

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

Sărutări lente

≈ 2 min

Sărută-ți ușor partenerul. Începeți cu sărutări scurte și lăsați-le să crească mai mult. Lăsați-vă mâinile să se odihnească pe obraz, gât sau talie.

GREEN

G2

Închide pe canapea

≈ 2 min



Stai aproape de partenerul tău. Sărută-le obrazul, buzele și gâtul în timp ce le ținem ușor corpul.

GREEN

G3

Urmărind un spate

≈ 2 min

Folosește-ți vârfurile degetelor peste haine pentru a desena încet linii pe spatele partenerului tău. Alternați între atingerea ușoară și o mână plată.

GREEN

G4

Trei complimente

≈ 2 min

Oferă partenerului tău trei complimente: unul despre corpul lui, unul despre personalitatea lui și unul despre ceva de care îți lipsește sau te bucuri între voi.

GREEN

G5

Dans aproape

≈ 3 min



Dansează aproape de partenerul tău pe un cântec blând. Lăsați-vă mâinile să se odihnească pe spate, șaolduri sau talie, fără a trece pe sub haine.

GREEN

G6

Sărut fără mâini

≈ 2 min

Sărută-ți partenerul fără să-ți folosești mâinile pentru primul minut. Apoi, țineți-le și continuați.

GREEN

G7

Obraz la obraz

≈ 2 min

Apropie-te de partenerul tău. Lăsați obrajii, frunțile și nasul să se atingă înainte de a vă săruta ușor.

GREEN

G8

Trei locuri

≈ 3 min

Cereți partenerului să aleagă trei locuri pe corp care pot fi atinse sau mângâiate peste haine. Petrece aproximativ 20 de secunde pe fiecare loc.

GREEN

G9

O mână călăuzitoare

≈ 3 min

Lasă-ți partenerul să te ia de mână și să-ți arate unde se simte bine atingerea îmbrăcămintei. Urmează-le ritmul.



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

Harta sarutului

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul în cinci locuri: frunte, obraz, buze, gât și mână. Faceți fiecare sărut blând și deliberat.

GREEN

G11

Oprește-te și continuă

≈ 2 min

Sărută-ți partenerul timp de 20 de secunde, face o pauză de cinci secunde, apoi începe din nou. Repetați de câteva ori.

GREEN

G12

O amintire bună

≈ 2 min

Spune-i partenerului tău despre o perioadă în care te-ai simțit atras în mod deosebit de el. Termină cu un sărut.

GREEN

G13

Lângă perete

≈ 2 min



Lasă partenerul tău să stea sau să se sprijine confortabil de un perete. Apropiați-vă, dar ușor, și sărutați-le buzele, obrazul sau gâtul.

GREEN

G14

Gât și păr

≈ 2 min

Sărută gâtul partenerului tău și mângâie-i încet părul. Păstrați atingerea moale și sigură.

GREEN

G15

Mici promisiuni

≈ 2 min

Spune un lucru pe care vrei să-l faci mai mult în viața de zi cu zi, astfel încât partenerul tău să se simtă dorit. Dă un sărut lung după aceea.

GREEN

G16

Sărutul de șase secunde

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul timp de șase secunde - numără încet pentru tine. Lasă-ți umerii să cadă și gândurile să liniștească cât durează sărutul. După aceea, acceptați să vă faceți un sărut ca acesta de fiecare dată când unul dintre voi iese din casă în această săptămână.

GREEN

G17

Înfruntă-ți partenerul

≈ 3 min

Întoarce-ți întregul corp către partenerul tău. Cereți partenerului să vă împărtășească ceva mic din ziua lui și puneți două întrebări ulterioare înainte de a împărtăși ceva propriu. Termină cu un sărut pe tâmpla partenerului tău.

GREEN

G18

Ghiciți atingerea partenerului dvs

≈ 3 min

Ghiciți cu voce tare unde de pe corp partenerul ar prefera să fie atins în afara hainelor chiar acum și dacă ar trebui să fie ușor sau ferm. Atingeți locul astfel timp de un minut în timp ce partenerul dvs. vă reglează cu "more", "less" sau "same". În cele din urmă, lăsați partenerul să arate fațeta cu propria sa mână.



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

Două minute cât ai clipi

≈ 3 min

Stai față în față, atât de aproape încât genunchii tăi se întâlnesc. Priveți-vă în ochi timp de două minute fără să vorbiți. Zâmbetele și râsul sunt permise, dar păstrează-ți privirea. Apoi spuneți câte un lucru despre ceea ce ați văzut în ochii celuilalt.

GREEN

G20

Sărutul pe buza superioară

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul'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's fața sau gâtul.

GREEN

G21

Urcă-te în copac

≈ 3 min

Stai ferm cu ambele picioare pe podea. Femeia pune un picior deasupra spatelui bărbatului'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' – femeia decide cât durează sărutul.

GREEN

G22

Jumătate a văzut încet

≈ 3 min

Mângâiați brațul partenerului dvs. de la umăr la încheietura mâinii în ceea ce credeți că este un ritm lejer. Înjumătățiți ritmul și apoi înjumătățiți-l din nou - simțiți cum se trezește propria mână. Partenerul alege cu care dintre cele trei tempo-uri continuați timp de un minut.

GREEN

G23

Mână complet liniștită

≈ 3 min

Puneți o mână caldă și plată între omoplații partenerului și țineți-o complet nemișcată timp de un minut în timp ce expirați încet împreună. Apoi mutați-l în partea inferioară a spatelui și odihniți-vă acolo pentru aceeași perioadă de timp. Dacă partenerul spune "more", mâna rămâne mai mult timp.

