

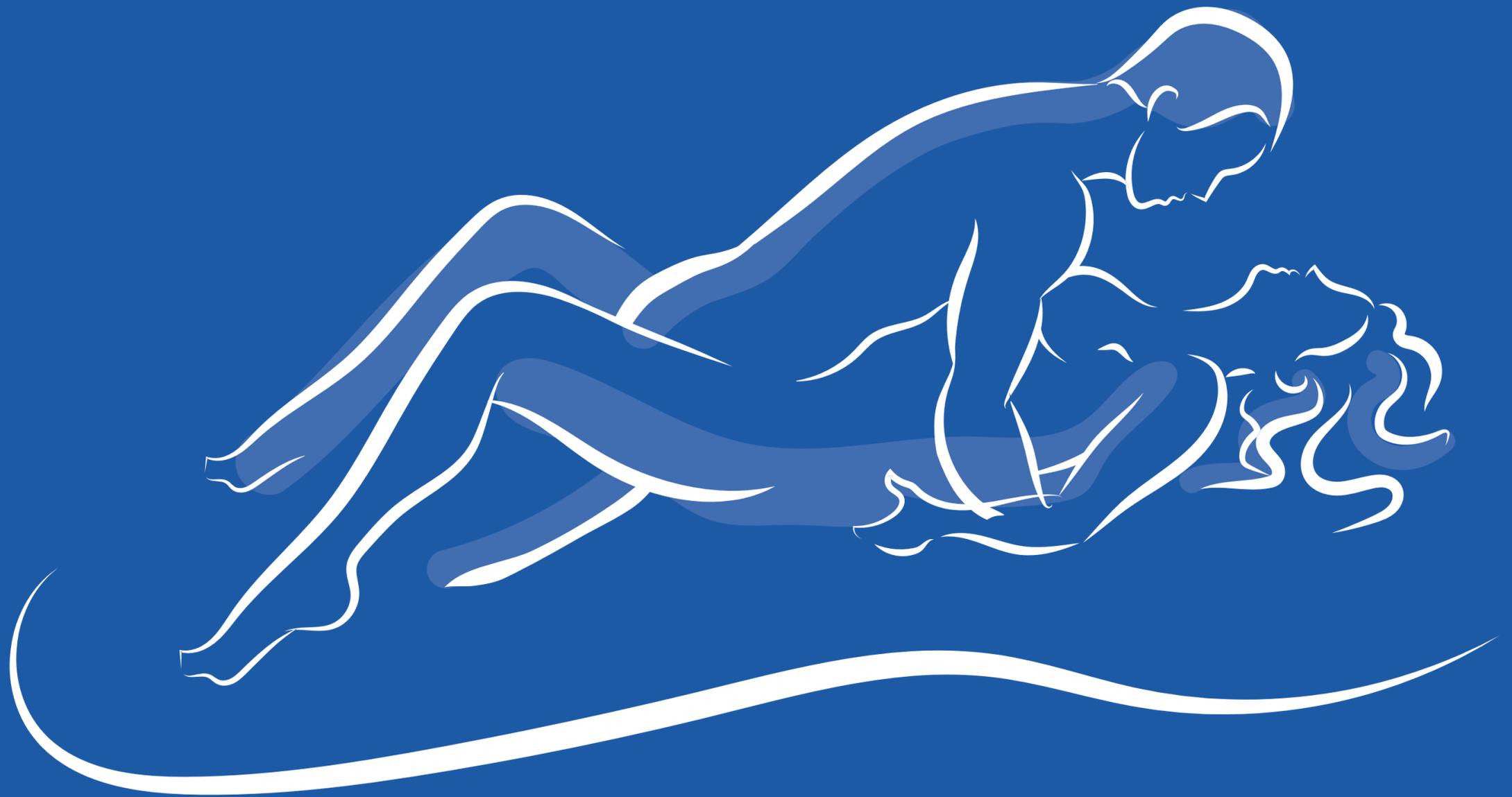


HANDBUCH FÜR SEXSTELLUNGEN



EINFACHES VERGNÜGEN

EINSTEIGER



DIE MISSIONARISSTELLUNG

Die Missionarisstellung findet bei vielen Paaren großen Anklang und ist mit Sicherheit ein guter Ausgangspunkt. Mit der Frau auf dem Rücken liegend und dem Mann oberhalb, der sein Gewicht auf den Ellbogen abstützt, ist dies die einfachste Position für Anfänger, da das Eindringen auf diese Weise am natürlichsten ist.



