

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 Жінці комфортно · ≈ 6 min

Позиція прийому, де вона зручно лежить і все дотягується.

Підготовка: Вона лежить на спині з подушкою під головою і бажано під колінами або стегном. Ви лежите або сидите поруч.

Кут: Подушка під її колінами знімає напругу в її животі та стегнах, тому вона може приймати, нічого не тримаючи сама.

Темп: Почніть з ніжних поцілунків і рук на животі та стегнах. Переходьте до прямого задоволення, тільки коли вона гаряча.

Руки: Користуйтеся рукою, ротом або вібратором спокійно. Лубрикант для прямої стимуляції руки.

Перевірка: Запитайте один раз: "More, less or the same?" Дотримуйтеся відповіді, не змінюючи всього.

Коригування: Якщо вона напружується, поверніться до спокійних дотиків. Відрегулюйте подушку так, щоб кут її нахилився.

R11 До грудей · ≈ 5 min

Ствольна трубка впирається в груди — ззаду, руки вперед.

Підготовка: Сядьте до узголів'я, поклавши за спину подушку. Приймальна трубка знаходиться між ваших ніг і притулена до грудей.

Кут: Ствольна коробка повністю лягає на вас і може бути повністю опущена. Ви досягаєте шиї, грудей, живота та стегон спереду.

Темп: Почніть з поцілунків в шию і спокійних рук на животі і грудях. Нехай він будується повільно.

Руки: Ваші руки працюють спереду, куди хоче одержувач. Мاستило при прямому контакті.

Перевірка: Одержувач кладе свою руку на вашу та переміщує її туди, де це найкраще.

Коригування: Якщо спина втомлюється, покладіть за неї більше подушок. Ствольна коробка може нахилити стегна трохи вперед для кращого кута.

R12 Рука в руці в боці лежачи · ≈ 5 min

Ляжте пліч-о-пліч обличчям до обличчя, куди ви подаєте одночасно — в тому ж спокійному темпі.

Підготовка: Ляжте на бік обличчям один до одного, достатньо близько, щоб поцілуватись. У кожного з вас одна рука вільна.

Кут: Одночасне дарування означає, що ніхто просто не чекає своєї черги. Відображайте темп один одного замість того, щоб змагатися.

Темп: Погодьтеся, щоб це було спокійно. Якщо ви сповільнюєтеся, ваш партнер наслідує ваш приклад.

Руки: Використовуйте вільну руку з мастилом. Інша рука може лежати під шиєю партнера.

Перевірка: Пошепки: "Same beat?" Посмішка – це теж відповідь.

Коригування: Якщо ви втратите свій ритм, зупиніться і просто трохи поцілуйтеся. Один завжди може дати, поки інший відпочиває.

L1 Місіонер з подушкою · ≈ 7 min

Спокійний місіонерський варіант, де ракурс їй підходить.

Підготовка: Зробіть місіонерський статевий акт: вона лежить на спині з твердою подушкою під попереком або стегнами, він над нею, своєю вагою на передпліччях.

Кут: Подушка трохи нахиляє її таз вгору. Він лежить високо, тому його тіло спирається на область клітора, а не рухається прямо всередину і назовні.

Темп: Спокійні, погойдувальні рухи з рівномірним контактом. Ритм важливіший за глибину та швидкість.

Руки: Вона може покласти руки на його попереk і показати ритм, який хоче. Вібратор між вами необов'язковий.

Перевірка: Він запитує: "More pressure or the same?" Дотримуйтесь відповіді, не змінюючи все відразу.

Коригування: Не вдаряйте по куту, рухайте подушку трохи вгору або вниз або обхопіть її ноги його стегнами.

L2 Вона на вершині · ≈ 7 min

Вона на вершині і вирішує все — рух, глибину і темп.

Підготовка: Займіться сексом з нею зверху: він лежить на спині, а вона сидить над ним, розташувачи коліна по обидва боки від його стегон.

