

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

Långsamma kyssar

≈ 2 min

Kyss din partner försiktigt. Börja med korta kyssar och låt dem växa längre. Låt dina händer vila på deras kind, hals eller midja.

GREEN

G2

Stäng i soffan

≈ 2 min



Sitt nära din partner. Kyssa deras kind, läppar och hals samtidigt som de försiktigt håller i kroppen.

GREEN

G3

Spåra en rygg

≈ 2 min

Använd fingertopparna över kläderna för att sakta rita linjer på din partners rygg. Växla mellan lätt beröring och en platt hand.

GREEN

G4

Tre komplimanger

≈ 2 min

Ge din partner tre komplimanger: en om sin kropp, en om sin personlighet och en om något du saknar eller tycker om mellan er.

GREEN

G5

Närdans

≈ 3 min



Dansa nära med din partner till en mild sång. Låt dina händer vila på rygg, höfter eller midja utan att gå under kläderna.

GREEN

G6

Kyssar utan händer

≈ 2 min

Kysa din partner utan att använda händerna den första minuten. Efteråt, håll dem och fortsätt.

GREEN

G7

Kind mot kind

≈ 2 min

Flytta dig nära din partner. Låt dina kinder, pannor och näsor beröra dig innan du kysser försiktigt.

GREEN

G8

Tre platser

≈ 3 min

Be din partner att välja tre ställen på kroppen som kan röras eller strykas över kläderna. Spendera cirka 20 sekunder på varje plats.

GREEN

G9

En vägledande hand

≈ 3 min

Låt din partner ta din hand och visa dig var beröring över kläder känns bra. Följ deras takt.



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

Kyss karta

≈ 3 min

Kysa din partner på fem ställen: panna, kind, läppar, nacke och hand. Gör varje kyss mild och avsiktlig.

GREEN

G11

Stanna och fortsätt

≈ 2 min

Kysa din partner i 20 sekunder, pausa i fem sekunder och börja sedan igen. Upprepa några gånger.

GREEN

G12

Ett bra minne

≈ 2 min

Berätta för din partner om en gång du kände dig särskilt attraherad av dem. Avsluta med en kyss.

GREEN

G13

Vid väggen

≈ 2 min



Låt din partner stå eller luta dig bekvämt mot en vägg. Kom nära, men försiktigt, och kyssa deras läppar, kind eller hals.

GREEN

G14

Nacke och hår

≈ 2 min

Kysa din partners hals och stryk långsamt över håret. Håll beröringen mjuk och säker.

GREEN

G15

Små löften

≈ 2 min

Säg en sak du vill göra mer av i vardagen så att din partner känner sig önskad. Ge en lång kyss efteråt.

GREEN

G16

Den sex sekunderna kyssen

≈ 3 min

Kysa din partner i sex sekunder - räkna långsamt för dig själv. Låt dina axlar falla och dina tankar tystna medan kyssen varar. Kom efteråt överens om att ge varandra en sån här kyss varje gång någon av er lämnar huset den här veckan.

GREEN

G17

Möta din partner

≈ 3 min

Vänd hela din kropp mot din partner. Be din partner dela med sig av något litet från sin dag och ställ två följdfrågor innan du delar med dig av något eget. Avsluta med en kyss på din partners tinning.

GREEN

G18

Gissa din partners beröring

≈ 3 min

Gissa högt var på kroppen partnern helst vill bli berörd utanför kläderna just nu, och om det ska vara lätt eller fast. Tryck på platsen så här i en minut medan din partner justerar dig med "more", "less" eller "same". Låt slutligen partnern visa aspekten med sin egen hand.



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

Två minuter i en handvändning

≈ 3 min

Sitt ansikte mot ansikte, så nära att dina knän möts. Se varandra i ögonen i två minuter utan att prata. Leenden och skratt är tillåtet, men behåll blicken. Säg sedan en sak var om vad du såg i den andres ögon.

GREEN

G20

Kyssten på överläppen

≈ 3 min

Kysa din partner's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner's ansikte eller hals.

GREEN

G21

Klättra i trädet

≈ 3 min

Stå stadigt med båda fötterna på golvet. Kvinnan sätter en fot ovanpå mannen'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's rygg — kvinnan bestämmer hur länge kyssten varar.

GREEN

G22

Hälften så långsamt

≈ 3 min

Strök din partners arm från axel till handled i vad du tycker är en lugn takt. Halvera tempot och halvera det igen - känn hur din egen hand vaknar. Partnern väljer vilket av de tre tempon du fortsätter med i en minut.

GREEN

G23

Helt tyst hand

≈ 3 min

Placera en varm, platt hand mellan din partners skulderblad och håll den helt stilla i en minut medan ni andas ut långsamt tillsammans. Flytta den sedan till nedre delen av ryggen och vila där under samma tid. Om partnern säger "more" finns handen kvar ett tag till.

GREEN

G24

Hjärtcirkeln

≈ 3 min

Ansikte mot ansikte. Placera din högra hand på din partners bröstben, ovanför hjärtat, medan din partner placerar sin högra hand på din. Lägg sedan din vänstra hand över handen på ditt eget bröst, och din partner gör detsamma. Se varandra i ögonen och andas lugnt tillsammans i tio andetag, utan ord.

GREEN

G25

Andas in din partners rytm

≈ 3 min

Sitt bakom din partner med bröstet mot din partner's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's andning genom ryggen och matcha din egen andning till exakt samma rytm — din partners rytm, inte din. Fortsätt i två minuter och märk vad som förändras hos er båda.



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

Varm rygg

≈ 3 min

Placera båda händerna under din partners topp och stryk sakta över ryggen. Använd en platt hand och ett jämnt tempo.



Mild ögonbindel

≈ 3 min

Fråga om din partner vill ha ögonbindel. Kyss försiktigt deras hand, nacke, kind och axel. Avsluta med en mild kyss på munnen.

