

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 Kadın rahat bir şekilde · ≈ 6 min

Rahatça yattığı ve her şeyin ulaştığı bir karşılama pozisyonu.

Hazırlık: Başının altında ve tercihen dizlerinin veya kalçasının altında bir yastıkla sırtüstü yatıyor. Yalan söylersin ya da yanına oturursun.

Açı: Dizlerinin altındaki yastık midesindeki ve kalçasındaki gerilimi serbest bırakıyor, böylece kendisi hiçbir şeyi tutmadan alabiliyor.

Tempo: Nazik öpücüklerle başlayın ve ellerinizi karnınıza ve uyluklarınıza koyun. Sadece sıcakken doğrudan zevke gidin.

Eller: Elinizi, ağzınızı veya vibratörü sakın bir şekilde kullanın. Doğrudan el stimülasyonu için kayganlaştırıcı.

Kontrol: Bir kez sor: "More, less or the same?" Her şeyi değiştirmeden cevabı takip edin.

Ayarlama: Gerilirse sakın dokunuşa geri dönün. Yastığı, aç dinleniyormuş gibi hissedilene kadar ayarlayın.

R11 Göğsüne kadar · ≈ 5 min

Alıcı göğsünüze dayalıdır; yakın arkada, eller önde.

Hazırlık: Arkanızda bir yastık olacak şekilde başlığa yaslanın. Alıcı bacaklarınızın arasında oturur ve göğsünüze yaslanır.

Açı: Alıcı tüm ağırlığını üzerinize verir ve tamamen indirilebilir. Önden boyun, göğüs, karın ve uyluk bölgelerine ulaşıyorsunuz.

Tempo: Boynundaki öpücüklerle başlayın ve ellerinizi karnınıza ve göğsünüze koyun. Yavaş yavaş oluşmasına izin verin.

Eller: Ellerinizi alıcının istediği yerde önden çalışır. Doğrudan temasla yağlayıcı.

Kontrol: Alıcı elini sizin elinizin üzerine koyar ve en iyi olduğu yere götürür.

Ayarlama: Sırtınız yorulursa arkasına daha fazla yastık koyun. Alıcı, daha iyi bir açı için kalçaları hafifçe öne doğru eğebilir.

R12 El ele yan yatarken · ≈ 5 min

Aynı anda, aynı sakın tempoda verdiğiniz yerde yan yana, yüz yüze uzanın.

Hazırlık: Birbirinize bakacak şekilde, öpüşebilecek kadar yakın bir şekilde yan yatın. Her birinizin bir eli serbesttir.

Açı: Aynı anda vermek, kimsenin sırasını beklemediği anlamına gelir. Rekabet etmek yerine birbirinizin hızını yansıtın.

Tempo: Sakın olmayı kabul edin. Yavaşlarsanız partneriniz de aynısını yapar.

Eller: Serbest elinizi yağlayıcıyla kullanın. Diğer kol partnerin boynunun altına dayanabilir.

Kontrol: Fısıltı: "Same beat?" Bir gülümseme aynı zamanda bir cevaptır.

Ayarlama: Eğer ritminizi kaybederseniz durun ve biraz öpün. Biri dinlenirken diğeri her zaman verebilir.

L1 Yastıklı misyoner · ≈ 7 min

Açının onun işine yaradığı sessiz bir misyonerlik çeşidi.

Hazırlık: Misyonerlik ilişkisi kurun: Sırtının veya kalçasının altında sert bir yastıkla sırt üstü yatar, erkek ağırlığını ön kollarına vererek onun üzerindedir.

Açı: Yastık leğen kemiğini hafifçe yukarı doğru eğiyor. Yüksekte yatıyor, bu nedenle vücudu düz bir şekilde içeri ve dışarı doğru hareket etmek yerine klitoris bölgesine dayanıyor.

Tempo: Eşit temasla sakin, sallanan hareketler. Ritim derinlik ve hızdan daha önemlidir.

