

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 Femeia confortabil · ≈ 6 min

O poziție de primire în care stă întinsă confortabil și ajunge totul.

Pregătire: Ea se întinde pe spate cu o pernă sub cap și de preferință una sub genunchi sau șold. Te întinzi sau stai lângă el.

Unghi: Perna de sub genunchi eliberează tensiunea din stomac și șolduri, astfel încât să poată primi ea însăși fără să țină nimic.

Ritm: Începeți cu sărutări blânde și mâini pe stomac și coapse. Du-te pentru plăcerea directă numai atunci când este fierbinte.

Mâini: Folosiți mâna, gura sau vibratorul cu calm. Lubrifiant pentru stimularea directă a mainilor.

Verificare: Întrebați o dată: "More, less or the same?" Urmărește răspunsul fără a schimba totul.

Ajustare: Dacă se încordează, întoarce-te la atingere calmă. Reglați perna până când unghiul pare că se odihnește.

R11 Până la piept · ≈ 5 min

Receptorul se sprijină pe piept - aproape în spate, mâinile în față.

Pregătire: Stați lângă tăblie cu o pernă la spate. Receptorul stă între picioarele tale și se sprijină de piept.

Unghi: Receptorul își sprijină întreaga greutate pe tine și poate fi coborât complet. Ajungi la gat, piept, stomac și coapse din fata.

Ritm: Începeți cu sărutări pe gât și mâini calme pe stomac și piept. Lasă-l să se construiască încet.

Mâini: Mâinile tale lucrează din față unde dorește destinatarul. Lubrifiant prin contact direct.

Verificare: Destinatarul își pune mâna peste a ta și o mută acolo unde este cel mai bine.

Ajustare: Dacă spatele obosește, pune mai multe perne în spate. Receptorul poate înclina șoldurile ușor înainte pentru un unghi mai bun.

R12 Mână în mână în parte culcat · ≈ 5 min

Întindeți-vă unul lângă altul față în față unde dați în același timp - în același ritm calm.

Pregătire: Întindeți-vă pe o parte față în față, suficient de aproape pentru a vă săruta. Fiecare dintre voi are o mână liberă.

Unghi: A da în același timp înseamnă că nimeni nu își așteaptă rândul. Oglindiți ritmul celuilalt în loc să concurați.

Ritm: Acceptați să vă păstrați calmul. Dacă încetini, partenerul tău urmează exemplul.

Mâini: Folosește-ți mâna liberă cu lubrifiant. Celălalt braț se poate odihni sub gâtul partenerului.

Verificare: Șoaptă: "Same beat?" Un zâmbet este, de asemenea, un răspuns.

Ajustare: Dacă îți pierzi ritmul, oprește-te și sărută-te puțin. Unul poate da întotdeauna în timp ce celălalt se odihnește.

L1 Misionar cu pernă · ≈ 7 min

O variantă misionară liniștită în care unghiul funcționează pentru ea.

Pregătire: Faceți relații sexuale misionare: ea se întinde pe spate cu o pernă fermă sub spatele sau sub șolduri, el peste ea cu greutatea pe antebrațe.

Unghi: Perna îi înclină ușor pelvisul în sus. El stă sus, astfel încât corpul său se sprijină pe zona clitorisului în loc să se miște drept înăuntru și afară.

Ritm: Mișcări calme, legănate, cu contact uniform. Ritmul este mai important decât profunzimea și viteza.

Mâini: Ea își poate pune mâinile pe spatele lui și să arate ritmul pe care și-l dorește. Un vibrator între voi este opțional.

Verificare: El întreabă: "More pressure or the same?" Urmărește răspunsul fără a schimba totul deodată.

Ajustare: Nu lovi unghiul, nu mișca puțin perna în sus sau în jos și nu-i pune picioarele în jurul șoldurilor lui.

L2 Ea în vârf · ≈ 7 min

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

Pregătire: Faceți sex cu ea deasupra: el se întinde pe spate și ea se așează deasupra lui cu genunchii de ambele părți ale șoldurilor.