YELLOW

Y2

Från panna till tå

≈ 3 min

Kysa din partner från panna till tå utan att gå under deras underkläder. Håll tempot långsamt.



YELLOW

Y4

Midja och höfter

≈ 3 min

Håll din partner runt midjan eller höfterna. Dra dem nära, kyss dem och slappna av lite igen.



YELLOW

Y5

Sängens kant

≈ 3 min

Låt din partner sitta på sängkanten. Stå eller sitt nära och kyss medan dina händer vilar på rygg, lår eller höfter.

YELLOW

Y6

Tillbaka till bröstet

≈ 3 min

Sätt dig bakom din partner. Kyssa deras nacke och stryk deras mage, bröst eller armar över kläder eller underkläder.



YELLOW

Y7

Nästan avstängd

≈ 3 min



Dra av din partners topp halvvägs och pausa i fem sekunder. Kyss huden som dyker upp och fråga med ögonen innan du tar av dig plagget hela vägen.

YELLOW

Y8

Lår över kläder

≈ 3 min

Stryk insidan av din partners lår över kläder eller underkläder. Flytta dig inte hela vägen in i intima områden.

YELLOW

Y9

En önskan

≈ 3 min

Be din partner om en enkel önskan: "kyss här", "håll här" eller "stryka här". Följ deras önskan.



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

Nedre rygg och botten

≈ 3 min

Massera din partners nedre rygg, höfter och botten över kläder eller underkläder. Använd en lugn, fast hand.

YELLOW

Y11

Kyssar och händer

≈ 3 min

Kysa din partner medan dina händer rör sig under toppen eller längs bar hud. Håll beröringen varm och långsam.

YELLOW

Y12

En liten hudremsa

≈ 2 min

Hitta en liten remsa av bar hud på mage, rygg, axel eller höft. Kyss den långsamt.

YELLOW

Y13

Vibration över kläder

≈ 3 min

Använd en vibrator över din partners kläder eller underkläder på lår, rygg, höft eller mage. Börja på en låg inställning. Inte direkt intimt än.

YELLOW

Y14

Under täcket

≈ 3 min

Ligg nära din partner under täcket. Kyss och rör över kläder eller underkläder.

YELLOW

Y15

Din partners favorit

≈ 3 min

Fråga din partner var det känns bra att bli kysst eller rörd just nu. Håll det försiktigt.

YELLOW

Y16

Nacke, öra, axel

≈ 3 min

Kysa din partners nacke, öra och axel. Använd mjuka läppar och varm andedräkt.

YELLOW

Y17

Hand över hand

≈ 3 min

Lägg din hand över din partners hand. Låt dem styra båda händerna där det känns bra, över kläder eller underkläder. Följ takten och trycket de visar, utan att ta över.

YELLOW

Y18

Underkläders gränsen

≈ 3 min

Rör runt kanten på din partners underkläder, men inte under den. Kyssa deras mage, höft eller lår mellan varje rörelse.



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

Platt hand eller fingertoppar

≈ 3 min

Strök din partners rygg först med hela handen, sedan bara med fingertopparna. Använd samma rutt och samma lugna tempo båda gångerna. Fråga partnern: "flat hand or fingertips?" Fortsätt med vilken partner som helst.

YELLOW

Y20

En hand med olja

≈ 3 min

Värm lite intim massageolja i handflatan — om du tar på dig't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner's rygg omväxlande med den oljade handen och den torra handen, och till sist frågar: "oil or without?" Fortsätt med vilken partner du än väljer.

YELLOW

Y21

Långa kappor

≈ 3 min

Placera båda handflatorna längst ner på din partner'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' om du inte har det, använd glidmedel.

YELLOW

Y22

Sesamfrön och ris

≈ 3 min

Ligga ansikte mot ansikte. Flät ihop dina armar och ben tätt in i varandra's, so close that you can feel the other's andetag. Ligg så här, kyss lugnt och låt händerna smeka din rygg.

YELLOW

Y23

Fem platser, fem nummer

≈ 3 min

Kysa och stryk fem ställen på din partner, en i taget: nacke, skulderblad, ländrygg, mage och höft. Partnern ger varje plats ett nummer från "one" till "five". Gå tillbaka till platsen som vann och stanna där ett bra tag.

YELLOW

Y24

Lugn värme

≈ 3 min

Gnid ihop handflatorna tills de är riktigt varma. Placera en hand på din partners mage och en på ländryggen, hud mot hud, och håll dem helt stilla i en minut medan du andas i samma takt. Avsluta med ett enda långsamt slag.

YELLOW

Y25

Spegellook

≈ 3 min

Stå bakom din partner framför spegeln. Stryk din partners axlar, armar och mage långsamt samtidigt som du behåller ögonkontakten i spegeln. Partnern säger "continue" när du byter plats. Att se och känna på samma gång gör beröringen starkare.



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

Kyssar över underkläder

≈ 3 min

Kysa din partner genom eller runt underkläder, på höfterna, magen och låren. Håll det lätt och retsamt.

ORANGE

02

Brösthfokus

≈ 4 min

Kyss och stryk din partners bröst eller bröst. Börja med en platt hand och mjuka kyssar och fråga om de vill ha mer press eller intensitet.

ORANGE

03

Vibrator över underkläder

≈ 3 min

Använd en vibrator över din partners underkläder. Börja på en låg inställning och låt dem bestämma om de ska öka den.

ORANGE

04

Fokusera på henne, försiktigt

≈ 4 min

Nu är det hennes tur. Låt henne ta din hand och placera den där hon vill bli vidrörd över eller runt sina underkläder. Följ plats, tryck och takt hon visar, utan att ta över.