Eller: Ellerini sırtının alt kısmına koyabilir ve istediği ritmi gösterebilir. Aranızda bir vibratör isteğe bağlıdır.

Kontrol: O sorar: "More pressure or the same?" Her şeyi bir anda değiştirmeden cevabı takip edin.

Ayarlama: Açığı çarpmayın, yastığı biraz yukarı veya aşağı hareket ettirmeyin veya bacaklarını kalçalarının etrafına koymayın.

L2 O zirvede · ≈ 7 min

Zirvededir ve her şeye karar verir: hareket, derinlik ve tempo.

Hazırlık: Onunla üstte seks yapın: Erkek sırtüstü yatar ve kadın da dizleri kalçalarının her iki yanında olacak şekilde onun üzerine oturur.

Açı: Dik, her şeyi kendisi yönetiyor. Kendisine en uygun olana bağlı olarak düz oturmak ve öne eğilmek arasında geçiş yapabilir.

Tempo: Hızı o belirliyor; erkek kontrolü devralmak yerine onun hareketlerini takip ediyor. Küçük, sallanan hareketler çoğu zaman en iyi sonucu verir.

Eller: Elleri kalçaları destekliyor veya uylukları ve göğsü okşuyor. Kendi elini veya vibratörü istediği yere koyabilir.

Kontrol: Bir kez sorar: "Like that?" "the same", "more" veya "quieter" ile yanıt verir.

Ayarlama: Dizleri yorulursa altlarına yastık koyun veya birbirinizi bırakmadan sakince yan tarafınıza yatın.

L3 Eli önde kaşık · ≈ 7 min

Uzun süre dayanacak şekilde tasarlanmış sepet; arkada yakınlık, önde keyif.

Hazırlık: Kaşıkla seks yapın: Yanınızda, erkek arkada olacak şekilde, her ikisinin de yastıkları başlarının altında olacak şekilde yatın. Üstteki bacağını ayrı bir yastığa hafifçe öne koyuyor.

Açı: Bacak altındaki yastık, kendisinin herhangi bir şey tutmasına gerek kalmadan açığı açar. Sığ ve sakin başlayın.

Tempo: Küçük, sessiz hareketler. Bu pozisyon hız değil, dayanıklılık ve sakinlik ile ilgilidir.

Eller: Eli önde, karnında, göğsünde veya klitoral bölgesinde duruyor veya istediği yere bir vibratör tutuyor.

Kontrol: Yumuşakça soruyor: "Right place?" Elini elinin üzerine koyuyor ve eğer düzelebilecek bir şey varsa onu hareket ettiriyor.

Ayarlama: Kolunu uykuya dal, yastığının altına koy. Daha doğrudan bir uyarım istiyorsa, elini veya vibratörü kendisinin devralmasına izin verir.

L4 Seks sırasında kadın odağı · ≈ 7 min

Cinsel ilişki için pozisyonu seçer (kaşıkla, üstte veya kucağında), böylece ön kısmı el veya vibratör için serbest kalır.

Hazırlık: Kaşık, kendisi üstte veya kucağında oturma arasında seçim yapıyor. Önemli olan bir elin öne uzanmasıdır.

Açı: Tek başına cinsel ilişki birçok kadına çok az doğrudan uyarı sağlar. Serbest bir cephe, her ikisini de aynı anda alması anlamına gelir.

Tempo: İlişkiyi sakin ve istikrarlı tutun, böylece öndeki el kendi sabit ritmini koruyabilir.

Eller: Eli veya düşük güçlü bir vibratörü sürekli önde çalışır. Tekniği çok sık değiştirmeyin.

Kontrol: "Right place?" diye soruyor. Eğer bir şey geliştirilebilirse elini hareket ettiriyor.

Ayarlama: Ritim bozulursa, el devam ederken cinsel ilişkinin bir süre neredeyse hareketsiz kalmasına izin verin.

L5 Yüz yüze yan yatarken · ≈ 7 min

Yan yataklar birbirine dönük; sessiz, yakın ve ayarlanması kolay.

