

PURPLE

L1

Misionar cu pernă

≈ 7 min



O variantă misionară liniștită în care unghiul funcționează pentru ea.

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

PURPLE

L2

Ea în vârf

≈ 7 min



Ea este în vârf și decide totul - mișcarea, profunzimea și ritmul.

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

PURPLE

L3

Lingura cu mana in fata

≈ 7 min



Sidecar care este făcut să reziste — apropiere în spate, plăcere în față.

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

PURPLE

L4

Focalizare feminină în timpul sexului

≈ 7 min



Ea alege poziția pentru actul sexual - lingura, ea deasupra sau în poală - astfel încât partea din față este liberă pentru mână sau vibrator.

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

PURPLE

L5

Față în față în parte întinsă

≈ 7 min

Rulmenți laterali orientați unul spre celălalt — silentioase, apropiate și ușor de reglat.

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

PURPLE

L6

La patul pentru ea

≈ 7 min

Ea la marginea patului — el stă în picioare, iar fața ei este complet liberă.

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

PURPLE

L7

Oasele s-au adunat

≈ 7 min

O variație misionară cu picioarele împreună - mai mult contact cu mai puțină mișcare.

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

PURPLE

L8

Ea pe burtă cu o pernă

≈ 7 min

Ea se întinde complet pe burtă pe o pernă joasă - cea mai odihnitoare variantă disponibilă.

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

PURPLE

L9

Stând cu sprijin

≈ 7 min

El stă lângă fronton, ea în poală cu spatele la el - mâinile lui sunt libere în față.

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

Legănat calm

≈ 7 min

O variantă misionară în care stă întins și se balansează în loc să împingă.

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

PURPLE

L11

Combinația ei

≈ 7 min

Ea alcătuiește seara: poziție, completări și concluzie.

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

PURPLE

L12

Rândul lui cu gura

≈ 6 min

Acum este rândul 's the man's să se distreze. Sărută-i stomacul, interiorul coapselor și zona din jurul penisului, apoi oferă-i ușor plăcere orală. Lăsați mâinile să vă mângâie coapsele și șoldurile sau păstrați o strângere ușoară în jurul rădăcinii penisului.

PURPLE

L13

Rândul lui cu mâinile

≈ 6 min

Fă-i plăcere cu mâna ta: folosește lubrifiant, păstrează o prindere constantă și variază presiunea mai mult decât viteza. Sărută-i simultan gâtul, pieptul și stomacul. Se adaptează cu "firmer", "looser" sau "same".

PURPLE

L14

Mai întâi partenerul, apoi tu

≈ 8 min

Oferă partenerului tău cinci minute de mână și gură - concentrează-te complet, fără ca partenerul să fie nevoit să dea ceva în schimb. După aceea, îți alegi plăcerea și obții cel puțin același timp.

PURPLE

L15

Pauza la mijloc

≈ 6 min

Opriți complet actul sexual, dar rămâneți aproape cu contactul cu întregul corp. Termină cu un sărut calm. Trage o altă carte când ești gata să mergi mai departe.

PURPLE

L16

Rezemat pe coapse

≈ 6 min

Faceți relații sexuale cu el îngenuncheat: el stă drept pe genunchi, ea se întinde pe spate cu pelvisul sprijinit pe coapsele lui și o pernă sub spatele ei. Ambele mâini sunt libere – degetele se sprijină în cercuri stabile și calme pe zona clitorisului, în timp ce șoldurile lui se mișcă încet. Ea controlează cu "same", "calmer" sau "stop".

PURPLE

L17

Ea în vârf, până în jos

≈ 6 min

Interacționează cu ea deasupra, dar până în jos: ea stă întinsă pe pieptul lui, cu picioarele în interiorul sau în afara lui. Ea se freacă și se balansează de abdomenul lui în loc să călărească - zona ei clitoridiană făcând contact tot timpul. El stă nemișcat și dă o presiune ușoară pe spate cu mâinile pe spatele ei. Ea guvernează cu "same" sau "calmer".