ORANGE

05

Fokusera på honom, försiktigt

≈ 4 min

Nu är det hans tur. Kyss hans mage, höfter och inre lår och rör dig långsamt mot området runt hans underkläder. Håll det lekfullt och lugnt.

ORANGE

06

Avslappnande massage

≈ 5 min

Låt din partner ligga på rygg med slutna ögon, gärna med ögonbindel. Använd intim massageolja. Gör långsamma cirklar från bröstkorgen över magen och låren till vaderna med en platt hand. Vila lite vid ljumsken och insidan av låren, stryk sedan försiktigt bakåt och avsluta med mjuka pussar på magen.

ORANGE

07

Ögonbindel

≈ 4 min



Fråga om din partner skulle vilja använda ögonbindel. Kyss försiktigt deras mage, bröst, lår och höfter. Om de vill, avsluta med några mjuka kyssar nära eller över deras underkläder.

ORANGE

08

Varmt vatten

≈ 3 min



Ta en varm dusch tillsammans. Tvätta varandras axlar, rygg, mage, ben och fötter. Låt den som tar emot vägleda det som känns bra.

ORANGE

09

Hitta rytmen

≈ 4 min

Prova samma mjuka kyss på tre ställen: nacke, bröst och innerlår. Fråga vilken plats som kändes bäst, stanna sedan där med samma rytm i minst en minut.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Botten och lår

≈ 4 min

Massera din partners botten och lår. Använd olja eller glidmedel på yttre hud om det känns rätt.

ORANGE

O11

Bara läppar

≈ 3 min

Använd endast läppar, kinder och andetag på din partners hals, bröst, mage och lår i en minut. Håll händerna bakom ryggen, lägg dem sedan försiktigt på deras höfter och avsluta med en liten kyss.

ORANGE

O12

Hennes tur

≈ 4 min

Stimulera hennes klitorisområde över hennes underkläder med fingertopparna i långsamma, jämna cirklar. Håll trycket lätt och stadigt och låt henne justera med "mer" eller "mindre".

ORANGE

O13

Kropp mot kropp

≈ 4 min

Gnid långsamt din kropp mot din partners, hud mot hud, med vikten på höfter och lår. Använd smörjmedel på yttre hud om friktionen blir obekvä.

ORANGE

O14

Två minuter vardera

≈ 4 min

Utforska din partners underkläder med händerna för din egen nyfikenhet — känn strukturen, värmen och formen. Var kort om bröstet och intima områden etc. Partnern säger bara "stop" om något är obehagligt. Byt roll när två minuter har gått.

ORANGE

O15

Säg det innan du gör det

≈ 4 min

Viska in din partner's ear exactly what you are going to do: "Now I'm kommer att kyssa dig längst ner på magen." Vänta tre lugna andetag och gör sedan exakt vad du sa - aldrig igen. Upprepa med nya ställen runt underkläder. Löftet som hålls är halva nöjet.

ORANGE

O16

Ebb och flod

≈ 4 min

Stryk försiktigt din partner's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner's underkläder i bara två sekunder och glid på till en tystare plats. Vänd tillbaka lite längre varje varv, som ett tidvatten. Partnern säger "stay" när du måste stanna där.

ORANGE

O17

Låt det puttra

≈ 4 min

Kysa din partner intensivt i två minuter - händerna i håret, kroppen nära kroppen i underkläder. Stanna sedan helt, efter överenskommelse, och lägg dig bredvid varandra i en minut utan att röra. Vet hur mycket som händer i kroppen när inget händer. En av er säger "continue" när minuten är ute.

ORANGE

O18

Partnern bestämmer takten

≈ 4 min

Mannen ligger på rygg. Kvinnan sitter över din höft i sina underkläder och rör sig mot dig i sin egen takt och vinkel. Mannen kan hålla händerna lugnt på sin partners höfter utan att styra. Kvinnan säger "hold" för ett fastare grepp och "let go" för frihet — och bestämmer när det räcker.



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

Sväng mot handen

≈ 4 min

Vila en platt, stilla hand över din partners underkläder med ett jämnt, hårt tryck — inga rörelser från dig. Partnern gungar med höfterna mot handen i sin egen rytm. Ditt jobb är att hålla trycket jämnt, som en vägg mot ansikte. Partnern justerar med "heavier" eller "lighter".

ORANGE

O20

Tyst mun med tysta kyssar

≈ 4 min

Sänk dina läppar tyst till din partner över deras underkläder och låt värme och andedräkt arbeta i en halv minut. Kyss fyra mjuka kyssar genom tyget. Ta inte bort det om inte din partner tydligt vill det. Efteråt väljer de mellan fler kvardröjande kyssar eller gå vidare till nästa kort.

ORANGE

O21

Tryck på utandning

≈ 4 min

Hitta din partner's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner's utandning och vila din hand helt stilla på inandningen. Möt blicken när det känns naturligt. Låt din partners andetag sätta farten.

ORANGE

O22

Kortfattat, så vidare

≈ 4 min

Strök honom över hans underkläder vid korta besök: några sekunder över hans penis, sedan på magen och låren och ryggen. Låt dina fingertoppar också kort röra pungen och roten av penis. Det är utbytet som bygger. Stanna inte någonstans förrän han säger "stay there."

ORANGE

O23

Varm olja på bröstet

≈ 4 min

Varm intim massageolja mellan handflatorna - om du inte har det, använd glidmedel. Håll aldrig direkt på huden. Massera hennes bröst i stora, långsamma cirklar från utsidan och in, spara bröstvårtorna till slutet, bara knappt. Hon styr med "more" och "easier".

ORANGE

O24

Partnern möter vibratorn

≈ 4 min

Håll vibratorn på låg effekt helt stilla mot din partner'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 punkten. Flytta den bara när din partner säger "move".