GREEN

G24

Cercul inimii

≈ 3 min

Față în față. Pune mâna dreaptă pe sternul partenerului tău, deasupra inimii, în timp ce partenerul tău își plasează dreapta pe a ta. Apoi puneți mâna stângă peste mână pe propriul piept, iar partenerul dvs. face același lucru. Priviti-va in ochi si respirati calm impreuna zece respiratii, fara cuvinte.

GREEN

G25

Respiră în ritmul partenerului tău

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău cu pieptul lângă partenerul tău 's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's care respiră prin spate și potrivește-ți propria respirație exact în același ritm - ritmul partenerului tău, nu al tău. Continuați timp de două minute și observați ce se schimbă în amândoi.



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

Spate cald

≈ 3 min

Puneți ambele mâini sub vârful partenerului și mângâiați-i încet spatele. Folosește o mână plată și un ritm uniform.



Legătură blândă la ochi

≈ 3 min

Întrebați dacă partenerul dvs. ar dori o legătură la ochi. Sărută-le ușor mâna, gâtul, obrazul și umărul. Termină cu un sărut blând pe gură.

YELLOW

Y2

De la frunte până la picioare

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul din frunte până în picioare, fără a intra sub lenjeria lui. Ține ritmul lent.



YELLOW

Y4

Talie și șolduri

≈ 3 min

Ține-ți partenerul în jurul taliei sau șoldurilor. Apropie-le, sărută-le, apoi relaxează-te puțin din nou.



YELLOW

Y5

Marginea patului

≈ 3 min

Lasă-ți partenerul să stea pe marginea patului. Stai în picioare sau stai aproape și sărută-te în timp ce mâinile tale se sprijină pe spate, coapse sau șolduri.

YELLOW

Y6

Înapoi la piept

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău. Sărută-le gâtul și mângâiește-le stomacul, pieptul sau brațele peste haine sau lenjerie.



YELLOW

Y7

Aproape oprit

≈ 3 min



Trageți partea de sus a partenerului dvs. la jumătate și faceți o pauză timp de cinci secunde. Sărută pielea care apare și întreabă cu ochii înainte de a scoate haina complet.

YELLOW

Y8

Coapsele peste haine

≈ 3 min

Mângâiește partea interioară a coapselor partenerului tău peste haine sau lenjerie. Nu vă deplasați până la capăt în zonele intime.

YELLOW

Y9

O singură dorință

≈ 3 min

Cere-ți partenerului o dorință simplă: „sărută aici”, „ține aici” sau „mângâie aici”. Urmează-le dorința.



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

Inferior spatelui și jos

≈ 3 min

Masează partea inferioară a spatelui, șoldurile și fundul partenerului tău peste haine sau lenjerie. Folosește o mână calmă și fermă.

YELLOW

Y11

Pupici si maini

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul în timp ce mâinile tale se mișcă sub partea de sus sau de-a lungul pielii goale. Păstrați atingerea caldă și lentă.

YELLOW

Y12

O fâșie mică de piele

≈ 2 min

Găsiți o fâșie mică de piele goală la stomac, spate, umăr sau șold. Sărută-l încet.

YELLOW

Y13

Vibrații peste îmbrăcămintă

≈ 3 min

Folosește un vibrator peste îmbrăcămintea sau lenjeria intimă a partenerului tău pe coapsă, spate, șold sau stomac. Începeți cu o setare scăzută. Nu este încă direct intim.

YELLOW

Y14

Sub plapumă

≈ 3 min

Întinde-te aproape de partenerul tău sub plapumă. Sărutăți și atingeți îmbrăcămintea sau lenjeria intimă.

YELLOW

Y15

Preferatul partenerului tău

≈ 3 min

Întrebați-vă partenerul unde vă simțiți bine să fiți sărutat sau atins chiar acum. Păstrați-l blând.

YELLOW

Y16

Gât, ureche, umăr

≈ 3 min

Sărută partenerul tău gâtul, urechea și umărul. Folosește buzele moi și respirația caldă.

YELLOW

Y17

Mână peste mână

≈ 3 min

Pune mâna peste mâna partenerului tău. Lasă-i să ghideze ambele mâini acolo unde se simte bine, peste haine sau lenjerie. Urmăriți ritmul și presiunea de care dau dovadă, fără a prelua.

YELLOW

Y18

Limita de lenjerie intimă

≈ 3 min

Atingeți marginea lenjeriei partenerului, dar nu dedesubt. Sărută-le stomacul, șoldul sau coapsa între fiecare mișcare.



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

Mână plată sau vârful degetelor

≈ 3 min

Mângâiește-ți mai întâi spatele partenerului tău cu toată mâna, apoi doar cu vârful degetelor. Folosiți același traseu și același ritm lejer de ambele ori. Întrebați partenerul: "flat hand or fingertips?" Continuați cu orice partener alege.

YELLOW

Y20

O mână cu ulei

≈ 3 min

Warm some intimate massage oil in the palm of your hand — if you don't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's back alternately with the oiled hand and the dry hand, and finally ask: "oil or without?" Continue with whichever partner chooses.

YELLOW

Y21

Paltoane lungi

≈ 3 min

Pune ambele palme în partea de jos a partenerului tău'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't Nu ai, folosește lubrifiant.

YELLOW

Y22

Seminte de susan si orez

≈ 3 min

Întindeți-vă față în față. Împătrundeți-vă brațele și picioarele strâns unul în celălalt 's, so close that you can feel the other's respirația. Mintiți așa, sărutăți calm și lăsați-vă mâinile să vă mângâie spatele.

