



sexstellungen-lexikon

Radulescu & Uerpmann GbR

Obere Straße 9

D-33813 Oerlinghausen

info@sexstellungen-lexikon.de

www.sexstellungen-lexikon.de

Entworfen von

Anca Vărșăndan

Vorspiel

Jetzt mal ehrlich, jeder tut es - die Frage ist nur wie.

Sex ist heutzutage glücklicherweise kein Tabuthema mehr, leider aber auch allgegenwärtig, wodurch der Reiz des ‚Verbotenen‘ oftmals in Vergessenheit gerät und Opfer des Alltags wird. Oft genug gilt ‚je ungewöhnlicher der Ort, desto aufregender der Sex‘, aber reicht das tatsächlich aus? Auch im Fahrstuhl kann die Lieblingsstellung irgendwann langweilig werden. Warum also nicht am Repertoire arbeiten und im heimischen Schlafzimmer prickelnde Befriedigung erfahren?

Sexstellungen-Lexikon.de versucht, Ihnen an dieser Stelle zur Seite zu stehen und auf übersichtliche Weise eine Vielzahl an interessanten, aufregenden, aber auch herausfordernden (und durchaus akrobatischen) Stellungen zu präsentieren. Da es bereits eine Flut an Ratgebern gibt, die Ihnen womöglich sogar ‚die 1000 besten Tipps zur Verbesserung Ihres Sexlebens‘ anpreisen, haben wir uns dazu entschieden, ein wenig bescheidener vorzugehen und Ihnen auf den folgenden Seiten 135 Sexstellungen vorzustellen, die nicht nur ansprechend illustriert sind, sondern zugleich unkompliziert erklärt werden.

Selbstverständlich gehen wir nicht davon aus, dass wir Ihnen mit unserem Buch den Stein der Weisen in Sachen sexueller Hingabe vorlegen, doch wir sind recht zuversichtlich Ihnen einige Stellungen näher zu bringen, an denen Sie sich noch nicht probiert haben (und falls doch, seien Sie sich unseres Respektes gewiss!). Abwechslung durch Vielfalt ist essentiell wichtig für anhaltenden Spaß im Bett, deshalb gestalten Sie Ihr Sexleben so interessant wie möglich und wer weiß, vielleicht ist der Weg vom Anfänger zum ‚Sexgott‘ gar nicht so weit.

PS: Wir hatten sehr viel Spaß beim Erstellen unseres Sexstellungen-Lexikons. Jetzt sind Sie dran, Spaß dabei zu haben, es auszuprobieren!

Inhaltsverzeichnis

Einführung	03
------------------	----

Im Stehen

Beinheben	11
Der aufrechte Staubsauger	13
Der Handstand	15
Der Harnisch	17
Der Staubsauger	19
Der Tango	21
Der Überfall	23
Die Rückenbeuge C	25
Im Stehen	27
Steh ihm bei	29
Kamasutra: Auf Knien und Ellenbogen	31
Kamasutra: Begegnung mit einer Kuh	33
Kamasutra: Gestützte Stellung	35

Im Sitzen

Der letzte Tango in Paris/ Die endlose Umarmung	39
Die Rückenbeuge B	41
Gebeugte Körperumarmung	43
Gebeugte Umklammerung im Sitzen	45
Süße Hingabe	47
Umgekehrte Nackenklammer	49
Umklammerung im Sitzen	51
Wiegestellung	53
Kamasutra: Begegnung der Sonne und des Mondes	55
Kamasutra: Gepaarte Füße	57
Kamasutra: Kamas Rad	59
Kamasutra: Kokon	61
Kamasutra: Krabbenstellung	63
Kamasutra: Sternenblume	65

Von hinten

Das holländische Hündchen	69
Doggy Style/ Hündchenstellung	71
Hündchen seitwärts	73
Rückenkraulen	75
Kamasutra: Elefant	77
Kamasutra: Hund	79
Kamasutra: Katze	81
Kamasutra: Tigerstellung	83
Kamasutra: Umgekehrte Presse	85

Mann oben

Beckentanz auf dem Schoß	89
Chinesische Schubkarre/ Beckenstoß	91
Der offene Krebs	93
Der umschlungene Krebs	95
Ganzer Lotos	97
Klappmesser	99
Knien und nach hinten drücken	101
Knien und seitlich strecken	103
Knien und strecken	105
Missionarsstellung/ Klammerstellung	107
Pferde-Stellung	109
Schere	111
Umschlunger Beckentanz	113
Wellenkamm	115
Wiener Auster	117
Kamasutra: Das Erwachen am Spieß	119
Kamasutra: Das T	121
Kamasutra: Den Bambus spalten/ Gespaltener Bambus	123
Kamasutra: Der Krebs	125
Kamasutra: Der reuige Sünder	127

Inhaltsverzeichnis

Kamasutra: Die Presse	129	Kaninchen-Stellung	193
Kamasutra: Die Uhr	131	Katz und Maus-Stellung	195
Kamasutra: Ein Schritt nach oben	133	Kauernder Tiger	197
Kamasutra: Einschlagen eines Nagels	135	Lasst uns beten	199
Kamasutra: Füße in der Luft	137	Löffel an Löffel	201
Kamasutra: Gähnstellung	139	Löffel an Löffel gestreckt	203
Kamasutra: Geschulterte Beine	141	Reiterstellung	205
Kamasutra: Gespreizte Stellung	143	Ruhesessel	207
Kamasutra: Gestreckte Stellung	145	Kamasutra: Brettstellung	209
Kamasutra: Halbe Pressstellung	147	Kamasutra: Der sportliche Sperling	211
Kamasutra: Halber Lotos	149	Kamasutra: Die Schaukel	213
Kamasutra: Indras Gemahlin	151	Kamasutra: Die Schlangenfalle	215
Kamasutra: Inneres Erwachen	153	Kamasutra: Die Zange	217
Kamasutra: Kletter-Efeu	155	Kamasutra: Hintereingang	219
Kamasutra: Öffnen und Blühen	157	Kamasutra: Stutenstellung	221
Kamasutra: Seitenhieb	159	Kamasutra: Top	223
Kamasutra: Umgekehrte Schubkarre	161	Kamasutra: Umgekehrte Umarmung	225
Kamasutra: Umgekehrte Stellung	163	Auf der Seite	
Kamasutra: Verfeinerte Stellung	165	Liebesweg	229
Kamasutra: Weit offen	167	Löffelchenstellung	231
Frau oben		Kamasutra: Der Stoßzahn	233
Aufschrei	171	Kamasutra: Seitliche Umklammerung	235
Der gebeugte Korkenzieher	173	Beim Oralverkehr	
Der Korkenzieher	175	69/ Neunundsechzig	239
Der Thron	177	Anilingus	241
Der Vorstoß	179	Auf allen Vieren	243
Die Kobra	181	Auf dem Rücken	245
Die Nadel	183	Facesitting	247
Die Rückenbeuge A	185	Cunnilingus	249
Die Schlangenfalle im Liegen	187	Auf dem Gesicht sitzen	251
Die Umschlingung	189	Im Liegen	253
Ins Haus gleiten	191	Stehender Cunnilingus	255

Inhaltsverzeichnis

Fellatio	257
Auf den Knien	259
Entspanntes Liegen	261
Im Stehen verwöhnt	263
Lust im Sitzen	265
On her Face	267
Im Auto	
69 auf der Rückbank	271
Auf dem Beifahrersitz	273
Auf dem Rücksitz	275
Auf der Motorhaube	277
Auf der Rückbank liegend	279
Auto-Fellatio	281
Gemeinsames Fahren	283
Handjob auf der Rückbank	285
Mit Blick aus dem Fenster	287
V-Stellung	289
Variation der Hündchenstellung	291
Woman on Top	293
Mitwirkende	294
Glossar	296

Einführung

Bevor Sie sich Ihren Partner oder Ihre Partnerin nun schnappen und ins Schlafzimmer verschleppen, denken Sie daran, dass - entgegen landläufiger Meinung - auch die Technik nicht alles ist. In allererster Linie sollten Sie offen über Ihre Vorstellungen, sexuellen Wünsche und Phantasien miteinander sprechen. Ein ungezwungenes Liebesspiel ist nämlich nicht nur sehr aufregend, sondern vor allem entspannt und durchaus mit ziemlich viel Spaß verbunden. Lachen Sie ruhig zusammen, wenn die eine oder andere Stellung nicht auf Anhieb gelingt. Niemand ist als Akrobat vom Himmel gefallen!

Ganz wichtig: Vertrauen!

Genießen Sie die Zweisamkeit und erkunden Sie gemeinsam, was Sie von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin vielleicht noch nicht wußten. Mit aufrichtigem Vertrauen geben Sie sich die wunderbare Möglichkeit, auch langgehegte Ideen anzusprechen und auszuprobieren. Die beste Grundlage dafür ist natürlich, dass Sie nicht nur wissen, was Ihnen eigentlich gefällt, sondern Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin dies auch vor oder während des Liebesspiels mitteilen können. In dieser Hinsicht kommt der Selbstbefriedigung eine sehr bedeutende Rolle zu, denn nur wenn Sie sich selbst ausreichend erforscht haben, können Sie den anderen daran teilhaben lassen. Bedenken Sie dabei jedoch immer, dass nicht jeder die gleichen Vorlieben haben muss. Am wichtigsten ist, dass Sie sich ohne Scheu darüber unterhalten können.

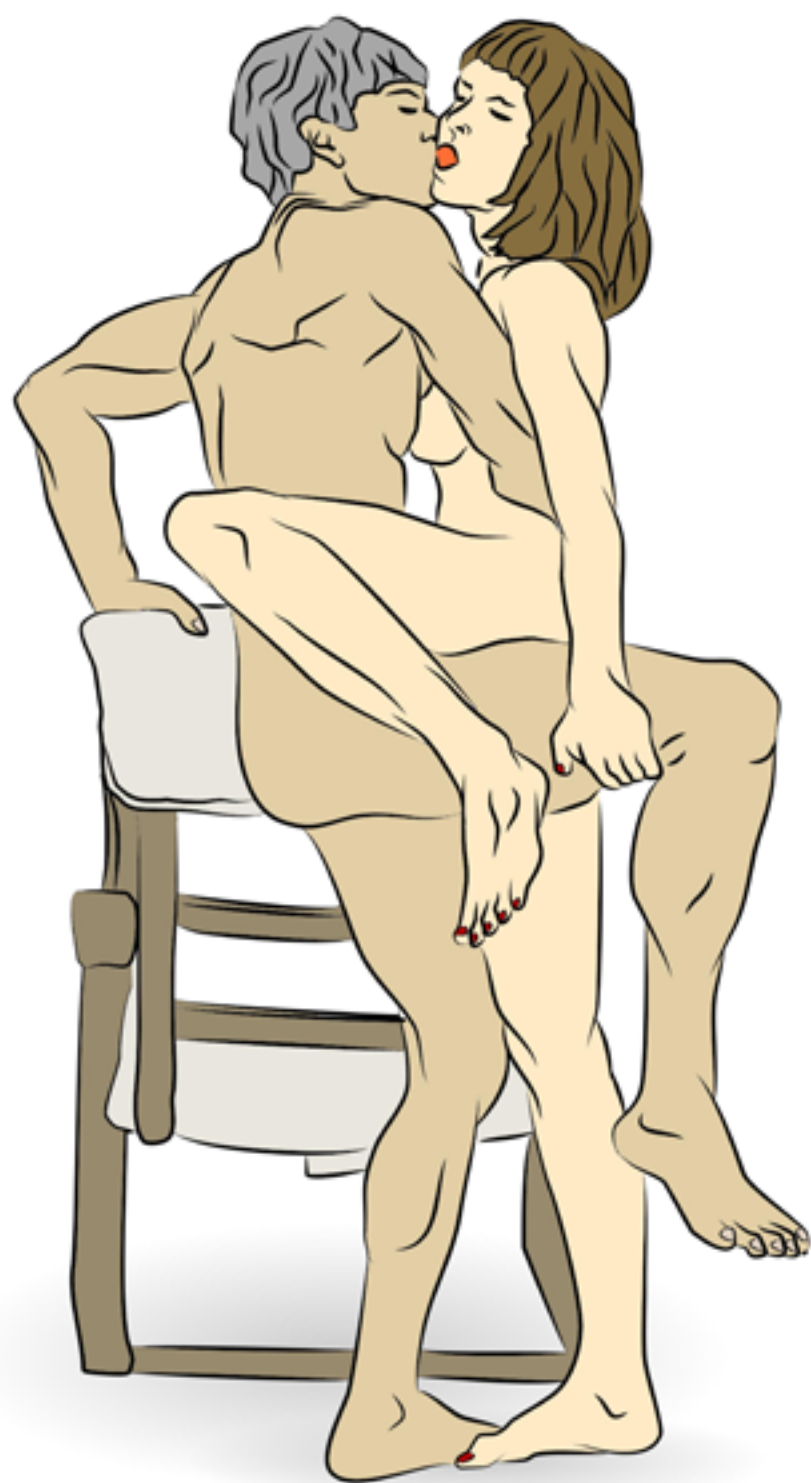
„Spielen“ Sie miteinander

Damit Ihr Liebesspiel neben einem gesunden Repertoire an Sexstellungen auch langfristig interessant bleibt, sollten Sie von Zeit zu Zeit auf Hilfsmittel zurück greifen. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Massagen oder stimulieren Sie sich mit erotischen Spielzeugen. Das Sortiment an solchen ist mittlerweile ja so umfangreich, dass sich für jeden Sexliebhaber der passende Spaßbereiter finden lässt. Nehmen Sie sich also die Zeit und stöbern Sie gemeinsam im Sexshop Ihres Vertrauens.

