

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

Повільні поцілунки

≈ 2 min

Ніжно поцілуйте партнера. Почніть з коротких поцілунків і дайте їм стати довшими. Нехай ваші руки лежать на їхніх щоках, шиї або талії.

GREEN

G2

Закритися на дивані

≈ 2 min



Сядьте поруч зі своїм партнером. Цілуйте їх у щоку, губи та шию, ніжно тримаючи їх тіло.

GREEN

G3

Трасування спини

≈ 2 min

Кінчиками пальців поверх одягу повільно намалюйте лінії на спині партнера. Чергуйте легкий дотик і пласку руку.

GREEN

G4

Три компліменти

≈ 2 min

Зробіть своєму партнеру три компліменти: один про його тіло, один про його особистість і один про те, чого вам не вистачає або чого вам подобається між вами.

GREEN

G5

Близький танець

≈ 3 min



Танцюйте разом із партнером під ніжну пісню. Нехай ваші руки лежать на їх спині, стегнах або талії, не заходячи їм під одяг.

GREEN

G6

Поцілунки без рук

≈ 2 min

Першу хвилину поцілуйте свого партнера без рук. Потім потримайте їх і продовжуйте.

GREEN

G7

Щока до щоки

≈ 2 min

Підійдіть до свого партнера. Дозвольте вашим щокам, чолам і носам торкнутися, перш ніж ніжно поцілувати.

GREEN

G8

Три місця

≈ 3 min

Попросіть свого партнера вибрати три місця на тілі, до яких можна торкатися або гладити поверх одягу. На кожне місце витрачайте близько 20 секунд.

GREEN

G9

Керівна рука

≈ 3 min

Нехай ваш партнер візьме вас за руку і покаже, де дотик до одягу приємний. Слідкуйте за їхнім темпом.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G10

Карта поцілунків

≈ 3 min

Поцілуйте партнера в п'ять місць: лоб, щоку, губи, шию і руку. Зробіть кожен поцілунок ніжним і виваженим.

GREEN

G11

Зупинись і продовжуй

≈ 2 min

Цілуйте партнера протягом 20 секунд, зробіть паузу на п'ять секунд, а потім почніть знову. Повторіть кілька разів.

GREEN

G12

Хороша пам'ять

≈ 2 min

Розкажіть своєму партнеру про випадок, коли ви відчували до нього особливий потяг. Закінчити поцілунком.

GREEN

G13

Біля стіни

≈ 2 min



Нехай ваш партнер встане або зручно притулиться до стіни. Підійдіть ближче, але ніжно, і поцілуйте їх в губи, щоку або шию.

GREEN

G14

Шия і волосся

≈ 2 min

Поцілуйте партнера в шию і повільно погладьте його волосся. Тримайте дотик м'яким і безпечним.

GREEN

G15

Маленькі обіцянки

≈ 2 min

Скажіть одну річ, якою ви хочете займатися більше в повсякденному житті, щоб ваш партнер почувався бажаним. Дайте довгий поцілунок після цього.

GREEN

G16

Шестисекундний поцілунок

≈ 3 min

Цілуйте партнера шість секунд — повільно рахуйте про себе. Нехай ваші плечі опускаються, а ваші думки заспокоються, поки триває поцілунок. Після цього домовтеся цілувати один одного таким поцілунком кожного разу, коли хтось із вас виходить з дому цього тижня.

GREEN

G17

Поверніться обличчям до свого партнера

≈ 3 min

Поверніть все тіло до партнера. Попросіть свого партнера поділитися чимось невеликим зі свого дня та поставте два додаткових запитання, перш ніж поділитися чимось своїм. Завершіть поцілунком у скроню партнера.

GREEN

G18

Вгадайте дотик вашого партнера

≈ 3 min

Вгадайте вголос, де саме зараз на тілі партнер воліє торкатися поза одягом і чи має він бути легким чи твердим. Доторкніться до місця так протягом однієї хвилини, поки ваш партнер налаштовує вас за допомогою "more", "less" або "same". Нарешті, нехай партнер покаже грань власною рукою.



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

Дві хвилини в одну мить

≈ 3 min

Сядьте обличчям один до одного, так близько, щоб ваші коліна зустрілися. Дві хвилини дивіться один одному в очі, не розмовляючи. Посмішки і сміх дозволені, але тримайте погляд. Потім скажіть одне про те, що ви бачили в очах іншого.

GREEN

G20

Поцілунок у верхню губу

≈ 3 min

Поцілуйте обличчя або шию свого партнера's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner'.

GREEN

G21

Залізти на дерево

≈ 3 min

Міцно встаньте обома ногами на підлогу. Жінка ставить одну ногу на спину чоловіка'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' — жінка вирішує, скільки триватиме поцілунок.

GREEN

G22

Половина пиляла повільно

≈ 3 min

Погладьте руку вашого партнера від плеча до зап'ястка в, на вашу думку, некваптивому темпі. Зменшіть темп вдвічі, а потім знову вдвічі — відчуйте, як прокидається ваша власна рука. Партнер вибирає, який із трьох темпів ви продовжуєте протягом однієї хвилини.

GREEN

G23

Абсолютно тиха рука

≈ 3 min

Покладіть одну теплу пласку руку між лопатками вашого партнера і тримайте її абсолютно нерухомо протягом однієї хвилини, одночасно повільно видихаючи. Потім перемістіть його в поперек і відпочиньте там стільки ж часу. Якщо партнер каже "more", рука залишається на деякий час.

GREEN

G24

Серцеве коло

≈ 3 min

Віч-на-віч. Покладіть свою праву руку на грудину партнера, вище серця, а ваш партнер покладе свою праву руку на вашу. Потім покладіть ліву руку на руку на своїх грудях, і ваш партнер зробить те ж саме. Подивіться один одному в очі і подихайте разом спокійно десять вдихів, без слів.

GREEN

G25

Дихайте в ритмі партнера

≈ 3 min

Сядьте позаду свого партнера, притиснувшись грудьми до дихання вашого партнера's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner' через вашу спину, і налаштуйте своє власне дихання в точно такий самий ритм — ритм вашого партнера, а не ваш. Продовжуйте протягом двох хвилин і зверніть увагу на те, що змінилося у вас обох.



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

Тепла спина

≈ 3 min

Покладіть обидві руки під верхню частину вашого партнера і повільно погладжуйте його спину. Використовуйте пласку руку та рівний темп.



Запитайте, чи бажає ваш партнер зав'язати очі. Ніжно поцілуйте їхню руку, шию, щоку та плече. Завершіть ніжним поцілунком в губи.