YELLOW

Y23

Cinci locuri, cinci numere

≈ 3 min

Sărută și mângâie cinci locuri pe partenerul tău, pe rând: gât, omoplat, spate, stomac și șold. Partenerul dă fiecărui loc un număr de la "one" la "five". Întoarce-te în locul care a câștigat și stai acolo o vreme bună.

YELLOW

Y24

Căldură liniștită

≈ 3 min

Frecați-vă palmele până când sunt cu adevărat calde. Așezați o mână pe stomacul partenerului și una pe partea inferioară a spatelui, piele pe piele, și țineți-le complet nemișcate timp de un minut în timp ce respiră în același ritm. Terminați cu o singură mișcare lentă.

YELLOW

Y25

Aspect de oglindă

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău în fața oglinzii. Mângâiește încet umerii, brațele și stomacul partenerului tău, menținând contactul vizual în oglindă. Partenerul spune "continue" când schimbi locul. A vedea și a simți în același timp face atingerea mai puternică.



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

Pupici peste lenjerie

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul prin sau în jurul lenjeriei, pe șolduri, burtă și coapse. Păstrează-l ușor și tachinat.

ORANGE

02

Focalizarea pieptului

≈ 4 min

Sărută și mângâie sânii sau pieptul partenerului tău. Începeți cu o mână plată și sărutări blânde și întrebați dacă ar dori mai multă presiune sau intensitate.

ORANGE

03

Vibrator peste lenjerie

≈ 3 min

Folosește un vibrator peste lenjerie partenerului tău. Începeți cu o setare scăzută și lăsați-i să decidă dacă o cresc.

ORANGE

04

Concentrează-te asupra ei, blând

≈ 4 min

Acum este rândul ei. Lasă-o să te ia de mână și să o așeze acolo unde vrea să fie atinsă peste sau în jurul lenjeriei ei. Urmăriți locul, presiunea și ritmul pe care ea le arată, fără a prelua.

ORANGE

05

Concentrează-te asupra lui, cu blândețe

≈ 4 min

Acum este rândul lui. Sărută-i stomacul, șoldurile și interiorul coapselor, îndreptându-te încet spre zona din jurul lenjeriei. Păstrați-l jucăuș și fără grabă.

ORANGE

06

Masaj de relaxare

≈ 5 min

Lasă-ți partenerul să se întindă pe spate cu ochii închiși, de preferință legat la ochi. Utilizați ulei de masaj intim. Cu o mână plată, faceți cercuri lente de la cutia toracică peste stomac și coapse până la gambe. Odihnește-te puțin la zona inghinală și la interiorul coapselor, apoi mângâie ușor înapoi și închei cu sărutări moi pe burtă.

ORANGE

07

Legătura la ochi

≈ 4 min



Întrebați dacă partenerul dvs. ar dori să folosească o bandă la ochi. Sărută-le ușor stomacul, pieptul, coapsele și șoldurile. Dacă doresc, termină cu câteva sărutări blânde lângă sau peste lenjerie.

ORANGE

08

Apă caldă

≈ 3 min



Faceți un duș cald împreună. Spălați unul altuia umerii, spatele, stomacul, picioarele și picioarele. Lăsați persoana care primește să ghideze ceea ce se simte bine.

ORANGE

09

Găsiți ritmul

≈ 4 min

Încearcă același sărut moale în trei locuri: gât, piept și interiorul coapsei. Întrebați care loc s-a simțit cel mai bine, apoi rămâneți acolo cu același ritm cel puțin un minut.



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

Fund și coapse

≈ 4 min

Masează fundul și coapsele partenerului tău. Folosiți ulei sau lubrifiant pe pielea externă dacă acest lucru este corect.

ORANGE

O11

Doar buzele

≈ 3 min

Folosește doar buzele, obrații și respirația pe gâtul, pieptul, stomacul și coapsele partenerului tău timp de un minut. Ține-ți mâinile la spate, apoi așezați-le ușor pe șolduri și terminați cu un mic sărut.

ORANGE

O12

Rândul ei

≈ 4 min

Stimulează-i zona clitorisului peste lenjeria ei cu vârfurile degetelor în cercuri lente, uniforme. Păstrați presiunea ușoară și constantă și lăsați-o să se adapteze cu „mai mult” sau „mai puțin”.

ORANGE

O13

Corp la trup

≈ 4 min

Frecăți-vă încet corpul de cel al partenerului, piele pe piele, cu greutatea pe șolduri și coapse. Utilizați lubrifiant pe pielea externă dacă frecarea devine incomfortabilă.

ORANGE

O14

Câte două minute fiecare

≈ 4 min

Explorați lenjeria partenerului dvs. cu mâinile pentru propria dvs. curiozitate - simțiți textura, căldura și forma. Fii scurt cu privire la piept și zonele intime etc. Partenerul spune doar "stop" dacă ceva este incomfortabil. Schimbați rolurile când au trecut două minute.

ORANGE

O15

Spune-o înainte de a o face

≈ 4 min

Șoptește-ți partenerul's ear exactly what you are going to do: "Now I'm te voi săruta pe fundul stomacului." Așteaptă trei respirații calme, apoi fă exact ce ai spus - niciodată. Repetă cu locuri noi în jurul lenjeriei. Promisiunea ținută este jumătate din distracție.

ORANGE

O16

Flux și reflux

≈ 4 min

Mângâiește ușor lenjeria partenerului tău's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' pentru doar două secunde și alunecă într-un loc mai liniștit. Întoarceți-vă puțin mai departe la fiecare rundă, ca o maree. Partenerul spune "stay" când trebuie să te oprești acolo.

ORANGE

O17

Lasă-l să fiarbă

≈ 4 min

Sărută-ți intens partenerul timp de două minute - mâinile în păr, corp aproape de corp în lenjerie intimă. Apoi opriți-vă complet, de acord, și întindeți-vă unul lângă celălalt timp de un minut fără să vă atingeți. Aflați cât de multe se întâmplă în organism când nu se întâmplă nimic. Unul dintre voi spune "continue" când se termină minutul.