Und nun heißt es ‚ran ans Werk‘ - aber bitte mit viel Gefühl und noch mehr Leidenschaft.

sexstellungen-lexikon

IM STEHEN



IM STEHEN

Beinheben

Beim Beinheben stehen sich beide Partner gegenüber und wenden sich dabei einander zu.

Ganz getreu dem Namen dieser Stellung hebt Sie nun ihr linkes (oder auch rechtes) Bein über den entsprechenden Oberschenkel des Mannes und hält diesen fest. Auf diese Weise kann Er tief in Sie eindringen.

Für seinen bequemen und sicheren Stand kann Er sich mit einem Arm zum Beispiel auf einer Stuhllehne abstützen.



FAZIT

Das Beinheben ist eine nicht allzu umständliche Stellung, die beiden ein entspanntes Miteinander ermöglicht.



IM STEHEN

Der aufrechte Staubsauger

Der aufrechte Staubsauger ist eine akrobatischere Variation des Staubsaugers, die besonders von der Frau etwas mehr Balance verlangt.

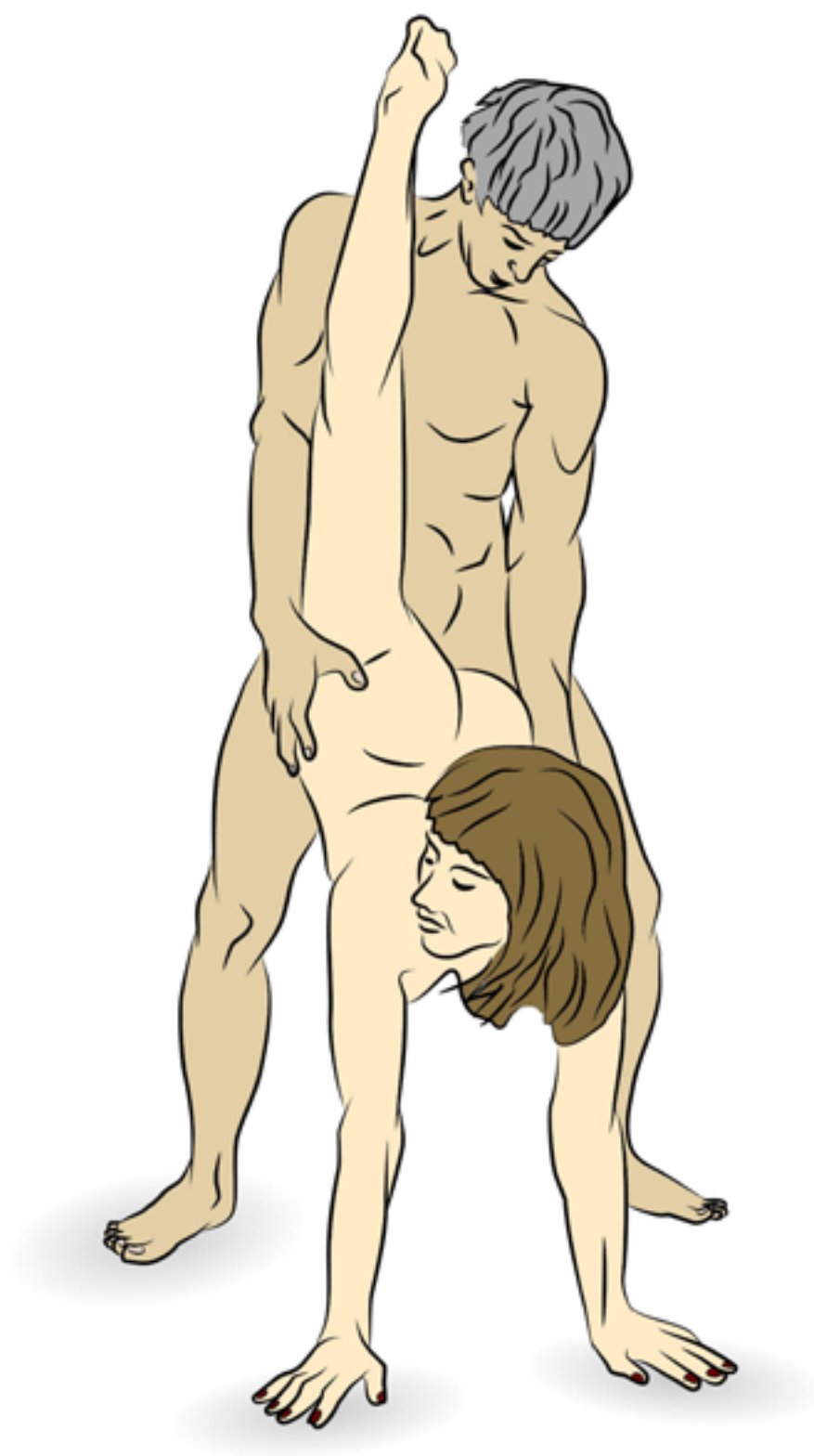
In der Grundposition steht Er hinter Ihr, während Sie ihre Unterarme auf den Boden legt und sich an der Taille von Ihm hochheben lässt. Zur Stabilisierung dieser Stellung verschränkt Sie nun ihre Beine hinter seinem Nacken, so dass Er in Sie eindringen kann.

Ein Kissen unter den Armen der Frau sorgt hierbei für ein wenig Komfort beim Abstützen.



FAZIT

Der aufrechte Staubsauger ist eine durchaus spannende Position, die jedoch nach einem gewissen Maß an Körperspannung verlangt.



IM STEHEN

Der Handstand

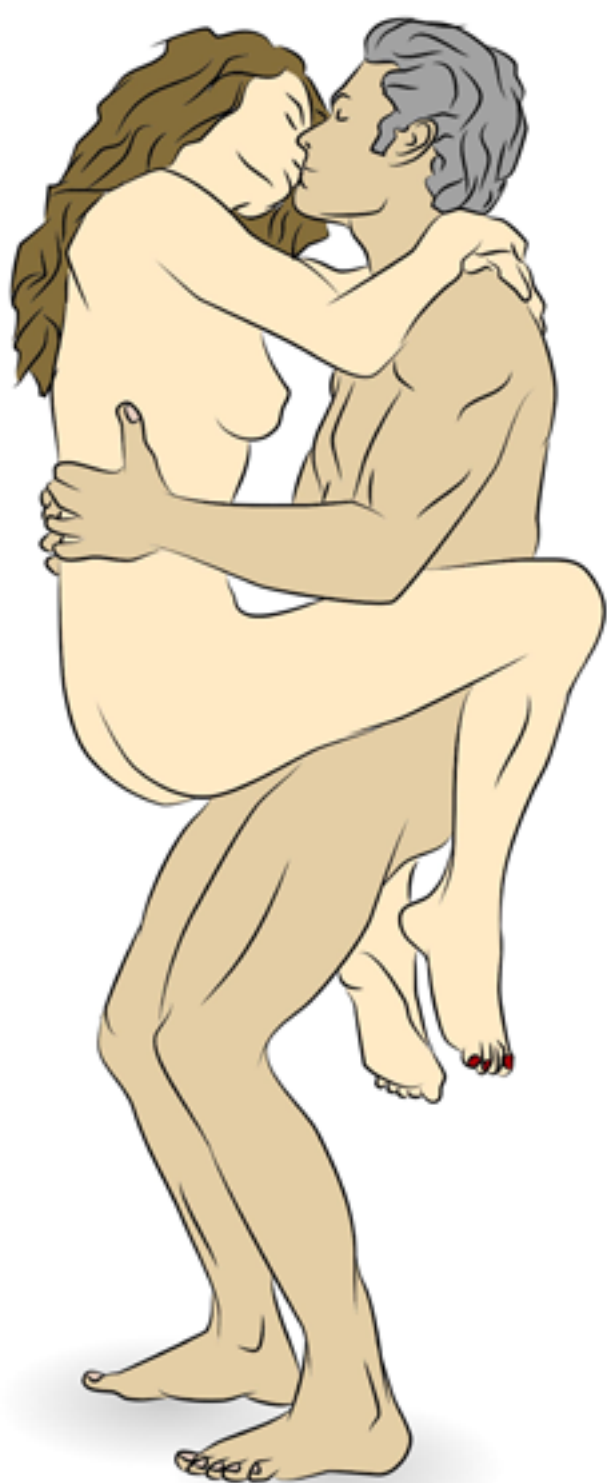
Der Handstand ähnelt in seiner Grundkomposition dem Staubsauger. Hier jedoch dringt Er in einer höher gelagerten Position in Sie ein.

Dafür verlagert Sie ihr Gewicht nicht auf die Unterarme, sondern auf ihre Handflächen, während Er hinter ihr steht und ihren Körper anhebt. Darüber hinaus streckt Sie ein Bein unter Ihm hindurch und stützt sich mit diesem auf der Bettkante ab. Das andere Bein lehnt in gewohnter Weise mit dem Fußgelenk an seinem Nacken, so dass Er bequem in Sie eindringen kann.



FAZIT

Mit dem Handstand kommt Zirkusstimmung ins Schlafzimmer.



IM STEHEN

Der Harnisch

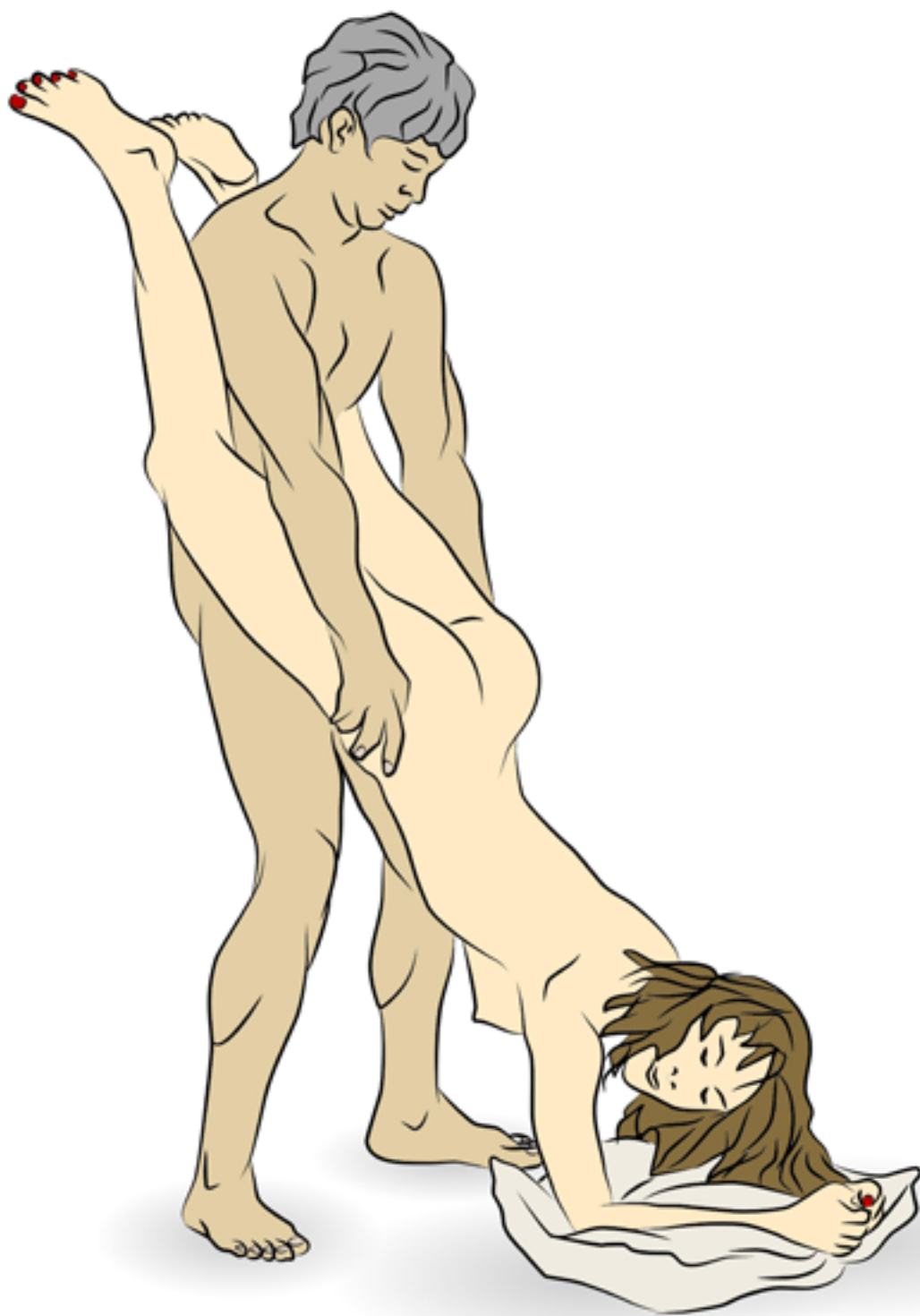
Zur Darbietung männlicher Körperkraft bietet sich der Harnisch bestens an, denn hier wird von Ihm ein gestählter Oberkörper verlangt.