YELLOW

Y2

Від чола до ніг

≈ 3 min

Поцілуйте партнера з лоба до п'ят, не заходячи під нижню білизну. Зберігайте повільний темп.



YELLOW

Y4

Талія і стегна

≈ 3 min

Тримайте партнера за талію або стегна. Притягніть їх до себе, поцілуйте, потім знову трохи відпустіть.



Нехай ваш партнер сідає на край ліжка. Встаньте або сядьте поруч і поцілуйте, поки ваші руки лежать на їх спині, стегнах або стегнах.

YELLOW

Y5

Спинка до грудей

≈ 3 min

Сядьте позаду партнера. Цілуйте їх у шию та гладьте живіт, груди чи руки поверх одягу чи нижньої білизни.



YELLOW

Y7

Майже вимкнено

≈ 3 min



Потягніть верхню частину вашого партнера наполовину та зробіть паузу на п'ять секунд. Поцілуйте шкіру, що з'явиться, і запитайте очима, перш ніж повністю скинути одяг.

YELLOW

Y8

Стегна над одягом

≈ 3 min

Погладьте внутрішню частину стегон вашого партнера поверх одягу чи нижньої білизни. Не переходьте повністю в інтимні зони.

YELLOW

Y9

Одне бажання

≈ 3 min

Попросіть свого партнера одне просте бажання: «поцілуй тут», «тримай тут» або «погладь тут». Виконуйте їх бажання.



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

Поперек і низ

≈ 3 min

Помасажуйте нижню частину спини, стегон і низ вашого партнера поверх одягу або нижньої білизни. Використовуйте спокійну тверду руку.

YELLOW

Y11

Поцілунки і руки

≈ 3 min

Поцілуйте свого партнера, поки ваші руки рухаються під його верхньою частиною або вздовж голої шкіри. Тримайте дотик теплим і повільним.

YELLOW

Y12

Невелика смужка шкіри

≈ 2 min

Знайдіть невелику смужку голої шкіри на животі, спині, плечах або стегнах. Поцілуй його повільно.

YELLOW

Y13

Вібрація над одягом

≈ 3 min

Використовуйте вібратор над одягом або нижньою білизною партнера на стегні, спині, стегнах або животі. Почніть з низького рівня. Ще не інтимно.

YELLOW

Y14

Під ковдрою

≈ 3 min

Ляжте поруч зі своїм партнером під ковдру. Цілувати та торкатися поверх одягу чи нижньої білизни.

YELLOW

Y15

Улюблений ваш партнер

≈ 3 min

Запитайте свого партнера, де вам зараз приємно поцілувати або торкнутися. Тримайте це ніжно.

YELLOW

Y16

Шия, вухо, плече

≈ 3 min

Поцілуйте партнера в шию, вухо і плече. Використовуйте м'які губи і тепле дихання.

YELLOW

Y17

Рука за руку

≈ 3 min

Покладіть свою руку на руку партнера. Нехай вони ведуть обома руками туди, де їм зручно, поверх одягу чи нижньої білизни. Слідкуйте за темпом і тиском, який вони показують, не переймаючи.

YELLOW

Y18

Нижня білизняна межа

≈ 3 min

Торкайтеся краю нижньої білизни вашого партнера, але не під ним. Цілуйте їх живіт, стегно або стегно між кожним рухом.



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

Плоска рука або кінчики пальців

≈ 3 min

Погладьте спину партнера спочатку всією долонею, потім тільки кінчиками пальців. Обидва рази використовуйте той самий маршрут і той самий спокійний темп. Запитайте партнера: "flat hand or fingertips?" Продовжте з тим партнером, який вибере.

YELLOW

Y20

Одна рука з маслом

≈ 3 min

Розігрійте трохи олії для інтимного масажу в долоні — якщо ви натискаєте 't have it, use a lubricant. Never pour directly onto the skin. Stroke your partner' спину по черзі то змащеною, то сухою рукою, і нарешті запитайте: "oil or without?" Продовжуйте з тим партнером, який вибере.

YELLOW

Y21

Довгі пальто

≈ 3 min

Покладіть обидві долоні внизу вашого партнера's back. Stroke slowly upwards with one hand on each side of the spine, out over the shoulders and down the sides. Repeat in the same calm rhythm. Use intimate massage oil — if you don't щоб це не було, використовуйте мастило.

YELLOW

Y22

Насіння кунжуту і рис

≈ 3 min

Лягайте обличчям до обличчя. Щільно зіткніть руки та ноги одна з одною's, so close that you can feel the other'. Лягайте так, спокійно поцілуйтеся і нехай ваші руки гладять спину.

YELLOW

Y23

П'ять місць, п'ять чисел

≈ 3 min

Поцілуйте і погладьте п'ять місць свого партнера по одному: шию, лопатку, попереk, живіт і стегна. Партнер дає кожному місцю номер від "one" до "five". Поверніться до місця, яке виграло, і залишайтеся там надовго.

YELLOW

Y24

Тиха спека

≈ 3 min

Потріть долоні одна об одну, поки вони не стануть дійсно теплими. Покладіть одну руку на живіт партнера, а іншу — на попереk, шкіра до шкіри, і тримайте їх абсолютно нерухомо протягом однієї хвилини, дихаючи з однаковою частотою. Завершіть одним повільним ударом.

YELLOW

Y25

Дзеркальний погляд

≈ 3 min

Встаньте позаду партнера перед дзеркалом. Повільно погладжуйте плечі, руки та живіт вашого партнера, зберігаючи зоровий контакт у дзеркалі. Партнер каже "continue", коли ви міняєтеся місцями. Бачити і відчувати одночасно робить дотик сильнішим.



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

Поцілунки поверх білизни

≈ 3 min

Цілуйте свого партнера через нижню білизну або навколо неї, в стегна, живіт і стегна. Тримайте це легким і дражним.

ORANGE

02

Фокус на грудях

≈ 4 min

Цілуйте і гладьте груди або груди партнера. Почніть з плоскої руки та ніжних поцілунків і запитайте, чи хочуть вони більшого тиску чи інтенсивності.

ORANGE

03

Вібратор поверх білизни

≈ 3 min

Використовуйте вібратор поверх нижньої білизни вашого партнера. Почніть з низького рівня, і нехай вони вирішать, чи підвищувати його.

ORANGE

04

Зосередьтеся на ній, ніжно

≈ 4 min

Тепер її черга. Нехай вона візьме вашу руку і покладе її в те місце, де вона хоче, щоб її торкнулися поверх або навколо своєї білизни. Слідкуйте за місцем, тиском і темпом, який вона показує, не переймаючи.