DER DRACHE

In dieser Stellung liegt die Frau mit einem oder zwei Kissen unter ihrem Becken auf dem Bauch, während ihr Partner auf ihr liegt, sich ihrer Position anpasst und von hinten in sie eindringt. Diese Position ist viel langsamer und rhythmischer, mit kreisförmigen Bewegungen, statt der typischen schnellen und schiebenden Bewegungen. Diese Stellung ist gut für Anfänger geeignet, da sie das Gefühl von Sex intensiviert, ohne tiefe Stimulation.



AN DER KANTE

Diese Stellung ähnelt der Missionarsstellung und ist daher nicht allzu schwierig. Die Frau liegt mit hängenden Beinen auf dem Rücken an der Bettkante, während der Mann vom Bett zurücktritt und seinen Körper zwischen ihre Beine schiebt. Das Becken der Frau wird bei dieser Bewegung viel höher angehoben als in der Missionarsstellung, wodurch sich das Eindringen noch tiefer anfühlen könnte. Es kann eine sehr entspannende Position für Frauen sein, da sie sich zurücklehnen können, während ihr Partner den größten Teil der Arbeit erledigt. (Sorry Jungs).



LADY ON TOP

Diese Position ermöglicht es ihr, die Geschwindigkeit und Tiefe des Eindringens zu kontrollieren - was bedeutet, dass sie in ihrem eigenen Tempo herausfinden kann, was zu ihr passt. Dieser Stellung wird auch nachgesagt, dass die Frau hier am ehesten den "Größten O" erlebt, da sie die Kontrolle übernimmt. Die Stellung ist aber auch für Männer ein besonderes Erlebnis, da sie sich zurücklehnen und die Aussicht genießen können!



DER LÖFFEL

Dies ist eine ideale Stellung für das erste Mal, besonders für diejenigen, die etwas schüchtern oder nervös sind. Die Frau liegt auf der Seite während ihr Partner von hinten in sie eindringt. Es kann auch eine äußerst intime und romantische Stellung sein, bei der ihr Partner sie die ganze Zeit im Arm hält. Die Position ermöglicht zudem viel Interaktion und Berührung der wichtigen weiblichen erogenen Zonen.

EINHEIZER FÜR'S SCHLAFZIMMER

FORTGESCHRITTEN



DER STUHL

Sex auf einem Stuhl kann eine gute Abwechslung sein. Er fungiert nicht nur als Stütze, sondern ist je nach Umgebung auch sehr aufregend, da man eventuell erwischt werden kann! Am besten eignet sich ein Stuhl mit Rückenlehne, so dass man sich leichter in die richtige Position bringen kann. Der Mann sollte mit dem Gesicht nach vorne sitzen, während die Frau mit gespreizten Beinen auf ihm sitzt. Um die optimale Penetration zu erreichen, bewegt sie ihre Hüften nach vorne und stützt sich auf seinen Schultern ab.



DAS COWGIRL

Der Mann überlässt ihr die Kontrolle, indem er sich zunächst flach auf das Bett legt und sie ihn besteigen kann. Sobald er in ihr ist, lässt er sie mit ihren Beinmuskeln auf und ab gehen, um in Schwung zu kommen. Er unterstützt sie dabei, das Gleichgewicht zu halten, indem er seine Hände auf ihre Taille legt. Dies hilft ihr auch das richtige Tempo zu finden. Sie kann mit ihren Bewegungen spielen, indem sie sich nach vorne lehnt und vor und zurück oder im Kreis bewegt.



AN DER WAND

Diese Stellung ist perfekt für einen Quickie und eine sehr gute Möglichkeit, sie zu überraschen, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt. Die Oberseite ihres Rückens sollte an der Wand sein, die ihr gleichzeitig auch Halt gibt. Während sie ihre Hüften nach vorne lehnt und ein Bein um ihren Partner legt, kann er in sie eindringen (möglicherweise muss sie ab und zu die Beine wechseln). Beide Partner können die Geschwindigkeit oder Tiefe des Eindringens kontrollieren. Durch die aufrechte Position sollte die Reibung ihres G-Punkts maximiert werden, um sie schneller zum Orgasmus zu bringen.