Unghi: Drept, ea gestionează totul singură. Ea poate alterna între a sta drept și a se apleca înainte, în funcție de ceea ce i se potrivește cel mai bine.

Ritm: Ea stabilește ritmul — el îi urmărește mișcărilor în loc să preia controlul. Mișcările mici, de balansare, funcționează adesea cel mai bine.

Mâini: Mâinile îi susțin șoldurile sau mângâie coapsele și pieptul. Ea își poate pune propria mână sau un vibrator unde dorește.

Verificare: El întreabă o dată: "Like that?" Ea răspunde cu "the same", "more" sau "quieter".

Ajustare: Dacă genunchii ei obosesc, puneți perne sub ei - sau întindeți-vă calm pe o parte, fără a vă lăsa unul de celălalt.

L3 Lingura cu mana in fata · ≈ 7 min

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

Pregătire: Faceți sex în lingură: întindeți-vă pe o parte cu el în spatele ei, ambii cu perne sub cap. Își pune piciorul de sus ușor înainte, pe o pernă separată.

Unghi: Perna de sub picior deschide unghiul fără ca ea să fie nevoită să țină ea însăși ceva. Începe superficial și calm.

Ritm: Mișcări mici, liniștite. Această poziție este despre rezistență și calm, nu viteză.

Mâini: Mâna lui stă în față – pe stomacul ei, pe piept sau în zona clitorisului – sau ține un vibrator oriunde dorește ea.

Verificare: Întreabă încet, "Right place?" Ea își pune mâna peste a lui, mișcând-o dacă ceva s-ar putea îmbunătăți.

Ajustare: Adormi brațul lui, pune-l sub perna ei. Dacă ea vrea o stimulare mai directă, el o lasă să preia singur mâna sau vibratorul.

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.

Pregătire: Ea alege între lingura, ea deasupra sau așezată în poala lui. Ideea este că o mână ajunge în față.

Unghi: Numai actul sexual oferă multor femei prea puțină stimulare directă. Un front liber înseamnă că le primește pe amândouă în același timp.

Ritm: Păstrați actul sexual calm și stabil, astfel încât mâna din față să își poată menține propriul ritm constant.

Mâini: Mâna lui – sau un vibrator de putere redusă – lucrează constant în față. Nu schimba tehnica prea des.

Verificare: El întreabă: "Right place?" Ea își mișcă mâna dacă ceva poate fi îmbunătățit.

Ajustare: Dacă ritmurile se blochează, lăsați actul sexual să stea aproape nemișcat pentru un timp în timp ce mâna continuă.

L5 Față în față în parte întinsă · ≈ 7 min

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

Pregătire: Faceți relații sexuale într-o poziție laterală, față în față. Îi pune piciorul de sus peste șold, de preferință cu o pernă sub genunchi. Începe puțin adânc.

Unghi: Piciorul peste șold deschide unghiul fără efort, iar față în față poți săruta și vorbi încet pe tot parcursul.

Ritm: Mișcări mici, liniștite. Această poziție este făcută pentru a dura, nu pentru viteză.

Mâini: Ambele au o mână liberă: ține-te, mângâie spatele - sau lasă o mână să alunece spre ea.

Verificare: Șoaptă: "Good like that?" Ea răspunde cu cuvinte sau trăgându-te mai aproape.

Ajustare: Adormi brațul lui, pune-l sub perna ei. Dacă are nevoie de mai mult, te rostogolești calm până ea este deasupra.

L6 La patul pentru ea · ≈ 7 min

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

Pregătire: Se întinde pe spate cu șoldurile la marginea patului și o pernă sub ea. Stă pe podea lângă margine. Faceți act sexual în care ea controlează adâncimea cu picioarele.

Unghi: În picioare, el are mâinile libere, iar ea se odihnește complet – iar întregul ei față este liber pentru mână sau vibrator.

Ritm: Calm și statornic. Starea în picioare dă mai multă putere decât își dă seama - ea stabilește limita.

Mâini: Mâinile lui: șolduri, stomac, piept – sau un vibrator de putere redusă unde dorește ea.