Hazırlık: Birbirinize bakacak şekilde yan pozisyonda ilişki kurun. Üstteki bacağına kalçasının üzerine koyuyor, tercihen dizinin altına bir yastık koyuyor. Sığ başlayın.

Açı: Kalçanın üzerindeki bacak, açığı zahmetsizce açar ve yüz yüze, yol boyunca yumuşak bir şekilde öpüşebilir ve konuşabilirsiniz.

Tempo: Küçük, sessiz hareketler. Bu pozisyon hız için değil, kalıcı olmak için yapılmıştır.

Eller: Her ikisinin de bir eli serbesttir: tutunun, sırtını okşayın veya bir elin ona doğru kaymasına izin verin.

Kontrol: Fısıltı: "Good like that?" Kelimelerle veya sizi yakınına çekerek yanıt verir.

Ayarlama: Kolunu uykuya dal, yastığının altına koy. Daha fazlasına ihtiyacı varsa, o zirveye çıkana kadar sakince yuvarlanırsınız.

L6 Onun için yatağının başında · ≈ 7 min

O yatağın kenarında, adam ayakta ve önü tamamen serbest.

Hazırlık: Kalçaları yatağın kenarında ve altında bir yastıkla sırtüstü yatıyor. Kenarın yanında yerde duruyor. Bacaklarıyla derinliği kontrol ettiği yerde ilişki kurun.

Açı: Ayakta, erkeğin elleri serbesttir ve kadın tamamen dinlenir ve ön tarafının tamamı el veya vibratör için serbesttir.

Tempo: Sakin ve istikrarlı. Ayakta durmak ona sandığından daha fazla güç verir; sınırı o belirler.

Eller: Elleri: kalça, karın, göğüs veya kadının istediği yerde düşük güçlü bir vibratör.

Kontrol: O sorar: "Good height?" Kısaca cevap verir ve sen yastıklarla uyum sağlarsın.

Ayarlama: Eğer çok şiddetlenirse dizlerinin üzerine çöker ve bunun yerine ağzını ve ellerini kullanır.

L7 Kemikler toplandı · ≈ 7 min

Bacaklarının bitişik olduğu misyoner bir varyasyon; daha az hareketle daha fazla temas.

Hazırlık: Bacakları bitişik, tercihen kalçalarının altına bir yastık koyarak misyonerlik ilişkisi kurun. Dizleri onunkinin dışına gelecek şekilde yatıyor.

Açı: Eklemleri bacaklar, kimsenin daha fazla çalışmasına gerek kalmadan daha yumuşak temas ve doğru yerlerde daha fazla basınç sağlar.

Tempo: Yavaş, sallanan hareketler. İşi hız değil, baskı ve yakınlık yapar.

Eller: Kollarının üzerinde dinleniyor ve onu her zaman öpebiliyor. Uyluklarını kendi ritmine göre sıkıp serbest bırakabiliyor.

Kontrol: Şunu sorar: "More pressure or the same?"

Ayarlama: Çok sıkı geliyorsa yastığı kalçalarının altına daha yükseğe koyun veya bacaklarını biraz açmasına izin verin.

L8 Bir yastıkla yüz üstü yatıyor · ≈ 7 min

Alçak bir yastık üzerinde yüz üstü tamamen dümdüz yatıyor; mevcut en dinlendirici versiyon.

Hazırlık: Kalçalarının altında alçak bir yastık ve kolları başının altında, yüzüstü yatıyor. Ağırlığını kendi kollarına vererek sakın bir şekilde onun üzerine yatıyor ve siz yüzeysel ve sakın bir şekilde ilişki yaşıyorsunuz.

Açı: Tamamen düz olduğundan hiçbir şeyi tutmasına gerek yoktur; açı hala çarparken tüm vücut dinlenir.

Tempo: Sakin sallanıyor, sarsıntı yok. Bırakın ağırlık ve yakınlık işi yapsın.

Eller: Boynunu ve omuzlarını öpüyor. Bir el yastığın altından klitoral bölgeye doğru kayabilir.