PURPLE

L18

Foarfecele în poziție laterală

≈ 6 min

Faceți relații sexuale în foarfece: el se întinde pe o parte, ea pe spate perpendicular pe el, cu picioarele peste șoldul lui și cu picioarele inferioare între ale ei. Nimeni nu poartă greutate și întregul ei față este liber pentru mâna lui sau pentru un vibrator cu putere redusă. Mișcă-te în leagăne mici și liniștite. Ea guvernează cu "deeper", "shallow" sau "same".



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L19

Pe marginea patului, el în genunchi

≈ 6 min

Faceți relații sexuale la marginea patului: ea se așează confortabil cu o pernă în spate, în timp ce el îngenunchează în față, de preferință pe o pernă. Față în față, poți să-i săruți și să-i păstrezi partea din față a corpului liberă. Dacă ea vrea o schimbare, el își poate folosi gura fără ca ea să se miște. Ea ghidează cu "same" sau "slower".

PURPLE

L20

Început liniștit

≈ 6 min

Începeți actul sexual cu tăcere: alunecați înăuntru, apoi rămâneți complet nemișcat timp de una sau două minute, cu contactul cu întregul corp. Respirați calm la ritm și simțiți în loc să vă mișcați. Ea face prima mișcare când este gata - superficial și încet. Ar mai degrabă să continue tăcerea, spune ea "same".

PURPLE

L21

Nouă superficiale, una adâncă

≈ 6 min

Dați actului sexual un model fix în misionar: nouă mișcări superficiale, calme la sfârșit - doar primii câțiva centimetri - și apoi una adâncă. Majoritatea terminațiilor nervoase sunt situate la capătul exterior, iar cea profundă se simte mai mult pentru că este rar. Țineți modelul pentru câteva minute. Ea se adaptează cu "shallower" sau "deeper".

PURPLE

L22

Sărută prin toate

≈ 6 min

Sărută-o profund în timpul actului sexual - nu ca decor, ci ca jumătate de punct. Alegeți o poziție în care gurile se întâlnesc, ca misionarul sau ea deasupra aplecându-se înainte, și lăsați mișcarea șoldurilor să se oprească înainte ca sărutul să se oprească. Dacă pierzi ritmul, ține sărutul și regăsește-ți șoldurile după aceea.

PURPLE

L23

Scaunul balansoar

≈ 6 min

Faceți relații sexuale stând unul față în față: el s-a așezat pe jumătate lângă tăblia patului, cu pernele în spate, ea între picioare, sprijinită pe spate pe mâini, picioarele peste șoldurile lui. Legănați-vă calm unul împotriva celuilalt și reglați unde lovește, aplecându-vă mai mult sau mai puțin pe spate. Fața ei este deschisă pentru mână sau vibrator. Ea spune "same" când unghiul se așează.

PURPLE

L24

În genunchi, aproape în spate

≈ 6 min

Aveți relații sexuale cu amândoi în genunchi: ea îngenunchează drept cu spatele la pieptul lui, el aproape în spate. Ea controlează balansul cu șoldurile; el ține un braț în jurul ei și lasă cealaltă mână să se odihnească uniform pe zona clitorisului. Unghiul se explică de la sine - acesta este ideea. Ea spune "deeper" doar dacă vrea mai mult, altfel "quieter" sau "same".

PURPLE

L25

Cercuri, nu denivelări

≈ 6 min

Alternați înainte și înapoi cu cercurile: rămâneți înăuntru și mișcați șoldurile în cercuri lente, mici unul spre celălalt. Presiunea se mișcă în loc să intre și să iasă, iar zona clitorisului nu pierde contactul. Încearcă-l în misionar, lingură sau cu ea deasupra. Ea controlează dimensiunea cercurilor cu mâinile pe șoldurile lui și spune "same" când lovește.



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