Verificare: El întreabă: "Good height?" Ea răspunde scurt, iar tu te adaptezi cu perne.

Ajustare: Dacă devine prea intens, el se pune în genunchi și își folosește în schimb gura și mâinile.

L7 Oasele s-au adunat · ≈ 7 min

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

Pregătire: Faceți act sexual misionar cu picioarele împreună, de preferință cu o pernă sub șolduri. El stă întins cu genunchii pe exteriorul ei.

Unghi: Picioarele articulate asigură un contact mai fin și mai multă presiune în locurile potrivite - fără ca nimeni să fie nevoit să muncească mai mult.

Ritm: Mișcări lente, legănate. Presiunea și proximitatea fac treaba, nu viteza.

Mâini: Se sprijină pe antebrațe și o poate săruta tot timpul. Ea își poate strânge și elibera coapsele în propriul ritm.

Verificare: El întreabă: "More pressure or the same?"

Ajustare: Dacă se simte prea strâns, pune perna mai sus sub șolduri sau lasă-o să-și deschidă puțin picioarele.

L8 Ea pe burtă cu o pernă · ≈ 7 min

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

Pregătire: Ea stă întinsă pe burtă, cu o pernă joasă sub șolduri și brațele sub cap. El se întinde calm deasupra ei cu greutatea pe propriile sale brațe, iar tu ai un act sexual superficial și calm.

Unghi: Complet plată, nu trebuie să țină nimic - întregul corp se odihnește în timp ce unghiul încă lovește.

Ritm: Legănat calm, fără șocuri. Lasă greutatea și proximitatea să facă treaba.

Mâini: El o sărută pe gât și pe umerii. O mână poate aluneca sub pernă, spre zona clitorisului.

Verificare: O întreabă încet la ureche: "Good like that?"

Ajustare: Dacă vă simțiți puțin prea adânc, îndepărtați complet perna - cele mai plate sunt mai silentioase. Dacă vrea mai mult, în genunchi cu o pernă mai mare.

L9 Stând cu sprijin · ≈ 7 min

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

Pregătire: Stă pe jumătate înclinat pe tăblie, cu perne în spate. Ea stă în poala lui cu spatele la pieptul lui, dirijând actul sexual cu picioarele pe saltea.

Unghi: Ea se sprijină împotriva lui și decide pentru ea însăși - și ambele mâini ale lui se întind liber în jurul ei în față.

Ritm: Mișcări mici, balansoar. Ea se apropie pentru mai puțin și se ridică puțin pentru mai mult.

Mâini: Mâinile lui în față: piept, stomac și zona clitorisului - sau el ține vibratorul în timp ce ea controlează presiunea.

Verificare: El îi șoptește la ureche: "Like that?"

Ajustare: Dacă picioarele îi amortesc, treceți la marginea patului. Ea se poate întoarce în orice moment pentru apropiere față în față.

L10 Legănat calm · ≈ 7 min

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

Pregătire: Faceți relații sexuale în misionar, dar el alunecă cu câțiva centimetri mai sus decât de obicei, așa că șoldurile lui se sprijină pe ale ei.

Unghi: Poziția înaltă înseamnă că corpul său se sprijină uniform pe zona clitorisului pe tot parcursul mișcării - contact tot timpul, nu doar între ele.

Ritm: Legănați-vă împreună în loc să vă loviți - mișcări mici în ritm comun, mai lente decât ceea ce pare natural.

Mâini: Se sprijină pe antebrațe; ea își pune mâinile pe spatele lui și îi arată ritmul.

Verificare: El întreabă: "Right pressure?" Îl reglează cu mâinile.

Ajustare: Dacă pierdeți contactul, opriți-vă complet câteva secunde cu contact complet și începeți din nou de acolo.

L11 Combinația ei · ≈ 7 min

Ea alcătuiește seara: poziție, completări și concluzie.

Pregătire: Ea alege poziția — din cărți sau liber. Pregătește ceea ce arată ea: perne, lubrifiant, jucării.

Unghi: Cine știe cel mai bine ce lovește, decide. Sarcina lui este să-i urmeze planul, nu să-l îmbunătățească.

