

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

Медленные поцелуи

≈ 2 min

Нежно поцелуйте своего партнера. Начните с коротких поцелуев и позвольте им стать длиннее. Пусть ваши руки покоятся на его щеке, шее или талии.

GREEN

G2

Рядом на диване

≈ 2 min



Сядьте рядом со своим партнером. Поцелуйте его щеку, губы и шею, нежно держа его тело.

GREEN

G3

Прослеживание спины

≈ 2 min

Кончиками пальцев на одежде медленно рисуйте линии на спине партнера. Чередуйте легкое прикосновение и поглаживание руки.

GREEN

G4

Три комплимента

≈ 2 min

Сделайте своему партнеру три комплимента: один о его теле, один о его личности и один о том, чего вам не хватает или что вам нравится между вами.

GREEN

G5

Близкий танец

≈ 3 min



Танцуйте вместе со своим партнером под нежную песню. Пусть ваши руки лежат на его спине, бедрах или талии, не залезая под одежду.

GREEN

G6

Поцелуи без рук

≈ 2 min

Поцелуйте партнера, не используя руки в первую минуту. После этого задержите их и продолжайте.

GREEN

G7

Щека к щеке

≈ 2 min

Подойдите ближе к партнеру. Прежде чем нежно поцеловать, позвольте вашим щекам, лбам и носам соприкоснуться.

GREEN

G8

Три места

≈ 3 min

Попросите партнера выбрать три места на его теле, к которым можно прикасаться или поглаживать поверх одежды. Уделяйте каждому месту около 20 секунд.

GREEN

G9

Руководящая рука

≈ 3 min

Позвольте партнеру взять вас за руку и показать, где приятно прикасаться к одежде. Следуйте их темпу.



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

Карта поцелуев

≈ 3 min

Поцелуйте партнера в пяти местах: лоб, щеку, губы, шею и руку. Пусть каждый поцелуй будет нежным и обдуманным.

GREEN

G11

Остановиться и продолжить

≈ 2 min

Целуйте своего партнера в течение 20 секунд, сделайте паузу на пять секунд, а затем начните снова. Повторите несколько раз.

GREEN

G12

Хорошая память

≈ 2 min

Расскажите своему партнеру о случае, когда вы почувствовали к нему особое влечение. Закончите поцелуем.

GREEN

G13

У стены

≈ 2 min



Позвольте вашему партнеру удобно встать или прислониться к стене. Подойдите близко, но нежно, и поцелуйте его в губы, щеку или шею.

GREEN

G14

Шея и волосы

≈ 2 min

Поцелуйте шею партнера и медленно погладьте его по волосам. Держите прикосновение мягким и безопасным.

GREEN

G15

Маленькие обещания

≈ 2 min

Скажите одну вещь, которой вы хотите заниматься больше в повседневной жизни, чтобы ваш партнер чувствовал себя желанным. После этого поцелуй его долго.

GREEN

G16

Шестисекундный поцелуй

≈ 3 min

Целуйте своего партнера в течение шести секунд — медленно посчитайте про себя. Позвольте вашим плечам опуститься и мыслям успокоиться, пока длится поцелуй. После этого договоритесь целовать друг друга таким образом каждый раз, когда кто-нибудь из вас выйдет из дома на этой неделе.

GREEN

G17

Лицом к своему партнеру

≈ 3 min

Повернитесь всем телом к партнеру. Попросите своего партнера поделиться чем-то небольшим из своего дня и задайте два уточняющих вопроса, прежде чем поделиться чем-то своим. Закончите поцелуем в висок вашего партнера.

GREEN

G18

Угадай прикосновение твоего партнера

≈ 3 min

Угадайте вслух, на каком участке тела партнер хотел бы прямо сейчас, чтобы к нему прикасались вне одежды, и какое оно должно быть легким или твердым. Коснитесь этой точки в течение одной минуты, пока ваш партнер корректирует вас с помощью "more", "less" или "same". Наконец, позвольте партнеру показать грань собственноручно.



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

Две минуты в мгновение ока

≈ 3 min

Сядьте лицом к лицу так близко, чтобы ваши колени соприкоснулись. Смотрите друг другу в глаза в течение двух минут, не говоря ни слова. Улыбки и смех разрешены, но сохраняйте пристальный взгляд. Затем скажите каждый по одному слову о том, что вы видели в глазах другого.

GREEN

G20

Поцелуй в верхнюю губу

≈ 3 min

Поцелуйте своего партнера'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' в лицо или шею.

GREEN

G21

Залезть на дерево

≈ 3 min

Встаньте твердо, поставив обе ноги на пол. Женщина ставит одну ногу на спину мужчины'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' — женщина решает, как долго продлится поцелуй.

GREEN

G22

Половина пила медленно

≈ 3 min

Погладьте руку вашего партнера от плеча до запястья в медленном, по вашему мнению, темпе. Уменьшите темп вдвое, а затем еще раз уменьшите вдвое — почувствуйте, как просыпается собственная рука. Партнер выбирает, в каком из трех темпов вы будете продолжать в течение одной минуты.

GREEN

G23

Абсолютно тихая рука

≈ 3 min

Поместите одну теплую плоскую руку между лопатками партнера и держите ее совершенно неподвижно в течение одной минуты, одновременно медленно выдыхая. Затем переместите его в поясницу и оставайтесь там столько же времени. Если партнер говорит "more", рука остается еще некоторое время.

GREEN

G24

Сердечный круг

≈ 3 min

Лицом к лицу. Положите правую руку на грудину партнера над сердцем, а партнер положит свою правую руку на вашу. Затем положите левую руку на руку на своей груди, и ваш партнер сделает то же самое. Посмотрите друг другу в глаза и вместе спокойно подышите десять вдохов-выдохов, без слов.

GREEN

G25

Дышите в ритме вашего партнера

≈ 3 min

Сядьте позади партнера, прижав грудь к дыханию партнера's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner' через спину, и настройте свое собственное дыхание на тот же ритм — ритм вашего партнера, а не ваш. Продолжайте в течение двух минут и обратите внимание, что меняется в вас обоих.