DER LOTUS

Verbringe mit deinem Partner eine Nacht mit dieser sinnlichen und intimen Sexstellung. Bei der Lotus-Stellung sitzen sich beide Partner gegenüber, wobei sie ihre Beine leicht anwinkelt und um seine Taille schlingt. Dies verkürzt den Vaginalkanal und ermöglicht eine tiefere Penetration, die beiden gefallen wird.



HOCKENDER DRACHE

Man beginnt auf allen Vieren mit den Knien an der Bettkante, während der Mann mit hüftbreiten Füßen hinter ihr steht. Während der Mann sich hinter ihr in Stellung bringt, sollte die Frau ihre Knie eng zusammenhalten. Diese Stellung verkürzt den Vaginalkanal und ermöglicht eine besonders intensive Stimulation ihres G-Punktes.

**FORDERT EUCH
SELBST HERAUS**

EXPERTE



SCHNEEEENGEL

Diese Stellung ist perfekt, um aus der eigenen Komfortzone zu gelangen. Während der Mann auf ihr liegt, winkelt sie ihre Oberschenkel an und positioniert ihre Beine auf seinen Schultern. Die Stellung ihrer Oberschenkel dient als Stütze für ihn, während ihr Becken auf der Matratze aufliegt. Diese Stellung ermöglicht eine tiefe Penetration und freien Zugang zu ihrem G-Punkt.



DIE BRÜCKE

Diese Stellung erfordert zwar etwas mehr Flexibilität, dafür ist aber eine besonders gute Stimulierung vorprogrammiert! Von der Missionarsstellung ausgehend, sitzt der Mann aufrecht auf seinen Knöcheln, während die Frau auf dem Rücken liegt und ihre Hüften anhebt, bis eine Brückenposition erreicht wird. Die Penetration aus diesem Winkel ermöglicht eine intensive Stimulation und hat den zusätzlichen Vorteil, dass ihre Oberschenkel und ihr Gesäß gestrafft wird. Eine Win-Win-Situation!



DER HALBE KOPFSTAND

Auf der Suche nach der optimalen G-Punkt-Stimulation? Bei dieser Stellung übernimmt er die Kontrolle, während sie sich entspannt und die Stimulation genießt. Diese Sexstellung ist am Anfang etwas knifflig, aber mit etwas Übung schnell zu meistern. Ihr Partner dringt von hinten in sie ein, während sie sich nach vorne beugt und den Boden berührt und sich an seinen Fußgelenken festhält. Wenn sie ihre Beine fest um seine Hüfte geschlungen hat, kann das Vergnügen losgehen.



SINNliche GELÜSTE

Mit dieser temperamentvollen Stellung werdet ihr euer Sexleben neu entflammen. Das Paar steht sich gegenüber, damit der Mann die Frau an der Taille und am Hintern festhalten und etwas hochheben kann. Die Frau umschlingt den Mann mit ihren Beinen und legt ihre Arme um seinen Nacken. Nachdem das Paar eine angenehme Position gefunden hat, beginnt es sich in einem rhythmischen Tempo zu bewegen.



DOPPELDECKER

Wer sagt, dass man nur im Bett Sex haben kann? Bei der Doppeldecker-Stellung liegt die Frau mit dem Gesicht nach oben auf ihrem Partner, der flach mit dem Rücken auf der Couch liegt. Die Frau stützt sie sich mit ihren Ellenbogen ab und winkelt die Beine so an, dass sie sich mit ihren Füßen auf seinen Beinen aufstützen kann. Danach lehnt sie sich zurück, damit er in sie eindringen kann.



STARTE MIT 20% AUF ALLE PRODUKTE*

Benutze den Code EBOOK20 auf durex.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen: Verwende den Rabattcode EBOOK20 bis 31.12.2022 23:59 Uhr. Dieses Angebot gilt nur für Einkäufe auf durex.de. Nur eine Verwendung pro Kunde. Nicht mit anderen Rabattcodes kombinierbar. Nur für Kunden ab 18 Jahren.