Ritm: Al ei, tot drumul. Ea spune când trebuie schimbat ceva.

Mâini: Unde le pune ea. Îi poate mișca mâinile pe parcurs fără să explice.

Verificare: El întreabă doar dacă ceva este neclar: "Like that?"

Ajustare: Dacă se răzgândește la jumătatea drumului, asta face parte din plan. Poziție nouă, adăugare nouă — el urmează.

S8 Vedere din spate cu pernă · ≈ 7 min

O variantă sigură și liniștită din spate unde se odihnește complet.

Pregătire: Ea se întinde pe burtă, cu o pernă mare sub șolduri și brațele sub cap. El îngenunchează în spatele ei și tu ai un act sexual care începe superficial.

Unghi: Perna îi ridică șoldurile fără ca ea să fie nevoită să mențină ea însăși poziția. Unghiul se poate simți profund - începe superficial și calm.

Ritm: Relaxați-vă, simțiți-vă și lăsați-o să spună când și dacă vor fi mai multe. Adâncimea nu ar trebui să surprindă niciodată.

Mâini: Își mângâie spatele și șoldurile. Unul dintre voi poate ține o mână sau un vibrator în față, spre zona clitorisului. Lubrifiant dacă este necesar.

Verificare: Folosește cuvinte simple pe parcurs: "continue", "calm", "shallow" sau "stop".

Ajustare: Dacă unghiul se simte prea profund, coborâți șoldurile mai jos spre pernă sau schimbați calm poziția cu lingura.

S9 Dimpotrivă, ea în vârf · ≈ 7 min

Ea în vârf, cu fața departe de el — ea conduce totul, el vede și susține.

Pregătire: Se întinde pe spate. Ea stă deasupra lui cu fața la picioarele lui, cu genunchii de ambele părți, iar tu ai actul sexual în ritmul ei.

Unghi: Unghiul este nou pentru amândoi, iar ea controlează singură profunzimea și direcția. El trebuie să urmeze, nu să guverneze.

Ritm: Ea stabilește ritmul cu mișcări mici și calme. Își ține șoldurile nemișcate.

Mâini: Mâinile lui se sprijină pe șoldurile ei sau pe partea inferioară a spatelui. Ea își poate folosi propria mână sau un vibrator în față.

Verificare: El întreabă o dată: "Good for you?" Ea răspunde cu cuvinte sau gesturi.

Ajustare: Dacă unghiul se simte ascuțit, ea se aplecă puțin înainte cu mâinile pe picioarele lui - sau se întoarce calm.

S10 Scaunul · ≈ 6 min

Stând pe un scaun robust - dens, simplu și diferit.

Pregătire: Unul stă pe un scaun robust, fără roți. Celălalt stă cu picioarele încrucișate în poală, față în față. Dacă ai sex aici, cine stă în vârf este responsabil.

Unghi: Scaunul oferă contact complet cu partea superioară a corpului și contact vizual, iar picioarele pe podea oferă controlul suprem fără efort.

Ritm: Legănat și calm. Scaunul invită la apropiere, nu la acrobație.

Mâini: Țineți-vă unul pe altul. O mână poate aluneca în jos între voi.

Verificare: Soapta: "Good like that?"

Ajustare: Dacă coapsele vă obosesc, treceți la marginea patului în aceeași poziție. O pernă de pe scaun face scaunul mai moale.

S11 În fata oglinzii · ≈ 6 min

O poziție familiară — în fața oglinzii, astfel încât să vă vedeți dintr-un unghi nou.

Pregătire: Găsiți o oglindă pe care să vă puteți așeza sau să vă întindeți în fața. Alegeți o poziție liniștită care vă place, de preferință stând aproape sau întins pe o parte.

Unghi: Oglinda îți permite să vezi ceea ce știi de obicei. Privește-ți partenerul în oglindă, nu la tine.

Ritm: Calm. Lasă privirile din oglindă să facă jumătate din muncă.

Mâini: Mângâiați și țineți apăsător astfel încât partenerul dvs. să-l vadă în oglindă - văzând o atingere care vine, creează anticipare.