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

Теплая спина

≈ 3 min

Положите обе руки под грудь партнера и медленно поглаживайте его спину. Используйте ровную руку и ровный темп.



Спросите, хочет ли ваш партнер завязать глаза. Нежно поцелуйте ему руку, шею, щеку и плечо. Завершите нежным поцелуем в губы.

YELLOW

Y2

Нежная повязка на глаза

≈ 3 min



Поцелуйте партнера от лба до пят, не залезая под нижнее белье. Держите темп медленным.

Y3

От лба до пят

≈ 3 min

YELLOW

Y4

Талия и бедра

≈ 3 min

Держите партнера за талию или бедра. Притяните их ближе, поцелуйте, а затем снова немного отстранитесь.



Пусть ваш партнер сядет на край кровати. Встаньте или сядьте рядом и поцелуйте, пока ваши руки лежат на его спине, бедрах или бедрах.

YELLOW

Y5

Край кровати

≈ 3 min



Сядьте позади своего партнера. Поцелуйте его в шею и погладьте живот, грудь или руки поверх одежды или нижнего белья.

Y6

Вернуться к груди

≈ 3 min

YELLOW

Y7

Почти выключен

≈ 3 min



Стяните верхнюю часть партнера наполовину и сделайте паузу на пять секунд. Поцелуйте появившуюся кожу и спросите глазами, прежде чем полностью снять одежду.

YELLOW

Y8

Бедра поверх одежды

≈ 3 min

Поглаживайте внутреннюю часть бедер партнера поверх одежды или нижнего белья. Не приближайтесь полностью к интимным местам.

YELLOW

Y9

Одно желание

≈ 3 min

Попросите своего партнера об одном простом желании: «поцелуй здесь», «держи здесь» или «погладь здесь». Следуйте их желанию.



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

Нижняя часть спины и низ

≈ 3 min

Помассируйте поясницу, бедра и ягодицы партнера поверх одежды или нижнего белья. Используйте спокойную и твердую руку.

YELLOW

Y11

Поцелуйи и руки

≈ 3 min

Целуйте партнера, пока ваши руки скользят под его верхом или по обнаженной коже. Держите прикосновение теплым и медленным.

YELLOW

Y12

Небольшая полоска кожи

≈ 2 min

Найдите небольшую полоску обнаженной кожи на животе, спине, плече или бедре. Целуй его медленно.

YELLOW

Y13

Вибрация над одеждой

≈ 3 min

Используйте вибратор над одеждой или нижним бельем вашего партнера, на его бедре, спине, бедре или животе. Начните с низкой настройки. Пока не совсем интимно.

YELLOW

Y14

Под одеялом

≈ 3 min

Лягте рядом со своим партнером под одеяло. Целуйте и прикасайтесь к одежде или нижнему белью.

YELLOW

Y15

Любимец вашего партнера

≈ 3 min

Спросите своего партнера, где вам сейчас приятно целоваться или прикасаться к нему. Держите это нежно.

YELLOW

Y16

Шея, ухо, плечо

≈ 3 min

Поцелуйте шею, ухо и плечо вашего партнера. Используйте мягкие губы и теплое дыхание.

YELLOW

Y17

Передавать руку

≈ 3 min

Положите свою руку на руку партнера. Позвольте им вести обе руки там, где им удобно: над одеждой или нижним бельем. Следуйте темпу и давлению, которое они показывают, не перехватывая инициативу.

YELLOW

Y18

Граница нижнего белья

≈ 3 min

Прикоснитесь к краю нижнего белья вашего партнера, но не под ним. Целуйте живот, бедро или бедро между каждым движением.



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

Плоская рука или кончики пальцев

≈ 3 min

Поглаживайте спину партнера сначала всей ладонью, затем только кончиками пальцев. Оба раза используйте один и тот же маршрут и один и тот же неторопливый темп. Спросите партнера: "flat hand or fingertips?" Продолжайте с тем партнером, который выберет.

YELLOW

Y20

Одна рука с маслом

≈ 3 min

Согрейте немного масла для интимного массажа в ладони — если вы надеваете 't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner' поочередно то намазанную маслом руку, то сухую руку, и, наконец, спросите: "oil or without?" Продолжайте с тем партнером, который выберет.

YELLOW

Y21

Длинные пальто

≈ 3 min

Положите обе ладони на нижнюю часть вашего партнера'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, use lubricant.

YELLOW

Y22

Семена кунжута и рис

≈ 3 min

Лечь лицом к лицу. Плотно переплетите руки и ноги в дыхании 's, so close that you can feel the other' друг друга. Лягте так, спокойно поцелуйтесь и позвольте рукам ласкать вашу спину.

YELLOW

Y23

Пять мест, пять чисел

≈ 3 min

Целуйте и поглаживайте партнера по одному в пяти местах: шею, лопатку, поясницу, живот и бедро. Партнер присваивает каждому месту номер от "one" до "five". Вернитесь в то место, которое выиграло, и оставайтесь там некоторое время.

YELLOW

Y24

Тихая жара

≈ 3 min

Потрите ладони друг о друга, пока они не станут по-настоящему теплыми. Положите одну руку на живот партнера, а другую на поясницу, кожа к коже, и держите их совершенно неподвижно в течение одной минуты, дыша с той же частотой. Закончите одним медленным гребком.

YELLOW

Y25

Зеркальный вид

≈ 3 min

Встаньте позади своего партнера перед зеркалом. Медленно поглаживайте плечи, руки и живот партнера, сохраняя при этом зрительный контакт с зеркалом. Партнер говорит "continue", когда вы меняетесь местами. Видение и ощущение одновременно делают прикосновение сильнее.



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

Поцелуи поверх нижнего белья

≈ 3 min

Поцелуйте партнера через нижнее белье или вокруг него, на бедрах, животе и бедрах. Держите это легким и дразнящим.

ORANGE

02

Фокус груди

≈ 4 min

Целуйте и поглаживайте грудь или грудь вашего партнера. Начните с плоской руки и нежных поцелуев и спросите, хотят ли они большего давления или интенсивности.

