

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 Kvinnan bekvämt · ≈ 6 min

En mottagande position där hon ligger bekvämt och allt når.

Förberedelse: Hon ligger på rygg med en kudde under huvudet och gärna en under knäna eller höften. Du ligger eller sitter bredvid den.

Vinkel: Kudden under knäna släpper på spänningen i magen och höfterna, så hon kan ta emot utan att hålla i något själv.

Tempo: Börja med mjuka kyssar och händer på mage och lår. Gå för direkt nöje bara när hon är varm.

Händer: Använd handen, munnen eller vibratorn lugnt. Smörjmedel för direkt handstimulering.

Avstämning: Fråga en gång: "More, less or the same?" Följ svaret utan att ändra allt.

Justering: Om hon blir spänd, gå tillbaka till lugn beröring. Justera dynan tills vinkeln känns som att den vilar.

R11 Upp till bröstet · ≈ 5 min

Mottagaren vilar mot ditt bröst — tätt bakom, händerna framför.

Förberedelse: Sitt mot sänggaveln med en kudde bakom ryggen. Mottagaren sitter mellan dina ben och lutar sig mot ditt bröst.

Vinkel: Mottagaren vilar hela sin tyngd på dig och kan sänkas helt. Du når nacken, bröstet, magen och låren framifrån.

Tempo: Börja med kyssar på halsen och lugna händer på mage och bröst. Låt det bygga långsamt.

Händer: Dina händer arbetar framifrån där mottagaren vill. Smörjmedel vid direktkontakt.

Avstämning: Mottagaren lägger sin hand över din och flyttar den dit den är bäst.

Justering: Om din rygg blir trött, lägg fler kuddar bakom den. Mottagaren kan luta höfterna något framåt för bättre vinkel.

R12 Hand i hand i sida liggande · ≈ 5 min

Ligg sida vid sida ansikte mot ansikte där du ger samtidigt — i samma lugna takt.

Förberedelse: Ligg på sidan mot varandra, tillräckligt nära för att kyssas. Var och en av er har en hand fri.

Vinkel: Att ge samtidigt gör att ingen bara väntar på sin tur. Spegla varandras tempo istället för att tävla.

Tempo: Håller med om att hålla det lugnt. Om du saktar ner, följer din partner efter.

Händer: Använd din fria hand med smörjmedel. Den andra armen kan vila under partners nacke.

Avstämning: Viska: "Same beat?" Ett leende är också ett svar.

Justering: Om du tappar rytmen, sluta och kyssas lite. Den ena kan alltid ge medan den andre vilar.

L1 Missionär med kudde · ≈ 7 min

En lugn missionsvariant där vinkeln fungerar för henne.

Förberedelse: Ha missionsamslag: hon ligger på rygg med en fast kudde under ländryggen eller höfterna, han över henne med sin vikt på underarmarna.

Vinkel: Kudden lutar upp hennes bäcken något. Han ligger högt, så hans kropp vilar mot klitorisområdet istället för att röra sig rakt in och ut.

Tempo: Lugna, gungande rörelser med jämn kontakt. Rytmen är viktigare än djup och hastighet.

Händer: Hon kan lägga händerna på hans nedre rygg och visa den rytm hon vill. En vibrator mellan er är valfritt.

Avstämning: Han frågar: "More pressure or the same?" Följ svaret utan att ändra allt på en gång.

Justering: Slå inte i vinkeln, flytta inte kudden upp eller ner lite, eller lägg hennes ben runt hans höfter.

L2 Hon på toppen · ≈ 7 min

Hon är på toppen och bestämmer allt — rörelse, djup och takt.

Förberedelse: Ha sex med henne ovanpå: han ligger på rygg och hon sitter över honom med knäna på vardera sidan av hans höfter.

Vinkel: Upprätt sköter hon allt själv. Hon kan växla mellan att sitta rakt och framåtlutad, beroende på vad som passar henne bäst.

Tempo: Hon bestämmer takten — han följer hennes rörelser istället för att ta över. Små, gungande rörelser fungerar ofta bäst.

Händer: Hans händer stödjer höfterna eller stryker över låren och bröstet. Hon kan lägga sin egen hand eller en vibrator var hon vill.

Avstämning: Han frågar en gång: "Like that?" Hon svarar med "the same", "more" eller "quieter".

Justering: Om hennes knän blir trötta, lägg kuddar under dem - eller lägg dig lugnt på sidan utan att släppa taget om varandra.

L3 Sked med handen framför · ≈ 7 min

Sidovagn som är gjord för att hålla — närhet bak, njutning fram.

Förberedelse: Ha sex med sked: ligg på sidan med honom bakom henne, båda med kuddar under huvudet. Hon lägger sitt övre ben något framåt, på en separat kudde.