Verificare: Prinde privirea partenerului tău în oglindă și întreabă cu ea. Cuvinte: "go on" sau "calm down".

Ajustare: Dacă ți se pare neobișnuit să te vezi, stinge luminile sau mișcă-te astfel încât doar partenerul tău să fie în imagine.

S12 Din spate pe genunchi · ≈ 7 min

Clasic spate până la genunchi — mai profund și mai intens, cu ea la volan.

Pregătire: Ea stă în patru picioare cu o pernă sub piept. El este în spatele ei în genunchi. Faceți relații sexuale care încep puțin - ea se leagănă de el când vrea mai mult.

Unghi: Unghiul este mai profund decât în majoritatea pozițiilor și se simte mai intens. Adâncimea nu ar trebui să surprindă niciodată - el deține poziția, ea decide cât de departe.

Ritm: Începeți mai încet decât credeți că trebuie. Creșteți numai când ea spune sau arată.

Mâini: Mâinile lui o țin de șolduri. O mână - a lui sau a ei - poate aluneca până în zona clitorisului sau poate ține acolo un vibrator.

Verificare: Folosiți cuvinte simple: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Ajustare: Dacă unghiul este prea adânc, ea își coboară partea superioară a corpului mai jos spre pernă. Dacă genunchii obosesc, trece calm la o lingură.

S13 Picior la umăr · ≈ 7 min

Misionar cu unul dintre picioarele ei pe umărul lui - unghi nou și mai profund.

Pregătire: Se întinde pe spate cu o pernă sub șolduri. El îngenunchează în fața ei, iar ea își pune un picior pe umărul lui. Celălalt se odihnește în jurul șoldului. Aveți un act sexual care începe superficial.

Unghi: Piciorul pe umăr oferă un unghi mai adânc și mai strâns decât misionarul obișnuit. Un centimetru în sus sau în jos de picior schimbă totul.

Ritm: Calm și statornic. Unghiul adânc și viteza în același timp devin rapid prea mari.

Mâini: Mâinile lui îi susțin coapsa și șoldul. Mâna ei sau un vibrator ajunge ușor în zona clitorisului.

Verificare: El întreabă: "Good depth?" Ea răspunde cu "deeper", "shallow" sau "the same".

Ajustare: Dacă se întinde prea mult în spatele coapsei, mutați piciorul în jos până la axilă sau lăsați-l să se odihnească în jurul șoldului. Schimbați picioarele la jumătatea drumului.

GL24 Unghi profund, tu controlezi · ≈ 8 min

Faceți act sexual într-un unghi profund în care controlați profunzimea, în timp ce partenerul are cuvântul de oprire. Faceți acest lucru numai dacă amândoi dorec în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop.

Pregătire: Partenerul tău stă întins pe spate cu o pernă sub șolduri și ambele picioare ridicate până la piept sau până la umeri. Îngenunchezi aproape. Faceți un act sexual care începe puțin adânc, cu gleznelor sprijinite de tine.

Unghi: Cu șoldurile ridicate și picioarele împreună, unghiul devine cel mai adânc din anvelopă. Aici controlezi profunzimea - dar numai în ceea ce ai convenit și doar atâta timp cât partenerul nu spune "calm down" sau "stop".

Ritm: Începeți mai încet decât credeți că trebuie. Unghiul adânc și viteza în același timp devin rapid prea mari. Creșteți doar când partenerul dvs. spune "more".

Mâini: Ține-ți mâinile în jurul gambelor sau gleznelor partenerului tău. Lasă o mână să alunece înainte până acolo unde dorește partenerul sau ține o jucărie acolo. Lubrifiant dacă este necesar.

Verificare: Folosiți cuvinte simple: "more", "less", "quieter" sau "stop". La "stop", ieși calm imediat.

Ajustare: Dacă se întinde prea mult în spatele coapselor, coboară picioarele în jurul șoldurilor. Dacă unghiul devine prea adânc, ridicați mai puțin partenerul sau schimbați calm într-o poziție mai mică.