ORANGE

03

Вибратор поверх нижнего белья

≈ 3 min

Используйте вибратор поверх нижнего белья вашего партнера. Начните с низкой настройки, и пусть они сами решат, увеличивать ли ее.

ORANGE

04

Сосредоточьтесь на ней, нежно

≈ 4 min

Теперь ее очередь. Позвольте ей взять вашу руку и положить ее туда, где она хочет, чтобы к ней прикоснулись, поверх нижнего белья или вокруг него. Следите за местом, давлением и темпом, которые она показывает, не перехватывая инициативу.

ORANGE

05

Сосредоточьтесь на нем, нежно

≈ 4 min

Теперь его очередь. Поцелуйте его живот, бедра и внутреннюю поверхность бедер, медленно продвигаясь к области нижнего белья. Ведите себя игриво и неторопливо.

ORANGE

06

Расслабляющий массаж

≈ 5 min

Пусть ваш партнер лежит на спине с закрытыми глазами, желательно с завязанными глазами. Используйте масло для интимного массажа. Плоской рукой сделайте медленные круговые движения от грудной клетки через живот и бедра к икрам. Немного отдохните в паху и внутренней части бедер, затем нежно погладьте их и завершите мягкими поцелуями в живот.

ORANGE

07

Повязка на глаза

≈ 4 min



Спросите, хотел бы ваш партнер завязать глаза. Нежно поцелуйте живот, грудь, бедра и бедра. Если он захочет, закончите его несколькими нежными поцелуями рядом с нижним бельем или поверх него.

ORANGE

08

Теплая вода

≈ 3 min



Примите вместе теплый душ. Вымойте друг друга плечи, спину, живот, ноги и ступни. Пусть человек, получающий, направляет то, что ему приятно.

ORANGE

09

Найдите ритм

≈ 4 min

Попробуйте тот же мягкий поцелуй в трех местах: шею, грудь и внутреннюю поверхность бедра. Спросите, в каком месте вам было лучше всего, а затем оставайтесь там в том же ритме хотя бы одну минуту.



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

Низ и бедра

≈ 4 min

Помассируйте ягодицы и бедра вашего партнера. Нанесите масло или смазку на кожу снаружи, если это кажется уместным.

ORANGE

O11

Только губы

≈ 3 min

Используйте только губы, щеки и дыхание на шее, груди, животе и бедрах партнера в течение одной минуты. Держите руки за спиной, затем осторожно положите их на бедра и завершите легким поцелуем.

ORANGE

O12

Ее очередь

≈ 4 min

Стимулируйте область ее клитора над нижним бельем кончиками пальцев, совершая медленные ровные круговые движения. Сохраняйте давление легким и постоянным и позволяйте ей регулировать «больше» или «меньше».

ORANGE

O13

Тело к телу

≈ 4 min

Медленно потрите свое тело о тело партнера, кожа к коже, перенося вес тела на бедра и бедра. Используйте смазку для внешней кожи, если трение становится неприятным.

ORANGE

O14

Две минуты каждый

≈ 4 min

Изучите нижнее белье вашего партнера руками ради собственного любопытства — почувствуйте его текстуру, тепло и форму. Будьте кратки о груди, интимных зонах и т. д. Партнер говорит "stop" только в том случае, если что-то некомфортно. Поменяйтесь ролями, когда пройдут две минуты.

ORANGE

O15

Скажи это, прежде чем сделать это

≈ 4 min

Шепот своему партнеру's ear exactly what you are going to do: "Now I'm собираюсь поцеловать тебя в низ живота». Подожди три спокойных вдоха, затем сделай именно то, что сказал — никогда больше. Повтори с новыми местами вокруг нижнего белья. Сдержанное обещание — это половина удовольствия.

ORANGE

O16

Приливы и отливы

≈ 4 min

Аккуратно погладьте нижнее белье вашего партнера's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' всего на две секунды и переместитесь в более тихое место. Каждый раунд поворачивайте немного дальше, как прилив. Партнер говорит "stay", когда вам нужно на этом остановиться.

ORANGE

O17

Пусть он кипит

≈ 4 min

Интенсивно целуйте партнера в течение двух минут — руки в волосы, тело близко к телу в нижнем белье. Затем полностью остановитесь, по договоренности, и полежите рядом друг с другом одну минуту, не прикасаясь. Знайте, как много всего происходит в организме, когда ничего не происходит. Один из вас говорит "continue", когда минута истекает.

ORANGE

O18

Партнер задает темп

≈ 4 min

Мужчина лежит на спине. Женщина в нижнем белье сидит у вас на бедре и движется к вам в своем темпе и под своим углом. Мужчина может спокойно держать руки на бедрах партнерши, не направляя ее. Женщина произносит "hold" для более крепкого захвата и "let go" для свободы — и решает, когда будет достаточно.



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

Качание против руки

≈ 4 min

Легите ровно, по-прежнему передавайте нижнее белье вашего партнера с равномерным и сильным давлением - без каких-либо движений с вашей стороны. Партнер покачивает бедрами относительно руки в своем собственном ритме. Ваша задача — поддерживать постоянное давление, как стену лицом к лицу. Партнер корректирует с помощью "heavier" или "lighter".

ORANGE

O20

Тихий рот с тихими поцелуями

≈ 4 min

Бесшумно опустите губы к партнеру поверх нижнего белья и позвольте теплу и дыханию поработать полминуты. Поцелуй четыре нежных поцелуя через ткань. Не удаляйте его, если ваш партнер явно этого не хочет. После этого они выбирают между более продолжительными поцелуями или переходом к следующей карточке.

ORANGE

O21

Прикосновение на выдохе

≈ 4 min

Найдите выдох партнера's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's и полностью оставьте руку на выдохе. Встречайте взгляд, когда он кажется естественным. Позвольте дыханию вашего партнера задавать темп.

ORANGE

O22

Коротко и так далее

≈ 4 min

Поглаживайте его по нижнему белью короткими подходами: несколько секунд по пенису, затем по животу, бедрам и спине. Также позвольте кончикам пальцев ненадолго коснуться мошонки и корня полового члена. Это обмен, который строится. Не оставайся нигде, пока он не скажет "stay there."