ORANGE

O25

Fyra kyssar, ett lår

≈ 4 min

Ge din partner fyra kyssar på insidan av låret, en av varje sort: helt lätt, med mjukt tryck, med läpparna som fångar en bit av huden och med tungspetsen. Partnern utser vinnaren med en enda "den". Upprepa den vinnande kyssen långsamt längs kanten på din partners underkläder.



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

Hennes rytm

≈ 5 min

Låt henne ta din hand och vägleda den till plats, tryck och takt. När hon släpper, fortsätt precis som hon visade.

RED

R 2

Hans rytm

≈ 5 min

Låt honom lägga sin hand över din och visa greppet och takten han gillar. Använd glidmedel vid behov, och håll rytmen jämn.

RED

R 3

Även klitorisfokus

≈ 5 min

Stimulera hennes klitorisområde med jämn rytm och lätt tryck. Byt inte teknik för ofta - när något fungerar, håll fast vid det.

RED

R 4

Långsam hand

≈ 5 min

Använd glidmedel och en stadig hand på penis. Håll greppet jämnt och variera trycket mer än hastigheten. Ta gärna en paus eller två när du har handen vid roten av penis, har ett fastare grepp/tryck, håll i några sekunder, innan du fortsätter. Fråga din partner om det känns bra.

RED

R 5

Perineum

≈ 4 min

Massera försiktigt din partners perineum - området mellan könsorganen och anus - på utsidan av kroppen. Använd platt fingerdyna, jämnt tryck och smörjmedel.

RED

R 6

Bygg och lugna ner dig

≈ 6 min

För din partner nära stark njutning med handen, lugna ner dig med milda kyssar på mun, hals och bröst, och bygg upp dig igen. Gör det bara om din partner gillar det.

RED

R 7

Kvinnan bekvämt

≈ 6 min



En mottagande position där hon ligger bekvämt och allt når.

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

RED

R 8

Paus utan distans

≈ 3 min

Sluta stimulera, men behåll kroppskontakten: håll runt din partner och kyss nacke och axlar lugnt. Partnern säger "continue" när du ska gå vidare.

RED

R 9

Ändra inte

≈ 5 min

Stimulera partnern. När partnern verkar nära intensiv njutning, fråga en gång: "Should I continue just like this?" Om så är fallet: håll rytmen, trycket och platsen absolut stabil — och fråga inte mer.



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

Fortsätt där

≈ 5 min

Hitta en typ av beröring som din partner reagerar bra på. Håll samma plats, rytm och tryck i minst tre minuter — ändra inte även om det känns monotont för dig.

RED

R11

Upp till bröstet

≈ 5 min

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

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

RED

R12

Hand i hand i sida liggande

≈ 5 min

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

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

RED

R13

Hennes huvudkort

≈ 6 min



Hon väljer: hand, mun eller vibrator. Ge henne extern stimulans med vad hon än väljer. Håll rytmen stabil och växla inte för ofta.

RED

R14

Vibrator på vulva

≈ 6 min

Använd en vibrator på låg effekt utanför vulvan. Om det blir för intensivt, lägg ett tunt tyg emellan. Hon styr kraften med "up" och "down".

RED

R15

Tryckvåg för henne

≈ 6 min

Använd tryckvågsleksaker på låg effekt direkt på eller nära klitoris. Håll det stadigt där hon säger att det slår, och kyss henne under tiden.

RED

R16

Cirklar runt, inte på

≈ 5 min

Rita mjuka cirklar runt klitoris med fingertoppen och glidmedel — längs sidorna och över huden ovanför, inte rakt på. Håll cirkeln jämn och rund. Gå till mitten bara när hon säger "closer".

RED

R17

Tre rörelser

≈ 5 min

Prova tre rörelser på klitorisområdet med smörjmedel: upp och ner, små cirklar och sida till sida - en halv minut vardera. Hon väljer med ordet "the". Håll det vinnande draget perfekt jämnt efteråt.

RED

R18

Tyst tunga

≈ 5 min

Placera tungan platt och helt stilla mot klitoris och lägg dig ner. Låt henne rulla höfterna mot dig i sin egen rytm medan du håller dig stadigt. Först när hon säger "more" börjar du själv röra på tungan — lugnt.



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

Hela tiden i världen

≈ 5 min

Innan du börjar, säg högt, "I have all the time in the world, and I love this." Ge sedan din partner tyst njutning med munnen och visa att du menar det längs vägen — en låg "mmm" mot huden känns som en svag vibration. Om du märker att din partner försvinner in i ditt huvud, upprepa frasen lugnt och fortsatt lika långsamt. Partnern säger "done".

RED

R 20

Nästan där

≈ 5 min

Massera insidan av hennes lår och ljumskar med intimmassageolja — om du inte har det, använd glidmedel. Närma dig klitoris långsamt och glid förbi utan att röra den. Upprepa nästan beröringen tills hon säger "now" — först då stannar du.

RED

R 21

Lättare än du tror

≈ 5 min

Börja lättare än du tror: stryk över klitorisområdet med fingrarnas dynor, lika lätt som över ett ögonlock. Håll trycket där tills hon säger "more pressure" — och öka sedan bara ett snäpp.

RED

R 22

Ett finger, helt stilla

≈ 5 min

För försiktigt in ett finger med glidmedel om hon vill, och håll det helt stilla medan hennes mun eller andra hand arbetar på utsidan. Först när hon säger "more" böjer du sakta fingret mot frontväggen i en "come here"-rörelse.

RED

R 23

Undersidan av toppen

≈ 5 min

Använd glidmedel och tummens dyna i små, ljusa cirklar på undersidan av penis, precis under huvudet - den punkt där han är mest känslig. Håll tempot lugnt och jämnt. Han justerar med "lighter" eller "firmer".