ORANGE

05

Зосередьтеся на ньому, обережно

≈ 4 min

Тепер його черга. Поцілуйте його живіт, стегна та внутрішню частину стегон, повільно рухаючись до області навколо нижньої білизни. Зберігайте це грайливим і неквапливим.

ORANGE

06

Розслабляючий масаж

≈ 5 min

Нехай ваш партнер ляже на спину із закритими очима, бажано із зав'язаними очима. Використовуйте масло для інтимного масажу. Пласкою рукою робіть повільні кола від грудної клітки через живіт і стегна до локотків. Трохи відпочиньте в області паху і внутрішньої частини стегон, потім ніжно погладьте спину і закінчіть м'якими поцілунками в живіт.

ORANGE

07

Зав'язати очі

≈ 4 min



Запитайте, чи бажає ваш партнер використовувати пов'язку на очах. Ніжно поцілуйте їх живіт, груди, стегна і стегна. Якщо вони хочуть, закінчіть кількома ніжними поцілунками біля або поверх їхньої білизни.

ORANGE

08

Тепла вода

≈ 3 min



Разом прийміть теплий душ. Мийте один одному плечі, спину, живіт, ноги та стопи. Дозвольте людині, яка приймає, керувати тим, що їй подобається.

ORANGE

09

Знайдіть ритм

≈ 4 min

Спробуйте один і той же м'який поцілунок в трьох місцях: шия, груди і внутрішня частина стегна. Запитайте, яке місце вам найкраще, а потім залишайтеся там у такому ж ритмі принаймні одну хвилину.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

ORANGE

O10

Низ і стегна

≈ 4 min

Помасажуйте сідницю і стегна вашого партнера. Use oil or lubricant on external skin if that feels right.

ORANGE

O11

Тільки губи

≈ 3 min

Use only lips, cheeks and breath on your partner's neck, chest, stomach and thighs for one minute. Keep your hands behind your back, then gently place them on their hips and finish with a small kiss.

ORANGE

O12

Її черга

≈ 4 min

Стимулюйте область клітора поверх нижньої білизни кінчиками пальців повільними рівномірними колами. Тримайте легкий і рівномірний тиск і дайте їй відкоригуватися за допомогою «більше» або «менше».

ORANGE

O13

Тіло до тіла

≈ 4 min

Повільно потріть своє тіло об тіло партнера, шкіра до шкіри, з вагою на стегнах і стегнах. Використовуйте мастило для зовнішньої шкіри, якщо тертя стає незручним.

ORANGE

O14

По дві хвилини

≈ 4 min

Для власної цікавості досліджуйте нижню білизну партнера своїми руками — відчуйте текстуру, тепло і форму. Будьте короткими на грудях, інтимних місцях тощо. Партнер говорить "stop", лише якщо щось незручно. Поміняйтеся ролями, коли минуло дві хвилини.

ORANGE

O15

Скажіть це, перш ніж це зробити

≈ 4 min

Прошепотіть своєму партнеру's ear exactly what you are going to do: "Now I'm, що він поцілує вас у низ вашого живота". Зачекайте три спокійні вдихи, а потім зробіть саме те, що ви сказали, — ніколи більше. Повторіть з новими місцями навколо нижньої білизни. Дотримана обіцянка — половина задоволення.

ORANGE

O16

Припливи та відпливи

≈ 4 min

Ніжно погладьте нижню білизну свого партнера's stomach, hips and thighs. Stay by the edge of your partner' протягом двох секунд і посуньтеся в тихіше місце. Повертайте трохи далі кожного раунду, як приплив. Партнер каже "stay", коли вам потрібно зупинитися.

ORANGE

O17

Нехай гаситься

≈ 4 min

Дві хвилини інтенсивно цілуйте партнера — руки у волосся, тіло до тіла в нижній білизні. Потім повністю зупиніться, домовившись, і полежте один біля одного хвилину, не торкаючись. Знайте, як багато відбувається в організмі, коли нічого не відбувається. Коли закінчиться хвилина, один із вас каже "continue".

ORANGE

O18

Партнер задає темп

≈ 4 min

Чоловік лежить на спині. Жінка сидить на вашому стегні в нижній білизні та рухається до вас у власному темпі та під своїм кутом. Чоловік може спокійно тримати руки на стегнах партнерки, не направляючи. Жінка каже "hold" для міцнішої хватки та "let go" для свободи — і вирішує, коли достатньо.



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

Мах проти руки

≈ 4 min

Відпочивайте рівно, рівномірно, сильно натискаючи, рівномірно віддавайте нижню білизну партнера — без руху з вашої сторони. Партнер похитує стегнами на руці у власному ритмі. Ваше завдання — підтримувати тиск стабільним, як стіна до стіни. Партнер коригує "heavier" або "lighter".

ORANGE

O20

Тихий уста з тихими поцілунками

≈ 4 min

Тихо опустіть губи до свого партнера поверх його нижньої білизни, і дайте теплу і подиху попрацювати протягом півхвилини. Чотири ніжні поцілунки крізь тканину. Не видаляйте його, якщо ваш партнер явно цього не хоче. Після цього вони вибирають між більш тривалими поцілунками або переходом до наступної картки.

ORANGE

O21

Торкніться на видиху

≈ 4 min

Знайдіть видих вашого партнера's breath with a flat hand on your sternum. Then stroke down the chest, abdomen and thighs only on your partner', а на вдиху покладіть свою руку повністю нерухомо. Зустрітись поглядом, коли це здається природним. Нехай дихання вашого партнера задає темп.

ORANGE

O22

Коротко, так далі

≈ 4 min

Погладжуйте його поверх білизни короткими візитами: кілька секунд по пенісу, потім по животу, стегнах і спині. Нехай кінчики пальців також коротко торкнуться мошонки та кореня пеніса. Це обмін, який будує. Не залишайся ніде, поки він не скаже "stay there."

ORANGE

O23

Тепле масло на груди

≈ 4 min

Розігрійте між долонями масло для інтимного масажу - якщо його немає, скористайтесь лубрикантом. Ніколи не наливайте безпосередньо на шкіру. Помасажуйте її груди великими, повільними колами ззовні всередину, зберігаючи соски на самий кінець, ледве. Вона править з "more" і "easier".

ORANGE

O24

Партнер зустрічає вібратора

≈ 4 min

Тримайте вібратор на низькій потужності повністю нерухомо біля точки вашого партнера's underwear, with a firm hand. The partner moves his hips against it and finds space and pressure himself — the fabric cushions, and that'. Перемістіть його, лише коли ваш партнер скаже "move".