ORANGE

O23

Теплое масло на грудь

≈ 4 min

Теплое масло для интимного массажа между ладонями – если его нет, воспользуйтесь смазкой. Никогда не лейте прямо на кожу. Массируйте ее грудь большими, медленными круговыми движениями снаружи внутрь, едва-едва оставляя соски на самый конец. Она управляет "more" и "easier".

ORANGE

O24

Партнер знакомится с вибратором

≈ 4 min

Держите вибратор на низкой мощности полностью неподвижно напротив точки партнера'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. Двигайте его только тогда, когда ваш партнер говорит "move".

ORANGE

O25

Четыре поцелуя, одно бедро

≈ 4 min

Поцелуйте партнера четыре раза во внутреннюю часть бедра, по одному каждого вида: совершенно легко, с мягким нажимом, с легким прилеганием губ к коже и кончиком языка. Партнер выбирает победителя с помощью единственного "den". Медленно повторите победный поцелуй по краю нижнего белья вашего партнера.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

RED

R 1

Ее ритм

≈ 5 min

Позвольте ей взять вашу руку и направить ее по месту, давлению и темпу. Когда она отпустит, действуйте точно так, как она показала.

RED

R 2

Его ритм

≈ 5 min

Позвольте ему положить свою руку на вашу и показать хватку и темп, которые ему нравятся. При необходимости используйте смазку и сохраняйте равномерный ритм.

RED

R 3

Даже клиторальный фокус

≈ 5 min

Стимулируйте область клитора ровным ритмом и легким надавливанием. Не меняйте технику слишком часто — если что-то работает, придерживайтесь этого.

RED

R 4

Медленная рука

≈ 5 min

Используйте смазку и твердую руку на пенисе. Держите хват ровным и меняйте давление больше, чем скорость. Не стесняйтесь сделать перерыв или два, когда вы держите руку у основания полового члена, держите ее крепче, держите несколько секунд, прежде чем продолжить. Спросите своего партнера, приятно ли ему.

RED

R 5

Промежность

≈ 4 min

Аккуратно помассируйте промежность вашего партнера — область между гениталиями и анусом — снаружи тела. Используйте плоскую подушечку пальца, равномерное давление и смазку.

RED

R 6

Построй и успокойся

≈ 6 min

Приблизьте партнера к сильному наслаждению рукой, успокойте нежными поцелуями в рот, шею и грудь и снова нарастите. Делайте это только в том случае, если вашему партнеру это нравится.

RED

R 7

Женщина с комфортом

≈ 6 min



Приемное положение, где она удобно лежит и все доходит.

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

RED

R 8

Пауза без расстояния

≈ 3 min

Прекратите стимуляцию, но сохраняйте телесный контакт: обнимите партнера и спокойно поцелуйте его в шею и плечи. Партнер говорит "continue", когда вы собираетесь двигаться дальше.

RED

R 9

Не менять

≈ 5 min

Стимулируйте партнера. Когда кажется, что партнер близок к сильному удовольствию, спросите один раз: "Should I continue just like this?" Если да: сохраняйте ритм, давление и положение абсолютно стабильными — и не просите большего.



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

Продолжай идти туда

≈ 5 min

Найдите один тип прикосновений, на которые ваш партнер хорошо реагирует. Удерживайте одно и то же место, ритм и давление не менее трех минут — не меняйтесь, даже если это кажется вам монотонным.

RED

R11

До груди

≈ 5 min

Трубка прижимается к груди — близко сзади, руки впереди.

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

RED

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.

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

RED

R13

Ее главная карта

≈ 6 min



Она выбирает: руку, рот или вибратор. Дайте ей внешнюю стимуляцию тем, что она выберет. Держите ритм стабильным и не переключайтесь слишком часто.

RED

R14

Вибратор на вульве

≈ 6 min

Используйте вибратор на малой мощности вне вульвы. Если он получается слишком интенсивным, положите между ними тонкую ткань. Она контролирует силу с помощью "up" и "down".

RED

R15

Волна давления для нее

≈ 6 min

Используйте игрушку с волной давления на низкой мощности непосредственно на клиторе или рядом с ним. Держите его ровно там, где она говорит, и тем временем целуйте ее.

RED

R16

Круги вокруг, а не на

≈ 5 min

Кончиками пальцев со смазкой нарисуйте плавные круги вокруг клитора — по бокам и над кожей сверху, а не прямо. Держите круг ровным и круглым. Идите в середину только тогда, когда она скажет "closer".

RED

R17

Три движения

≈ 5 min

Попробуйте три движения по области клитора со смазкой: вверх-вниз, небольшими кругами и из стороны в сторону — по полминуты каждое. Она выбирает словом "the". После этого делайте выигрышный ход совершенно гладким.

RED

R18

Тихий язык

≈ 5 min

Приложите язык ровно и совершенно неподвижно к клитору и лягте. Позвольте ей вращать бедрами против вас в своем собственном ритме, пока вы держитесь устойчиво. Только когда она говорит "more", ты сам начинаешь шевелить языком — спокойно.



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

Все время в мире

≈ 5 min

Прежде чем начать, скажите вслух "I have all the time in the world, and I love this." Затем доставьте партнеру тихое удовольствие ртом и по ходу дела покажите, что вы говорите именно это: низкий звук "mmm" на коже ощущается как слабая вибрация. Если вы заметили, что партнер исчезает у вас в голове, спокойно повторите фразу и продолжайте так же медленно. Партнер говорит "done".

RED

R 20

Почти там

≈ 5 min

Помассируйте внутреннюю часть ее бедер и пах маслом для интимного массажа — если у вас его нет, используйте смазку. Медленно подойдите к клитору и проскользните мимо него, не касаясь его. Повторяйте почти прикосновения, пока она не скажет "now" — только тогда ты останешься.

RED

R 21

Легче, чем вы думаете

≈ 5 min

Начните проще, чем вы думаете: погладьте область клитора подушечками пальцев так же легко, как по веку. Продолжайте нажимать до тех пор, пока она не скажет "more pressure", а затем увеличьте его еще на одну ступень.