RED

R 24

Varm hand under

≈ 5 min

Placera en varm hand som en skål runt hans pung, helt stilla - bara värme och lätt vikt. Stryk försiktigt penis med glidmedel med andra handen. Han justerar med "tighter" eller "looser".

RED

R 25

Läppar som suger lätt

≈ 5 min

Slicka klitorisområdet lugnt och jämnt tills hon är väl in i det. Stäng sedan dina läppar mjukt runt klitoris och sug mycket försiktigt i en sekund - som en liten, blöt kyss - innan du går tillbaka till tungan. Upprepa suget med jämna mellanrum, alltid lika mjukt, aldrig hårdare på eget initiativ. Hon styr med "more suction", "only heavy" och "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

Missionär med kudde

≈ 7 min



En lugn missionsvariant där vinkeln fungerar för henne.

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

PURPLE

L2

Hon på toppen

≈ 7 min



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

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

PURPLE

L3

Sked med handen framför

≈ 7 min



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

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

PURPLE

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.

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

PURPLE

L5

Ansikte mot ansikte i sidoliggande

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L6

Vid sängen för henne

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L7

Ben samlades

≈ 7 min

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

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

PURPLE

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.

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

PURPLE

L9

Sitter med stöd

≈ 7 min

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

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

Lugnt gungande

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L11

Hennes kombination

≈ 7 min

Hon sätter ihop kvällen: ställningstagande, tillägg och avslutning.

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

PURPLE

L12

Hans tur med munnen

≈ 6 min

Nu är det 's the man's tur att njuta. Kyssa hans mage, inre lår och området runt hans penis och ge honom sedan försiktigt muntligt nöje. Låt dina händer stryka dina lår och höfter, eller håll ett lätt grepp runt roten av din penis.

PURPLE

L13

Hans tur med händerna

≈ 6 min

Ge honom njutning med handen: använd glidmedel, håll ett stadigt grepp och variera trycket mer än hastigheten. Kyssa hans hals, bröst och mage samtidigt. Han justerar med "firmer", "looser" eller "same".

PURPLE

L14

Först partnern, sedan du

≈ 8 min

Ge din partner fem minuter med hand och mun — fullt fokus, utan att partnern behöver ge något i gengäld. Efteråt väljer du ditt nöje och får minst lika mycket tid.

PURPLE

L15

Paus i mitten

≈ 6 min

Avbryt samlag helt, men håll dig nära med full kroppskontakt. Avsluta med en lugn kyss. Dra ett kort till när du är redo att gå vidare.

PURPLE

L16

Vilar på hans lår

≈ 6 min

Ha samlag med honom på knä: han sitter upprätt på knäna, hon ligger på rygg med bäckenet vilande ovanpå hans lår och en kudde under nedre delen av ryggen. Båda hans händer är fria - fingrarna vilar i stadiga, lugna cirklar på klitorisområdet när hans höfter rör sig långsamt. Hon styr med "same", "calmer" eller "stop".

PURPLE

L17

Hon på toppen, hela vägen ner

≈ 6 min

Interagera med henne på toppen, men hela vägen ner: hon ligger platt mot hans bröstorg med benen innanför eller utanför hans. Hon gnuggar och gungar mot hans mage istället för att rida - hennes klitorisområde har kontakt hela tiden. Han ligger stilla och ger ett lätt mottryck med händerna på hennes nedre rygg. Hon styr med "same" eller "calmer".

PURPLE

L18

Saxen i sidled

≈ 6 min

Ha samlag med sax: han ligger på sidan, hon på ryggen vinkelrätt mot honom, med benen över hans höft och underbenen mellan hennes. Ingen bär vikt och hela hennes front är fri för hans hand eller en lågdriven vibrator. Rör dig i små, tysta gungor. Hon styr med "deeper", "shallow" eller "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

L19

Sängkanten, han på knä

≈ 6 min

Ha samlag vid sängkanten: hon sitter bekvämt tillbaka med en kudde bakom sig, medan han knäböjer framför, gärna på en kudde. Ansikte mot ansikte kan du kyssa och hålla framsidan av hennes kropp fri. Om hon vill ha en förändring kan han använda sin mun utan att hon rör sig. Hon guidar med "same" eller "slower".

PURPLE

L20

Lugn start

≈ 6 min

Börja samlag med tystnad: glid in och förbli sedan helt stilla i en till två minuter med full kroppskontakt. Andas lugnt till takten och känn istället för att röra på dig. Hon gör det första steget när hon är redo - grunt och långsamt. Skulle hon hellre fortsätta tystnaden, säger hon "same".

PURPLE

L21

Nio grunda, en djup

≈ 6 min

Ge samlaget ett fast mönster i missionären: nio grunda, lugna rörelser på slutet - bara de första centimeterna - och sedan en djup. De flesta av nervändarna är belägna i den yttre änden, och den djupa känns mer eftersom den är sällsynt. Håll mönstret i några minuter. Hon justerar med "shallower" eller "deeper".

PURPLE

L22

Kyss igenom allt

≈ 6 min

Kyss henne djupt under samlaget - inte som dekoration, utan som halva poängen. Välj en position där munnen möts, som missionär eller hon ovanpå lutad framåt, och låt höfternas rörelse stoppa innan kyssen gör det. Om du tappar rytmen, håll i kyssen och hitta dina höfter igen efteråt.

PURPLE

L23

Gungstolen

≈ 6 min

Ha samlag sittande vända mot varandra: han lutade sig till hälften mot sänggaveln med kuddar bakom, hon mellan hans ben, bakåtlutad på hennes händer, benen över hans höfter. Sväng lugnt mot varandra, och justera var det träffar genom att luta dig tillbaka mer eller mindre. Hennes framsida är öppen för hand eller vibrator. Hon säger "same" när vinkeln sitter.