ORANGE

O25

Чотири поцілунки, одне стегно

≈ 4 min

Поцілуйте свого партнера чотири рази на внутрішній стороні стегна, по одному на кожен вид: абсолютно легким, з м'яким натиском, губами, захоплюючи трохи шкіри, і кінчиком язика. Партнер обирає переможця за допомогою одного "den". Повільно повторіть переможний поцілунок уздовж краю нижньої білизни вашого партнера.



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE



THE SPARK

LEVEL 3 · ORANGE

RED

R1

Її ритм

≈ 5 min

Дозвольте їй взяти вашу руку та керувати нею до місця, тиску та темпу. Коли вона відпустить, дійте так, як вона показала.

RED

R2

Його ритм

≈ 5 min

Дозвольте йому покласти свою руку на вашу та продемонструвати хватку та темп, який йому подобається. Використовуйте мастило, якщо необхідно, і дотримуйтеся рівного ритму.

RED

R3

Навіть кліторальний фокус

≈ 5 min

Стимулюйте область її клітора рівномірним ритмом і легким натиском. Не змінюйте техніку надто часто — коли щось працює, дотримуйтеся цього.

RED

R4

Повільна рука

≈ 5 min

Використовуйте лубрикант і міцну руку на пенісі. Тримайте рівномірний хват і змінюйте тиск більше, ніж швидкість. Не соромтеся зробити перерву або дві, коли ваша рука притиснеться до кореня пеніса, сильніше стисніть/стисніть, потримайте кілька секунд, перш ніж продовжити. Запитайте свого партнера, чи добре він відчувається.

RED

R5

Промежину

≈ 4 min

Акуратно помасажуйте промежину вашого партнера — область між статевими органами та анусом — з зовнішньої сторони тіла. Використовуйте плоску подушечку пальця, рівномірний тиск і мастило.

RED

R6

Будуйся і заспокойся

≈ 6 min

Наблизити партнера до сильного задоволення рукою, заспокоїти ніжними поцілунками в рот, шию і груди і знову налаштуватися. Робіть це тільки в тому випадку, якщо це подобається вашому партнеру.

RED

R7

Жінці комфортно

≈ 6 min



Позиція прийому, де вона зручно лежить і все дотягується.

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

RED

R8

Пауза без дистанції

≈ 3 min

Припиніть стимуляцію, але зберігайте тілесний контакт: обійміть партнера і спокійно поцілуйте шию та плечі. Партнер каже "continue", коли ви збираєтеся рухатися далі.

RED

R9

Не змінюйте

≈ 5 min

Стимулюйте партнера. Коли партнер здається близьким до інтенсивного задоволення, запитайте один раз: "Should I continue just like this?" Якщо так: зберігайте ритм, тиск і місце абсолютно стабільними — і більше не питайте.



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

Продовжуйте прямо там

≈ 5 min

Знайдіть один тип дотику, на який ваш партнер добре реагує. Тримайте те саме місце, ритм і тиск принаймні три хвилини — не змінюйте, навіть якщо це здається вам монотонним.

RED

R11

До грудей

≈ 5 min

Ствольна трубка впирається в груди — ззаду, руки вперед.

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

RED

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.

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

RED

R13

Її головна карта

≈ 6 min



Вона вибирає: рука, рот або вібратор. Дайте їй зовнішню стимуляцію тим, що вона вибере. Дотримуйтеся рівного ритму і не перемикайтеся занадто часто.

RED

R14

Вібратор на вульву

≈ 6 min

Використовуйте вібратор малої потужності поза вульвою. Якщо воно стає занадто інтенсивним, покладіть між ними тонку тканину. Вона контролює силу за допомогою "up" і "down".

RED

R15

Хвиля тиску для неї

≈ 6 min

Використовуйте іграшку з хвилею тиску на низькій потужності безпосередньо на клітор або поблизу нього. Тримайте його рівно в тому місці, де вона каже, що він потрапить, а тим часом цілуйте її.

RED

R16

Кола навколо, а не на

≈ 5 min

Кінчиком пальця та мастилом намалюйте ніжні кола навколо клітора — уздовж боків і над шкірою зверху, а не прямо. Тримайте коло рівним і круглим. Йди до середини лише тоді, коли вона скаже "closer".

RED

R17

Три рухи

≈ 5 min

Спробуйте три рухи на ділянці клітора з мастилом: вгору-вниз, невеликі кола, з боку в бік — по півхвилини. Вона вибирає за допомогою слова "the". Зберігайте виграшний хід ідеально гладким після цього.

RED

R18

Мовчазна мова

≈ 5 min

Притуліть язик до клітора рівно й абсолютно нерухомо та ляжте. Дозвольте їй обертати стегнами до вас у своєму власному ритмі, а ви тримайтеся спокійно. Лише коли вона каже "more", ти сам починаєш ворухити язиком — спокійно.



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

Весь час на світі

≈ 5 min

Перш ніж почати, промовте вголос: "I have all the time in the world, and I love this." Потім доставте своєму партнеру тихе задоволення ротом і покажіть, що ви це серйозно — низький "mmm" на шкірі відчувається як слабка вібрація. Якщо ви помітили, що ваш партнер зникає у вашій голові, повторіть фразу спокійно і продовжуйте так само повільно. Партнер каже "done".

RED

R 20

Майже там

≈ 5 min

Помасажуйте внутрішню частину її стегон і пах маслом для інтимного масажу — якщо у вас його немає, скористайтесь лубрикантом. Повільно підійдіть до клітора і проведіть повз нього, не торкаючись його. Повторюйте майже дотик, поки вона не скаже "now" — тільки тоді ви залишитесь.

RED

R 21

Легше, ніж ви думаєте

≈ 5 min

Почніть простіше, ніж ви думаєте: погладьте область клітора подушечками пальців так само легко, як повіку. Тримайте тиск, доки вона не скаже "more pressure", а потім збільште його лише на одну сходинку.

RED

R 22

Один палець, абсолютно нерухомий

≈ 5 min

Обережно вставте один палець з мастилом, якщо вона хоче, і тримайте його абсолютно нерухомо, поки її рот або інша рука працюють із зовнішнього боку. Лише коли вона каже "more", ви повільно згинаєте палець до передньої стінки рухом "come here".

RED

R 23

Нижня сторона верху

≈ 5 min

Використовуйте мастило та подушечку великого пальця маленькими світлими колами на нижній стороні пеніса, трохи нижче головки — місця, де він найбільш чутливий. Зберігайте темп спокійним і рівним. Він регулює за допомогою "lighter" або "firmer".