Kontrol: Kulağına yavaşça sorar: "Good like that?"

Ayarlama: Biraz fazla derin geliyorsa yastığı tamamen çıkarın; düz olanlar daha sessizdir. Daha fazlasını istiyorsa daha büyük bir yastıkla dizlerinin üstüne çökebilir.

L9 Destekli oturmak · ≈ 7 min

Adam üçgen çatıya karşı oturuyor, kadın sırtı ona dönük şekilde kucağında; elleri önde serbest.

Hazırlık: Arkasında yastıklarla yatak başlığına yarı yaslanmış oturuyor. Sırtını göğsüne yaslayacak şekilde kucağına oturuyor ve şiltenin üzerindeki ayaklarıyla ilişkiyi yönlendiriyor.

Açı: Kadın ona yaslanıyor ve kendisi karar veriyor - ve adamın iki eli de serbestçe onun önüne uzanıyor.

Tempo: Küçük, sallanan hareketler. Daha azı için yaklaşıyor, daha fazlası için biraz yükseliyor.

Eller: Elleri önde: göğüs, karın ve klitoral bölge - ya da kadın basıncı kontrol ederken o da vibratörü tutuyor.

Kontrol: Kulağına fısıldıyor: "Like that?"

Ayarlama: Bacakları uyuşursa yatağın kenarına gidin. Yüz yüze yakınlık için her an geri dönebilir.

L10 Sakin sallanma · ≈ 7 min

Yüksekte yattığı ve saldırmak yerine sallandığı bir misyoner çeşidi.

Hazırlık: Misyoner olarak cinsel ilişkiye giriyor ama adam normalden birkaç santim daha yükseğe kayıyor, bu yüzden kalçaları kadınıninkine dayanıyor.

Açı: Yüksek pozisyon, vücudunun hareket boyunca klitoral bölgeye eşit şekilde dayanması anlamına gelir; yalnızca arada değil, her zaman temas halindedir.

Tempo: Çarpmak yerine birlikte sallanın; doğal gelenden daha yavaş, ortak ritimde küçük hareketler yapın.

Eller: Kollarının üzerinde dinleniyor; ellerini sırtının alt kısmına koyuyor ve ritmi gösteriyor.

Kontrol: O sorar: "Right pressure?" Elleriyle onu ayarlar.

Ayarlama: Bağlantıyı kaybederseniz, birkaç saniye boyunca tam temasla tamamen durun ve oradan yeniden başlayın.

L11 Onun kombinasyonu · ≈ 7 min

Akşamı bir araya getiriyor: konum, eklemeler ve sonuç.

Hazırlık: Pozisyonu kartlardan veya özgürce seçer. İşaret ettiği şeyleri hazırlıyor: yastıklar, yağlar, oyuncaklar.

Açı: Neyin çarpacağını en iyi bilen, karar verir. Görevi onun planını takip etmektir, geliştirmek değil.

Tempo: Tamamen onun. Bir şeyin değiştirilmesi gerektiğinde diyor.

Eller: Onları nereye yerleştirdiği. Açıklama yapmadan ellerini yol boyunca hareket ettirebilir.

Kontrol: Yalnızca bir şeyin belirsiz olup olmadığını soruyor: "Like that?"

Ayarlama: Yarı yolda fikrini değiştirirse bu da planın bir parçası. Yeni pozisyon, yeni ekleme; o takip ediyor.

S8 Yastık ile arkadan görünüm · ≈ 7 min

Tamamen dinlendiği arkadan güvenli ve sakın bir varyant.

Hazırlık: Kalçalarının altında ve kolları başının altında büyük bir yastıkla yüzüstü yatıyor. Onun arkasında diz çöker ve sığ başlayan bir ilişkiye girersiniz.

Açı: Yastık, pozisyonu kendisinin tutmasına gerek kalmadan kalçalarını kaldırıyor. Açı derin gelebilir; sığ ve sakın başlayın.