Er steht mit schulterbreit gespreizten Beinen vor seiner Partnerin und hebt Sie am Po an, damit Sie ihre Beine um seine Taille schlingen kann. Für einen besseren Halt kann Sie ihr Beine hinter seinem Rücken natürlich auch verschränken, während Er in Sie eindringt.



FAZIT

Muskeln sind in der Position des Harnisch auf jeden Fall ein Muss, damit Sie während des Aktes nicht Stück für Stück an Ihm herab rutscht.



IM STEHEN

Der Staubsauger

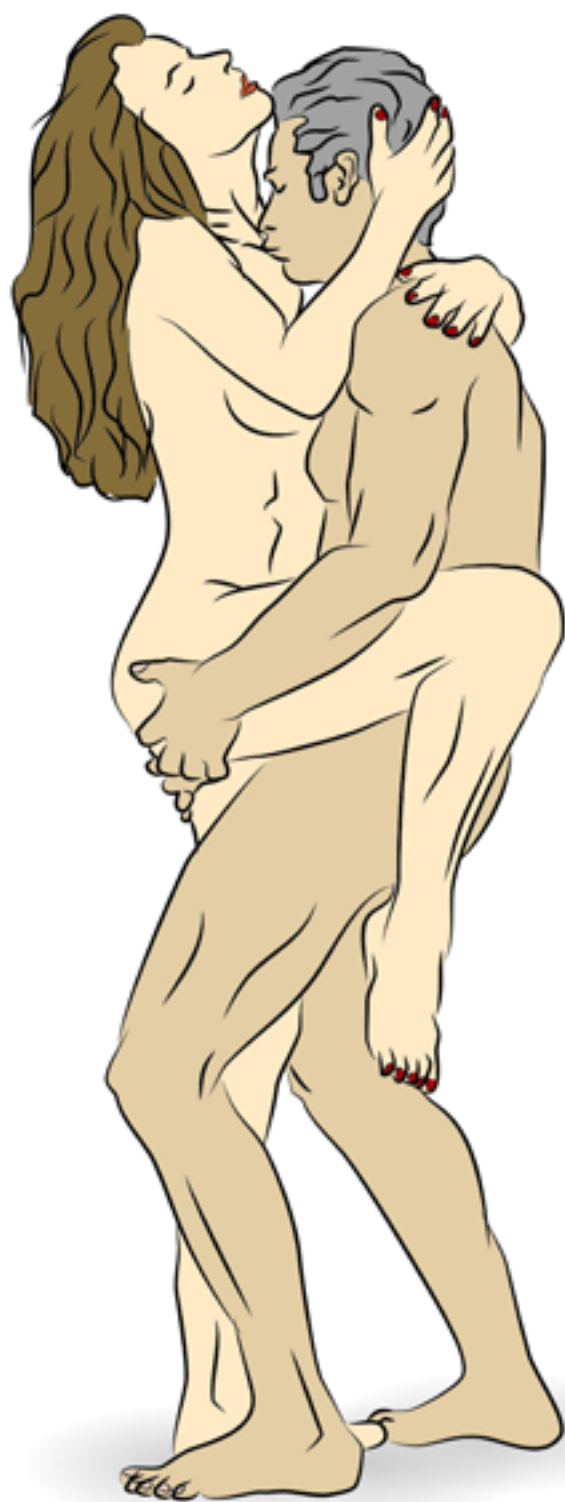
In der Stellung des Staubsaugers positioniert Er sich hinter Ihr, während Sie sich mit den Unterarmen auf einem Kissen abstützt.

Nun hebt Er seine Partnerin an der Taille zu sich herauf, bis Sie ihre Beine um seine Taille legen kann. In dieser Position kann Er bequem von hinten in Sie eindringen und Sie gleichzeitig an der Hüfte halten und führen.



FAZIT

Der Staubsauger ist vor allem für die Frau am Anfang ein kleiner Balance-Akt, wird mit entsprechender Übung jedoch schnell zu einer willkommenen Abwechslung.



IM STEHEN

Der Tango

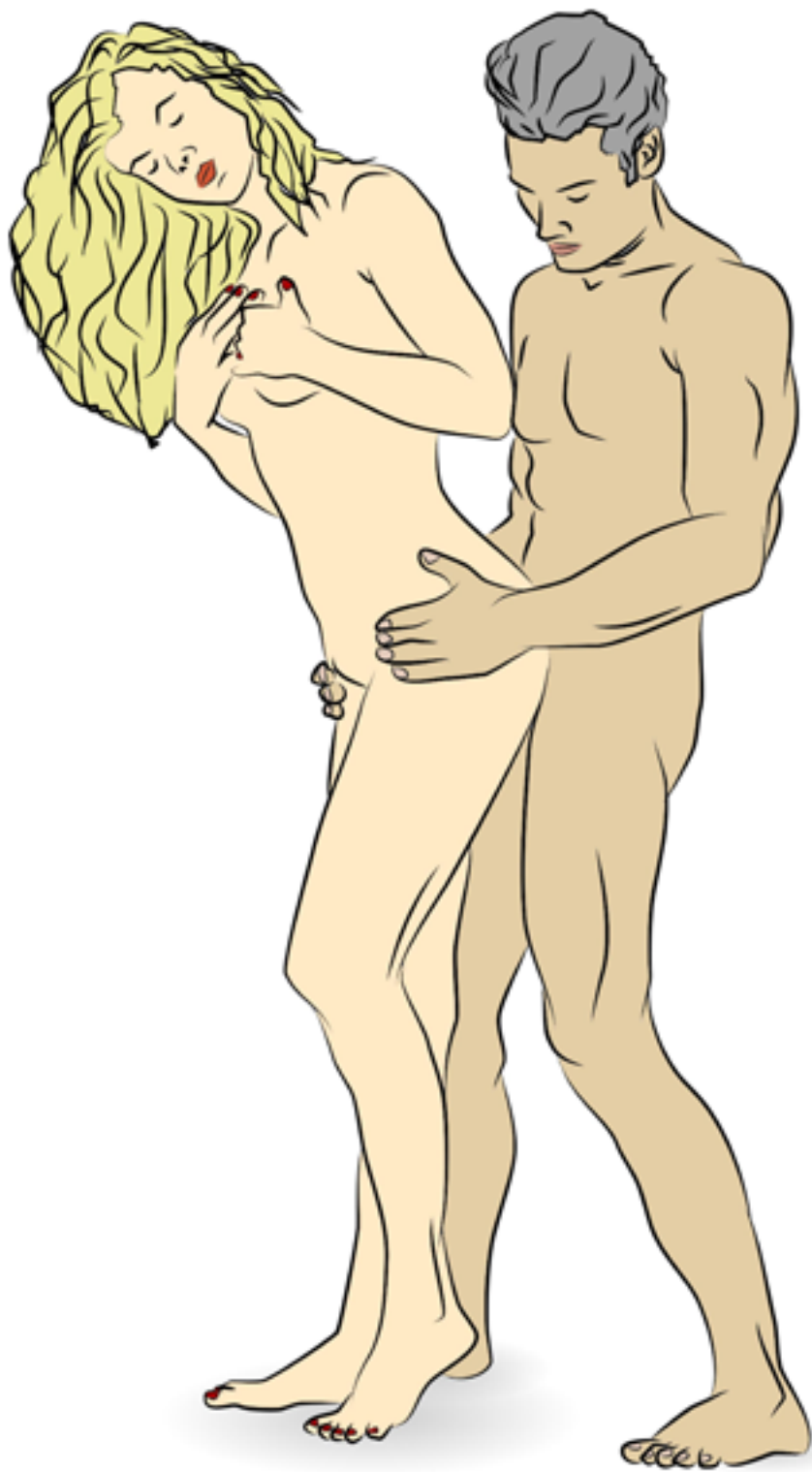
Die Stellung der Tango präsentiert sich genauso leidenschaftlich, wie ihr Name klingt, denn diese Position beinhaltet ein inniges Ineinanderverschlingen.

Beide Partner positionieren sich dazu einander zugewandt, so dass Sie ihre Arme um seinen Nacken schlingen kann. Für eine Hebelwirkung legt Sie zusätzlich ihr Bein um seinen Oberschenkel und lässt Ihn nun in sich eindringen.



FAZIT

Der Tango sieht nicht nur gut aus, sondern entzündet darüber hinaus auch noch die Leidenschaft.



IM STEHEN

Der Überfall

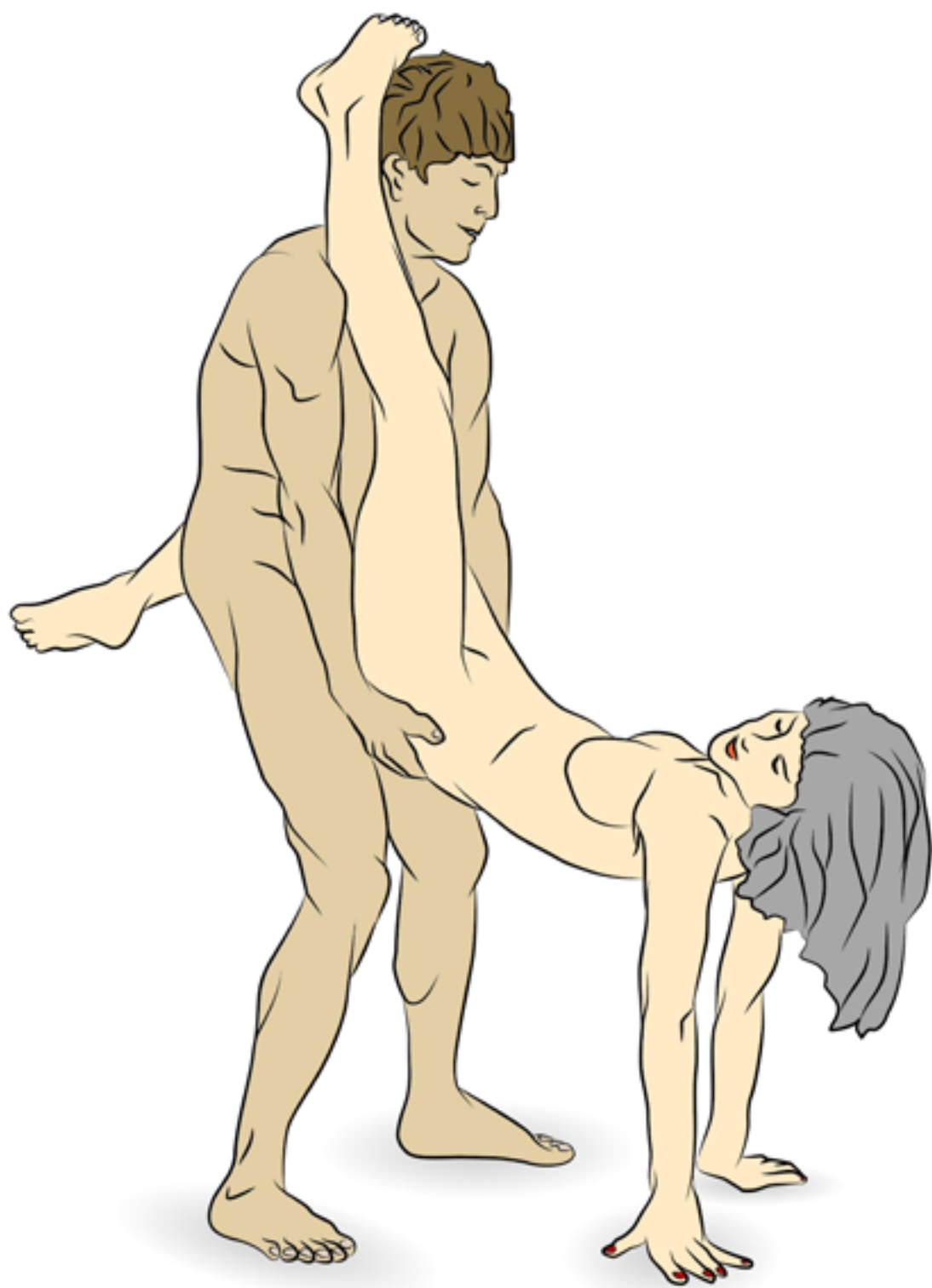
Für einen Überfall kann sich die Frau entweder aus dem Tango heraus umdrehen oder sich direkt mit dem Rücken zu Ihm gewandt vor Ihn stellen.

Sie lehnt dabei an Ihm und hebt ein Knie, das ihr Partner festhalten kann. Auf diese Weise kann Er von hinten in Sie eindringen. Gleichzeitig hält Sie sich dabei an seiner Taille fest, um einen stabileren Stand zu haben.