RED

R 22

Один палец, совершенно неподвижный

≈ 5 min

Аккуратно вставьте один палец в смазку, если она хочет, и держите его совершенно неподвижно, пока ее рот или другая рука работает снаружи. Только когда она говорит "more", ты медленно сгибаешь палец к передней стене "come here" движением.

RED

R 23

Нижняя часть верха

≈ 5 min

Нанесите смазку и подушечкой большого пальца нанесите небольшие легкие круговые движения на нижнюю часть полового члена, чуть ниже головки — точки, где он наиболее чувствителен. Сохраняйте темп спокойным и равномерным. Он корректирует с помощью "lighter" или "firmer".

RED

R 24

Теплая рука внизу

≈ 5 min

Положите теплую руку, как миску, на его мошонку, совершенно неподвижно — только тепло и легкий вес. Другой рукой осторожно погладьте пенис смазкой. Он корректирует с помощью "tighter" или "looser".

RED

R 25

Губы, которые легко сосут

≈ 5 min

Спокойно и равномерно облизывайте область клитора, пока она не войдет в нее полностью. Затем мягко сожмите губы вокруг клитора и очень нежно посасывайте его в течение одной секунды — как небольшой влажный поцелуй — прежде чем вернуться на язык. Повторяйте всасывание через регулярные промежутки времени, всегда максимально мягко, но не сильнее по собственной инициативе. Она правит "more suction", "only heavy" и "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

Миссионер с подушкой

≈ 7 min



Тихий миссионерский вариант, где ей подходит ракурс.

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

PURPLE

L2

Она наверху

≈ 7 min



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

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

PURPLE

L3

Ложка с рукой впереди

≈ 7 min



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

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

PURPLE

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.

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

PURPLE

L5

Лицом к лицу, лёжа на боку

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L6

У кровати для нее

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L7

Кости собраны

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L8

Она на животе с подушкой

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L9

Сидя с поддержкой

≈ 7 min

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

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

Спокойное покачивание

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L11

Ее сочетание

≈ 7 min

Она составляет вечер: положение, дополнения и заключение.

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

PURPLE

L12

Его очередь ртом

≈ 6 min

Теперь 's the man's очередь развлечься. Поцелуйте его живот, внутреннюю часть бедер и область вокруг пениса, затем нежно доставьте ему оральное удовольствие. Поглаживайте руками бедра и бедра или слегка сжимайте основание полового члена.

PURPLE

L13

Его очередь своими руками

≈ 6 min

Доставьте ему удовольствие своей рукой: используйте смазку, крепко держите руку и меняйте давление больше, чем скорость. Одновременно целуйте его шею, грудь и живот. Он корректирует с помощью "firmer", "looser" или "same".

PURPLE

L14

Сначала партнер, потом ты

≈ 8 min

Дайте своему партнеру пять минут общения — полная концентрация, без необходимости давать партнеру что-либо взамен. Дальше вы сами выбираете свое удовольствие и получаете минимум столько же времени.

PURPLE

L15

Пауза в середине

≈ 6 min

Полностью прекратите половой акт, но оставайтесь рядом, обеспечивая полный телесный контакт. Закончите спокойным поцелуем. Возьмите еще одну карту, когда будете готовы двигаться дальше.

PURPLE

L16

Отдыхая на его бедрах

≈ 6 min

Совершите с ним половой акт, стоя на коленях: он сидит прямо на коленях, она лежит на спине, положив таз на его бедра и подложив подушку под поясницу. Обе его руки свободны: пальцы ровно и спокойно совершают круговые движения в области клитора, а его бедра медленно двигаются. Она управляет с помощью "same", "calmer" или "stop".

PURPLE

L17

Она наверху, полностью вниз

≈ 6 min

Взаимодействуйте с ней сверху, но полностью вниз: она лежит у него на груди, ноги внутри или снаружи его. Вместо того, чтобы кататься верхом, она трется и раскачивается о его живот — ее область клитора все время соприкасается. Он лежит неподвижно и слегка надавливает руками на ее поясницу. Она управляет "same" или "calmer".

PURPLE

L18

Ножницы в боковом положении

≈ 6 min

Совершите половой акт ножницами: он лежит на боку, она на спине перпендикулярно ему, ее ноги лежат на его бедрах, а его голени между ее. Никто не несет тяжести, и вся ее передняя часть свободна для его руки или маломощного вибратора. Двигайтесь небольшими, тихими покачиваниями. Она управляет "deeper", "shallow" или "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

Край кровати, он на коленях

≈ 6 min

Займитесь сексом на краю кровати: она удобно сидит, положив подушку позади себя, а он становится на колени впереди, желательно на подушке. Лицом к лицу вы можете целовать и держать переднюю часть ее тела свободной. Если она хочет перемен, он может использовать свой рот, чтобы она не двигалась. Она направляет с помощью "same" или "slower".

PURPLE

L 20

Тихий старт

≈ 6 min

Начните половой акт с тишины: скользните внутрь, затем оставайтесь совершенно неподвижными в течение одной-двух минут с полным контактом тела. Дышите спокойно в такт и чувствуйте, а не двигайтесь. Когда она готова, она делает первый шаг — поверхностный и медленный. Предпочитает ли она продолжать молчать, говорит она "same".

PURPLE

L 21

Девять неглубоких, один глубокий

≈ 6 min

Придайте половому акту фиксированную схему по-миссионерски: девять неглубоких, спокойных движений в конце — всего лишь первые несколько сантиметров — и затем одно глубокое. Большая часть нервных окончаний расположена на наружном конце, а глубокое прощупывается больше, поскольку встречается редко. Удерживайте узор несколько минут. Она корректирует с помощью "shallower" или "deeper".

PURPLE

L 22

Поцелуй через все

≈ 6 min

Целуйте ее глубоко во время полового акта — не как украшение, а как половину дела. Выберите положение, в котором губы встречаются, например, в миссионерской позе или она сверху, наклонившись вперед, и позвольте движению бедер остановиться до того, как произойдет поцелуй. Если вы потеряете ритм, задержите поцелуй и потом снова найдите бедра.