RED

R 24

Тепла рука вниз

≈ 5 min

Покладіть теплу руку, наче миску, навколо його мошонки, абсолютно нерухомо — лише тепло та легка вага. Іншою рукою ніжно погладьте пеніс з мастилом. Він регулює за допомогою "tighter" або "looser".

RED

R 25

Губи, які легко присмоктуються

≈ 5 min

Спокійно й рівномірно облизуйте область клітора, доки вона добре не ввійде в нього. Потім м'яко зімкніть губи навколо клітора й обережно посмоктайте протягом однієї секунди — як маленький вологий поцілунок — перш ніж повернутися до язика. Повторюйте всмоктування через рівні проміжки часу, завжди так само м'яко, ніколи сильніше за власною ініціативою. Вона править з "more suction", "only heavy" та "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

Місіонер з подушкою

≈ 7 min



Спокійний місіонерський варіант, де ракурс їй підходить.

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

PURPLE

L2

Вона на вершині

≈ 7 min



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

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

PURPLE

L3

Ложка рукою попереду

≈ 7 min



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

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

PURPLE

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.

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

PURPLE

L5

Лежачи обличчям до обличчя на боці

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L6

Біля ліжка для неї

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L7

Кості зібралися

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L8

Вона на животі з подушкою

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L9

Сидячи з підтримкою

≈ 7 min

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

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

Спокійне погойдування

≈ 7 min

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

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

PURPLE

L11

Її поєднання

≈ 7 min

Вона складає вечір: положення, доповнення та висновки.

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

PURPLE

L12

Його черга ротом

≈ 6 min

Тепер настав's the man'черг розважатися. Поцілуйте його живіт, внутрішню частину стегон і область навколо пеніса, а потім ніжно віддайте йому оральне задоволення. Нехай ваші руки погладжують ваші стегна або стегна, або злегка стисніть корінь пеніса.

PURPLE

L13

Його черга руками

≈ 6 min

Доставте йому задоволення своєю рукою: використовуйте мастило, міцно тримайте руку і змінюйте тиск більше, ніж швидкість. Одночасно поцілуй його шию, груди і живіт. Він регулює за допомогою "firmer", "looser" або "same".

PURPLE

L14

Спочатку партнер, потім ви

≈ 8 min

Приділіть своєму партнеру п'ять хвилин рук і рота — повністю зосередьтеся, і партнеру не потрібно нічого давати натомість. Після цього ви обираєте своє задоволення і отримуєте хоча б стільки ж часу.

PURPLE

L15

Пауза посередині

≈ 6 min

Повністю припиніть статевий акт, але залишайтеся поруч із контактом усього тіла. Закінчіть спокійним поцілунком. Витягніть ще одну картку, коли будете готові рухатися далі.

PURPLE

L16

Спираючись на стегна

≈ 6 min

Здійсніть статевий акт з ним на колінах: він сидить прямо на колінах, вона лежить на спині, таз спирається на його стегна, а подушка лежить під її попереком. Обидві його руки вільні — пальці рівномірними, спокійними колами лежать на кліторі, а його стегна повільно рухаються. Вона керує за допомогою "same", "calmer" або "stop".

PURPLE

L17

Вона вгорі, аж вниз

≈ 6 min

Взаємодійте з нею зверху, але повністю вниз: вона лежить на його грудях, ногами всередині або поза його. Вона треться і гойдається об його живіт замість того, щоб кататися верхи — її клітор весь час торкається. Він нерухомо лежить і злегка натискає руками на її нижню частину спини. Вона керує "same" або "calmer".

PURPLE

L18

Ножиці в положенні на боці

≈ 6 min

Зробіть статевий акт в ножицях: він лежить на боці, вона на спині перпендикулярно йому, її ноги над його стегном, а його гомілки між її ногами. Ніхто не несе ваги, і вся її передня частина вільна для його руки або вібратора малої потужності. Рухайтесь невеликими тихими помахами. Вона керує "deeper", "shallow" або "same".



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE



THE SPARK

LEVEL 5 · PURPLE

PURPLE

L 19

Край ліжка, він на колінах

≈ 6 min

Здійснюйте статевий акт на краю ліжка: вона зручно сидить на спинці спини, поклавши подушку позаду, а він стає на коліна попереду, бажано на подушці. Ви можете поцілувати лицем до лица, тримаючи передню частину її тіла вільною. Якщо вона хоче змін, він може використовувати свій рот без її руху. Вона веде за допомогою "same" або "slower".

PURPLE

L 20

Тихий старт

≈ 6 min

Почніть статевий акт з тиші: ковзайте, потім залишайтеся абсолютно нерухомими протягом однієї-двох хвилин, контактуючи всім тілом. Дихайте спокійно в такт і відчувайте, а не рухайтесь. Вона робить перший рух, коли готова — поверхневий і повільний. Чи краще б вона продовжувала мовчати, каже вона "same".

PURPLE

L 21

Дев'ять мілких, один глибокий

≈ 6 min

Надайте статевому акту постійну схему в місіонерському стилі: дев'ять неглибоких, спокійних рухів у кінці — лише перші кілька сантиметрів — і потім один глибокий. Велика частина нервових закінчень розташована на зовнішньому кінці, а глибоке прощупується сильніше, тому що зустрічається рідко. Потримайте візерунок кілька хвилин. Вона регулює за допомогою "shallower" або "deeper".

PURPLE

L 22

Цілувати все

≈ 6 min

Цілуйте її глибоко під час статевого акту — не як прикрасу, а як половину справи. Виберіть позицію, у якій роти з'єднуються, наприклад, як місіонер або вона зверху нахиляється вперед, і нехай рух стегон припиниться до того, як поцілунок припиниться. Якщо ви втратите ритм, затримайте поцілунок, а потім знову знайдіть свої стегна.

PURPLE

L 23

Крісло-качалка

≈ 6 min

Здійсніть статевий акт, сидячи один навпроти одного: він напівлежачи до узголів'я з подушками позаду, вона між його ніг, спираючись на руки, ноги на його стегнах. Спокійно розгойдуйтеся один проти одного та регулюйте місце удару, більш-менш нахиляючись назад. Її передня частина відкрита для руки або вібратора. Вона каже "same", коли кут сидить.

PURPLE

L 24

На колінах, близько позаду

≈ 6 min

Зробіть статевий акт, щоб ви обидва стояли на колінах: вона стоїть на колінах прямо, спиною до його грудей, він — близько позаду. Вона контролює погойдування стегнами; він тримає її однією рукою, а іншу руку рівномірно тримає на ділянці клітора. Ракурс не пояснюється — ось у чому суть. Вона каже "deeper", лише якщо хоче більше, інакше "quieter" або "same".