Кут: Пряма, сама все встигає. Вона може поперемінно сидіти прямо і нахилитися вперед, залежно від того, що їй більше підходить.

Темп: Вона задає темп — він стежить за її рухами замість того, щоб брати верх. Невеликі погойдувальні рухи часто працюють найкраще.

Руки: Його руки підтримують стегна або гладять стегна і груди. Вона може покласти власну руку або вібратор, куди хоче.

Перевірка: Він запитує один раз: "Like that?" Вона відповідає "the same", "more" або "quieter".

Коригування: Якщо її коліна втомляться, підкладіть під них подушки — або спокійно ляжте на бік, не відпускаючи один одного.

L3 Ложка рукою попереду · ≈ 7 min

Коляска, створена для тривалого використання — тіснота ззаду, задоволення спереду.

Підготовка: Займіться сексом в ложці: ляжте на бік, а він позаду неї, обидва з подушками під головою. Верхню ногу вона виставляє трохи вперед, на окрему подушку.

Кут: Подушка під ногою відкриває кут без того, щоб їй самій нічого тримати. Почніть неглибоко і спокійно.

Темп: Дрібні тихі рухи. Ця позиція стосується витривалості та спокою, а не швидкості.

Руки: Його рука лежить спереду — на її животі, грудях або кліторі — або тримає вібратор там, де вона хоче.

Перевірка: Він тихо запитує, "Right place?" Вона кладе свою руку на його руку, рухаючи нею, якщо щось може покращитися.

Коригування: Засинайте його руку, покладіть її собі під подушку. Якщо вона хоче більш прямої стимуляції, він дозволяє їй взяти руку або сам вібратор.

L4 Жіночий фокус під час сексу · ≈ 7 min

Вона вибирає положення для статевого акту — ложка, вона зверху або на колінах — так її передня частина вільна для руки або вібратора.

Підготовка: Вона вибирає між ложкою, її зверху або сидячи у нього на колінах. Суть в тому, що одна рука тягнеться вперед.

Кут: Сам по собі статевий акт дає багатьом жінкам занадто мало прямої стимуляції. Вільний фронт означає, що вона отримує обидва одночасно.

Темп: Зберігайте статевий акт спокійним і стабільним, щоб рука попереду могла підтримувати власний стабільний ритм.

Руки: Його або її рука — або малопотужний вібратор — стабільно працює попереду. Не міняйте техніку занадто часто.

Перевірка: Він запитує, "Right place?" Вона рухає рукою, чи можна щось покращити.

Коригування: Якщо ритми збиваються, залиште статевий акт на деякий час майже нерухомо, поки рука продовжується.

L5 Лежачи обличчям до обличчя на боці · ≈ 7 min

Бічні підшипники, звернені один до одного — тихо, близько і легко регулюються.

Підготовка: Здійснюйте статевий акт у положенні на боці обличчям один до одного. Вона кладе верхню ногу на стегно, бажано з подушкою під коліно. Почніть неглибоко.

Кут: Нога над стегном відкриває кут без зусиль, і віч-на-віч можна всю дорогу цілувати і тихо розмовляти.

Темп: Дрібні тихі рухи. Ця позиція створена для тривалості, а не для швидкості.

Руки: В обох одна рука вільна: тримайся, гладь по спині — або дозволь руці ковзати до неї.

Перевірка: Шепіт: "Good like that?" Вона відповідає словами або притягує вас ближче.

Коригування: Засинайте його руку, покладіть її собі під подушку. Якщо їй потрібно більше, ви спокійно котитеся, поки вона не опиниться зверху.

L6 Біля ліжка для неї · ≈ 7 min

Вона на краю ліжка — він стоїть, а її перед повністю вільний.

Підготовка: Вона лежить на спині, стегнами впираючись у край ліжка, підкладаючи подушку. Він стоїть на підлозі біля краю. Зробіть статевий акт, коли вона контролює глибину своїми ногами.

Кут: Стоячи, він має вільні руки, а вона повністю відпочиває — і вся її передня частина вільна для руки або вібратора.