ORANGE

O18

Partenerul stabilește ritmul

≈ 4 min

Bărbatul stă întins pe spate. Femeia se așează peste șoldul tău în lenjerie intimă și se mișcă spre tine în ritmul și unghiul ei. Bărbatul își poate ține mâinile calm pe șoldurile partenerului, fără să-și direcționeze. Femeia spune "hold" pentru o prindere mai fermă și "let go" pentru libertate - și decide când este suficient.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O19

Leagăn de mână

≈ 4 min

Odihnește-te, predă în continuare lenjeria partenerului tău cu o presiune uniformă și fermă - fără mișcare din partea ta. Partenerul își legăna șoldurile de mână în propriul ritm. Treaba ta este să menții presiunea constantă, ca un zid în față. Partenerul se adaptează cu "heavier" sau "lighter".

ORANGE

O20

Gură liniștită cu sărutări liniștite

≈ 4 min

Coborâți-vă buzele în tăcere către partenerul dvs. peste lenjeria lui și lăsați căldura și respirația să lucreze timp de jumătate de minut. Sărută patru săruturi blânde prin țesătură. Nu o eliminați decât dacă partenerul dvs. dorește clar acest lucru. După aceea, ei aleg între săruturi mai lungi sau să treacă la următoarea carte.

ORANGE

O21

Atingeți expirația

≈ 4 min

Găsește-ți expirația partenerului's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner' și odihnește-ți mâna complet nemișcată pe inspirație. Întâlnește privirea atunci când se simte naturală. Lasă respirația partenerului tău să stabilească ritmul.

ORANGE

O22

Pe scurt, așa mai departe

≈ 4 min

Mângâiați-l peste lenjerie în scurte vizite: câteva secunde peste penis, apoi pe burtă și coapse și pe spate. Lăsați vârfurile degetelor să atingă, de asemenea, pentru scurt timp scrotul și rădăcina penisului. Schimbul este cel care construiește. Nu sta nicăieri până nu spune "stay there."

ORANGE

O23

Ulei cald pe sâni

≈ 4 min

Ulei de masaj intim cald între palme - dacă nu îl ai, folosește lubrifiant. Nu turnați niciodată direct pe piele. Masează-i sânii în cercuri mari și lente din exterior spre interior, păstrând sfârcurile pentru sfârșit, doar abia. Ea guvernează cu "more" și "easier".

ORANGE

O24

Partenerul întâlnește vibratorul

≈ 4 min

Țineți vibratorul la putere scăzută complet nemișcat împotriva partenerului dvs. '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. Mută-l doar când partenerul tău spune "move".

ORANGE

O25

Patru săruturi, o coapsă

≈ 4 min

Oferă partenerului tău patru săruturi pe interiorul coapsei, câte unul de fiecare fel: complet ușor, cu apăsare ușoară, cu buzele prinzând puțin din piele și cu vârful limbii. Partenerul alege câștigătorul cu un singur "den". Repetă încet sărutul câștigător de-a lungul marginii lenjeriei partenerului tău.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

RED

R1

Ritmul ei

≈ 5 min

Lăsați-o să vă ia mâna și să o ghideze spre loc, presiune și ritm. Când își dă drumul, procedați exact așa cum a arătat ea.

RED

R2

Ritmul lui

≈ 5 min

Lasă-l să-și pună mâna peste a ta și să arate strânsoarea și ritmul care îi plac. Folosiți lubrifiant dacă este necesar și mențineți ritmul uniform.

RED

R3

Chiar și focalizarea pe clitoris

≈ 5 min

Stimulează-i zona clitorisului cu ritm constant și presiune ușoară. Nu schimba tehnicile prea des - atunci când ceva funcționează, rămâi cu el.

RED

R4

Mână lentă

≈ 5 min

Utilizați lubrifiant și o mână fermă pe penis. Păstrați prinderea uniformă și variați presiunea mai mult decât viteza. Simțiți-vă liber să faceți o pauză sau două când aveți mâna la rădăcina penisului, aveți o prindere/presiune mai fermă, țineți apăsător câteva secunde, înainte de a continua. Întrebați-vă partenerul dacă se simte bine.

RED

R5

perineu

≈ 4 min

Masați ușor perineul partenerului dvs. - zona dintre organele genitale și anus - în exteriorul corpului. Folosiți tampon plat pentru degete, presiune uniformă și lubrifiant.

RED

R6

Construiește și calmează-te

≈ 6 min

Apropie-ți partenerul de plăcerea puternică cu mâna ta, calmează-te cu sărutări blânde pe gură, gât și piept și construiește din nou. Fă-o doar dacă partenerului tău îi place.

RED

R7

Femeia confortabil

≈ 6 min



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

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

RED

R8

Pauza fara distanta

≈ 3 min

Oprii stimularea, dar mențineți contactul cu corpul: țineți-vă în jurul partenerului și sărutăți calm gâtul și umerii. Partenerul spune "continue" când sunteți pe cale să mergeți mai departe.

RED

R9

Nu te schimba

≈ 5 min

Stimulează partenerul. Când partenerul pare aproape de o plăcere intensă, întreabă o dată: "Should I continue just like this?" Dacă da: păstrează ritmul, presiunea și locul absolut stabil - și nu cere mai mult.



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

Continuați chiar acolo

≈ 5 min

Găsește un tip de atingere la care partenerul tău răspunde bine. Țineți același loc, ritm și presiune timp de cel puțin trei minute - nu vă schimbați, chiar dacă vi se pare monoton.