Vinkel: Kudden under benet öppnar vinkeln utan att hon behöver hålla i något själv. Börja ytlig och lugn.

Tempo: Små, tysta rörelser. Denna position handlar om uthållighet och lugn, inte snabbhet.

Händer: Hans hand ligger framför - på hennes mage, bröst eller klitoris - eller håller en vibrator var hon vill.

Avstämning: Han frågar mjukt, "Right place?" Hon lägger sin hand över hans och flyttar den om något kan förbättras.

Justering: Somna hans arm, lägg den under hennes kudde. Om hon vill ha mer direkt stimulans låter han henne ta över handen eller vibratoren själv.

L4 Kvinnligt fokus under sex · ≈ 7 min

Hon väljer positionen för samlag - sked, hon på toppen eller i knäet - så hennes framsida är fri för hand eller vibrator.

Förberedelse: Hon väljer mellan skeden, henne på toppen eller sittandes i hans knä. Poängen är att ena handen når fram.

Vinkel: Enbart samlag ger många kvinnor för lite direkt stimulans. En fri front innebär att hon får båda samtidigt.

Tempo: Håll samlaget lugnt och stadigt, så att handen framför kan behålla sin egen stadiga rytm.

Händer: Hans eller hennes hand - eller en lågeffektvibrator - arbetar stadigt framför. Byt inte teknik för ofta.

Avstämning: Han frågar, "Right place?" Hon rör sin hand om något kan förbättras.

Justering: Om rytmerna kraschar, låt samlaget stå nästan stilla en stund medan handen fortsätter.

L5 Ansikte mot ansikte i sidoliggande · ≈ 7 min

Sidolager vända mot varandra — tysta, nära och lätta att justera.

Förberedelse: Ha samlag i sidoläge vända mot varandra. Hon lägger det översta benet över hans höft, gärna med en kudde under knät. Börja yttlig.

Vinkel: Benet över höften öppnar vinkeln utan ansträngning, och ansikte mot ansikte kan du kyssas och prata mjukt hela vägen.

Tempo: Små, tysta rörelser. Denna position är gjord för att hålla, inte för hastighet.

Händer: Båda har en hand fri: håll runt, stryk över ryggen - eller låt en hand glida ner till henne.

Avstämning: Viska: "Good like that?" Hon svarar med ord eller genom att dra dig närmare.

Justering: Somna hans arm, lägg den under hennes kudde. Behöver hon mer rullar du lugnt tills hon är på topp.

L6 Vid sängen för henne · ≈ 7 min

Hon vid sängkanten — han står, och hennes framsida är helt fri.

Förberedelse: Hon ligger på rygg med höfterna vid sängkanten och en kudde under sig. Han står på golvet bredvid kanten. Ha samlag där hon kontrollerar djupet med benen.

Vinkel: Stående har han fria händer och hon vilar helt — och hela hennes framsida är fri för hand eller vibrator.

Tempo: Lugn och stadig. Att stå ger mer kraft än han inser - hon sätter gränsen.

Händer: Hans händer: höfter, mage, bröst - eller en lågeffektvibrator där hon vill.

Avstämning: Han frågar: "Good height?" Hon svarar kort, och du justerar med kuddar.

Justering: Blir det för intensivt går han ner på knä och använder munnen och händerna istället.

L7 Ben samlades · ≈ 7 min

En missionsvariation med benen ihop — mer kontakt med mindre rörelse.

Förberedelse: Ha missionärsamlag med benen ihop, gärna med en kudde under höfterna. Han ligger över med sina knän på utsidan av hennes.

Vinkel: Ledade ben ger mjukare kontakt och mer tryck på rätt ställen — utan att någon behöver arbeta hårdare.

Tempo: Långsamma, gungande rörelser. Tryck och närhet gör jobbet, inte hastigheten.

Händer: Han vilar på sina underarmar och kan kyssa henne hela tiden. Hon kan spänna och släppa låren i sin egen rytm.

Avstämning: Han frågar: "More pressure or the same?"

Justering: Om det känns för tight, lägg kudden högre under höfterna eller låt henne öppna benen lite.

L8 Hon på magen med en kudde · ≈ 7 min

Hon ligger helt platt på mage på en låg kudde — den mest vilsamma varianten som finns.

Förberedelse: Hon ligger platt på mage med en låg kudde under höfterna och armarna under huvudet. Han lägger sig lugnt ovanpå henne med tyngden på sina egna armar, och ni har samlag ytligt och lugnt.

Vinkel: Helt platt, hon behöver inte hålla i någonting - hela kroppen vilar medan vinkeln fortfarande slår.

Tempo: Lugnt gungande, inga ryck. Låt vikten och närheten göra jobbet.