Темп: Спокійний і стійкий. Стояння дає більше влади, ніж він уявляє — вона встановлює межу.

Руки: Його руки: стегна, живіт, груди — або малопотужний вібратор, де вона хоче.

Перевірка: Він питає: "Good height?" Вона відповідає коротко, а ти підлаштовуєшся подушками.

Коригування: Якщо це стає занадто інтенсивним, він опускається на коліна і замість цього використовує рот і руки.

L7 Кості зібралися · ≈ 7 min

Місіонерська варіація зі зведеними ногами — більше контакту з меншим рухом.

Підготовка: Здійснюйте місіонерський секс, з'єднавши її ноги, бажано з подушкою під стегнами. Він лежить, поставивши коліна поза її.

Кут: З'єднані ніжки забезпечують більш плавний контакт і більший тиск у потрібних місцях — без необхідності докладати зусиль.

Темп: Повільні, гойдальні рухи. Тиск і близькість роблять свою роботу, а не швидкість.

Руки: Він спирається на передпліччя і може весь час її цілувати. Вона може напружувати та відпускати стегна у своєму власному ритмі.

Перевірка: Він запитує: "More pressure or the same?"

Коригування: Якщо вона здається занадто тісною, покладіть подушку вище під стегна або дайте їй трохи відкрити ноги.

L8 Вона на животі з подушкою · ≈ 7 min

Вона лежить повністю на животі на низькій подушці — найбільш спокійний варіант.

Підготовка: Вона лежить на животі з низькою подушкою під стегнами та руками під головою. Він спокійно лягає на неї, взявши всю вагу на власні руки, і ви займаєтеся статевим актом неглибоко і спокійно.

Кут: Абсолютно плоска, їй не потрібно нічого тримати — все тіло відпочиває, поки кут ще вдаряє.

Темп: Спокійне погойдування, без поштовхів. Нехай вага та близькість зроблять свою роботу.

Руки: Він цілує її в шию і плечі. Одну руку можна просунути під подушку, до області клітора.

Перевірка: Він тихо запитує її на вухо: "Good like that?"

Коригування: Якщо вона здається занадто глибокою, зніміть подушку повністю — плоскіші тихіші. Якщо вона хоче більше, встаньте на коліна з більшою подушкою.

L9 Сидячи з підтримкою · ≈ 7 min

Він сидить навпроти фронту, вона в нього на колінах спиною до нього — його руки спереду вільні.

Підготовка: Він сидить напівлежачи до узголів'я з подушками позаду. Вона сидить у нього на колінах, притулившись спиною до його грудей, спрямовуючи статевий акт ногами на матраці.

Кут: Вона спирається на нього й вирішує сама — і обидві його руки вільно простягаються навколо неї попереду.

Темп: Невеликі, гойдальні рухи. Вона нахилиється ближче для меншого, і трохи піднімається для більшого.

Руки: Його руки спереду: груди, живіт і область клітора — або він тримає вібратор, а вона контролює тиск.

Перевірка: Він шепоче їй на вухо: "Like that?"

Коригування: Якщо у нього німіють ноги, пересуньтеся на край ліжка. Вона може в будь-який момент повернутися для близькості віч-на-віч.

L10 Спокійне погойдування · ≈ 7 min

Місіонерський варіант, коли він лежить високо і розгойдується замість штовхання.

Підготовка: Займайтеся місіонерським сексом, але він ковзає на кілька дюймів вище, ніж зазвичай, тому його стегна впираються в її стегна.

Кут: Високе положення означає, що його тіло рівномірно прилягає до області клітора протягом усього руху — контакт весь час, а не лише між ними.

Темп: Погойдуйте разом замість ударів — невеликі рухи в загальному ритмі, повільніше, ніж це здається природним.

Руки: Він спирається на передпліччя; вона кладе руки йому на поперек і показує ритм.

Перевірка: Він запитує: "Right pressure?" Вона підлаштовує його руками.

Коригування: Якщо ви втратите контакт, повністю зупиніться на кілька секунд із повним контактом і почніть знову з цього моменту.

