

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 Женщина с комфортом · ≈ 6 min

Приемное положение, где она удобно лежит и все доходит.

Подготовка: Она лежит на спине с подушкой под головой и желательно под коленями или бедром. Вы лежите или сидите рядом с ним.

Угол: Подушка под коленями снимает напряжение в животе и бедрах, поэтому она может принимать, ничего не удерживая.

Темп: Начните с нежных поцелуев и положите руки на живот и бедра. Идите к прямому удовольствию только тогда, когда она горячая.

Руки: Спокойно используйте руку, рот или вибратор. Смазка для прямой стимуляции рук.

Проверка: Спросите один раз: "More, less or the same?" Следуйте ответу, ничего не меняя.

Корректировка: Если она напрягается, вернитесь к спокойным прикосновениям. Отрегулируйте подушку до тех пор, пока не почувствуете, что угол находится в состоянии покоя.

R11 До груди · ≈ 5 min

Трубка прижимается к груди — близко сзади, руки впереди.

Подготовка: Сядьте у изголовья кровати, заложив подушку за спину. Приемник сидит между вашими ногами и прислоняется к груди.

Угол: Приемник ложится на вас всем весом и может быть полностью опущен. Вы достигаете шеи, груди, живота и бедер спереди.

Темп: Начните с поцелуев в шею и спокойных рук на живот и грудь. Пусть строится медленно.

Руки: Ваши руки работают спереди там, где хочет получатель. Смазка при прямом контакте.

Проверка: Получатель кладет свою руку на вашу и перемещает ее туда, где лучше всего.

Корректировка: Если ваша спина устает, положите под нее больше подушек. Принимающий может слегка наклонить бедра вперед для лучшего угла.

R12 Рука об руку, лёжа на боку · ≈ 5 min

Лягте бок о бок лицом к лицу, где вы даете одновременно — в том же спокойном темпе.

Подготовка: Лягте на бок лицом друг к другу, достаточно близко, чтобы поцеловаться. У каждого из вас свободна одна рука.

Угол: Одновременное пожертвование означает, что никто просто не ждет своей очереди. Отражайте темп друг друга, а не соревнуйтесь.

Темп: Согласитесь, сохраняйте спокойствие. Если вы замедляетесь, ваш партнер последует вашему примеру.

Руки: Используйте свободную руку со смазкой. Другая рука может лежать под шеей партнера.

Проверка: Шепот: "Same beat?" Улыбка – это тоже ответ.

Корректировка: Если вы потеряете ритм, остановитесь и просто немного поцелуйтесь. Один всегда может дать, пока другой отдыхает.

L1 Миссионер с подушкой · ≈ 7 min

Тихий миссионерский вариант, где ей подходит ракурс.

Подготовка: Совершите миссионерский половой акт: она лежит на спине с твердой подушкой под поясницей или бедрами, он над ней, опираясь своим весом на предплечья.

Угол: Подушка слегка наклоняет ее таз вверх. Он лежит высоко, поэтому его тело упирается в область клитора, а не движется прямо внутрь и наружу.

Темп: Спокойные, покачивающие движения при равномерном контакте. Ритм важнее глубины и скорости.

Руки: Она может положить руки ему на поясницу и показать нужный ей ритм. Вибратор между вами не обязателен.

Проверка: Он спрашивает: "More pressure or the same?" Следуйте ответу, не меняя сразу все.

Корректировка: Не ударяйте по углу, не сдвигайте подушку вверх или вниз и не обхватывайте ее ногами его бедра.

L2 Она наверху · ≈ 7 min

Она наверху и решает всё — движение, глубину и темп.

Подготовка: Займитесь с ней сексом сверху: он лежит на спине, а она сидит над ним, положив колени по обе стороны от его бедер.

Угол: Прямостоячая, она все успевает сама. Она может поочередно сидеть прямо и наклоняться вперед, в зависимости от того, что ей больше всего подходит.

Темп: Она задает темп — он следует за ее движениями, а не берет верх. Небольшие покачивающие движения часто работают лучше всего.

Руки: Его руки поддерживают бедра или поглаживают бедра и грудь. Она может положить свою руку или вибратор туда, куда захочет.

Проверка: Он спрашивает один раз: "Like that?" Она отвечает "the same", "more" или "quieter".

Корректировка: Если у нее устанут колени, подложите под них подушки — или спокойно лягте на бок, не отпуская друг друга.

L3 Ложка с рукой впереди · ≈ 7 min

Коляска, рассчитанная на долгую службу: теснота сзади, удовольствие спереди.

Подготовка: Займитесь сексом ложкой: лягте на бок, а он позади нее, оба с подушками под головами. Она выставляет верхнюю ногу немного вперед, на отдельную подушку.

Угол: Подушка под ногой открывает угол, и ей не нужно ничего держать самой. Начните поверхностно и спокойно.