FAZIT

Solch ein aufregender Überfall macht nicht nur Spaß, sondern lässt sich auch wunderbar in Rollenspiele integrieren.



IM STEHEN

Die Rückenbeuge C

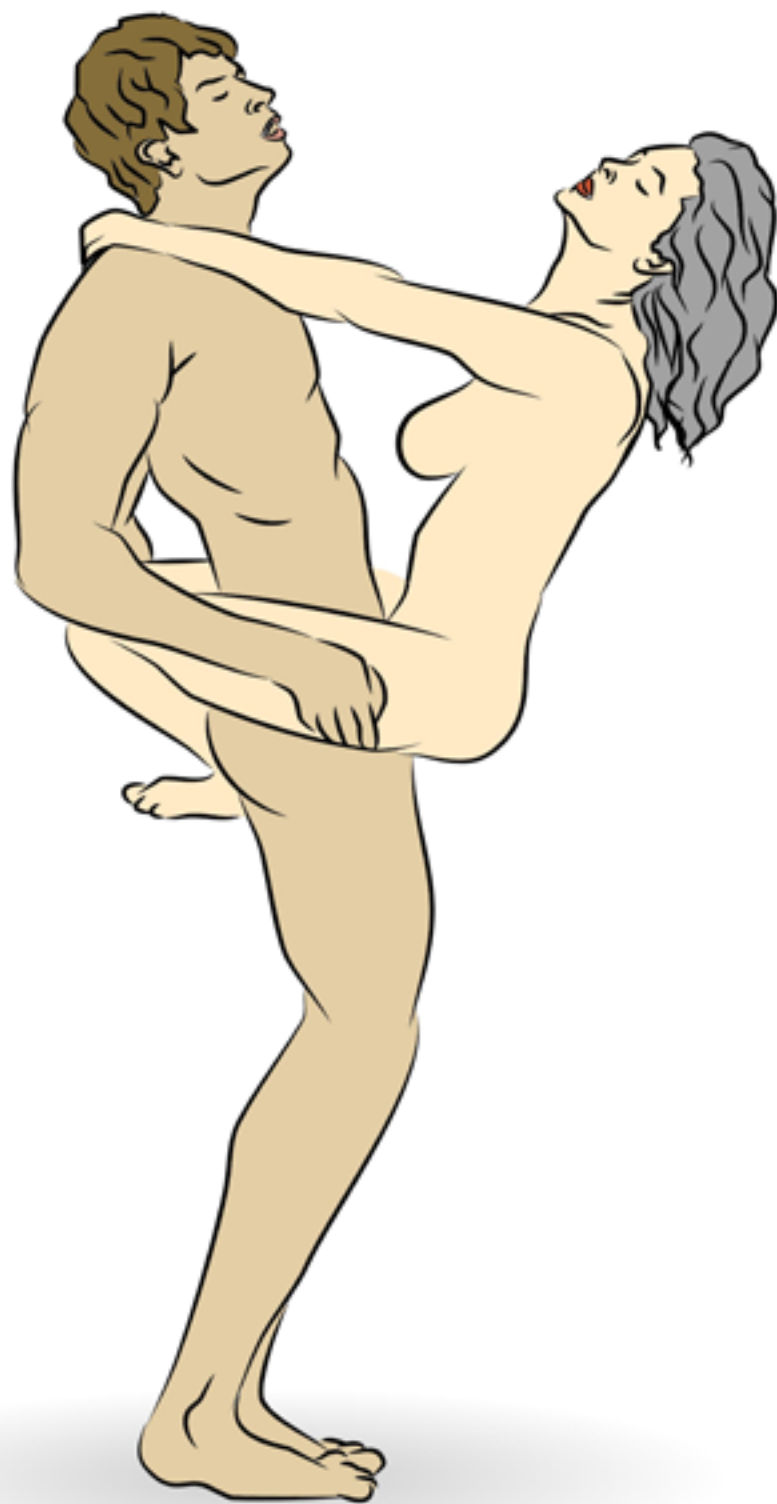
Die Position der Rückenbeuge C lässt sich am einfachsten direkt aus dem Harnisch einnehmen, da Sie sich hierbei nach hinten senkt und versucht, mit den Händen den Boden zu berühren.

Damit Sie nicht vollständig abrutscht, muss Er Sie mit kräftigen Armen halten, während Sie zusätzlich eines ihrer Beine hinter seinem Rücken verschränkt. In dieser Stellung kann Er nun in Sie eindringen.



FAZIT

Die Rückenbeuge C benötigt in Balance und Kraftanstrengung zunächst vielleicht etwas Übung, verleiht dem Sexalltag jedoch den nötigen Schwung.



IM STEHEN

Im Stehen

Sex im Stehen gehört zu den einfachen und gleichzeitig unkomplizierten Stellungen, die jederzeit und eigentlich auch überall für einen sexy Quickie zu Rate gezogen werden können.

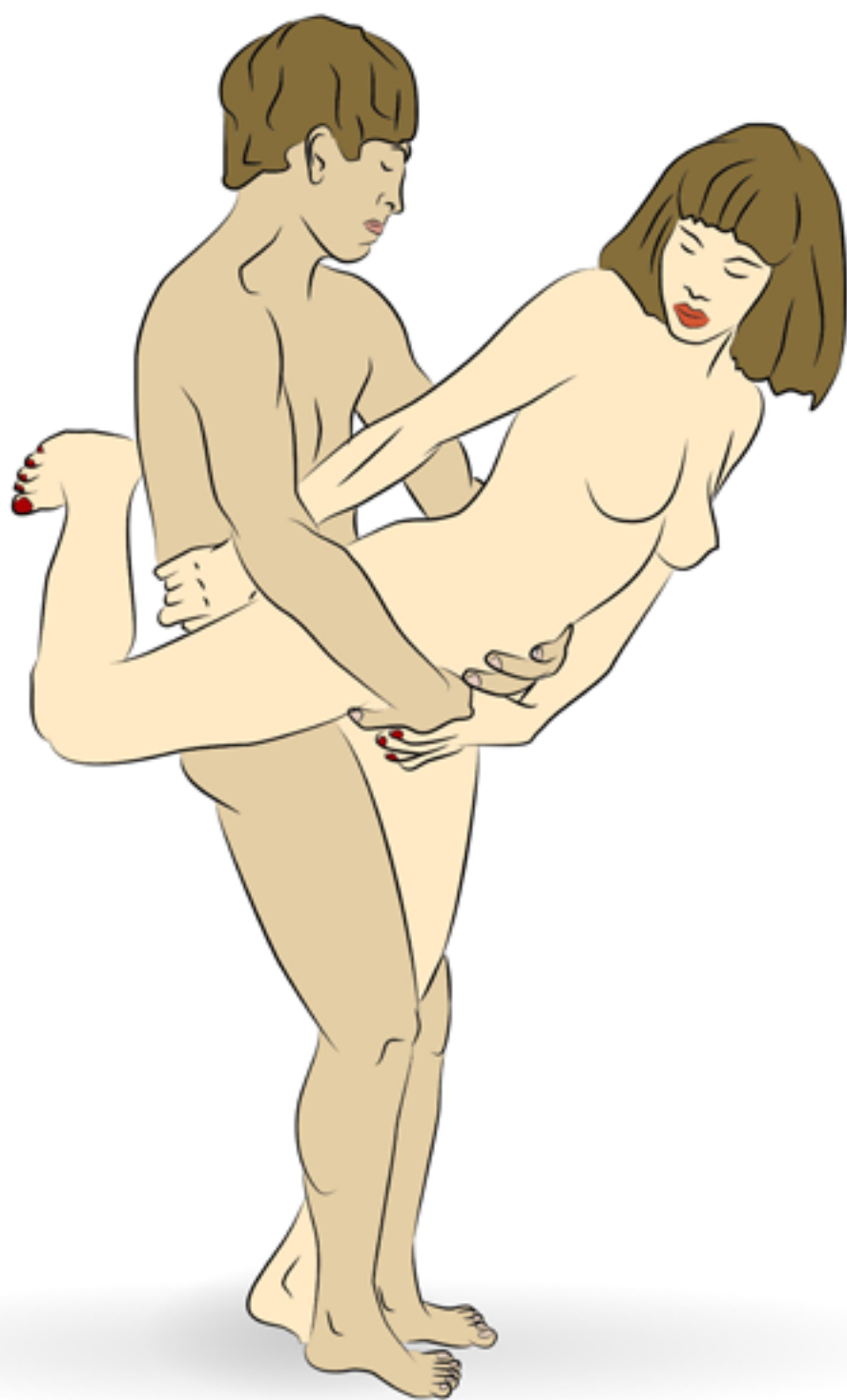
Zunächst stehen sich Mann und Frau zugewandt gegenüber, wobei Sie mit dem Rücken an einer Wand lehnt. Er packt seine Partnerin nun am Po und hebt Sie an, so dass Sie ihre Beine um seine Hüften schlingen kann, um Halt zu haben. In dieser Stellung dringt Er in Sie ein und stößt Sie gegen die Wand.

Für einen etwas spielerischen Charakter kann der Mann seine Partnerin beim anfänglichen Küssen und liebevollen fordernd und bestimmt gegen die Wand drängen, bevor Er Sie sich nimmt.



FAZIT

Im Stehen ist für beide Partner durchaus erregend. Sie gibt sich devot und Er holt sich, was Er braucht.



IM STEHEN

Steh ihm bei

In der Stellung Steh ihm bei geht es wieder etwas akrobatischer zu, der Spaß bleibt dabei aber natürlich für beide Partner nicht auf der Strecke.

Zunächst steht Sie ihm mit dem Rücken zugewandt gegenüber. Dann nimmt Sie seine Beine zwischen die ihren, lehnt sich mit dem Oberkörper nach vorne und streckt ein Bein gebeugt nach hinten.

Damit keiner von beiden das Gleichgewicht in dieser Position verliert, hält Er ihre Taille, während Sie sich gegebenenfalls an seiner festhält. In diesem stabilen Stand kann Er nun von hinten in Sie eindringen.



FAZIT

Steh ihm bei dürfte am Anfang eine wacklige Angelegenheit werden, aber mit der richtigen Ausdauer erzielen Mann und Frau dabei schnell einen hohen Lustgewinn.



IM STEHEN

Kamasutra: auf Knien und Ellenbogen

Die Stellung auf Knien und Ellenbogen irritiert zunächst aufgrund ihres Namens, handelt es sich dabei doch um eine stehende Positionierung beider Partner, bei der dem Mann große Körperkraft abverlangt wird.

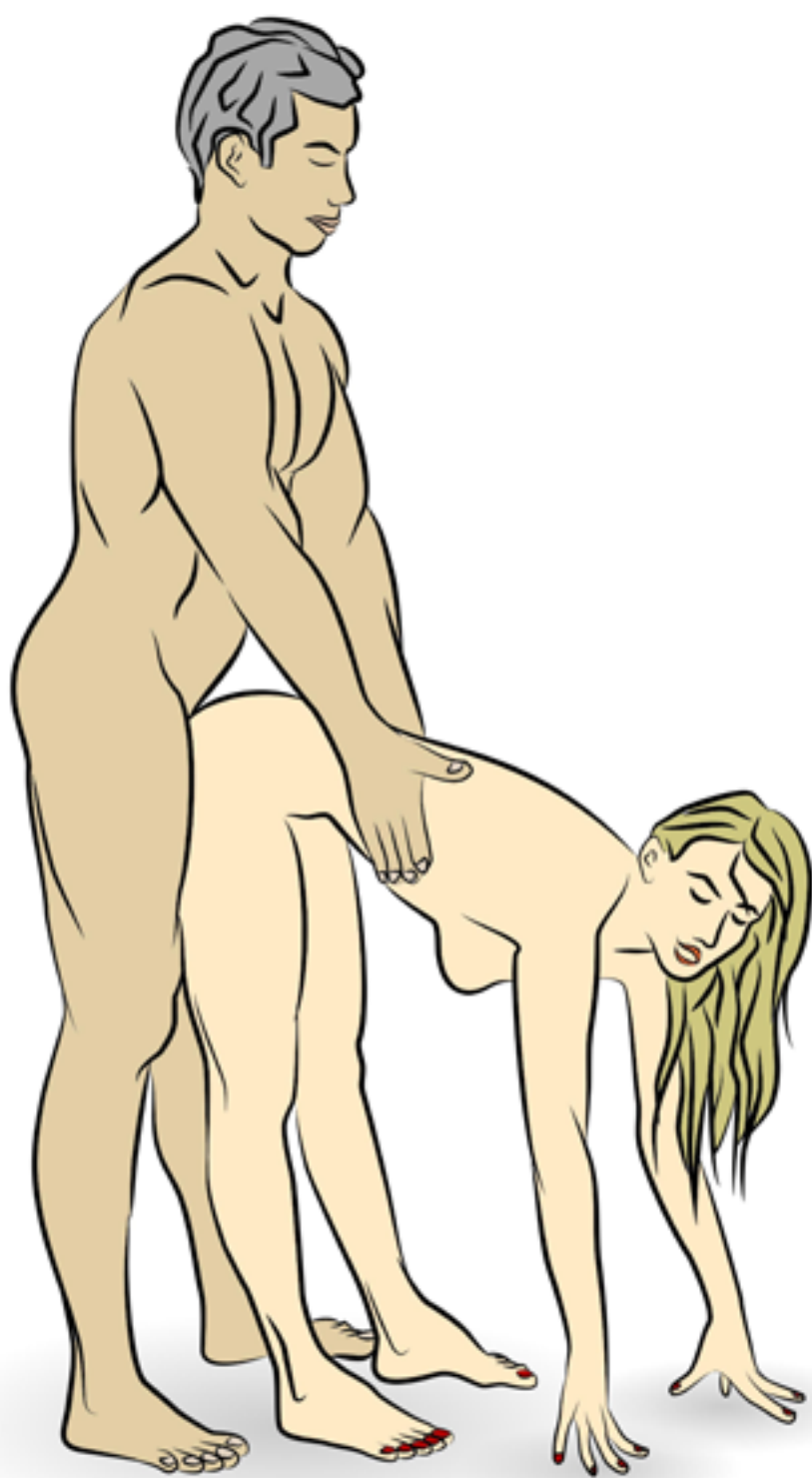
Hierbei stehen sich beide gegenüber, während Er seiner Partnerin zum Stützen die Arme unter die Knie schiebt und diese mit den Ellenbogen hält bzw. sie am Po umschlingt. Sie legt nun ihrerseits die Arme um seinen Nacken, um ebenfalls einen festen Halt zu erlangen. Anschließend hebt Er Sie hoch bis an seine Hüfte und kann nun in Sie eindringen.