RED

R11

Până la piept

≈ 5 min

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

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

RED

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.

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

RED

R13

Cartea ei principală

≈ 6 min



Ea alege: mana, gura sau vibrator. Oferă-i stimulare externă cu orice alege. Păstrați ritmul constant și nu schimbați prea des.

RED

R14

Vibrator pe vulva

≈ 6 min

Utilizați un vibrator la putere scăzută în afara vulvei. Dacă devine prea intens, puneți o țesătură subțire între ele. Ea controlează forța cu "up" și "down".

RED

R15

Val de presiune pentru ea

≈ 6 min

Utilizați jucăria cu undă de presiune la putere scăzută direct pe sau aproape de clitoris. Ține-o constant acolo unde spune ea că lovește și sărută-o între timp.

RED

R16

Cercuri în jur, nu pe

≈ 5 min

Desenați cercuri blânde în jurul clitorisului cu vârful degetelor și cu lubrifianțul - de-a lungul părților laterale și deasupra pielii, nu drept. Păstrați cercul uniform și rotund. Du-te la mijloc doar când ea spune "closer".

RED

R17

Trei mișcări

≈ 5 min

Încercați trei mișcări pe zona clitorisului cu lubrifianț: în sus și în jos, cercuri mici și o parte în alta - câte o jumătate de minut. Ea alege cu cuvântul "the". Păstrați mișcarea câștigătoare perfect lină după aceea.

RED

R18

Limba tăcută

≈ 5 min

Puneți limba plată și complet nemișcată pe clitoris și întindeți-vă. Lasă-o să-și rostogolească șoldurile împotriva ta în propriul ei ritm, în timp ce tu ții neclintit. Numai când ea spune "more" începi să-ți miști singur limba — calm.



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

Tot timpul din lume

≈ 5 min

Înainte de a începe, spune cu voce tare: "I have all the time in the world, and I love this." Apoi oferă partenerului tău plăcere liniștită cu gura și arată-i pe parcurs că ești serios – un "mmm" scăzut pe piele se simte ca o vibrație slabă. Dacă observi că partenerul tău dispare în capul tău, repetă fraza calm și continuă la fel de încet. Partenerul spune "done".

RED

R 20

Aproape acolo

≈ 5 min

Masează-i partea interioară a coapselor și a inghinului cu ulei de masaj intim - dacă nu îl ai, folosește lubrifiant. Apropiati-vă încet de clitoris și treceți pe lângă el fără a-l atinge. Repetați aproape atingerea până când ea spune "now" - numai atunci veți rămâne.

RED

R 21

Mai ușor decât crezi

≈ 5 min

Începeți mai ușor decât credeți: mângâiați zona clitorisului cu degetele, la fel de ușor ca peste o pleoapă. Țineți presiunea acolo până când ea spune "more pressure" – apoi creșteți-o doar cu o creștătură.

RED

R 22

Un deget, complet nemișcat

≈ 5 min

Introduceți ușor un deget cu lubrifiant dacă dorește și țineți-l complet nemișcat în timp ce gura sau cealaltă mână lucrează pe exterior. Numai când ea spune "more", îndoiți încet degetul spre peretele frontal într-o mișcare "come here".

RED

R 23

Partea inferioară a vârfului

≈ 5 min

Folosiți lubrifiant și degetul mare în cercuri mici și ușoare pe partea inferioară a penisului, chiar sub cap - punctul în care este cel mai sensibil. Păstrați ritmul calm și uniform. Se adaptează cu "lighter" sau "firmer".

RED

R 24

Mâna caldă dedesubt

≈ 5 min

Puneți o mână caldă ca un castron în jurul scrotului său, complet nemișcată - doar caldură și greutate redusă. Mângâiați ușor penisul cu lubrifiant cu cealaltă mână. Se adaptează cu "tighter" sau "looser".

RED

R 25

Buze care sughe ușor

≈ 5 min

Lingeți zona clitorisului calm și uniform până când este bine în ea. Apoi, închideți ușor buzele în jurul clitorisului și sugeți foarte ușor timp de o secundă - ca un sărut mic și umed - înainte de a vă întoarce pe limbă. Repetați aspirația la intervale regulate, întotdeauna la fel de ușor, niciodată mai tare din proprie inițiativă. Ea guvernează cu "more suction", "only heavy" și "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

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

L 19

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

L 20

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

L 21

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

L 22

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

L 23

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

L 24

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

L 25

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

BLACK

S1

Zona exterioară a prostatei

≈ 5 min

Masați-i perineul - zona dintre scrot și anus - cu degetul plat, lubrifiați și apăsați ușor și uniform. Accesul Interzis. Întrebați: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Un deget, clar că da

≈ 5 min

Atingerea anală poate fi încercată doar dacă partenerul dorește în mod clar acest lucru. Folosește un deget, lubrifiant din belșug, unghii scurte și un ritm lejer.

BLACK

S3

Lumina ei fantezie

≈ 6 min

Rugați-o să descrie o fantezie blândă. Fă doar partea cea mai sigură și cea mai ușoară, dacă ambii doresc.

BLACK

S4

Lumina lui fantezie

≈ 6 min

Rugați-l să descrie o fantezie ușoară. Fă doar partea pe care amândoi o doresc cu adevărat.

BLACK

S5

Borduri

≈ 7 min

Edge: construiește-ți partenerul până la orgasm, calmează-te, sărută-te timp de 30 de secunde și începe din nou. Maxim trei runde.

BLACK

S6

Ea controlează jucăriile

≈ 6 min

Lasă-o să controleze ea însăși vibratorul în afara corpului ei. Apropie-te, sărută-i gâtul și pieptul și ține-o în jur în timp ce găsește ceea ce lovește.