L11 Її поєднання · ≈ 7 min

Вона складає вечір: положення, доповнення та висновки.

Підготовка: Вона вибирає позицію — з карток або вільно. Він готує те, на що вона показує: подушки, мастило, іграшки.

Кут: Хто краще знає, що вдарить, той і вирішує. Його завдання — слідувати її плану, а не вдосконалювати його.

Темп: Її, всю дорогу. Вона каже, коли потрібно щось змінити.

Руки: Де вона їх розміщує. Вона може рухати його руками по дорозі без пояснень.

Перевірка: Він лише запитує, якщо щось незрозуміло: "Like that?"

Коригування: Якщо вона передумає на півдорозі, це частина плану. Нова посадка, нове поповнення — він слідує.

S8 Вид назад з подушкою · ≈ 7 min

Безпечний і спокійний варіант ззаду, де вона повністю відпочиває.

Підготовка: Вона лежить на животі з великою подушкою під стегнами та руками під головою. Він стає на коліна позаду неї, і ви маєте статевий акт, який починається поверхневим.

Кут: Подушка піднімає її стегна без необхідності утримувати положення самостійно. Кут може відчуватися глибоким — починайте поверхневим і спокійним.

Темп: Розслабтеся, відчуйте це, і дозвольте їй сказати, коли і чи буде більше. Глибина ніколи не повинна дивувати.

Руки: Гладить спину і стегна. Один із вас може тримати руку або вібратор спереду, до області клітора. Змащення, якщо потрібно.

Перевірка: Використовуйте прості слова: "continue", "calm", "shallow" або "stop".

Коригування: Якщо кут здається занадто глибоким, опустіть стегна нижче до подушки або спокійно перейдіть у положення ложки.

S9 І навпаки, вона вгорі · ≈ 7 min

Вона вгорі, обличчям від нього — вона всім керує, він бачить і підтримує.

Підготовка: Він лежить на спині. Вона сидить над ним обличчям до його ніг, розташувавши коліна з обох боків, і ви займаєтеся статевим актом у її темпі.

Кут: Ракурс новий для них обох, і вона сама контролює глибину та напрямок. Він повинен слідувати, а не керувати.

Темп: Вона задає темп дрібними, спокійними рухами. Він тримає стегна нерухомо.

Руки: Його руки лежать на її стегнах або попереку. Вона може використовувати власну руку або вібратор попереду.

Перевірка: Одного разу він запитує: "Good for you?" Вона відповідає словами чи жестами.

Коригування: Якщо кут здається гострим, вона трохи нахилиється вперед, поклавши руки на його ноги, або спокійно повертається.

S10 Стілець · ≈ 6 min

Сидячи на міцному стільці — щільному, простому та різному.

Підготовка: Один сидить на міцному стільці без коліс. Другий сидить, схрестивши ноги, на його колінах обличчям до обличчя. Якщо у вас тут є статевий акт, той, хто сидить нагорі, головний.

Кут: Крісло забезпечує повний контакт верхньою частиною тіла та зоровим контактом, а ноги на підлозі забезпечують вищий контроль без зусиль.

Темп: Гойдання і спокій. Крісло запрошує до близькості, а не до акробатики.

Руки: Тримайте один одного навколо. Одна рука може просунутися між вами.

Перевірка: Шепіт: "Good like that?"

Коригування: Якщо ваші стегна втомлюються, перейдіть на край ліжка в тому ж положенні. Подушка на сидінні робить крісло м'якшим.

S11 Перед дзеркалом · ≈ 6 min

Звичне положення — перед дзеркалом, щоб ви побачили один одного під новим кутом.

Підготовка: Знайдіть дзеркало, перед яким можна сидіти або лежати. Виберіть тихе положення, яке вам подобається, бажано сидячи поруч або лежачи на боці.

Кут: Дзеркало дозволяє побачити те, що ви зазвичай тільки знаєте. Подивіться на партнера в дзеркало, а не на себе.