PURPLE

L 25

Кола, а не горбки

≈ 6 min

Чергуйте кругами вперед і назад: залишайтеся всередині і рухайте стегнами повільними маленькими колами назустріч один одному. Тиск рухається навколо, а не всередину та назовні, і область клітора не втрачає контакту. Спробуйте в місіонерській формі, ложкою або з нею зверху. Вона контролює розмір кіл руками на його стегнах і каже "same", коли воно потрапляє.



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

Зовнішня область простати

≈ 5 min

Помасажуйте його промежину — область між мошонкою й заднім проходом — плоскою подушечкою пальця, змастіть і обережно, рівномірно натискайте. Не входити. Запитати: "More pressure or the same?"

BLACK

S2

Один палець, однозначно так

≈ 5 min

Анальний дотик можна спробувати тільки в тому випадку, якщо цього явно хоче партнер. Використовуйте один палець, багато мастила, короткі нігті та неквапливий темп.

BLACK

S3

Її фантазійне світло

≈ 6 min

Попросіть її описати ніжну фантазію. Робіть лише найбезпечнішу та найлегшу частину, якщо цього хочуть обидва.

BLACK

S4

Його фантазія світло

≈ 6 min

Попросіть його описати легку фантазію. Робіть лише ту частину, яку обоє справді хочуть.

BLACK

S5

Окантовка

≈ 7 min

Перевага: доведіть свого партнера до оргазму, заспокойтеся, поцілуйте 30 секунд і почніть знову. Максимум три раунди.

BLACK

S6

Вона контролює іграшки

≈ 6 min

Нехай вона сама керує вібратором поза своїм тілом. Підійдіть ближче, поцілуйте її в шию та груди та потримайте її, поки вона знайде те, що влучить.

BLACK

S7

Він керує іграшками

≈ 6 min

Нехай він направить вібратор на корінь статевого члена і промежину. Тим часом поцілуйте його живіт і стегна, і нехай він покаже, де повинні бути ваші руки.

BLACK

S8

Вид назад з подушкою

≈ 7 min

Безпечний і спокійний варіант ззаду, де вона повністю відпочиває.

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

BLACK

S9

І навпаки, вона вгорі

≈ 7 min

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

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

Стілець

≈ 6 min

Сидячи на міцному стільці — щільному, простому та різному.

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

BLACK

S11

Перед дзеркалом

≈ 6 min

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

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

BLACK

S12

Ззаду на колінах

≈ 7 min

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

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

BLACK

S13

Нога до плеча

≈ 7 min

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

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

BLACK

S14

Покажи мені як

≈ 6 min

Покажіть своєму партнеру, як саме ви торкаєтесь себе, коли ваша're alone — real, not pretend. The partner watches from the edge of the bed without touching, noting pressure, pace and location. Afterwards, the partner' рука бере на себе та повторює те, що вона побачила. Поміняйтеся ролями іншого вечора, якщо обидва хочуть.

BLACK

S15

Легкий хлопок

≈ 6 min

Спочатку запитайте, чи хоче партнер спробувати легкий ляпас. Розігрійте сидіння твердими погладжуваннями та м'яким масажем, а потім злегка поплескайте плоскою, розслабленою рукою — лише по м'ясистій частині попу, ні в якому разі не по попереку чи куприку. Проведіть щіткою по шкірі між кожним. Партнер керує "more", "easier" або "done".

BLACK

S16

Зі спальні

≈ 6 min

Перенесіть вечір зі спальні, якщо цього хочуть обидва. Виберіть іншу кімнату — диван або ковдру на підлозі вітальні — і приготуйте ковдру, подушки та мастило. Проведіть прелюдію та статевий акт там, у неквапливому темпі. Нове оточення робить знайомі штрихи новими; спальня відпочиває сьогодні ввечері.

BLACK

S17

Пульт дистанційного керування

≈ 6 min

Дозвольте партнеру розмістити вібратор з дистанційним керуванням на вулиці, куди хоче партнер — і самі візьміть пульт або додаток. Почніть з найменшої потужності з іншого боку кімнати, зберігаючи зоровий контакт. Партнер керує за допомогою "up", "down" та "off" — ви негайно слідуєте за ним. Поміняйтеся ролями, якщо обидва хочуть.

BLACK

S18

Вібраційне кільце

≈ 6 min

Надіньте на нього вібруюче кільце для пеніса, коли він буде готовий, вібрацією догори. Займайтеся сексом з нею нагорі або в тісному місіонерському стані, щоб вібрація досягала її кліторальної зони — невеликі погойдувальні рухи підтримують контакт краще, ніж поштовхи. Зніміть кільце у разі дискомфорту, але не пізніше ніж через двадцять хвилин.



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

Схилився над меблями

≈ 6 min

Здійснюйте статевий акт стоячи: вона схиляється верхньою частиною тіла над комодом або стійким столом, поклавши подушку під гребінь клубової кістки, а ноги міцно стоять. Він стоїть позаду і згинає коліна, поки висота не стане правильною. Почніть неглибоко — вона контролює за допомогою "deeper", "shallower" і "stop".

BLACK

S20

Його стегна на його стегнах

≈ 6 min

Займайтеся сексом з піднятими стегнами: він стає на коліна і сідає на п'яти, вона лягає на спину і кладе стегна на його стегна, а її ноги на матраці. Кут поглиблюється, коли обидва відпочивають — його руки вільні для рук або вібратора на ділянці клітора. Почніть неглибоко; вона керує за допомогою "deeper", "shallow" та "stop".

BLACK

S21

Над твоїм обличчям

≈ 6 min

Ляжте на спину, поклавши голову на низьку подушку. Ваш партнер стає навколiшки над вашим обличчям, обличчям до узголів'я ліжка, тримаючи руки на узголів'ї або стіні та вага на своїх колінах. Вони контролюють місце, тиск і темп, піднімаючи та похитуючи стегнами. Спочатку погодьтеся: два поплескування по стегну означають "pause", а "done" завершує картку.

BLACK

S22

Зв'язаний і зіпсований

≈ 6 min

Спершу запитай. Зап'ястя партнера вільно зв'яжіть перед тілом м'яким шарфом — два пальці повинні поміститися під ним, і партнер повинен легко звільнитися. Ніколи на шиї. Потім використовуйте кілька хвилин, щоб стимулювати партнера внизу рукою або ротом. Не соромтеся переходити до статевого акту, якщо обоє бажають.

BLACK

S23

Гра «Шепіт».