Sollte Er Sie nicht halten können, lehnt Er sich einfach zusätzlich mit dem Rücken an eine Wand oder Sie setzt sich auf ein entsprechend hohes Möbelstück.



FAZIT

Für den durchtrainierten Mann dürfte die Stellung auf Knien und Ellenbogen kein Problem darstellen. Für alle anderen ist sie eine gute Möglichkeit, Sex und Fitnesstraining miteinander zu kombinieren.



IM STEHEN

Kamasutra: Begegnung mit einer Kuh

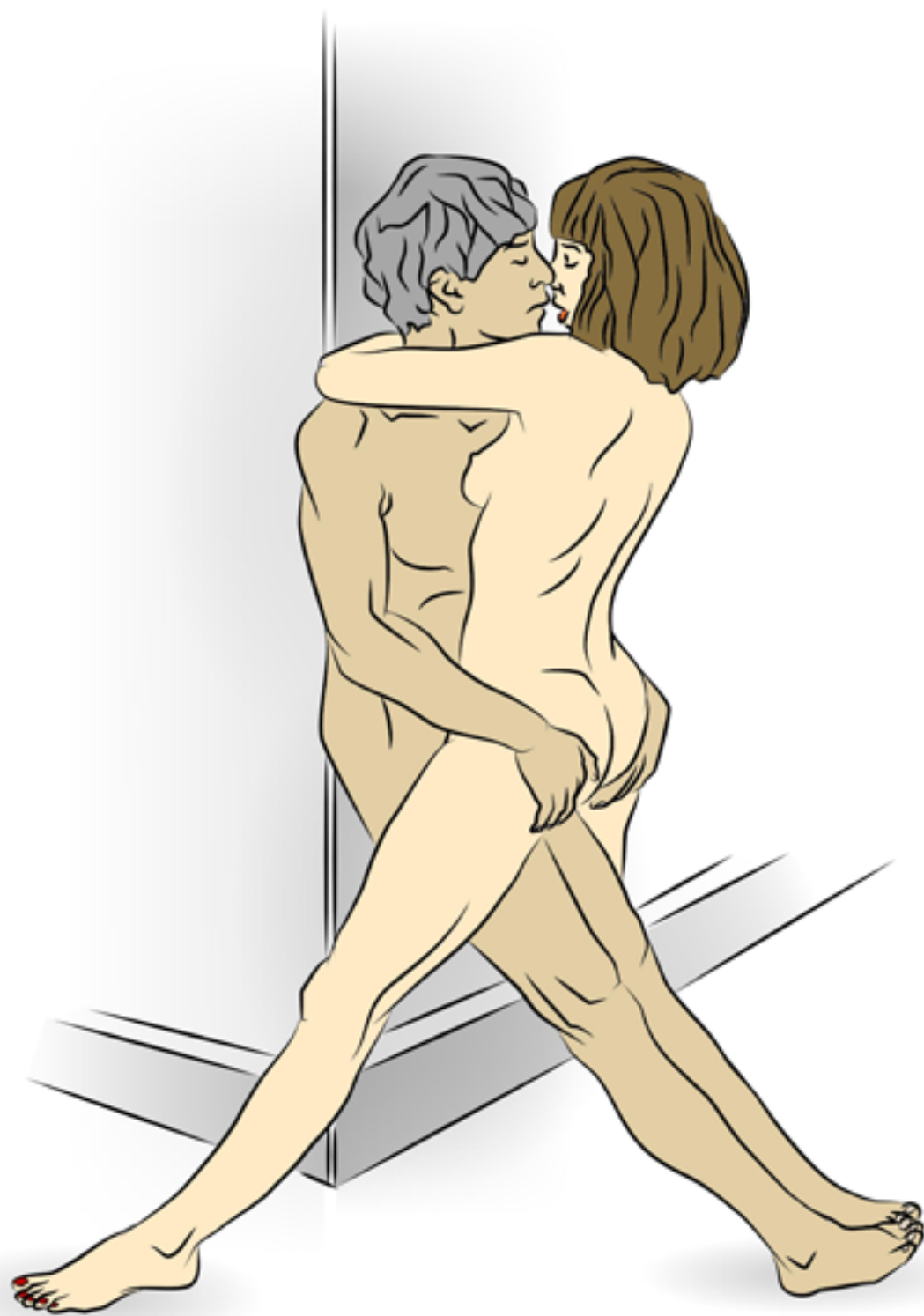
Die Begegnung mit einer Kuh sieht im Kamasutra vor, dass die Frau in Vierfüßler-Stellung -mit Händen und Füßen auf dem Boden- vor dem Mann steht und Er Sie wie ein Stier besteigt. Dabei hält Er seine Partnerin an den Hüften fest, während Er in Sie eindringt.

Sollte Sie mit den Händen den Boden nicht ganz erreichen können, kann Sie sich auch auf einem Stuhl oder dem Bett abstützen.



FAZIT

Für die Begegnung mit einer Kuh sollte Sie ausreichend dehnbar sein, damit Sie sich lang genug in ihrer Position wohl fühlen kann.



IM STEHEN

Kamasutra: gestützte Stellung

Bei der gestützten Stellung vergnügen sich Mann und Frau, indem sie entweder den Körper des anderen oder auch eine Wand bzw. ein Kissen als Stütze benutzen.

Lehnt Er an der Wand, legt Sie zunächst ein Bein an den Partner, während Sie sich mit dem anderen auf dem Boden abstützt. Sie wird nun von ihm heran gezogen, so dass Er in Sie eindringen kann.

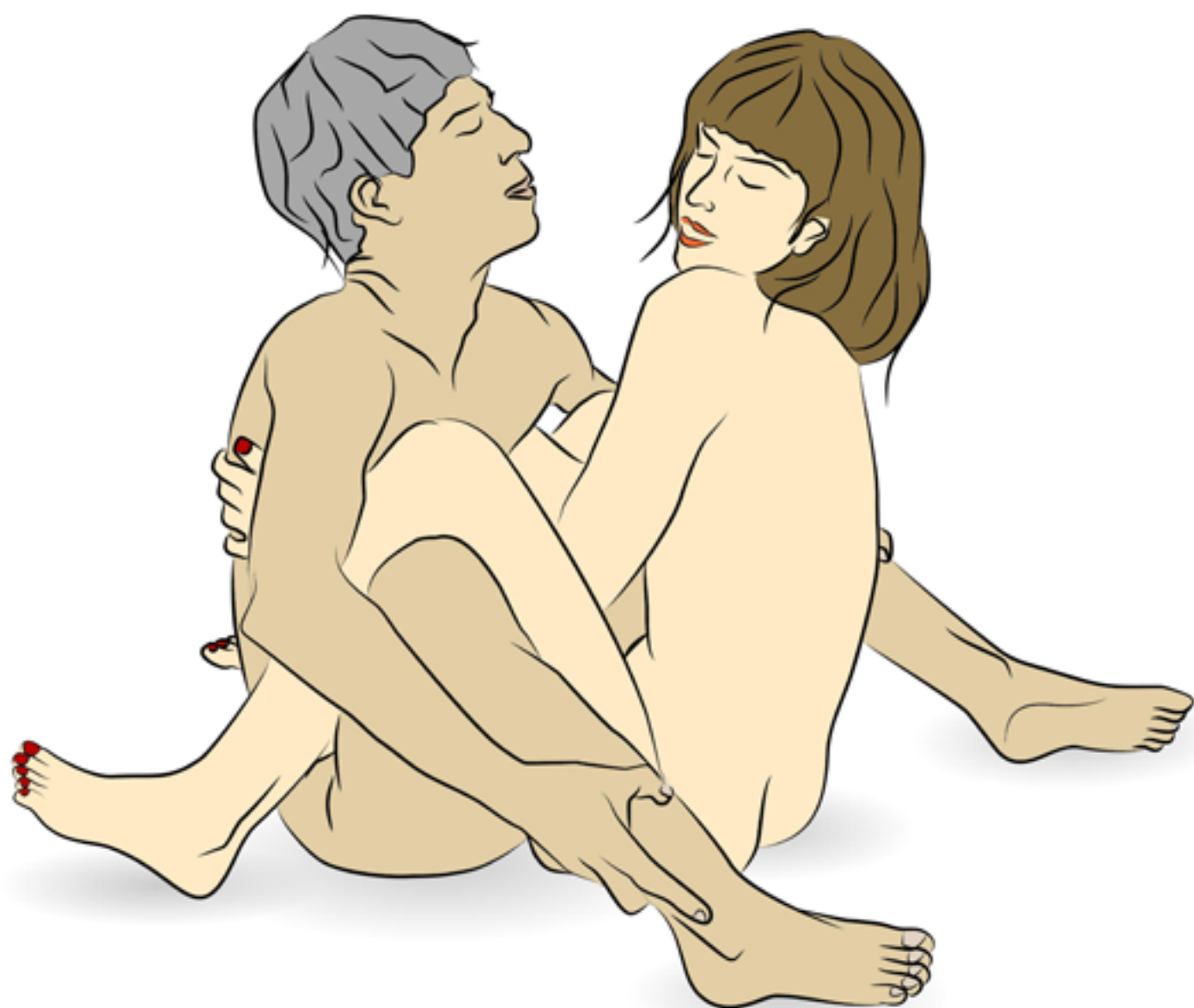


FAZIT

Die gestützte Stellung erfordert einen nicht allzu hohen Krafteinsatz und bietet dadurch die Möglichkeit, den Sex intensiver wahrnehmen zu können.

sexstellungen-lexikon

IM SITZEN



IM SITZEN

Der letzte Tango in Paris/ Die endlose Umarmung

Der letzte Tango in Paris, auch bekannt als die endlose Umarmung, ist eine sehr innige Stellung, bei der Mann und Frau sich die ganze Zeit in die Augen schauen können, während sie sich lieben.

In dieser Position sitzen sich beide Partner direkt gegenüber und umklammern sich zusätzlich mit Armen und Beinen. Dabei ist nicht nur genussvolles Küssen möglich, sondern auch ein besonders tiefes Eindringen, das die Leidenschaft stimuliert.



FAZIT

Der letzte Tango in Paris ist hervorragend geeignet, um sehr intimen und langandauernden, langsamen Sex zu genießen.



IM SITZEN

Die Rückenbeuge B

Für die Rückenbeuge B bietet sich als Ausgangsstellung zunächst die Umklammerung im Sitzen an, aus der sich die Frau heraus in Position begibt, um so von Ihm verführt zu werden.