PURPLE

L24

Knästående, tätt bakom

≈ 6 min

Ha samlag med er båda på knäna: hon knäböjer upprätt med ryggen mot hans bröst, han tätt bakom. Hon styr gungandet med höfterna; han håller ena armen runt henne och låter den andra handen vila jämnt på klitorisområdet. Vinkeln är självförklarande - det är poängen. Hon säger "deeper" bara om hon vill ha mer, annars "quieter" eller "same".

PURPLE

L25

Cirklar, inte gupp

≈ 6 min

Alternera fram och tillbaka med cirklar: håll dig inne och flytta dina höfter i långsamma, små cirklar mot varandra. Trycket rör sig runt istället för in och ut, och klitorisområdet tappar inte kontakten. Prova det i missionär, sked eller med henne ovanpå. Hon kontrollerar storleken på cirkarna med händerna på hans höfter och säger "same" när den träffar.



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

Yttre prostataområdet

≈ 5 min

Massera hans perineum - området mellan pungen och anus - med den platta kudden på ditt finger, glidmedel och ett mjukt, jämnt tryck. Gå inte in. Fråga: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Ett finger, helt klart ja

≈ 5 min

Anal beröring kan bara prövas om partnern tydligt vill det. Använd ett finger, mycket glidmedel, korta naglar och ett lugnt tempo.

BLACK

S3

Hennes fantasiljus

≈ 6 min

Be henne beskriva en mild fantasi. Gör bara den säkraste och enklaste delen om båda vill.

BLACK

S4

Hans fantasiljus

≈ 6 min

Be honom beskriva en mild fantasi. Gör bara den del som båda faktiskt vill.

BLACK

S5

Kantning

≈ 7 min

Kant: bygg upp din partner till orgasm, lugna ner dig, kyss i 30 sekunder och börja om. Max tre omgångar.

BLACK

S6

Hon styr leksaker

≈ 6 min

Låt henne styra vibratorn själv utanför kroppen. Kom nära, kyssa hennes hals och bröst och håll henne runt medan hon hittar vad som träffar.

BLACK

S7

Han styr leksaker

≈ 6 min

Låt honom rikta vibratorn mot roten av penis och perineum. Kyssa hans mage och lår under tiden, och låt honom visa var dina händer ska vara.

BLACK

S8

Bakifrån med kudde

≈ 7 min

En trygg och lugn variant bakifrån där hon vilar helt.

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

BLACK

S9

Omvänt hon i toppen

≈ 7 min

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

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

Stolen

≈ 6 min

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

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

BLACK

S11

Framför spegeln

≈ 6 min

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

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

BLACK

S12

Bakifrån på knäna

≈ 7 min

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

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

BLACK

S13

Ben mot axel

≈ 7 min

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

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

BLACK

S14

Visa mig hur

≈ 6 min

Visa din partner exakt hur du rör vid dig själv när du're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner's hand tar över och upprepar vad den såg. Byt roll en annan kväll om båda vill.

BLACK

S15

Lätt klapp

≈ 6 min

Fråga först om partnern vill prova en lätt smäll. Värm upp sitsen med fasta drag och försiktig massage, ge sedan en lätt klapp med en platt, avslappnad hand — endast på den köttiga delen av botten, aldrig på nedre delen av ryggen eller svanskotan. Borsta över huden mellan varje. Partnern styr med "more", "easier" eller "done".

BLACK

S16

Ut ur sovrummet

≈ 6 min

Flytta kvällen ut ur sovrummet, om båda vill. Välj ett annat rum — soffan eller en filt på vardagsrumsgolvet — och förbered filt, kuddar och glidmedel. Ha förspel och samlag där, i lugnt tempo. Nya omgivningar gör bekanta inslag nya; sovrummet får vila ikväll.

BLACK

S17

Fjärrkontrollen

≈ 6 min

Låt partnern placera en fjärrstyrd vibrator utanför, där partnern vill — och ta själva fjärrkontrollen eller appen. Börja med lägsta effekt från andra sidan av rummet, samtidigt som du behåller ögonkontakten. Partnern styr med "up", "down" och "off" — du följer omedelbart. Byt roller om båda vill.

BLACK

S18

Vibrerande ring

≈ 6 min

Sätt en vibrerande penisring på honom när han är redo, med vibrationen uppåt. Ha sex med henne på toppen eller i tight missionär så att vibrationen når hennes klitorisområde - små, gungande rörelser bibehåller kontakten bättre än stötar. Ta av ringen vid obehag, och senast efter tjugo minuter.



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

Böjd över möblerna

≈ 6 min

Ha samlag stående: hon lutar överkroppen över en byrå eller ett stabilt bord, med en kudde under höftbenskammen och fötterna stadigt planterade. Han står bakom och böjer på knäna tills höjden är korrekt. Börja ytligt — hon styr med "deeper", "shallower" och "stop".

BLACK

S20

Hans höfter på låren

≈ 6 min

Ha sex med hennes höfter lyfta: han knäböjer och sätter sig på hälarna, hon ligger på rygg och lägger upp sina höfter på hans lår, med fötterna på madrassen. Vinkeln blir djupare när båda vilar - hans händer är fria att handa eller vibrator på klitorisområdet. Börja ytligt; hon styr med "deeper", "shallow" och "stop".

BLACK

S21

Över ditt ansikte

≈ 6 min

Ligg på rygg med huvudet på en låg kudde. Din partner knäböjer över ditt ansikte, vänd mot sänggaveln, med händerna på sänggaveln eller väggen och vikten på knäna. De kontrollerar plats, tryck och takt genom att lyfta och gunga med höfterna. Kom först överens: två klappar på ett lår betyder "pause", och "done" avslutar kortet.