Tempo: Rahatlayın, hissedin ve ne zaman ve daha fazlası olup olmayacağını söylemesine izin verin. Derinlik asla şaşırtmamalı.

Eller: Sırtını ve kalçasını okşuyor. Biriniz elinizi veya vibratörü klitoral bölgeye doğru önde tutabilirsiniz. Gerekirse yağlayıcı.

Kontrol: Yol boyunca basit kelimeler kullanın: "continue", "calm", "shallow" veya "stop".

Ayarlama: Açı çok derin geliyorsa kalçalarınızı yastığa doğru indirin veya sakince kaşık pozisyonuna geçin.

S9 Tam tersine o zirvede · ≈ 7 min

Tepede, yüzü ona dönük değil; her şeyi o yönetiyor, o görüyor ve destekliyor.

Hazırlık: Sırtüstü yatıyor. Dizleri her iki yanında olacak şekilde ayaklarına bakacak şekilde onun üzerine oturuyor ve siz de onun hızında cinsel ilişkiye giriyorsunuz.

Açı: Açı ikisi için de yeni ve derinliği ve yönü tek başına kontrol ediyor. Yönetmek değil, takip etmek zorundadır.

Tempo: Küçük, sakın hareketlerle tempoyu belirliyor. Kalçalarını sabit tutuyor.

Eller: Elleri kalçalarına ya da sırtının alt kısmına dayanıyor. Önünde kendi elini veya vibratörü kullanabilir.

Kontrol: Bir kez soruyor: "Good for you?" Sözlerle veya jestlerle yanıt veriyor.

Ayarlama: Açı keskin geliyorsa, elleri bacaklarında olacak şekilde biraz öne doğru eğilir veya sakince arkasını döner.

S10 Sandalye · ≈ 6 min

Sağlam bir sandalyede oturmak; yoğun, basit ve farklı.

Hazırlık: Biri tekerlekleri olmayan sağlam bir sandalyede oturuyor. Diğeri ise yüz yüze, kucağında bağdaş kurup oturuyor. Burada cinsel ilişki varsa, tepede kim oturuyorsa onun sorumluluğundadır.

Açı: Sandalye, üst vücutla tam temas ve göz teması sağlar ve zemindeki ayaklar, çaba harcamadan üstün kontrol sağlar.

Tempo: Sallanan ve sakın. Sandalye akrobasi değil, yakınlığa davet ediyor.

Eller: Birbirinize sarılın. Bir el aranızdan aşağı kayabilir.

Kontrol: Fısıltı: "Good like that?"

Ayarlama: Eğer kalçalarınız yorulursa aynı pozisyonda yatağın kenarına doğru ilerleyin. Koltuğun üzerindeki yastık sandalyeyi daha yumuşak hale getirir.

S11 Aynanın önünde · ≈ 6 min

Tanıdık bir pozisyon; aynanın önünde, böylece birbirinizi yeni bir açıdan görebilirsiniz.

Hazırlık: Önünde oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz bir ayna bulun. Tercihen yakın oturmak veya yan yatmak gibi sessiz bir pozisyon seçin.

Açı: Ayna, genellikle yalnızca bildiğiniz şeyleri görmenizi sağlar. Aynada kendinize değil partnerinize bakın.

Tempo: Sakin ol. Aynadaki bakışların işin yarısını yapmasına izin verin.

Eller: Partnerinizin aynada görmesi için okşayın ve tutun; bir dokunuşun yaklaştığını görmek beklenti yaratır.

Kontrol: Partnerinizin bakışlarını aynada yakalayın ve onunla sorun. Kelimeler: "go on" veya "calm down".

Ayarlama: Kendinizi görmek alışılmadık geliyorsa, ışıkları kısın veya resimde yalnızca partnerinizin yer alacağı şekilde hareket edin.

S12 Dizlerin arkasından · ≈ 7 min

Klasik dizlere dayalı duruş; direksiyon başındayken daha derin ve daha yoğun.