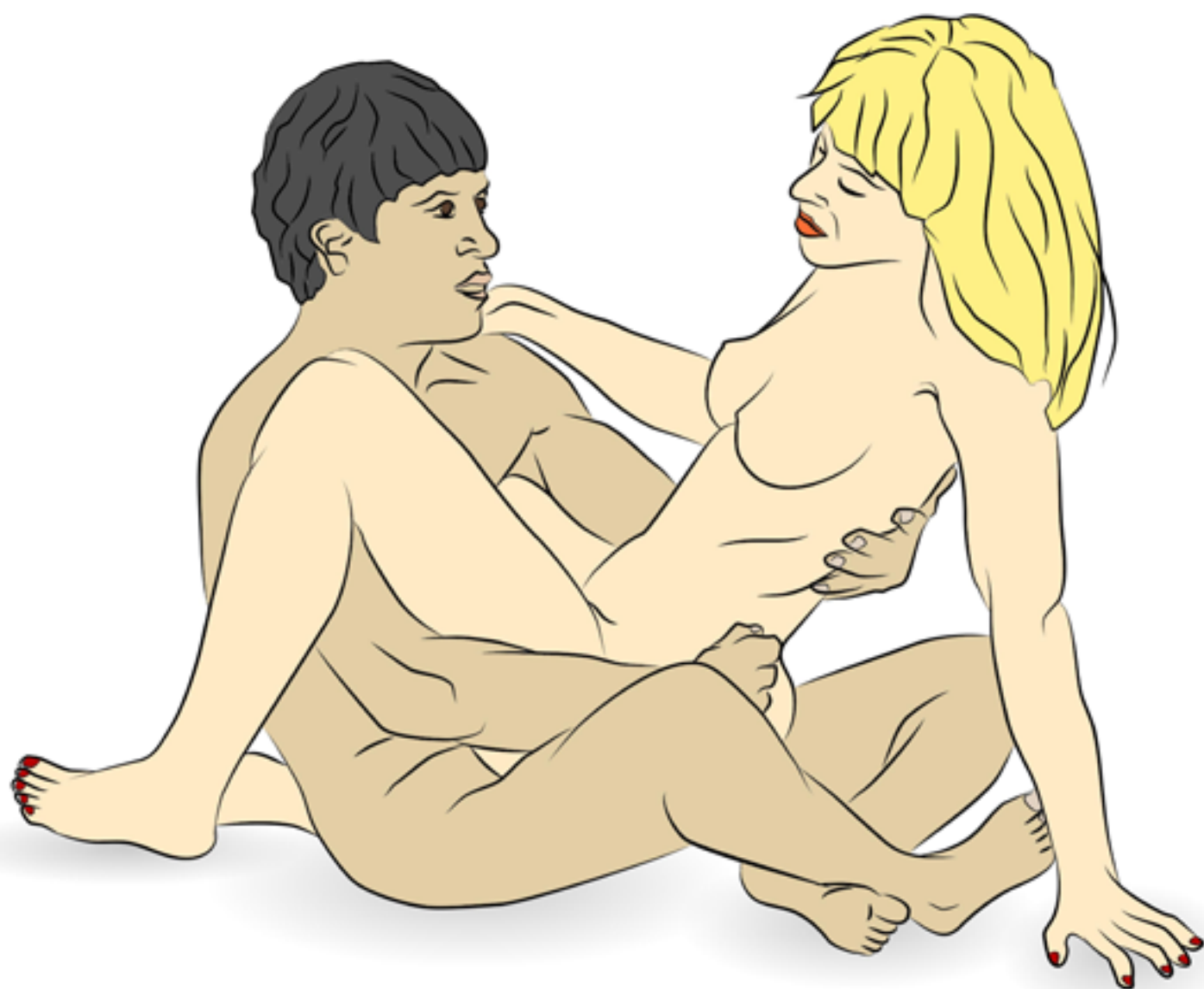
Zunächst setzt Er sich am besten auf die Bettkante und Sie sich Ihm zugewandt auf seinen Schoß. Nun umklammert Sie ihren Partner mit ihren Beinen und lässt sich langsam nach hinten sinken, bis Sie sich mit ihren Händen auf dem Boden abstützen kann.

In dieser Stellung kann Er in Sie eindringen und Sie je nach Wunsch und Leidenschaft kraftvoll oder langsam in Stößen an sich heran ziehen.



FAZIT

Auf die Dauer ist die Rückenbeuge B für Sie möglicherweise etwas anstrengend, jedoch werden beide Partner hierbei ihren Spaß haben.



IM SITZEN

Gebeugte Körperumarmung

Die Stellung gebeugte Körperumarmung gehört zu den unkomplizierten und gleichsam recht komfortablen Positionen, die ein Paar während des Liebesspieles im Sitzen einnehmen kann.

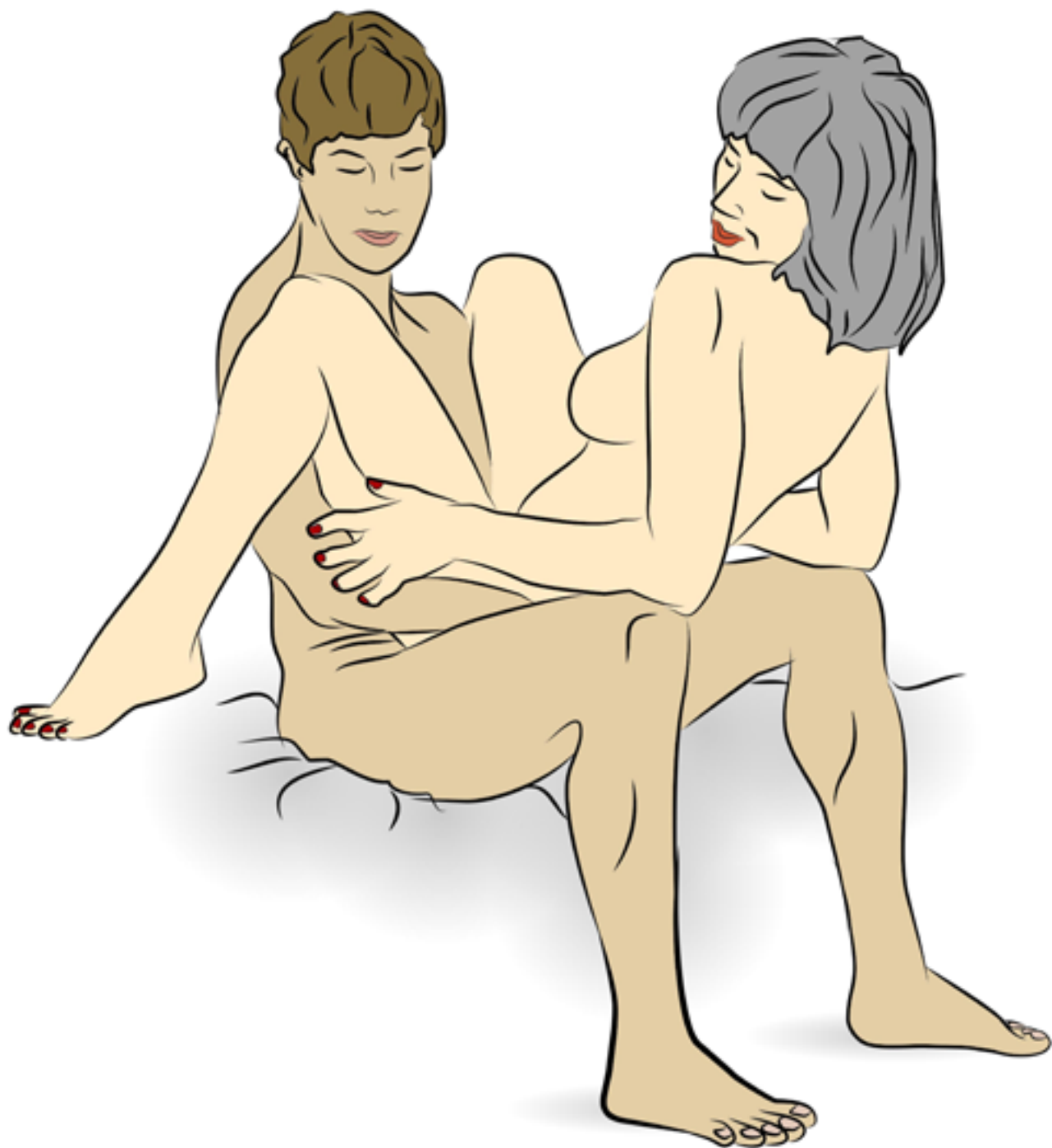
Hier sitzt der Mann ähnlich der Begegnung der Sonne und des Mondes in entspannter, aufrechter Haltung und verschränkt die Beine. Sie lässt sich auf seinem Schoß nieder, schlingt ein Bein um seine Taille, während sie in leicht zurück gelehnter Position ihr anderes Bein über seinen Arm legt.

Für einen optimalen Halt stützt Sie sich mit einer Hand ab, die andere liegt auf seiner Schulter. Er dagegen hält seine Partnerin stützend an der Taille oder am Rücken und kann Sie auf diese Weise beim Eindringen zu sich heran ziehen.



FAZIT

In der Stellung der gebeugten Körperumarmung verändert sich der Penetrationswinkel, wodurch ein erhöhtes Lustempfinden bewirkt werden kann.



IM SITZEN

Gebeugte Umklammerung im Sitzen

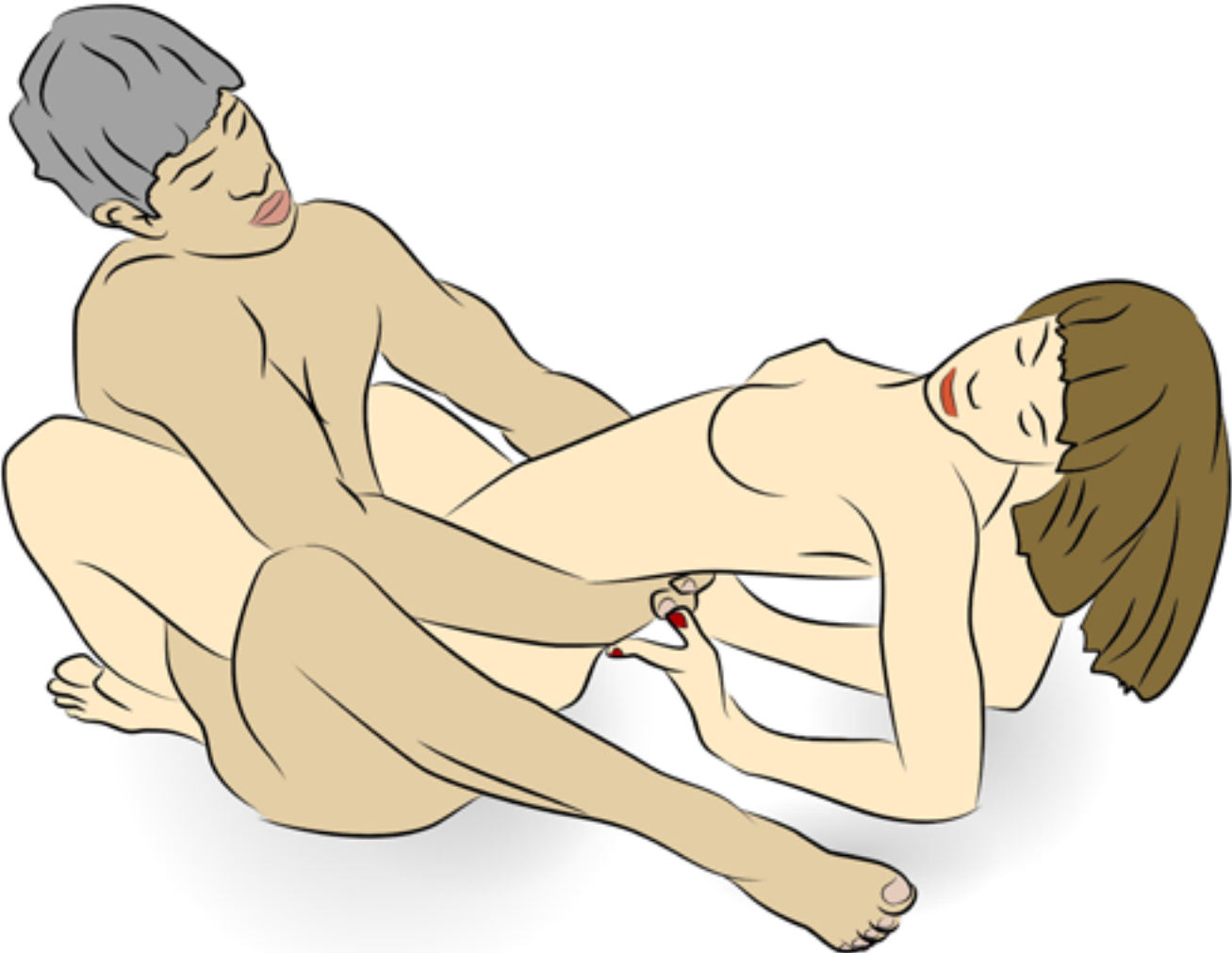
Auch bei der gebeugten Umklammerung im Sitzen ist die Ausgangsposition, wie der Name bereits vermuten lässt, die Umklammerung im Sitzen, aus der sich die Frau in die Variation der gebeugten Stellung begibt.

In dieser abweichenden Position sitzt Er wie gewohnt auf der Bettkante mit Ihr auf seinem Schoß. Anstatt jedoch seine Taille mit ihren Beinen zu umschlingen, legt Sie diese nun gebeugt über seine Arme und stützt sich zugleich mit ihren Ellenbogen auf seinen Knien ab. Jetzt kann Er in Sie eindringen.



FAZIT

Durch die gebeugte Umklammerung im Sitzen erfahren beide Partner einen engeren Körperkontakt. Darüber hinaus wird die Klitoris der Frau besser stimuliert.



IM SITZEN

Süße Hingabe

Bei der sogenannten süßen Hingabe lässt sich die Frau vollständig in die Arme ihres Partners sinken und genießt dabei, wie Er Sie ganz nach seinem Ermessen verwöhnt.