Händer: Han kysser hennes nacke och axlar. En hand kan glida under kudden, mot klitorisområdet.

Avstämning: Han frågar mjukt i hennes öra: "Good like that?"

Justering: Om det känns lite för djupt, ta bort kudden helt – plattare är tystare. Om hon vill ha mer, upp på knä med en större kudde.

L9 Sitter med stöd · ≈ 7 min

Han sätter sig mot gaveln, hon i hans knä med ryggen mot honom — hans händer är fria framför.

Förberedelse: Han sitter halvt tillbakalutad mot sänggaveln med kuddar bakom sig. Hon sitter i hans knä med ryggen mot hans bröst och riktar samlaget med fötterna på madrassen.

Vinkel: Hon vilar mot honom och bestämmer själv - och båda hans händer sträcker sig fritt runt henne framför.

Tempo: Små, gungande rörelser. Hon lutar sig närmare för mindre och reser sig lite för mer.

Händer: Hans händer framför: bröstet, magen och klitorisområdet - eller så håller han vibratorn medan hon kontrollerar trycket.

Avstämning: Han viskar i hennes öra: "Like that?"

Justering: Om hans ben blir domna, flytta till sängkanten. Hon kan vända sig om när som helst för närhet ansikte mot ansikte.

L10 Lugnt gungande · ≈ 7 min

En missionsvariant där han ligger högt och gungar istället för att stöta.

Förberedelse: Ha samlag med missionär, men han glider upp några centimeter högre än vanligt, så hans höfter vilar mot hennes.

Vinkel: Den höga positionen gör att hans kropp vilar jämnt mot klitorisområdet under hela rörelsen — kontakt hela tiden, inte bara däremellan.

Tempo: Sväng ihop istället för att stöta — små rörelser i gemensam rytm, långsammare än vad som känns naturligt.

Händer: Han vilar på underarmarna; hon lägger händerna på hans nedre rygg och visar rytmen.

Avstämning: Han frågar: "Right pressure?" Hon justerar honom med händerna.

Justering: Om du tappar kontakten, stanna helt i några sekunder med full kontakt och börja om därifrån.

L11 Hennes kombination · ≈ 7 min

Hon sätter ihop kvällen: ställningstagande, tillägg och avslutning.

Förberedelse: Hon väljer positionen - från korten eller fritt. Han förbereder det hon pekar på: kuddar, glidmedel, leksaker.

Vinkel: Whoever knows best what hits, decides. His task is to follow her plan, not improve it.

Tempo: Hennes, hela vägen. She says when something needs to be changed.

Händer: Där hon placerar dem. Hon kan röra hans händer längs vägen utan att förklara.

Avstämning: He only asks if something is unclear: "Like that?"

Justering: Om hon ändrar sig halvvägs så är det en del av planen. New position, new addition — he follows.

S8 Bakifrån med kudde · ≈ 7 min

En trygg och lugn variant bakifrån där hon vilar helt.

Förberedelse: Hon ligger på mage med en stor kudde under höfterna och armarna under huvudet. Han knäböjer bakom henne och ni har samlag som börjar grunt.

Vinkel: Kudden lyfter hennes höfter utan att hon behöver hålla positionen själv. Vinkeln kan kännas djup — börja ytlig och lugn.

Tempo: Slappna av, känn efter och låt henne säga när och om det kommer mer. Djupet bör aldrig överraska.

Händer: Han stryker sig över ryggen och höfterna. En av er kan hålla en hand eller vibrator framför, mot klitorisområdet. Smörjmedel vid behov.

Avstämning: Använd enkla ord på vägen: "continue", "calm", "shallow" eller "stop".

Justering: Om vinkeln känns för djup, sänk höfterna lägre mot kudden eller byt lugnt till skedposition.

S9 Omvänt hon i toppen · ≈ 7 min

Hon överst, vänd bort från honom - hon styr allt, han ser och stöttar.

Förberedelse: Han ligger på rygg. Hon sitter över honom med ansiktet mot hans fötter, med knäna på vardera sidan, och ni har samlag i hennes takt.

Vinkel: Vinkeln är ny för dem båda, och hon styr djupet och riktningen helt själv. Han måste följa, inte styra.

Tempo: Hon sätter farten med små, lugna rörelser. Han håller höfterna stilla.

Händer: Hans händer vilar på hennes höfter eller nedre delen av ryggen. Hon kan använda sin egen hand eller en vibrator framför.

Avstämning: Han frågar en gång: "Good for you?" Hon svarar med ord eller gester.

Justering: Om vinkeln känns skarp lutar hon sig lite framåt med händerna på hans ben – eller så vänder hon sig lugnt om.

S10 Stolen · ≈ 6 min

Sitter på en stadig stol — tät, enkel och annorlunda.