BLACK

S7

El controlează jucăriile

≈ 6 min

Lăsați-l să direcționeze vibratorul spre rădăcina penisului și spre perineu. Sărută-i stomacul și coapsele între timp și lasă-l să arate unde ar trebui să fie mâinile tale.

BLACK

S8

Vedere din spate cu pernă

≈ 7 min

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

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

BLACK

S9

Dimpotrivă, ea în vârful

≈ 7 min

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

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

Scaunul

≈ 6 min

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

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

BLACK

S11

În fața oglinzii

≈ 6 min

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

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

BLACK

S12

Din spate pe genunchi

≈ 7 min

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

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

BLACK

S13

Picior la umăr

≈ 7 min

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

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

BLACK

S14

Arată-mi cum

≈ 6 min

Arată-ți partenerului exact cum te atingi când mâna ta're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner' preia controlul și repetă ceea ce a văzut. Schimbați rolurile în altă seară, dacă doresc amândoi.

BLACK

S15

Aplaudă ușoară

≈ 6 min

Mai întâi întreabă dacă partenerul dorește să încerce o palmă ușoară. Încălzește scaunul cu mișcări ferme și masaj ușor, apoi mângâie ușor cu o mână plată și relaxată - doar pe partea carnoasă a fundului, niciodată pe partea inferioară a spatelui sau a coccisului. Periați pielea între fiecare. Partenerul controlează cu "more", "easier" sau "done".

BLACK

S16

Din dormitor

≈ 6 min

Mutați seara din dormitor, dacă vor amândoi. Alegeți o altă cameră — canapeaua sau o pătură pe podeaua sufrageriei — și pregătiți pătura, pernele și lubrifiantul. Preludiu și act sexual acolo, într-un ritm lejer. Noile împrejurimi fac noi atingeri familiare; dormitorul se odihnește în seara asta.

BLACK

S17

Telecomanda

≈ 6 min

Lăsați partenerul să plaseze un vibrator cu telecomandă afară, acolo unde dorește partenerul - și să ia ei înșiși telecomanda sau aplicația. Începeți la cea mai mică putere din cealaltă parte a camerei, menținând în același timp contactul vizual. Partenerul controlează cu "up", "down" și "off" — pe care îl urmărești imediat. Schimbați rolurile dacă doresc ambii.

BLACK

S18

Inel vibrant

≈ 6 min

Pune-i un inel vibrant pentru penis când este gata, cu vibrația în sus. Faceți sex cu ea deasupra sau într-un misionar strâns, astfel încât vibrația să ajungă în zona ei clitoridiană - mișcările mici, de balansare, mențin contactul mai bine decât împingerile. Scoateți inelul în caz de disconfort și cel târziu după douăzeci de minute.



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

Aplecat peste mobilier

≈ 6 min

Faceți relații sexuale în picioare: își aplecă partea superioară a corpului peste o comodă sau o masă stabilă, cu o pernă sub creasta iliacă și picioarele bine plantate. El stă în spate și își îndoaie genunchii până când înălțimea este corectă. Începeți puțin adânc — ea controlează cu "deeper", "shallower" și "stop".

BLACK

S20

Șoldurile pe coapse

≈ 6 min

Faceți sex cu șoldurile ridicate: el îngenunchează și se așează pe călcâie, ea se întinde pe spate și își pune șoldurile sus pe coapsele lui, cu picioarele pe saltea. Unghiul se adâncește pe măsură ce ambele se odihnesc - mâinile lui sunt libere la mână sau vibrator pe zona clitorisului. Începe puțin adânc; ea controlează cu "deeper", "shallow" și "stop".

BLACK

S21

Peste fața ta

≈ 6 min

Întinde-te pe spate cu capul pe o pernă joasă. Partenerul tău îngenunchează deasupra feței tale, cu fața la tăblie, cu mâinile pe tăblie sau pe perete și cu greutatea pe genunchi. Ei controlează locul, presiunea și ritmul prin ridicarea și balansul șoldurilor. Mai întâi de acord: două bătăi pe o coapsă înseamnă "pause", iar "done" încheie cardul.

BLACK

S22

Legat și răsfățat

≈ 6 min

Întreabă mai întâi. Legați încet încheieturile partenerului în fața corpului cu o eșarfă moale - două degete ar trebui să se potrivească dedesubt, iar partenerul ar trebui să se elibereze ușor. Niciodată în jurul gâtului. Apoi folosiți câteva minute pentru a vă stimula partenerul de mai jos cu mâna sau gura. Simțiți-vă liber să treceți la actul sexual dacă ambii doresc.

BLACK

S23

Jocul șoaptei

≈ 6 min

Șoptește-ți partenerul'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 'da'.

BLACK

S24

Oul

≈ 6 min

Fă-i plăcere cu un ou de masturbare: umple-l cu mult lubrifiant, glisează-l peste penis și folosește mișcări calme și constante. Sărută-i gâtul și stomacul între timp. El guvernează cu "tighter", "looser" sau "same" — urmează exact.

BLACK

S25

Noptiera cu vibrator

≈ 6 min

Faceți relații sexuale cu ea pe spate lângă marginea patului și cu el în picioare sau în genunchi. Ea menține ea însăși vibratorul la putere scăzută, în timp ce el menține tempo-ul scăzut și se oprește imediat la "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

Legat de pat

≈ 7 min

Leagă încheieturile partenerului tău de tăblie cu o eșarfă moale sau manșete care pot fi detașate cu ușurință. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop. Stimulați calm cu mâna și gura, de preferință cu un vibrator dacă doresc ambii. Persoana legată poate spune "stop" în orice moment, iar apoi eliberați imediat totul.