Темп: Маленькие, тихие движения. Эта позиция касается выносливости и спокойствия, а не скорости.

Руки: Его рука лежит спереди — на ее животе, груди или в области клитора — или держит вибратор там, где она хочет.

Проверка: — тихо спрашивает он: "Right place?" Она кладет свою руку на его, двигая ею, если что-то может улучшиться.

Корректировка: Засуньте его руку, положите ее под подушку. Если она хочет более прямой стимуляции, он позволяет ей самому взять на себя руку или вибратор.

L4 Женский фокус во время секса · ≈ 7 min

Позу для полового акта она выбирает сама — ложкой, сама сверху или на коленях — так, чтобы ее передняя часть была свободна для руки или вибратора.

Подготовка: Она выбирает между ложкой, ней сверху или сидением у него на коленях. Дело в том, что одна рука тянется вперед.

Угол: Сам по себе половой акт обеспечивает многим женщинам слишком мало прямой стимуляции. Свободный фронт означает, что она получает и то, и другое одновременно.

Темп: Сохраняйте половой акт спокойным и устойчивым, чтобы рука, находящаяся впереди, могла поддерживать собственный устойчивый ритм.

Руки: Его или ее рука — или маломощный вибратор — стабильно работает впереди. Не меняйте технику слишком часто.

Проверка: Он спрашивает: "Right place?" Она машет рукой, можно ли что-то улучшить.

Корректировка: Если ритмы сбились, дайте половому акту постоять некоторое время почти неподвижно, пока рука продолжает двигаться.

L5 Лицом к лицу, лёжа на боку · ≈ 7 min

Боковые опоры обращены друг к другу — тихо, близко и легко регулируются.

Подготовка: Совершайте половой акт в боковом положении лицом друг к другу. Она кладет верхнюю ногу ему на бедро, желательно с подушкой под коленом. Начните с мелкого.

Угол: Нога за бедром без усилий открывает угол, и лицом к лицу можно всю дорогу нежно целоваться и разговаривать.

Темп: Маленькие, тихие движения. Эта позиция предназначена для длительного использования, а не для скорости.

Руки: У обоих одна рука свободна: держитесь, поглаживайте спину — или позвольте руке соскользнуть к ней.

Проверка: Шепот: "Good like that?" Она отвечает словами или притягивает вас ближе.

Корректировка: Засуньте его руку, положите ее под подушку. Если ей нужно больше, вы спокойно катаетесь, пока она не окажется сверху.

L6 У кровати для нее · ≈ 7 min

Она на краю кровати — он стоит, и ее передняя часть совершенно свободна.

Подготовка: Она лежит на спине, опираясь бедрами на край кровати и подкладывая под себя подушку. Он стоит на полу рядом с краем. Занимайтесь сексом, при котором она контролирует глубину ногами.

Угол: Стоя, у него свободны руки, а у нее полностью лежит — и вся ее передняя часть свободна для руки или вибратора.

Темп: Спокойный и устойчивый. Стояние дает больше силы, чем он думает — она устанавливает предел.

Руки: Его руки: бедра, живот, грудь — или маломощный вибратор там, где она хочет.

Проверка: Он спрашивает: "Good height?" Она отвечает коротко, а ты поправляешься подушками.

Корректировка: Если оно становится слишком интенсивным, он становится на колени и вместо этого использует рот и руки.

L7 Кости собраны · ≈ 7 min

Миссионерский вариант со сдвинутыми ногами — больше контакта при меньшем движении.

Подготовка: Совершите миссионерский половой акт, поставив ее ноги вместе, желательно с подушкой под бедрами. Он лежит, положив свои колени на ее внешнюю сторону.

Угол: Шарнирные ножки обеспечивают более плавный контакт и большее давление в нужных местах — без необходимости прилагать больше усилий.

Темп: Медленные, покачивающие движения. Давление и близость делают свою работу, а не скорость.

Руки: Он опирается на предплечья и может целовать ее все время. Она может напрягать и расслаблять бедра в своем собственном ритме.

Проверка: Он спрашивает: "More pressure or the same?"

Корректировка: Если она кажется вам слишком тесной, положите подушку повыше под бедра или позвольте ей немного раздвинуть ноги.

L8 Она на животе с подушкой · ≈ 7 min

Она лежит совершенно ровно на животе на низкой подушке — самый спокойный вариант.

Подготовка: Она лежит на животе, подложив низкую подушку под бедра и подложив руки под голову. Он спокойно ложится на нее сверху, опираясь всем весом на собственные руки, и вы занимаетесь сексом неглубоко и спокойно.

Угол: Совершенно плоская, ей не нужно ничего держать — все тело отдыхает, пока угол еще бьет.

Темп: Спокойное покачивание, без толчков. Пусть вес и близость сделают свое дело.