PURPLE

L 23

Кресло-качалка

≈ 6 min

Совершают половой акт сидя лицом друг к другу: он полулежат у изголовья с подушками сзади, она между его ногами, откинувшись на руки, закинув ноги ему на бедра. Спокойно покачивайтесь друг против друга и корректируйте место удара, более или менее отклоняясь назад. Ее передняя часть открыта для руки или вибратора. Она говорит "same", когда угол сидит.

PURPLE

L 24

На коленях, рядом сзади

≈ 6 min

Совершите секс с вами обоими на коленях: она стоит на коленях прямо, спиной к его груди, он рядом сзади. Она контролирует покачивание бедрами; он обнимает ее одной рукой, а другой равномерно лежит на области клитора. Угол говорит сам за себя — в этом вся суть. Она говорит "deeper", только если хочет большего, иначе "quieter" или "same".

PURPLE

L 25

Круги, а не неровности

≈ 6 min

Чередуйте круги взад и вперед: оставайтесь внутри и медленно двигайте бедрами, небольшими кругами навстречу друг другу. Давление движется по кругу, а не внутрь и наружу, а область клитора не теряет контакта. Попробуйте в миссионерском положении, ложкой или с ней сверху. Она контролирует размер кругов, положив руки на его бедра, и говорит "same", когда он попадает.



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

Внешняя область простаты

≈ 5 min

Помассируйте его промежность — область между мошонкой и анусом — плоской подушечкой пальца, смажьте и нежно, равномерно надавите. Не входить. Спросите: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Один палец, однозначно да

≈ 5 min

Анальные прикосновения можно пробовать только в том случае, если партнер явно этого хочет. Используйте один палец, много смазки, короткие ногти и неторопливый темп.

BLACK

S3

Ее фантастический свет

≈ 6 min

Попросите ее описать нежную фантазию. Делайте только самую безопасную и легкую часть, если оба этого хотят.

BLACK

S4

Его фантастический свет

≈ 6 min

Попросите его описать легкую фантазию. Делайте только ту часть, которую действительно хотят оба.

BLACK

S5

окантовка

≈ 7 min

Край: доведите партнера до оргазма, успокойтесь, поцелуйте 30 секунд и начните снова. Максимум три раунда.

BLACK

S6

Она управляет игрушками

≈ 6 min

Пусть она сама управляет вибратором вне своего тела. Подойдите ближе, поцелуйте ее в шею и грудь и держите ее рядом, пока она найдет то, что поразит.

BLACK

S7

Он управляет игрушками

≈ 6 min

Позвольте ему направить вибратор к основанию полового члена и промежности. Тем временем целуйте его живот и бедра и позвольте ему показать, где должны быть ваши руки.

BLACK

S8

Вид сзади с подушкой

≈ 7 min

Безопасный и спокойный вариант сзади, где она полностью лежит.

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

BLACK

S9

И наоборот, она наверху

≈ 7 min

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

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

Стул

≈ 6 min

Сидеть на крепком стуле — плотно, просто и необычно.

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

BLACK

S11

Перед зеркалом

≈ 6 min

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

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

BLACK

S12

Сзади на коленях

≈ 7 min

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

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

BLACK

S13

Нога к плечу

≈ 7 min

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

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

BLACK

S14

Покажи мне, как

≈ 6 min

Покажите своему партнеру, как именно вы прикасаетесь к себе, когда ваша рука 're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner' берет верх и повторяет то, что она видела. Поменяйтесь ролями в другой вечер, если оба захотят.

BLACK

S15

Легкий хлопок

≈ 6 min

Сначала спросите, хочет ли партнер попробовать легкую пощечину. Разогрейте сиденье уверенными поглаживаниями и нежным массажем, затем слегка похлопайте плоской, расслабленной рукой — только по мясистой части ягодич, а не по пояснице или копчику. Между каждым из них протирайте кожу кистью. Партнер управляет с помощью "more", "easier" или "done".

BLACK

S16

Из спальни

≈ 6 min

Перенесите вечер из спальни, если оба этого хотят. Выберите другую комнату — диван или одеяло на полу в гостиной — и подготовьте одеяло, подушки и смазку. Занимайтесь прелюдией и занимайтесь сексом в неторопливом темпе. Новое окружение делает знакомые прикосновения новыми; спальня сегодня отдыхает.

BLACK

S17

Пульт дистанционного управления

≈ 6 min

Позвольте партнеру разместить дистанционно управляемый вибратор снаружи, где он хочет, — и сами заберите пульт или приложение. Начните с самой низкой мощности с другого конца комнаты, сохраняя при этом зрительный контакт. Партнер управляет с помощью "up", "down" и "off" — вы сразу следуете за ним. Поменяйтесь ролями, если оба хотят.

BLACK

S18

Вибрационное кольцо

≈ 6 min

Когда он будет готов, наденьте на него вибрирующее кольцо на пенис вибрирующим кольцом вверх. Займитесь с ней сексом сверху или в тугой миссионерской позе, чтобы вибрация достигла области ее клитора — небольшие покачивающие движения поддерживают контакт лучше, чем толчки. Снимите кольцо в случае дискомфорта и не позднее, чем через двадцать минут.



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

Склонился над мебелью

≈ 6 min

Совершайте половой акт стоя: она наклоняет верхнюю часть тела к комоду или устойчивому столу, положив подушку под гребень подвздошной кости и твердо поставив ступни. Он стоит позади и сгибает колени до тех пор, пока высота не станет правильной. Начните с малого — она контролирует с помощью "deeper", "shallower" и "stop".

BLACK

S20

Его бедра на бедрах

≈ 6 min

Занимайтесь сексом с поднятыми бедрами: он становится на колени и садится на пятки, она ложится на спину и кладет бедра ему на бедра, поставив ноги на матрас. Угол углубляется по мере того, как оба отдыхают — руки свободны для проведения рукой или вибратором в области клитора. Начните с мелкого; она управляет с помощью "deeper", "shallow" и "stop".