Hier setzt sich der Mann zunächst mit angewinkelten und gespreizten Beinen auf das Bett, so dass seine Partnerin zwischen seinen Schenkeln Platz findet. Sie umschlingt seine Taille mit ihren Beinen. Nun hält Er Sie an ihrer Taille fest damit Sie sich zurück lehnen und mit ihren Ellenbogen abstützen kann.



FAZIT

Die süße Hingabe hält was sie verspricht. Sehr liebevoll und zärtlich geht Er mit Ihr um, wenn Sie sich Ihm auf diese Weise hingibt.



IM SITZEN

Umgekehrte Nackenklammer

Für die umgekehrte Nackenklammer begibt sich der Mann in eine aufrecht sitzende Position, während die Frau sich ihm im Liegen mit den Beinen zuwendet.

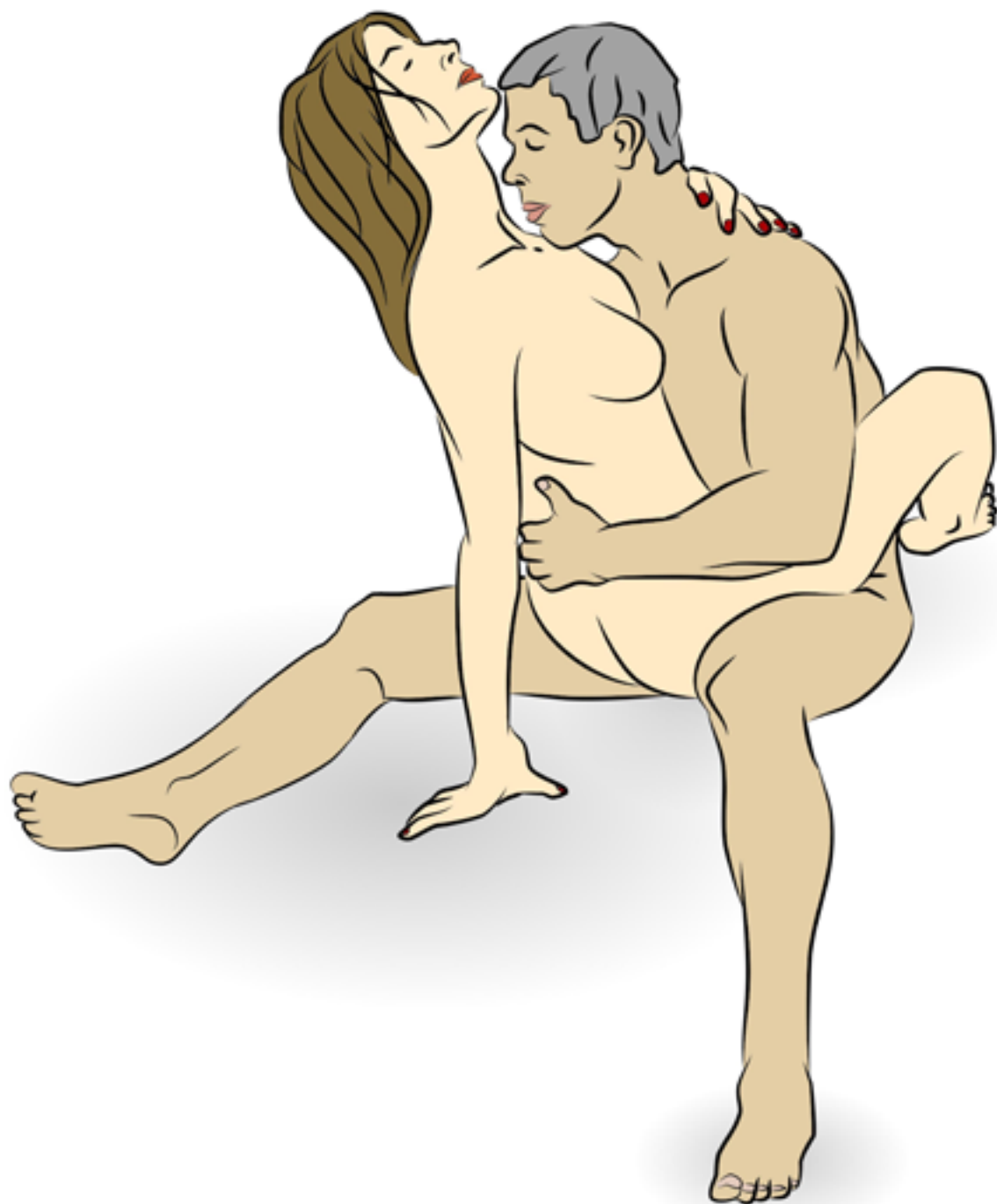
Er zieht Sie zu sich heran und nimmt Sie zwischen seine Beine. Nun legt Sie die Ihren sanft auf seine Schultern und kreuzt anschließend ihre Knöchel hinter seinem Nacken, um sich so an Ihn zu klammern.

Während Er dabei in Sie eindringt, hält Er seine Partnerin gleichzeitig an der Hüfte, wodurch Er Sie optimal an sich heran ziehen kann. Ihre Hände ruhen auf seinen Knien oder krallen sich voller Leidenschaft in seine Oberschenkel.



FAZIT

Die umgekehrte Nackenklammer ist für die Frau eine wahrlich bequeme Position, in der Sie sich entspannt von ihrem Partner führen lassen kann.



IM SITZEN

Umklammerung im Sitzen

Eine besonders innige und zugewandte Position beim Sex im Sitzen stellt die Umklammerung im Sitzen dar, bei der Sie auf seinem Schoß Platz nimmt, während Er auf der Bettkante oder einem Stuhl ohne Lehne sitzt.

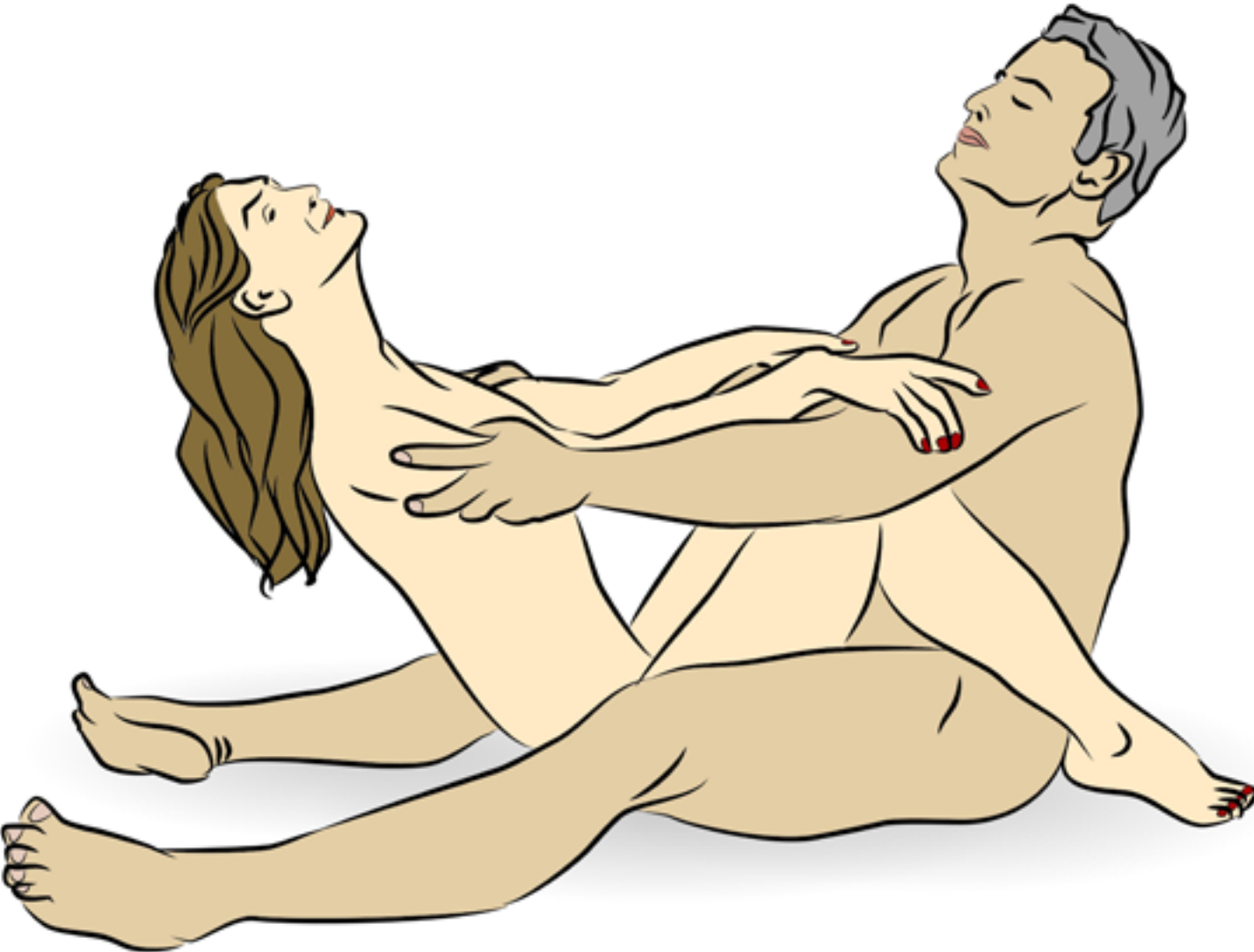
Diese recht unkomplizierte Stellung garantiert bereits durch die große körperliche Nähe einen hohen Lustgewinn, denn die Frau klammert sich nun mit ihren Beinen an den Mann, indem Sie ihre Beine um seine Taille schlingt.

Durch noch engeres Heranziehen kann Sie hierbei gut bestimmen, wie tief Er in Sie eindringen darf. Selbstverständlich kann die Rollenverteilung des aktiven Parts auch anders herum erfolgen.



FAZIT

Die Umklammerung im Sitzen ist eine gleichberechtigte Stellung, bei der sowohl Mann, als auch Frau das Tempo vorgeben können und sich gleichzeitig besonders nahe sind.



IM SITZEN

Wiegestellung

In der Wiegestellung können sich Mann und Frau lustvoll hin und her wiegen, um gemeinsam die Position zu finden, in der beide die größte Leidenschaft verspüren.

Die Frau positioniert sich hier zunächst auf den Oberschenkeln des Mannes und beide verschränken ihre Beine hinter dem Po des Partners. Ihre Oberkörper berühren sich und sie können sich tief in die Augen schauen.

Jetzt fassen sich Mann und Frau an den Händen und lassen sich gleichzeitig langsam nach hinten sinken, um so mit dem gefühlvollen Wiegen zu beginnen, nachdem Er in Sie eingedrungen ist.



FAZIT

In der Wiegestellung ermöglicht das entsprechende Wiegen eine Änderung des Einführwinkels beim Liebesspiel.



IM SITZEN

Kamasutra: Begegnung der Sonne und des Mondes

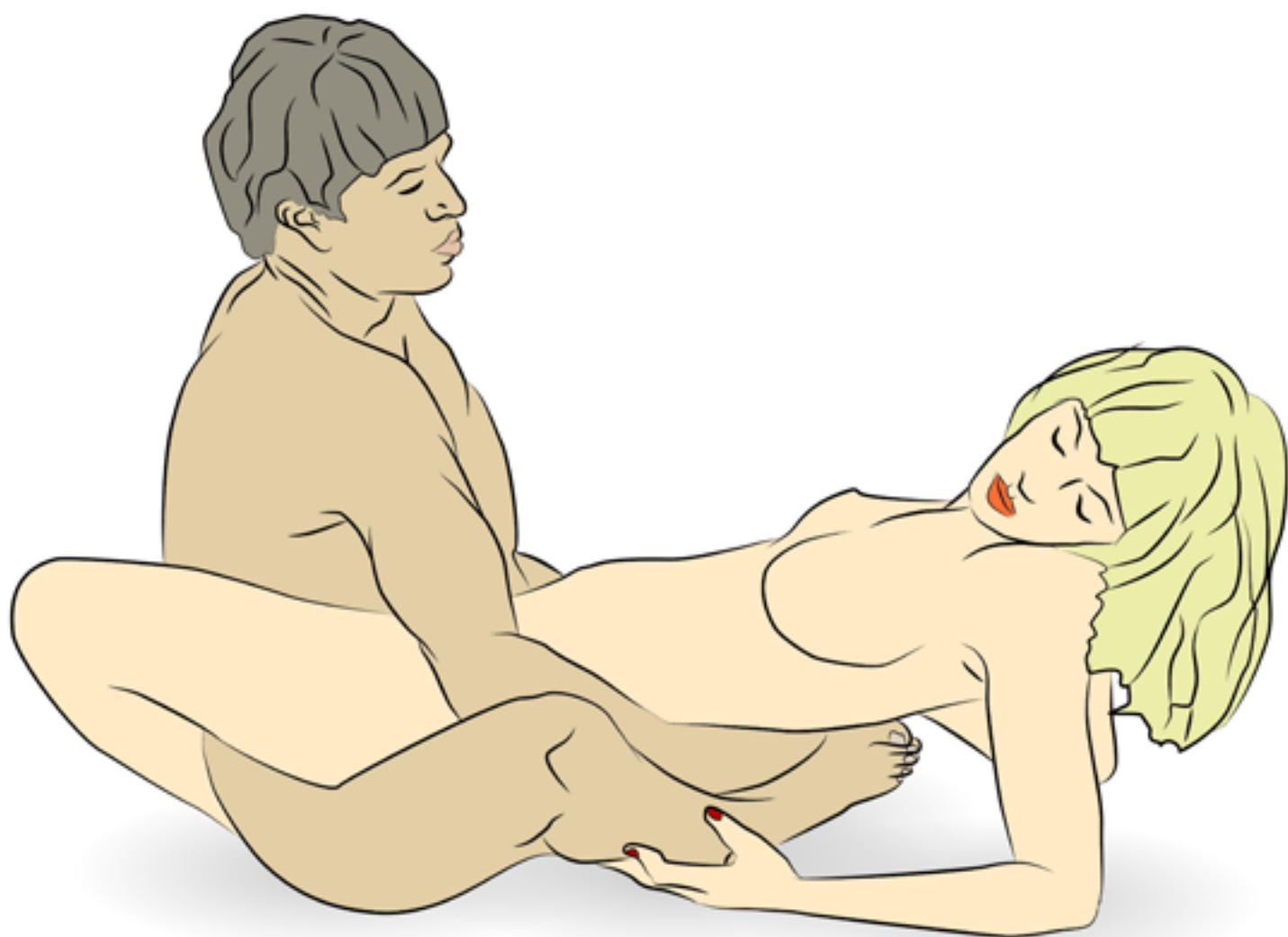
Ähnlich der Lotosstellung sind Mann und Frau bei der Begegnung der Sonne und des Mondes einander zugewandt. Dabei sitzt Er aufrecht mit verschränkten Beinen, d.h. entweder im Yoga-Sitz oder auch im Schneidersitz, während Sie sich auf seinem Schoß platziert.