Förberedelse: Man sitter på en stadig stol utan hjul. Den andre sitter med benen i kors i knäet, ansikte mot ansikte. Har man samlag här är det den som sitter högst upp som bestämmer.

Vinkel: Stolen ger full överkroppskontakt och ögonkontakt, och fötterna på golvet ger den suveräna kontrollen utan ansträngning.

Tempo: Gungande och lugnt. Stolen inbjuder till närhet, inte akrobatik.

Händer: Håll om varandra. En hand kan glida ner mellan dig.

Avstämning: Viska: "Good like that?"

Justering: Om dina lår blir trötta, flytta till sängkanten i samma position. En dyna på sitsen gör stolen mjukare.

S11 Framför spegeln · ≈ 6 min

En bekant position — framför spegeln, så att ni ser varandra från en ny vinkel.

Förberedelse: Hitta en spegel som du kan sitta eller ligga framför. Välj en lugn position du gillar, gärna sittande nära eller liggande på sidan.

Vinkel: Spegeln låter dig se det du vanligtvis bara vet. Titta på din partner i spegeln, inte på dig själv.

Tempo: Lugn. Låt blicken i spegeln göra halva arbetet.

Händer: Stryk och håll så att din partner ser det i spegeln – att se en beröring komma skapar förväntan.

Avstämning: Fånga din partners blick i spegeln och fråga med den. Ord: "go on" eller "calm down".

Justering: Om det känns ovanligt att se dig själv, dämpa ljuset eller rör dig så att bara din partner är med på bilden.

S12 Bakifrån på knäna · ≈ 7 min

Klassisk tillbaka-till-knä - djupare och mer intensiv, med henne vid ratten.

Förberedelse: Hon står på alla fyra med en kudde under bröstet. Han ligger bakom henne på knä. Ha samlag som börjar yttligt — hon vaggar tillbaka mot honom när hon vill ha mer.

Vinkel: Vinkeln är djupare än i de flesta positioner och känns mer intensiv. Djupet bör aldrig överraska - han håller positionen, hon bestämmer hur långt.

Tempo: Börja långsammare än du tror att du måste. Öka bara när hon säger eller visar det.

Händer: Hans händer håller i hennes höfter. En hand - hans eller hennes - kan glida upp till klitorisområdet eller hålla en vibrator där.

Avstämning: Använd enkla ord: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Justering: Om vinkeln är för djup sänker hon överkroppen lägre mot kudden. Om dina knän blir trötta, byt lugnt till en sked.

S13 Ben mot axel · ≈ 7 min

Missionär med ett av hennes ben upp mot axeln - ny och djupare vinkel.

Förberedelse: Hon ligger på rygg med en kudde under höfterna. Han knäböjer framför henne och hon lägger ena benet mot hans axel. Den andra vilar runt hans höft. Ha samlag som börjar ytligt.

Vinkel: Benet mot axeln ger en djupare och snävare vinkel än den vanliga missionären. En centimeter upp eller ner benet förändrar allt.

Tempo: Lugn och stadig. Djup vinkel och hastighet på samma gång blir snabbt för mycket.

Händer: Hans händer stödjer hennes lår och höft. Hennes hand eller en vibrator når lätt klitorisområdet.

Avstämning: Han frågar: "Good depth?" Hon svarar med "deeper", "shallow" eller "the same".

Justering: Om det sträcker sig för långt bakom låret, flytta benet ner till hans armhåla eller låt det vila runt hans höft. Byt ben halvvägs.

GL24 Djup vinkel, du styr · ≈ 8 min

Ha samlag i en djup vinkel där du kontrollerar djupet, medan partnern har det stoppande ordet. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först.

Förberedelse: Din partner ligger på rygg med en kudde under höfterna och båda benen lyfts upp till bröstet eller upp till dina axlar. Du knäböjer nära. Ha samlag som börjar ytligt, med anklarna vilande mot dig.

Vinkel: Med höfterna lyfta och benen ihop blir vinkeln som djupast i däck. Här styr du djupet – men bara inom det du kommit överens om, och bara så länge partnern inte säger "calm down" eller "stop".

Tempo: Börja långsammare än du tror att du måste. Djup vinkel och hastighet på samma gång blir snabbt för mycket. Öka bara när din partner säger "more".

Händer: Håll händerna runt din partners vader eller fotleder. Låt en hand glida fram dit partnern vill ha den, eller håll en leksak där. Smörjmedel vid behov.

Avstämning: Använd enkla ord genomgående: "more", "less", "quieter" eller "stop". På "stop" drar du lugnt ut direkt.

Justering: Om det sträcker sig för mycket bakom låren, sänk ner benen runt höfterna. Om vinkeln blir för djup, lyft partnern mindre eller byt lugnt till en grundare position.