Руки: Он целует ее шею и плечи. Одна рука может скользнуть под подушку, к области клитора.

Проверка: Он тихо спрашивает ей на ухо: "Good like that?"

Корректировка: Если вам кажется, что она слишком глубокая, снимите подушку полностью — более плоские более тихие. Если она хочет большего, встаньте на колени с подушкой побольше.

L9 Сидя с поддержкой · ≈ 7 min

Он сидит у фронтона, она у него на коленях спиной к нему — его руки впереди свободны.

Подготовка: Он сидит, полулежа, у изголовья кровати, с подушками за спиной. Она сидит у него на коленях, прижавшись спиной к его груди, направляя половой акт, положив ноги на матрас.

Угол: Она упирается в него и решает сама — и обе его руки свободно обхватывают ее спереди.

Темп: Маленькие покачивающие движения. Она наклоняется ближе, чтобы получить меньше, и немного приподнимается, чтобы получить больше.

Руки: Его руки впереди: грудь, живот и область клитора — или он держит вибратор, пока она контролирует давление.

Проверка: Он шепчет ей на ухо: "Like that?"

Корректировка: Если у него немеют ноги, подойдите к краю кровати. Она может в любой момент развернуться для близости лицом к лицу.

L10 Спокойное покачивание · ≈ 7 min

Миссионерский вариант, где он лежит высоко и раскачивается, а не толкается.

Подготовка: Занимаетесь сексом в миссионерской позе, но он поднимается на несколько дюймов выше, чем обычно, так что его бедра упрутся в ее бедра.

Угол: Высокое положение означает, что его тело равномерно прилегает к области клитора на протяжении всего движения — контакт все время, а не только между ними.

Темп: Качайтесь вместе, а не ударяйтесь — небольшие движения в общем ритме, медленнее, чем кажется естественным.

Руки: Он опирается на предплечья; она кладет руки ему на поясницу и показывает ритм.

Проверка: Он спрашивает: "Right pressure?" Она поправляет его руками.

Корректировка: Если вы потеряете контакт, полностью остановитесь на несколько секунд с полным контактом и начните снова с этого момента.

L11 Ее сочетание · ≈ 7 min

Она составляет вечер: положение, дополнения и заключение.

Подготовка: Она выбирает позицию — из карт или свободно. Он готовит то, на что она указывает: подушки, смазку, игрушки.

Угол: Тот, кто лучше знает, что попадает, решает. Его задача — следовать ее плану, а не улучшать его.

Темп: Ее, во всех смыслах. Она говорит, когда нужно что-то изменить.

Руки: Куда она их кладет. Она может двигать руками по пути, не объясняя.

Проверка: Он спрашивает только если что-то неясно: "Like that?"

Корректировка: Если она передумает на полпути, это часть плана. Новая должность, новое пополнение — он следует за ним.

S8 Вид сзади с подушкой · ≈ 7 min

Безопасный и спокойный вариант сзади, где она полностью лежит.

Подготовка: Она лежит на животе с большой подушкой под бедрами и руками под головой. Он становится на колени позади нее, и у вас начинается половой акт, который начинается поверхностно.

Угол: Подушка приподнимает ее бедра, и ей не приходится самой удерживать это положение. Угол может показаться глубоким — начните с мелкого и спокойного.

Темп: Расслабьтесь, почувствуйте это и позвольте ей сказать, когда и будет ли еще. Глубина никогда не должна удивлять.

Руки: Он гладит его спину и бедра. Один из вас может держать руку или вибратор спереди, по направлению к области клитора. Смазка при необходимости.

Проверка: При этом используйте простые слова: "continue", "calm", "shallow" или "stop".

Корректировка: Если угол кажется слишком глубоким, опустите бедра ниже к подушке или спокойно перейдите в положение ложки.

S9 И наоборот, она наверху · ≈ 7 min

Она наверху, отвернувшись от него — она всем управляет, он видит и поддерживает.

Подготовка: Он лежит на спине. Она сидит над ним лицом к его ногам, колени по обе стороны, и вы занимаетесь сексом в ее темпе.

Угол: Ракурс новый для них обоих, и она сама контролирует глубину и направление. Он должен следовать, а не управлять.

Темп: Она задает темп небольшими, спокойными движениями. Он держит бедра неподвижно.

Руки: Его руки лежат на ее бедрах или пояснице. Она может использовать свою руку или вибратор спереди.

Проверка: Он спрашивает один раз: "Good for you?" Она отвечает словами или жестами.

Корректировка: Если угол кажется острым, она немного наклоняется вперед, положив руки на его ноги, или спокойно поворачивается.

S10 Стул · ≈ 6 min

Сидеть на крепком стуле — плотно, просто и необычно.

Подготовка: Один сидит на прочном стуле без колес. Другой сидит, скрестив ноги, у него на коленях, лицом к лицу. Если у вас здесь половой акт, то тот, кто сидит сверху, тот и главный.