BLACK

S21

Над твоим лицом

≈ 6 min

Лягте на спину, положив голову на низкую подушку. Ваш партнер становится на колени перед вашим лицом лицом к изголовью кровати, положив руки на спинку кровати или стену и перенеся вес тела на колени. Они контролируют место, давление и темп, поднимая и покачивая бедрами. Сначала согласитесь: два похлопывания по бедру означают "pause", а "done" завершает карту.

BLACK

S22

Связанный и испорченный

≈ 6 min

Спросите сначала. Свободно свяжите запястья партнера спереди туловища мягким шарфом — под ним должны поместиться два пальца, а партнер должен легко освободиться. Никогда на шее. Затем в течение нескольких минут стимулируйте партнера рукой или ртом. Смело переходите к половому акту, если оба того желают.

BLACK

S23

Шепчущая игра

≈ 6 min

Шепните своему партнеру'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 'да'.

BLACK

S24

Яйцо

≈ 6 min

Доставьте ему удовольствие с помощью яйца для мастурбации: наполните его большим количеством смазки, проведите по его пенису и делайте спокойные, размеренные движения. Тем временем целуйте его шею и живот. Он правит с помощью "tighter", "looser" или "same" — следуйте точно.

BLACK

S25

Прикроватная тумбочка с вибратором

≈ 6 min

Займите с ней секс, лежа на спине на краю кровати, а он стоит или стоит на коленях. Она сама держит вибратор на низкой мощности, а он сохраняет низкий темп и сразу же останавливается на "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

Привязан к кровати

≈ 7 min

Свободно привяжите запястья партнера к изголовью кровати мягким шарфом или манжетами, которые можно легко снять. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово. Спокойно стимулируйте руками и ртом, желательно вибратором, если этого хотят оба. Связанный человек может сказать "stop" в любой момент, и тогда вы сразу же всё отпустите.

WILD

GL2

Спокойные команды

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Дайте партнеру короткие спокойные сообщения: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Позвольте партнеру следить за каждым сообщением, пока вы медленно прикасаетесь и контролируете темп. Партнер может сказать "stop" в любой момент, и тогда все сразу прекращается.

WILD

GL3

Заменить рулевое управление

≈ 7 min

Сначала согласуйте и согласуйте стоп-слово. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Один берет на себя все управление на пять минут: дает короткие команды, определяет темп и каждое касание, а другой точно подчиняется. Затем поменяйтесь ролями. Следующий человек может сказать "stop" в любой момент, и тогда все сразу же прекратится.

WILD

GL4

Она отказывается от контроля

≈ 7 min

Позвольте ей полностью отказаться от контроля. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово. Вы сами определяете темп и все прикосновения к клитору и остальному телу. Держите ее на грани в течение долгого времени, прежде чем отпустить. Она выбирает только инструменты: руку, рот или вибратор. Она может сказать "stop" в любой момент, и тогда все сразу прекращается.

WILD

GL5

Руки над головой

≈ 7 min

Попросите партнера сложить запястья над головой и лежать неподвижно. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово. Спокойно удерживайте их одной рукой, а другой рукой и ртом прижмите его к нему. Он может сказать "stop" в любой момент, и вас немедленно отпустят.

WILD

GL6

Связанный и слепой

≈ 7 min

Свободно закрепите запястья партнера мягким шарфом или манжетами и завяжите им глаза. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово. Прикасайтесь медленно и непредсказуемо рукой и ртом. Связанный человек может сказать "stop" в любой момент, и тогда вы сразу же всё отпустите.

WILD

GL7

Партнер контролирует все

≈ 7 min

Позвольте вашему партнеру управлять всем. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово. Партнер дает короткие сообщения о темпе и касании, а вы точно следуете ему, не перенимая инициативу. Если вы хотите заняться сексом, ваш партнер сам контролирует глубину и скорость. Партнер может сказать "stop" в любой момент, и тогда все сразу прекращается.

WILD

GL8

Хлопок, который строит

≈ 7 min

Прежде чем начать, договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если вы оба явно этого хотите. Слегка похлопайте по попе плоской ладонью, похлопывая по попе, всегда по попе или по бедру. Начинайте так легко, что будет почти щекотно, и увеличивайте силу только тогда, когда ваш партнер скажет "more". Немедленно прекратите все на "stop".

WILD

GL9

Общая линия роста волос

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Соберите волосы внизу головы, близко к коже головы, и спокойно сомкните руку. Тяните равномерно и сильно, ни в коем случае не рывками и ни в коем случае не в шею. Задержитесь на мгновение, мягко отпустите и снова просто потяните за "more" – сразу остановитесь на "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

Легкая поклевка

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Мягко прижмите зубы к плечу или бедру партнера, с легким надавливанием, но никогда не прикасайтесь к шее или лицу. Чередуйте нежное покусывание и поцелуй одного и того же места. Укусите немного сильнее только на "more" и сразу отпустите на "stop".

WILD

GL11

Крепкое зажимание

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Аккуратно и сильно ущипните партнера за грудь или внутреннюю часть бедра. Удерживайте щепотку на мгновение и мягко отпустите. Начинайте едва заметно, увеличивайте давление только на "more", переходите на "calmer", когда об этом просит партнер, и сразу останавливайтесь на "stop".

WILD

GL12

Она мчится мимо вершины

≈ 7 min

Позвольте ей самой поддержать игрушку с ударной волной и продолжайте после первого оргазма. Лягте рядом, поцелуйте ее и обнимите, пока она все контролирует. Она продолжает ровно столько, сколько хочет, и тут же отпускает "stop". Сначала договоритесь об игре, и только если оба явно этого хотят.

WILD

GL13

Двойная стимуляция

≈ 7 min

Аккуратно вставьте в нее вибрирующий фаллоимитатор с большим количеством смазки, одновременно прижимая ударную игрушку к ее клитору. Она контролирует обе силы с помощью "more", "less" или "stop". Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово.

WILD

GL14

Кольцо для пениса и вибратор

≈ 7 min

Наденьте кольцо на пенис, когда ваш партнер будет готов, и одновременно проведите вибратором с небольшим количеством смазки вдоль стержня и основания полового члена. Партнер управляет вибрацией с помощью "up", "down" или "stop". Немедленно снимите кольцо в случае возникновения боли или онемения. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят.