Темп: Спокійно. Нехай погляд у дзеркало зробить половину справи.

Руки: Погладьте й утримуйте так, щоб ваш партнер бачив це в дзеркалі — побачення дотику створює передчуття.

Перевірка: Зловіть погляд свого партнера в дзеркалі і запитайте ним. Слова: "go on" або "calm down".

Коригування: Якщо вам незвично бачити себе, приглушіть світло або пересуньтеся так, щоб на зображенні був лише ваш партнер.

S12 Ззаду на колінах · ≈ 7 min

Класичний удар спиною до колін — глибший і інтенсивніший, з нею за кермом.

Підготовка: Вона стоїть на карачках з подушкою під грудьми. Він стоїть за нею на колінах. Зробіть статевий акт, який починається поверхневим — вона хитається на нього, коли хоче більшого.

Кут: Кут глибший, ніж у більшості положень, і відчувається більш інтенсивним. Глибина не повинна дивувати — він тримає позицію, вона вирішує, наскільки далеко.

Темп: Почніть повільніше, ніж ви думаєте, що потрібно. Збільшуйте тільки тоді, коли вона це скаже або покаже.

Руки: Його руки тримають її стегна. Одна рука — його або її — може ковзати до області клітора або тримати там вібратор.

Перевірка: Використовуйте прості слова: "deeper", "shallow", "quieter", "stop".

Коригування: Якщо кут занадто глибокий, вона опускає верхню частину тіла нижче до подушки. Якщо коліна втомляться, спокійно перейдіть на ложку.

S13 Нога до плеча · ≈ 7 min

Місіонерка з піднятою ногою до його плеча — новий і глибший ракурс.

Підготовка: Вона лежить на спині з подушкою під стегнами. Він стає перед нею на коліна, і вона ставить одну ногу йому на плече. Другий лежить навколо його стегна. Майте статевий акт, який починається поверхневим.

Кут: Нога на плечі дає більш глибокий і щільний кут, ніж звичайна місіонерська. Один сантиметр вгору або вниз по нозі змінює все.

Темп: Спокійний і стійкий. Глибокого кута і швидкості одночасно швидко стає забагато.

Руки: Його руки підтримують її стегно і стегно. Її рука або вібратор легко дістаються до області клітора.

Перевірка: Він запитує: "Good depth?" Вона відповідає "deeper", "shallow" або "the same".

Коригування: Якщо вона тягнеться занадто далеко за стегно, перемістіть ногу вниз до його пахви або дайте їй обхопити його стегно. Поміняйте ноги на півдорозі.

GL24 Глибокий кут, ви контролюєте · ≈ 8 min

Здійснюйте статевий акт у глибокому куті, де ви контролюєте глибину, поки партнер має зупиняюче слово. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово.

Підготовка: Ваш партнер лежить на спині з подушкою під стегнами, а обидві ноги підняті до грудей або до ваших плечей. Ви стаєте на коліна поруч. Почніть статевий акт неглибоко, щиколотки впираючись у вас.

Кут: Коли стегна підняті та ноги разом, кут стає найглибшим у шині. Тут ви контролюєте глибину - але тільки в межах того, про що ви домовилися, і лише до тих пір, поки партнер не скаже "calm down" або "stop".

Темп: Почніть повільніше, ніж ви думаєте, що потрібно. Глибокого кута і швидкості одночасно швидко стає забагато. Збільшуйте, лише коли ваш партнер каже "more".

Руки: Тримайте руками партнера за ікри або щиколотки. Нехай рука ковзає вперед туди, куди хоче партнер, або тримайте там іграшку. Змащення, якщо потрібно.

Перевірка: Використовуйте прості слова: "more", "less", "quieter" або "stop". На "stop" ви спокійно виїжджаєте відразу.

Коригування: Якщо він надто тягнеться за стегнами, опустіть ноги вниз навколо стегон. Якщо кут стає занадто глибоким, менше піднімайте партнера або спокійно перейдіть в більш дрібне положення.