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

WILD

GL25

Bastão de massagem contra o clitóris

≈ 7 min

Combine primeiro uma palavra de parada e só faça isso se ambos claramente quiserem. O parceiro escolhe uma posição: em cima ou na colher. Tenha relações sexuais enquanto o parceiro segura um bastão de massagem contra a região do clitóris. Mantenha-se firme e siga o ritmo do seu parceiro para que o stick fique em repouso. Basta aumentar para "more" e parar tudo imediatamente em "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.

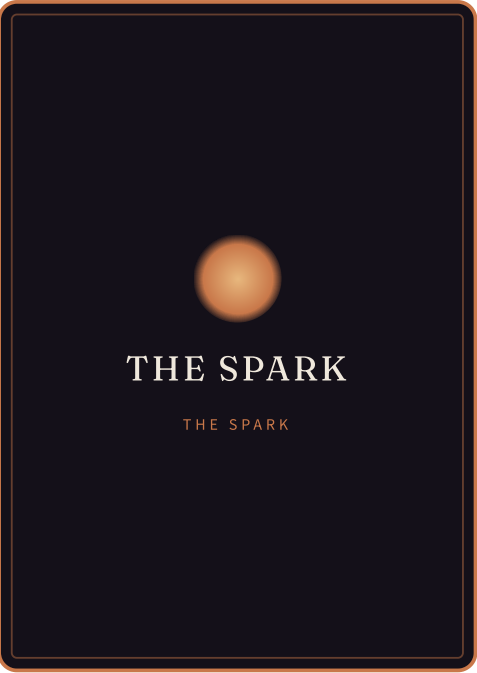
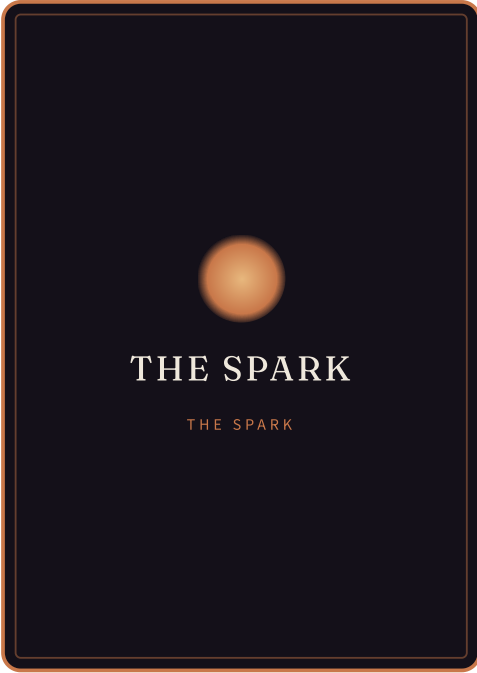
Afterwards

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 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 empesa, 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 a 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.