Угол: Кресло обеспечивает полный контакт верхней части тела и зрительный контакт, а ноги на полу обеспечивают превосходный контроль без усилий.

Темп: Качающийся и спокойный. Стул приглашает к близости, а не к акробатике.

Руки: Держите друг друга рядом. Одна рука может скользить между вами.

Проверка: Шепот: "Good like that?"

Корректировка: Если бедра устанут, переместитесь на край кровати в том же положении. Подушка на сиденье делает кресло мягче.

S11 Перед зеркалом · ≈ 6 min

Привычная поза — перед зеркалом, так вы видите друг друга под новым углом.

Подготовка: Найдите зеркало, перед которым вы можете сидеть или лежать. Выберите тихое положение, которое вам нравится, желательно сидеть рядом или лежать на боку.

Угол: Зеркало позволяет вам увидеть то, что вы обычно только знаете. Посмотрите на своего партнера в зеркало, а не на себя.

Темп: Спокойствие. Пусть взгляд в зеркало сделает половину работы.

Руки: Поглаживайте и удерживайте так, чтобы ваш партнер увидел это в зеркале — ощущение приближающегося прикосновения вызывает предвкушение.

Проверка: Поймите взгляд партнера в зеркале и спросите им. Слова: "go on" или "calm down".

Корректировка: Если вам кажется непривычным видеть себя, приглушите свет или двигайтесь так, чтобы в кадре был только ваш партнер.

S12 Сзади на коленях · ≈ 7 min

Классический подъем на колени — глубже и интенсивнее, с ней за рулем.

Подготовка: Она стоит на четвереньках с подушкой под грудью. Он стоит позади нее на коленях. Занимайтесь сексом, который начинается поверхностно — она прижимается к нему спиной, когда хочет большего.

Угол: Угол глубже, чем в большинстве позиций, и кажется более интенсивным. Глубина никогда не должна удивлять — он удерживает позицию, она решает, насколько далеко.

Темп: Начните медленнее, чем вы думаете. Увеличивайте только тогда, когда она это говорит или показывает.

Руки: Его руки держат ее бедра. Одна рука — его или ее — может скользить к области клитора или держать там вибратор.

Проверка: Используйте простые слова: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Корректировка: Если угол слишком глубокий, она опускает верхнюю часть тела ниже к подушке. Если колени устают, спокойно переходите на ложку.

S13 Нога к плечу · ≈ 7 min

Миссионерка, положив одну ногу ему на плечо — новый, более глубокий ракурс.

Подготовка: Она лежит на спине с подушкой под бедрами. Он становится перед ней на колени, и она кладет одну ногу ему на плечо. Другой опирается на его бедро. Имейте половой акт, который начинается поверхностно.

Угол: Нога, прижатая к плечу, дает более глубокий и крутой угол, чем в обычном миссионерском положении. Один сантиметр вверх или вниз по ноге меняет все.

Темп: Спокойный и устойчивый. Глубокий угол и скорость одновременно быстро становятся слишком велики.

Руки: Его руки поддерживают ее бедро и бедро. Ее рука или вибратор легко достигает области клитора.

Проверка: Он спрашивает: "Good depth?" Она отвечает "deeper", "shallow" или "the same".

Корректировка: Если она заходит слишком далеко за бедро, переместите ногу вниз к подмышке или оставьте ее вокруг бедра. В середине упражнения поменяйте ноги.

GL24 Глубокий угол, вы контролируете · ≈ 8 min

Совершайте половой акт под глубоким углом, где вы контролируете глубину, а у партнера есть стопорное слово. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово.

Подготовка: Ваш партнер лежит на спине с подушкой под бедрами и поднятыми обеими ногами к его груди или к вашим плечам. Ты встаешь на колени рядом. Начните половой акт неглубоко, прижав лодыжки к себе.

Угол: Когда бедра подняты, а ноги вместе, угол в покрывшке становится самым глубоким. Здесь вы контролируете глубину — но только в пределах того, о чем договорились, и только до тех пор, пока партнер не скажет "calm down" или "stop".

Темп: Начните медленнее, чем вы думаете. Глубокий угол и скорость одновременно быстро становятся слишком велики. Увеличивайте только тогда, когда ваш партнер говорит "more".

Руки: Держите руки вокруг икр или лодыжек партнера. Позвольте руке скользить вперед туда, куда хочет партнер, или держите там игрушку. Смазка при необходимости.

Проверка: Используйте простые слова: "more", "less", "quieter" или "stop". На "stop" вы спокойно сразу уходите.

Корректировка: Если она слишком сильно растягивается за бедрами, опустите ноги вокруг бедер. Если угол становится слишком глубоким, поменьше поднимайте партнера или спокойно перейдите в более мелкое положение.