WILD

GL15

Кольцо на пенисе во время полового акта

≈ 7 min

Занимайтесь сексом с надетым на него кольцом пениса и одновременно прижимайте вибратор к клитору спокойными покачивающими движениями. Она контролирует вибрацию с помощью "more", "less" или "stop". Если почувствуете дискомфорт, немедленно снимите кольцо и не носите его слишком долго. Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово.

WILD

GL16

Две игрушки на нем

≈ 7 min

Поднесите вибратор к головке полового члена и одновременно массажную палочку к корню полового члена с небольшим количеством смазки. Партнер контролирует силу обоих с помощью "more", "less" или "stop". Начните с низкого уровня и увеличивайте только до "more". Делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят, и сначала согласуйте стоп-слово.

WILD

GL17

Один палец, рука на ней

≈ 7 min

Сначала договоритесь и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Используйте много смазки, короткие ногти и аккуратно вставьте один палец в первый сустав. Подержите палец неподвижно на мгновение, пока она привыкнет к нему, и нежно поглаживайте ее клитор другой рукой. Небольшие движения только на "more", на "stop" выдвигайтесь спокойно.

WILD

GL18

Один палец, рот на ней

≈ 7 min

Договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Подготовьте достаточно смазки и короткие ногти. Аккуратно вставьте один палец в нижнюю часть первого сустава и держите его совершенно неподвижно. Одновременно мягко прижмите рот к клитору. Немного подвигайте пальцем только тогда, когда она скажет "more", следите за дыханием и спокойно вытяните "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

Она контролирует свой палец

≈ 7 min

Позвольте ей задавать темп и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Используйте много смазки и короткие ногти и спокойно вставьте один палец ей в задницу, только до первой части, когда она скажет "clearly yes". Сохраняйте полную тишину, пока она не попросит "more". Другую руку спокойно положите на клитор. Следуйте за ее дыханием и выйдите на "stop".

WILD

GL20

Один палец и рука на пенисе

≈ 7 min

Сначала договоритесь и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Используйте много смазки, короткие ногти и аккуратно вставьте один палец в первый сустав. Держите палец совершенно неподвижно какое-то время, пока ваш партнер к этому привыкнет. Одновременно осторожно обхватите пенис другой рукой. Небольшие движения только на "more", на "stop" выдвигайтесь спокойно.

WILD

GL21

Один палец, рот ему

≈ 7 min

Договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Подготовьте достаточно смазки и короткие ногти. Аккуратно поднесите один палец к первому суставу и держите его совершенно неподвижно. В то же время спокойно используйте свой рот на нем. Лишь слегка подвигайте пальцем, когда он говорит "more", следите за дыханием и спокойно вытаскивайте "stop".

WILD

GL22

Вид сзади с линией роста волос

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Занимайтесь сексом сзади, соберите волосы партнера близко к коже головы и тяните плавно и спокойно — никогда не касаясь шеи и не рывками. Поместите другую руку вперед туда, куда этого хочет партнер, и начните в неторопливом темпе. Тяните сильнее или двигайтесь быстрее только на "more" и немедленно отпускайте на "stop".

WILD

GL23

Сдержанное запястье

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Занимайтесь сексом лицом к лицу и крепко прижмите запястья партнера к матрасу над головой — крепко и надежно, но от него легко вырваться. Начните спокойно и просто увеличьте до "more". Немедленно отпустите крышу в "stop".

WILD

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.

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

WILD

GL25

Массажная палочка против клитора

≈ 7 min

Сначала договоритесь о стоп-слове и делайте это только в том случае, если оба явно этого хотят. Партнер выбирает положение: сверху или в ложе. Занимайтесь сексом, пока партнер держит массажную палочку в области клитора. Сохраняйте устойчивость и следуйте за темпом партнера, чтобы палка находилась в состоянии покоя. Просто увеличьте значение до "more" и немедленно остановите все на "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.

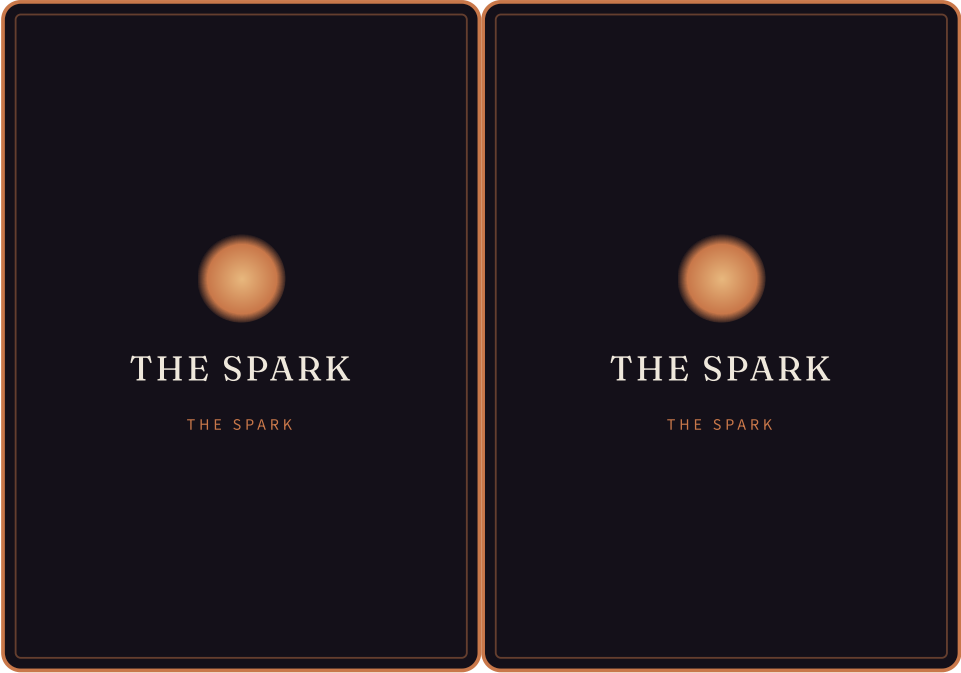
Afterwards

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 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 поясице. 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.