≈ 6 min

Шепніть своєму партнеру 's ear one sentence about what you want to do — in your own words, close by. The partner answers "yes" or "rather..."; and then whispers his own sentence back. Continue every other time, and only do what gets 'yes'.

BLACK

S24

Яйце

≈ 6 min

Подаруйте йому задоволення яйцем для мастурбації: наповніть його великою кількістю мастила, проведіть по його пенісу і виконуйте спокійні, впевнені рухи. Тим часом цілуйте його шию і живіт. Він керує "tighter", "looser" або "same" — точно дотримуйтесь.

BLACK

S25

Приліжкова тумбочка з вібратором

≈ 6 min

Здійснюйте статевий акт з нею, лежачи на спині біля краю ліжка, а він стоїть або стоїть на колінах. Вона сама тримає вібратор на низькій потужності, а він тримає низький темп і одразу зупиняється на "stop".



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK



THE SPARK

LEVEL 6 · BLACK

WILD

GL1

Прив'язаний до ліжка

≈ 7 min

Вільно прив'яжіть зап'ястя партнера до узголів'я м'яким шарфом або манжетами, які можна легко від'єднати. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово. Спокійно стимулюйте рукою та ротом, бажано за допомогою вібратора, якщо обидва хочуть. Прив'язана людина може сказати "stop" у будь-який момент, і тоді ви негайно відпускаєте все.

WILD

GL2

Спокійні команди

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Дайте своєму партнеру короткі, спокійні повідомлення: "lie down here", "don't move", "breathe calmly". Нехай ваш партнер стежить за кожним повідомленням, а ви повільно торкаєтесь і контролюєте темп. Партнер може сказати "stop" в будь-який момент, і тоді все відразу зупиняється.

WILD

GL3

Замініть рульове керування

≈ 7 min

Спочатку домовтеся і домовтеся про стоп-слово. Робіть це лише в тому випадку, якщо обидва явно цього хочуть. Один бере на себе весь контроль протягом п'яти хвилин: дає короткі команди, визначає темп і кожен дотик, а інший точно виконує. Потім поміняйтеся ролями. Людина, яка слідує, може сказати "stop" у будь-який час, і тоді все негайно зупиняється.

WILD

GL4

Вона відмовляється від контролю

≈ 7 min

Нехай вона повністю відмовиться від контролю. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово. Ви вирішуєте темп і всі дотики до клітора та решти тіла. Тримайте її на межі довгий час, перш ніж відпустити. Вона обирає тільки інструменти: руку, рот або вібратор. Вона може сказати "stop" в будь-який момент, і тоді все відразу зупиняється.

WILD

GL5

Руки над головою

≈ 7 min

Попросіть свого партнера з'єднати зап'ястки над головою та полежати спокійно. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово. Спокійно тримайте їх на місці однією рукою, а іншою дотримуйтеся рота. Він може сказати "stop" у будь-який момент, і вас негайно звільнять.

WILD

GL6

Зв'язаний і сліпий

≈ 7 min

Вільно зафіксуйте зап'ястя вашого партнера м'яким шарфом або манжетами та зав'яжіть їм очі. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово. Повільно і непередбачувано торкайтеся рукою і ротом. Прив'язана людина може сказати "stop" у будь-який момент, і тоді ви негайно відпускаєте все.

WILD

GL7

Партнер контролює все

≈ 7 min

Нехай ваш партнер керує всім. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово. Партнер дає короткі повідомлення про темп і дотик, а ви точно слідуєте, не переймаючи. Якщо ви хочете мати статевий акт, ваш партнер сам контролює глибину і швидкість. Партнер може сказати "stop" в будь-який момент, і тоді все відразу зупиняється.

WILD

GL8

Хлоп, що буде

≈ 7 min

Домовтеся про стоп-слово, перш ніж почати, і робіть це лише в тому випадку, якщо ви обоє цього явно хочете. Злегка поплескайте по низу плоскою долонею, що склалася, по одному удару за раз, завжди по низу або стегну. Почніть так легко, що це майже лоскоче, і збільшуйте силу лише тоді, коли ваш партнер скаже "more". Зупиніть усе негайно на "stop".

WILD

GL9

Загальна лінія волосся

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Зберіть волосся внизу голови, близько до шкіри голови, і спокійно зімкніть руку. Потягніть рівномірно і сильно, ніколи не ривком і ніколи не проти шиї. Затримайтеся на мить, плавно відпустіть і знову просто потягніть за "more" - негайно зупиніться на "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL10

Легкий клювання

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. М'яко притисніть зуби до плеча або стегна партнера, з легким натиском і ніколи не до шиї чи обличчя. Чергуйте ніжні покуси та поцілунки в одне й те саме місце. Укусіть трохи сильніше лише на "more", і негайно відпустіть на "stop".

WILD

GL11

Міцне прищипування

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Ніжно і міцно потисніть партнера за грудну клітку або внутрішню частину стегна. Утримуйте щіпку на мить і плавно відпустіть. Почніть ледь помітно, посилюйте натиск лише на "more", перейдіть на "calmer", коли про це просить партнер, і одразу зупиніться на "stop".

WILD

GL12

Вона мчить повз вершину

≈ 7 min

Нехай вона сама тримає іграшку з ударною хвилею і продовжить після першого оргазму. Прилягай близько, поцілуй її і тримай, поки вона все контролює. Вона продовжує лише стільки, скільки хоче, і одразу відпускає "stop". Спочатку домовтеся про гру, і тільки якщо обоє цього явно хочуть.

WILD

GL13

Подвійна стимуляція

≈ 7 min

Акуратно вставте в неї вібруючий фалоімітатор з великою кількістю мастила, одночасно притискаючи іграшку ударною хвилею до її клітора. Вона керує обома силами за допомогою "more", "less" або "stop". Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово.

WILD

GL14

Кільце для пеніса і вібратор

≈ 7 min

Одягніть кільце для пеніса, коли ваш партнер буде готовий, і водночас проведіть вібратором з невеликою кількістю мастила по стовбуру та кореню пеніса. Партнер керує вібрацією за допомогою "up", "down" або "stop". Негайно зніміть кільце у разі болю або оніміння. Робіть це лише в тому випадку, якщо обидва явно цього хочуть.

WILD

GL15

Кільце для пеніса під час статевого акту

≈ 7 min

Здійснюйте статевий акт, притиснувши до нього кільце пеніса, і одночасно спокійними погойдуючими рухами притискайте вібратор до клітора. Вона керує вібрацією за допомогою "more", "less" або "stop". Негайно зніміть кільце, якщо відчуєте дискомфорт, і не носіть його занадто довго. Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово.