WILD

GL2

Comenzi calme

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Dă partenerului tău mesaje scurte și calme: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Lăsați partenerul să urmeze fiecare mesaj în timp ce atingeți încet și controlați ritmul. Partenerul poate spune "stop" în orice moment și apoi totul se oprește imediat.

WILD

GL3

Înlocuiți direcția

≈ 7 min

Fii de acord mai întâi și fii de acord cu un cuvânt stop. Fă asta doar dacă ambii doresc clar. Unul preia tot controlul timp de cinci minute: dă comenzi scurte, determină ritmul și fiecare atingere, iar celălalt se supune exact. Apoi schimbați rolurile. Persoana care urmează poate spune "stop" în orice moment, iar apoi totul se oprește imediat.

WILD

GL4

Ea renunța la control

≈ 7 min

Lasă-o să renunțe complet la control. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop. Tu decizi ritmul și toate atingeți clitorisul și restul corpului. Ține-o pe margine mult timp înainte de a-ți da drumul. Ea alege doar unelte: mână, gură sau vibrator. Ea poate spune "stop" oricând și apoi totul se oprește imediat.

WILD

GL5

Mâinile deasupra capului

≈ 7 min

Cere-i partenerului tău să-și pună încheieturile împreună deasupra capului și să stea nemișcat. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop. Țineți-le calm la loc cu o mână și folosiți cealaltă mână și gura pe el. El poate spune "stop" oricând și vei fi eliberat imediat.

WILD

GL6

Legat și orb

≈ 7 min

Asigurați încheieturile partenerului dvs. cu o eșarfă moale sau manșete și legați-le la ochi. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop. Atingeți încet și imprevizibil cu mâna și gura. Persoana legată poate spune "stop" în orice moment, iar apoi eliberați imediat totul.

WILD

GL7

Partenerul controlează totul

≈ 7 min

Lasă partenerul tău să gestioneze totul. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop. Partenerul dă mesaje scurte despre tempo și atingere, iar tu urmărești exact fără să preiei controlul. Dacă vrei să ai un act sexual, partenerul tău controlează el însuși profunzimea și viteza. Partenerul poate spune "stop" în orice moment și apoi totul se oprește imediat.

WILD

GL8

Aplaudă care construiește

≈ 7 min

Cadeți de acord asupra unui cuvânt stop înainte de a începe și faceți acest lucru numai dacă amândoi îl doriți în mod clar. Bateți ușor fundul cu o mână plată, în cupă, câte o palmă pe rând, întotdeauna pe fund sau pe coapsă. Începe atât de ușor încât aproape că gădilă și crește puterea doar când partenerul tău spune "more". Opriți totul imediat pe "stop".

WILD

GL9

Linia generală a părului

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Adunați părul în partea de jos a capului, aproape de scalp și închideți-vă mâna calm. Trageți uniform și ferm, niciodată o smucitură și niciodată de gât. Țineți apăsător clipă, eliberați ușor și trageți din nou pe "more" - opriți imediat pe "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

Mușcătură ușoară

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Puneți-vă dinții ușor pe umărul sau coapsa partenerului, cu o presiune ușoară și niciodată pe gât sau pe față. Alternați între a mușca ușor și a săruta în același loc. Mușcă puțin mai tare doar pe "more" și eliberează imediat pe "stop".

WILD

GL11

Ciupirea fermă

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Ciupește ușor și ferm pieptul sau interiorul coapsei partenerului tău. Țineți prinderea pentru un moment și eliberați ușor. Începeți abia sesizabil, creșteți presiunea doar pe "more", mergeți pe "calmer" când partenerul vă cere și opriți imediat pe "stop".

WILD

GL12

Ea trece la curse de vârf

≈ 7 min

Lasă-o să țină singură jucăria unde de șoc și să continue după primul orgasm. Întinde-te aproape, sărută-o și ține-o în brațe în timp ce ea controlează totul. Ea continuă doar cât dorește și renunță imediat la "stop". Cadeți mai întâi de acord asupra jocului și numai dacă ambii îl doresc în mod clar.

WILD

GL13

Dubla stimulare

≈ 7 min

Introduceți ușor vibratorul vibrator în ea cu mult lubrifiant, ținând în același timp jucăria cu unde de șoc de clitoris. Ea controlează ambele forțe cu "more", "less" sau "stop". Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop.

WILD

GL14

Inel pentru penis și vibrator

≈ 7 min

Puneți inelul penisului când partenerul dvs. este gata și rulați un vibrator cu puțin lubrifiant de-a lungul axului și rădăcinii penisului în același timp. Partenerul controlează vibrația cu "up", "down" sau "stop". Scoateți imediat inelul în caz de durere sau amorțeală. Fă asta doar dacă ambii doresc clar.

WILD

GL15

Inelul penisului în timpul actului sexual

≈ 7 min

Faceți act sexual cu inelul penisului pe el și țineți un vibrator de clitoris în același timp, cu mișcări calme și legănate. Ea controlează vibrația cu "more", "less" sau "stop". Scoateți imediat inelul dacă simțiți vreun disconfort și nu-l purtați prea mult timp. Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop.

WILD

GL16

Două jucării pe el

≈ 7 min

Mutați un vibrator în capul penisului și un baton de masaj la rădăcina penisului în același timp, cu puțin lubrifiant. Partenerul controlează puterea pe ambele cu "more", "less" sau "stop". Începeți la nivel scăzut și creșteți doar la "more". Faceți acest lucru numai dacă amândoi doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop.