BLACK

S22

Inbunden och bortskämd

≈ 6 min

Fråga först. Knyt partners handleder löst framför kroppen med en mjuk halsduk — två fingrar ska passa under, och partnern ska lätt frigöra sig. Aldrig runt halsen. Använd sedan några minuter för att stimulera din partner nedan med handen eller munnen. Gå gärna vidare till samlag om båda önskar.

BLACK

S23

Viskspelet

≈ 6 min

Viska in din partner'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 'yes'.

BLACK

S24

Ägget

≈ 6 min

Ge honom nöje med ett onaniägg: fyll det med mycket glidmedel, skjut det över hans penis och använd lugna, stadiga rörelser. Kyssa hans hals och mage under tiden. Han styr med "tighter", "looser" eller "same" — följ exakt.

BLACK

S25

Sängbord med vibrator

≈ 6 min

Ha samlag med henne på rygg vid sängkanten och honom stående eller knästående. Hon håller vibratorn på låg effekt själv, medan han håller tempot lågt och omedelbart stannar vid "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

Knuten till sängen

≈ 7 min

Knyt din partners handleder löst till sänggaveln med en mjuk halsduk eller manschetter som enkelt kan tas av. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först. Stimulera lugnt med hand och mun, gärna med vibrator om båda vill. Den bundna personen kan när som helst säga "stop" och sedan släpper du direkt allt.

WILD

GL2

Lugna kommandon

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Ge din partner korta, lugna meddelanden: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Låt din partner följa varje meddelande medan du trycker långsamt och kontrollerar takten. Partnern kan säga "stop" när som helst, och då stannar allt direkt.

WILD

GL3

Byt ut styrningen

≈ 7 min

Kom först överens och kom överens om ett stoppord. Gör detta bara om båda tydligt vill det. Den ena tar över all kontroll i fem minuter: ger korta kommandon, bestämmer tempo och varje beröring, och den andra lyder exakt. Byt sedan roller. Den som följer kan när som helst säga "stop" och sedan stannar allt direkt.

WILD

GL4

Hon ger upp kontrollen

≈ 7 min

Låt henne ge upp kontrollen helt. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först. Du bestämmer tempot och all beröring till klitoris och resten av kroppen. Håll henne på kanten länge innan du släpper taget. Hon väljer bara verktyg: hand, mun eller vibrator. Hon kan säga "stop" när som helst och sedan stannar allt direkt.

WILD

GL5

Händerna ovanför huvudet

≈ 7 min

Be din partner sätta ihop handlederna ovanför huvudet och ligga still. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först. Håll dem lugnt på plats med ena handen och använd den andra handen och munnen på honom. Han kan säga "stop" när som helst och du släpps omedelbart.

WILD

GL6

Inbunden och blind

≈ 7 min

Fäst din partners handleder löst med en mjuk halsduk eller manschetter och bind för ögonen för dem. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först. Berör långsamt och oförutsägbart med hand och mun. Den bundna personen kan när som helst säga "stop" och sedan släpper du direkt allt.

WILD

GL7

Partnern kontrollerar allt

≈ 7 min

Låt din partner sköta allt. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först. Partnern ger korta besked om tempo och beröring, och du följer exakt utan att ta över. Om du vill ha samlag styr din partner själv djupet och hastigheten. Partnern kan säga "stop" när som helst, och då stannar allt direkt.

WILD

GL8

Klapp som bygger

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord innan ni börjar, och gör bara detta om ni båda tydligt vill ha det. Klappa botten lätt med en platt, kupad hand, ett smäll i taget, alltid på botten eller låret. Börja så lätt att det nästan kittlar, och öka styrkan bara när din partner säger "more". Stoppa allt omedelbart på "stop".

WILD

GL9

Övergripande hårfäste

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Samla ihop håret längst ner på huvudet, nära hårbotten och stäng handen lugnt. Dra jämnt och bestämt, aldrig ett ryck och aldrig mot nacken. Håll ett ögonblick, släpp försiktigt och återigen är det bara att dra på "more" - stanna omedelbart på "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

Lätt bitande

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Placera tänderna mjukt mot partners axel eller lår, med lätt tryck och aldrig mot halsen eller ansiktet. Växla mellan att försiktigt bita och kyssa samma plats. Bit lite hårdare bara på "more" och släpp omedelbart på "stop".

WILD

GL11

Fast nypning

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Nyp försiktigt och bestämt ihop din partners bröst eller innerlår. Håll i nypen en stund och släpp försiktigt. Börja knappt märkbar, öka trycket bara på "more", gå "calmer" när partnern ber om det och sluta omedelbart på "stop".

WILD

GL12

Hon rusar förbi toppen

≈ 7 min

Låt henne hålla i chockvågsleksaken själv och fortsatt förbi den första orgasmen. Ligg nära, kyssa henne och håll runt henne medan hon kontrollerar allt. Hon fortsätter bara så länge hon vill och släpper omedelbart "stop". Kom överens om spelet först, och bara om båda tydligt vill ha det.

WILD

GL13

Dubbel stimulering

≈ 7 min

För försiktigt in den vibrerande dildon i henne med mycket glidmedel och håll samtidigt stötvågsleksaken mot hennes klitoris. Hon styr båda krafterna med "more", "less" eller "stop". Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först.

WILD

GL14

Penisring och vibrator

≈ 7 min

Sätt på penisringen när din partner är redo, och kör en vibrator med lite glidmedel längs skaftet och roten av penis samtidigt. Partnern styr vibrationen med "up", "down" eller "stop". Ta bort ringen omedelbart vid smärta eller domningar. Gör detta bara om båda tydligt vill det.

WILD

GL15

Penisring under samlag

≈ 7 min

Ha samlag med penisringen på honom och håll en vibrator mot klitoris samtidigt med lugna, gungande rörelser. Hon styr vibrationen med "more", "less" eller "stop". Ta av ringen omedelbart om du känner något obehag och använd den inte för länge. Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först.