Hazırlık: Göğsünün altında bir yastıkla dört ayak üzerinde duruyor. Onun arkasında dizlerinin üzerinde duruyor. Sığ başlayan bir ilişki yaşayın; daha fazlasını istediğinde ona sırtını döner.

Açı: Açı çoğu konumdan daha derindir ve daha yoğun hissedilir. Derinlik asla şaşırtmamalı; o pozisyonu korur, ne kadar uzağa karar verir.

Tempo: Yapmanız gerektiğini düşündüğünüzden daha yavaş başlayın. Sadece söylediğinde veya gösterdiğinde artırın.

Eller: Elleri kalçalarını tutuyor. Bir eli (kendisinin eli) klitoral bölgeye doğru kayabilir veya orada bir vibratör tutabilir.

Kontrol: Basit kelimeler kullanın: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Ayarlama: Açı çok derinse vücudunun üst kısmını yastığa doğru indirir. Dizleriniz yorulursa sakince kaşığa geçin.

S13 Bacak omuza · ≈ 7 min

Bacaklarından biri onun omzuna dayalı misyoner; yeni ve daha derin bir aç.

Hazırlık: Kalçalarının altında bir yastıkla sırtüstü yatıyor. Adam onun önünde diz çöküyor ve kadın bir bacağı onun omzuna koyuyor. Diğer kalçasının etrafında dinleniyor. Sığ başlayan bir ilişki yaşayın.

Açı: Bacak omuza doğru, her zamanki misyonerden daha derin ve daha sıkı bir açı veriyor. Bacakta bir santimetre yukarı veya aşağı her şeyi değiştirir.

Tempo: Sakin ve istikrarlı. Derin açı ve hız aynı anda hızla çok fazla oluyor.

Eller: Elleri kalçasını ve kalçasını destekliyor. Eli ya da vibratör kolaylıkla klitoral bölgeye ulaşıyor.

Kontrol: Şunu sorar: "Good depth?" "deeper", "shallow" veya "the same" ile yanıt verir.

Ayarlama: Uyuluğun çok gerisine uzanıyorsa, bacağı koltuk altına doğru hareket ettirin veya kalçasının etrafında dinlenmesine izin verin. Yarı yolda bacaklarınızı değiştirin.

GL24 Derin açı, kontrol sende · ≈ 8 min

Partnerinizin durdurma sözü varken, derinliği sizin kontrol ettiğiniz derin bir açıyla ilişki kurun. Bunu yalnızca her ikisi de açıkça istiyorsa yapın ve önce bir son kelime üzerinde anlaşın.

Hazırlık: Partneriniz kalçasının altında bir yastıkla sırtüstü yatıyor ve her iki bacağı da göğsüne veya omuzlarınıza kadar kaldırıyor. Yakın diz çök. Ayak bilekleri size dayalı olacak şekilde yüzeysel başlayan bir ilişki yaşayın.

Açı: Kalçalar kaldırılmış ve bacaklar bir aradayken açı lastiğin en derin noktasına ulaşır. Burada derinliği kontrol edersiniz - ancak yalnızca anlaştığınız sınırlar dahilinde ve yalnızca partneriniz "calm down" veya "stop" demediği sürece.

Tempo: Yapmanız gerektiğini düşündüğünüzden daha yavaş başlayın. Derin açı ve hız aynı anda hızla çok fazla oluyor. Yalnızca partneriniz "more" dediğinde artırın.

Eller: Ellerinizi partnerinizin baldırlarının veya ayak bileklerinin etrafında tutun. Bir elin partnerinizin istediği yere doğru kaymasına izin verin veya bir oyuncağı orada tutun. Gerekirse yağlayıcı.

Kontrol: Baştan sona basit kelimeler kullanın: "more", "less", "quieter" veya "stop". "stop"'da sakın bir şekilde hemen dışarı çıkarsınız.

Ayarlama: Uylukların arkasında çok fazla esniyorsa bacaklarınızı kalçalarınızın etrafına indirin. Açı çok derinleşirse partnerinizi daha az kaldırın veya sakın bir şekilde daha sıkı bir pozisyona geçin.