WILD

GL17

Un deget, mâna pe ea

≈ 7 min

Fiți de acord mai întâi și faceți asta numai dacă amândoi își doresc în mod clar. Folosiți mult lubrifiant, unghii scurte și introduceți ușor un deget la prima articulație. Ține-ți degetul nemișcat pentru o clipă în timp ce ea se obișnuiește și mângâie-i ușor clitorisul cu cealaltă mână. Mișcări mici doar pe "more", trageți calm pe "stop".

WILD

GL18

Un deget, gura pe ea

≈ 7 min

Cadeți de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă amândoi îl doresc în mod clar. Pregătiți o mulțime de lubrifiant și unghii scurte. Introduceți ușor un deget în partea inferioară a primei articulații și țineți-l complet nemișcat. Pune-ți gura ușor pe clitoris în același timp. Mișcă-ți puțin degetul doar când ea spune "more", urmărește-ți respirația și trage calm pe "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

Ea își controlează degetul

≈ 7 min

Lasă-o să stabilească ritmul și fă asta doar dacă amândoi își doresc în mod clar. Folosește o mulțime de lubrifiant și unghii scurte și introdu-i calm un deget în fund, doar până la prima parte, când spune "clearly yes". Taci complet până când ea cere "more". Așezați cealaltă mână calm pe clitoris. Urmăriți-i respirația și trageți pe "stop".

WILD

GL20

Un deget și o mână pe penis

≈ 7 min

Fiți de acord mai întâi și faceți asta numai dacă amândoi își doresc în mod clar. Folosiți mult lubrifiant, unghii scurte și introduceți ușor un deget la prima articulație. Ține-ți degetul complet nemișcat pentru o clipă în timp ce partenerul tău se obișnuiește. Înfășurați ușor penisul cu cealaltă mână în același timp. Mișcări mici doar pe "more", trageți calm pe "stop".

WILD

GL21

Un deget, gura-i

≈ 7 min

Cadeți de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă amândoi îl doresc în mod clar. Pregătiți o mulțime de lubrifiant și unghii scurte. Introduceți ușor un deget în prima articulație și țineți-l complet nemișcat. Folosește-ți gura calm asupra lui în același timp. Mișcă-ți puțin degetul doar când spune "more", urmărește-ți respirația și trage calm pe "stop".

WILD

GL22

Vedere din spate cu linia părului

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Faceți relații sexuale din spate, strângeți părul partenerului dvs. aproape de scalp și trageți lin și calm - niciodată de gât, niciodată în smucitură. Plasați cealaltă mână înainte acolo unde dorește partenerul dvs. și începeți într-un ritm lejer. Trage mai tare sau mergi mai repede doar pe "more" și dă-i drumul imediat la "stop".

WILD

GL23

Încheietură reținută

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Faceți sex față în față și țineți ferm încheieturile partenerului de saltea de deasupra capului - ferm și sigur, dar ușor de desprins. Începeți calm și creșteți până la "more". Lăsați imediat acoperișul la "stop".

WILD

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 doresc în mod clar și mai întâi cad de acord asupra unui cuvânt stop.

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

WILD

GL25

Baton de masaj împotriva clitorisului

≈ 7 min

Cadeți mai întâi de acord asupra unui cuvânt stop și faceți acest lucru numai dacă ambii îl doresc în mod clar. Partenerul alege o poziție: deasupra sau în lingură. Faceți act sexual în timp ce partenerul ține un băț de masaj pe zona clitorisului. Rămâi neclintit și urmărește ritmul partenerului tău, astfel încât bățul să fie în repaus. Doar crește la "more" și oprește totul imediat la "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.

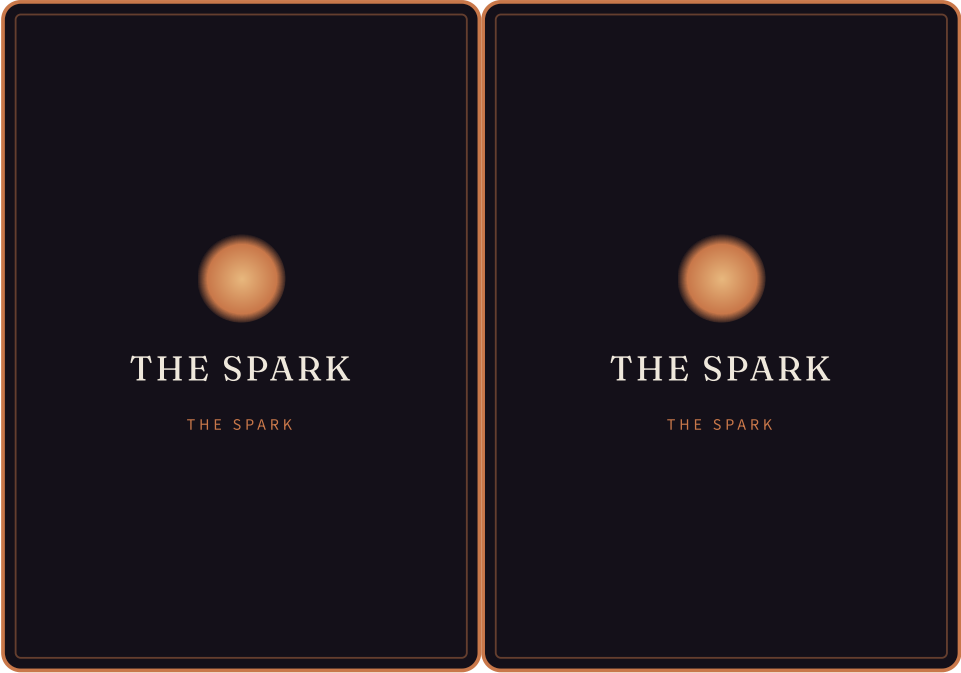
Afterwards

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 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 îți 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.