WILD

GL16

Två leksaker på honom

≈ 7 min

Flytta en vibrator till penishuvudet och en massagepinne till roten av penis samtidigt, med lite glidmedel. Partnern kontrollerar styrkan på båda med "more", "less" eller "stop". Börja lågt och öka bara till "more". Gör bara detta om båda tydligt vill det, och kommer överens om ett stoppord först.

WILD

GL17

Ett finger, handen på henne

≈ 7 min

Kom överens först och gör bara detta om båda tydligt vill det. Använd mycket smörjmedel, korta naglar och för försiktigt in ett finger i den första leden. Håll fingret stilla ett ögonblick medan hon vänjer sig, och stryk försiktigt hennes klitoris med din andra hand. Små rörelser endast på "more", dra ut lugnt på "stop".

WILD

GL18

Ett finger, mun på henne

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord och gör detta bara om båda tydligt vill det. Ha massor av glidmedel och korta naglar redo. För försiktigt in ett finger i botten av den första leden och håll det helt stilla. Placera munnen mjukt mot klitoris samtidigt. Rör fingret lite bara när hon säger "more", följ ditt andetag och dra lugnt ut på "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

Hon kontrollerar sitt finger

≈ 7 min

Låt henne bestämma takten och gör bara detta om båda tydligt vill det. Använd mycket glidmedel och korta naglar, och för lugnt in ett finger i hennes rumpa, bara till den första delen, när hon säger "clearly yes". Håll helt tyst tills hon frågar efter "more". Placera den andra handen lugnt på klitoris. Följ hennes andning och dra ut på "stop".

WILD

GL20

Ett finger och hand på penis

≈ 7 min

Kom överens först och gör bara detta om båda tydligt vill det. Använd mycket smörjmedel, korta naglar och för försiktigt in ett finger i den första leden. Håll fingret helt stilla ett ögonblick medan din partner vänjer sig. Linda försiktigt runt penis med andra handen samtidigt. Små rörelser endast på "more", dra ut lugnt på "stop".

WILD

GL21

Ett finger, mun honom

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord och gör detta bara om båda tydligt vill det. Ha massor av glidmedel och korta naglar redo. För försiktigt in ett finger till den första leden och håll det helt stilla. Använd munnen lugnt på honom samtidigt. Rör bara fingret lite när han säger "more", följ ditt andetag och dra lugnt ut på "stop".

WILD

GL22

Bakifrån med hårfäste

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Ha samlag bakifrån, samla ihop din partners hår nära hårbotten och dra smidigt och lugnt — aldrig mot nacken, aldrig i ryck. Placera den andra handen framåt där din partner vill ha den och börja i lugn takt. Dra hårdare eller fortare bara på "more" och släpp omedelbart på "stop".

WILD

GL23

Fasthållen handled

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Ha sex ansikte mot ansikte och håll din partners handleder stadigt mot madrassen ovanför huvudet - stadigt och säkert, men lätt att ta sig loss från. Börja lugnt och öka bara till "more". Släpp taket omedelbart på "stop".

WILD

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.

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

WILD

GL25

Massera stick mot klitoris

≈ 7 min

Kom överens om ett stoppord först, och gör bara detta om båda tydligt vill ha det. Partnern väljer en position: på toppen eller i skeden. Ha samlag medan partnern håller en massagestav mot klitorisområdet. Håll dig stadig och följ din partners takt så att pinnen är i vila. Öka bara till "more" och stoppa allt omedelbart på "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.

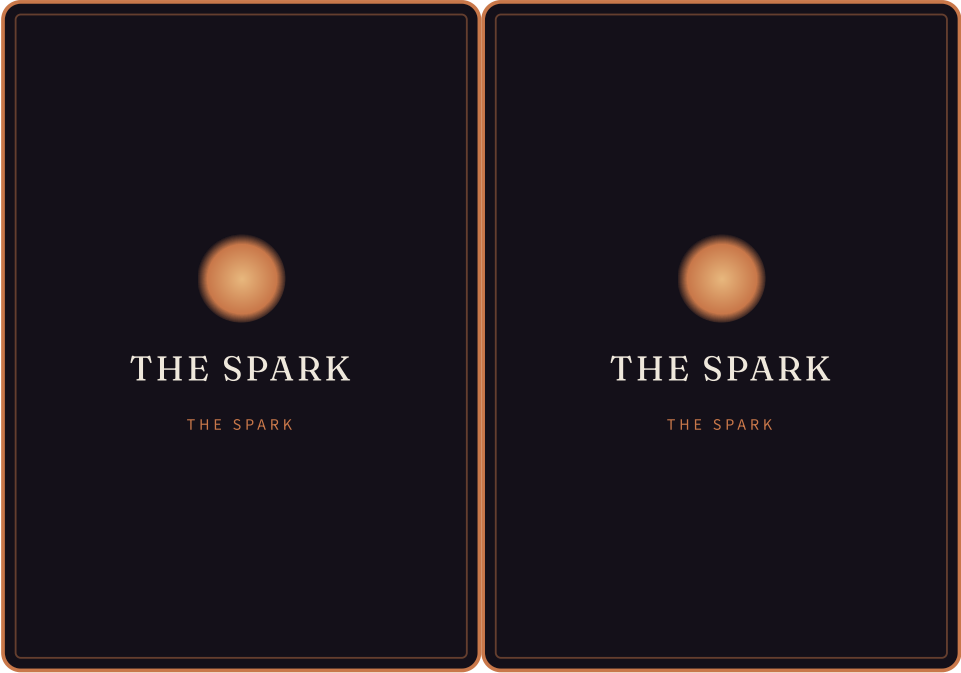
Afterwards

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 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 partnerens 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 missionsamlag: 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. Rytm 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 vibratören 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 däckat. 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.