WILD

GL16

На ньому дві іграшки

≈ 7 min

Перемістіть вібратор до голівки пеніса і масажну паличку до кореня пеніса одночасно з невеликою кількістю мастила. Партнер контролює силу обох за допомогою "more", "less" або "stop". Починайте з низького рівня та збільшуйте лише до "more". Робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть, і спочатку домовтеся про стоп-слово.

WILD

GL17

Один палець, рука на ній

≈ 7 min

Спочатку погодьтеся і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть. Використовуйте багато мастила, короткі нігті та обережно вставте один палець у перший суглоб. Затримайте палець на мить, поки вона звикне, а іншою рукою обережно погладьте її клітор. Невеликі рухи тільки на "more", витягуйте спокійно на "stop".

WILD

GL18

Один палець, рот на ній

≈ 7 min

Домовтеся про стоп-слово і робіть це, лише якщо обоє цього явно хочуть. Приготуйте багато мастила та короткі нігті. Обережно вставте один палець у нижню частину першого суглоба та тримайте його абсолютно нерухомо. Одночасно м'яко притулите рот до клітора. Злегка поворухіть пальцем, коли вона скаже "more", стежте за диханням і спокійно витягніть на "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

WILD

GL19

Вона контролює свій палець

≈ 7 min

Дозвольте їй задавати темп, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть. Використовуйте багато мастила і короткі нігті, і спокійно вставте один палець в її дупу, тільки до першої частини, коли вона каже "clearly yes". Зберігайте повну тишу, доки вона не попросить "more". Іншу руку спокійно покладіть на клітор. Слідкуйте за її диханням і витягніть на "stop".

WILD

GL20

Один палець і рука на пенісі

≈ 7 min

Спочатку погодьтеся і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє явно цього хочуть. Використовуйте багато мастила, короткі нігті та обережно вставте один палець у перший суглоб. Потримайте палець на мить абсолютно нерухомо, поки ваш партнер звикне. Одночасно обережно обхопіть пеніс іншою рукою. Невеликі рухи тільки на "more", витягуйте спокійно на "stop".

WILD

GL21

Один палець, рот йому

≈ 7 min

Домовтеся про стоп-слово і робіть це, лише якщо обоє цього явно хочуть. Приготуйте багато мастила та короткі нігті. Обережно піднесіть один палець до першого суглоба і тримайте його абсолютно нерухомо. Водночас спокійно торкніться його ротом. Лише злегка поворухніть пальцем, коли він скаже "more", стежте за диханням і спокійно витягніть на "stop".

WILD

GL22

Вид ззаду з лінією волосся

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Здійснюйте статевий акт ззаду, приберіть волосся партнера до шкіри голови і тягніть плавно і спокійно — ніколи не за шию, ніколи ривками. Помістіть іншу руку вперед, куди хоче ваш партнер, і почніть у неквапливому темпі. Потягніть сильніше або рухайтесь швидше лише на "more", і негайно відпустіть на "stop".

WILD

GL23

Стримане зап'ястя

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Займайтеся сексом вічна-віч і міцно тримайте зап'ястя свого партнера за матрац над головою — твердий і надійний, але з якого легко звільнитися. Почніть спокійно і просто збільште до "more". Негайно відпустіть дах на "stop".

WILD

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.

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

WILD

GL25

Паличка для масажу клітора

≈ 7 min

Спочатку домовтеся про стоп-слово, і робіть це лише в тому випадку, якщо обоє цього явно хочуть. Партнер вибирає положення: зверху або в ложці. Здійсніть статевий акт, поки партнер притискає масажну паличку до області клітора. Залишайтеся рівно і слідкуйте за темпом партнера, щоб палиця була в спокої. Просто збільште до "more" і негайно зупиніть усе на "stop".



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD



THE SPARK

LEVEL 7 · WILD

Conversation, pause and adjustment

Talk while you play. The receiver can always ask for more, less, slower, a different angle, a pause or a complete stop. You do not need a safeword.

The person giving should listen and adjust without making it a problem. If anything feels uncertain, pause, hold each other and find out what feels right next.

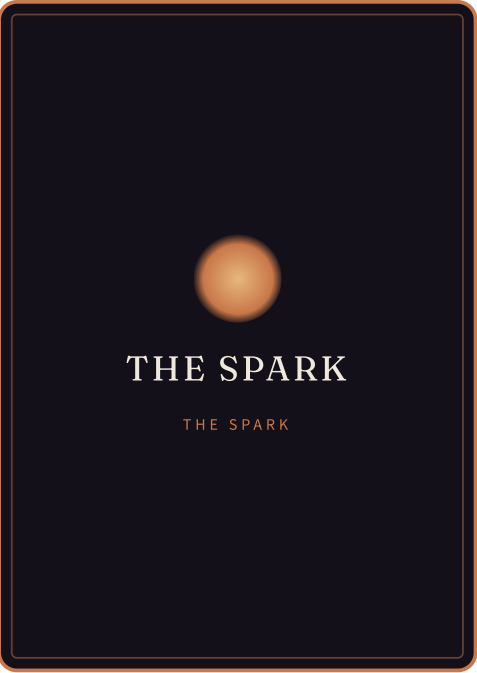
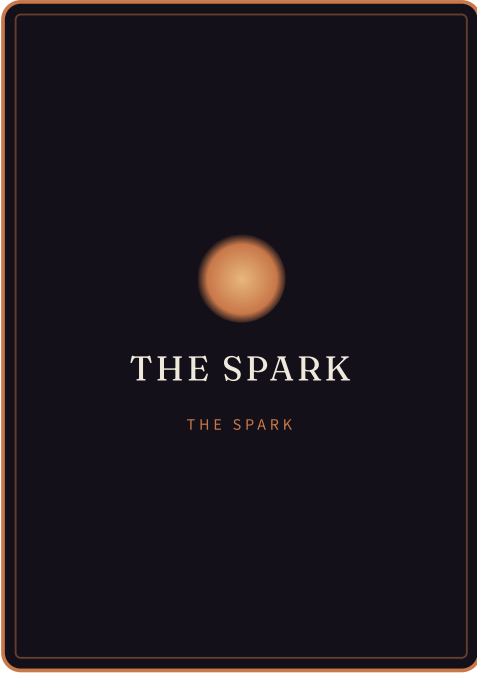
Afterwards

Spend a few minutes holding each other. You might say:

one thing you liked

one thing that felt good

one thing you would like to do again



The position library

Full guidance for every position card. The card itself has the short version — here you will find setup, angle, pace, hands, check-in and adjustment for each card.

R7 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?" Дотримуйтесь 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, розташувавши 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 статевих актів — 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.