In dieser Position zieht Er nun seine Partnerin an sich heran, so dass Sie ihre Arme fest um seinen Nacken schlingen kann, um sich an ihn zu schmiegen. Beide können sich auf diese Weise innig umarmen und das Eindringen des Mannes in die Frau lustvoll erleben.



FAZIT

Die Stellung Begegnung der Sonne und des Mondes erlaubt eine schöne Verbindung aus sehr intimer, körperlicher Nähe und aufregendem Liebesspiel.



Kamasutra: Gepaarte Füße

Bei der Stellung gepaarte Füße oder auch Fußpaare gibt es verschiedene Variationen, die jeweils zu einem veränderten Penetrationswinkel führen und dementsprechend unterschiedliche Lustgewinne für Mann und Frau erzielen.

In der ersten Variante liegt die Frau dem Mann mit den Beinen zugewandt zwischen seinen Beinen, welche Er weit auseinander spreizt. Sie lehnt sich nun zurück und zieht ihre Beine soweit an, dass die Schienenbeine an seiner Brust ruhen. Dabei stützt Sie sich auf ihre angewinkelten Arme.

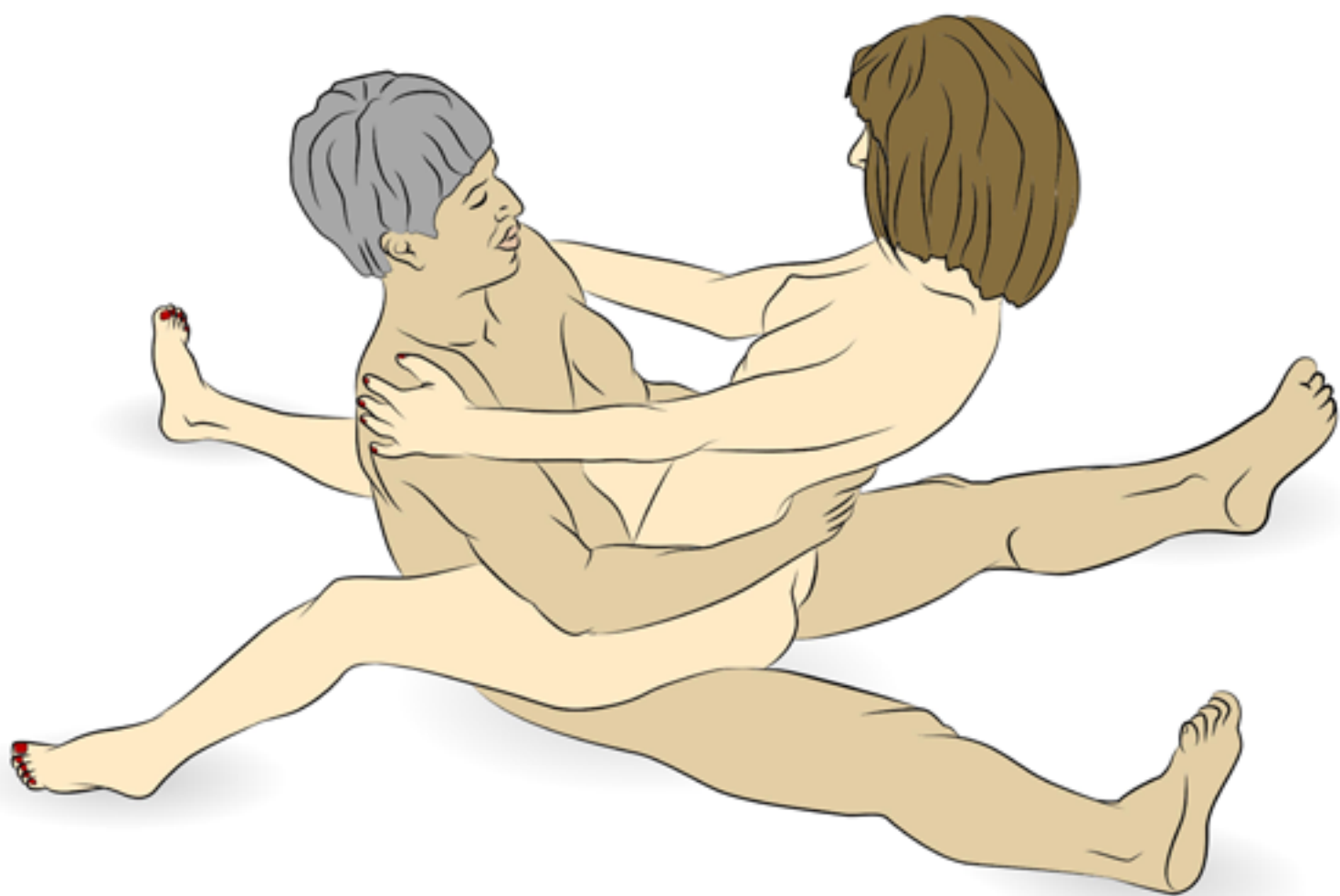
Dadurch, dass Er seine Partnerin zwischen sich hat, kann Er besonders tief in Sie eindringen und ihr zusätzlich durch das Zusammendrücken seiner Oberschenkel Lust bereiten.

Die zweite Variante unterscheidet sich davon hauptsächlich in der Position der Frau, die ihre Beine um seine Taille schlingt, während Er Sie an der Taille sowie mit seinen verschränkten Beinen stützt.



FAZIT

Gepaarte Füße ist eine Sexstellung, die verschiedene Winkel beim Eindringen ermöglicht und somit etwas Abwechslung mit sich bringt.



IM SITZEN

Kamasutra: Kamas Rad

Die Stellung Kamas Rad trägt ihren Namen, weil die Position von Mann und Frau in dieser Anordnung den Speichen eines Rades gleichen. Sie ist gleichberechtigt, da beide Partner hierbei gemeinsam stoßen.

Die Frau sitzt für diese Stellung auf dem Schoß des Mannes und streckt ihre Beine lang aus. Ihr Partner tut es ihr gleich und sitzt ebenfalls mit gespreizten, gestreckten Beinen unter ihr.

Leicht zurück gelehnt wird Sie von Ihm an der Taille gehalten, während Ihre Hände auf seinen Schultern liegen. In dieser Position kann Er nun leicht in Sie eindringen.



FAZIT

Die Stellung Kamas Rad wirkt optisch etwas versteift und gewinnt wahrscheinlich an Bequemlichkeit, wenn beide Partner ihre Beine von Zeit zu Zeit anwinkeln.



IM SITZEN

Kamasutra: Kokon

Die Stellung Kokon beginnt damit, dass der Mann sich zunächst auf eine weiche Unterlage kniet und seinen Po auf den Fersen bettet. Sie setzt sich anschließend ihm zugewandt auf seinen Schoß und kann ihre Beine entweder hinter seinem Rücken verschränken oder gespreizt neben ihm aufstellen.

In dieser Position kann Er Sie umarmen und gleichzeitig ihren Rücken mit den Händen abstützen, so dass Sie sich entspannt in seine Umarmung zurück lehnen kann.

Für eine optimale Penetration hebt Sie ihre Beine nun so hoch an wie Sie kann, wodurch Sie sich von ihm langsam zum Höhepunkt wiegen lassen kann.



FAZIT

Der Kokon ist eine sehr innige Stellung, die beiden Partnern besonders für ein langes und ausdauerndes Liebesspiel besten Komfort bietet.



IM SITZEN

Kamasutra: Krabbenstellung

In der Krabbenstellung positioniert, sitzt die Frau zunächst zur Seite gewandt zwischen den Beinen des Mannes, welche er gespreizt ausstreckt. Ihre Füße legt Sie neben seiner Hüfte ab.

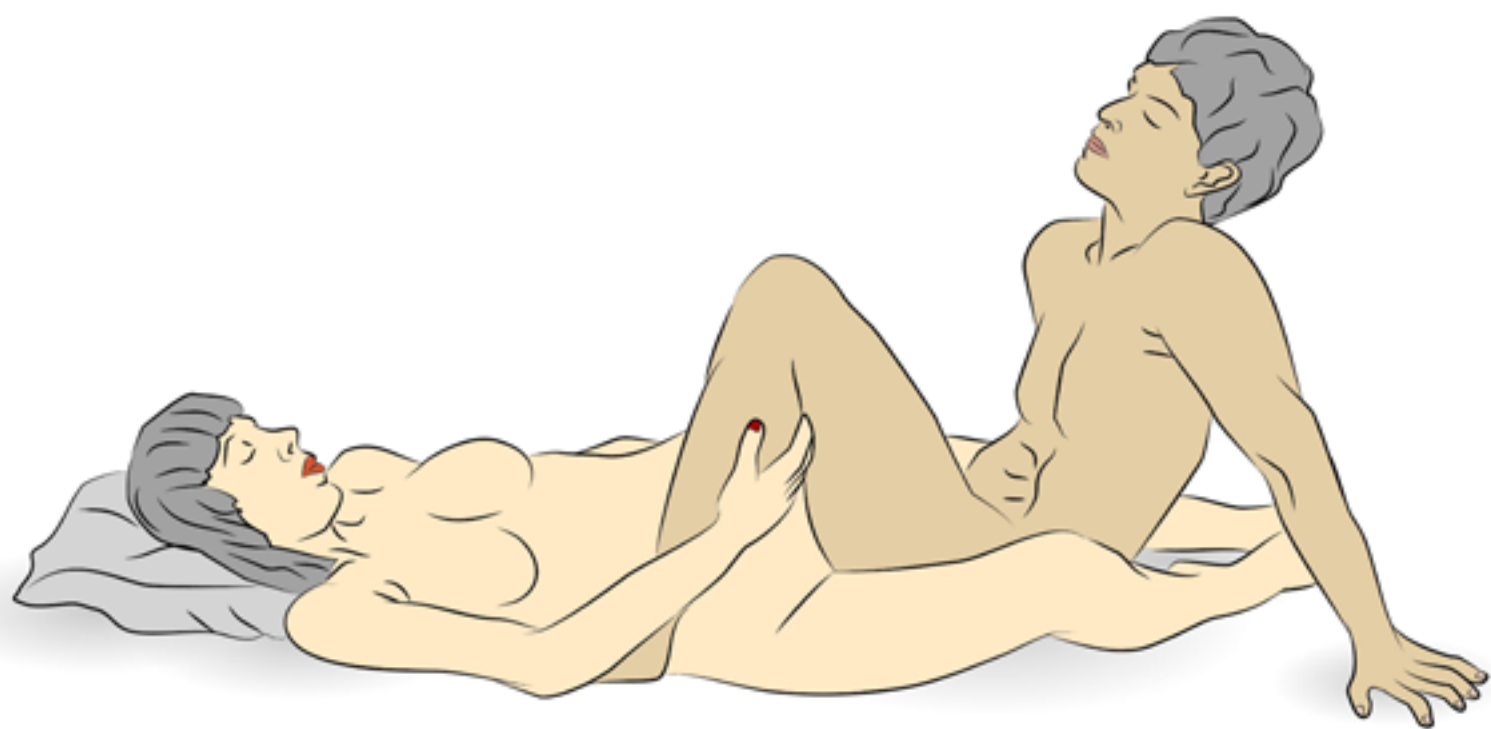
Sie lehnt sich nun zurück, stützt sich dabei mit einer Hand auf dem Bett oder Boden ab und hebt mit der anderen Hand ihr direkt an der Körperseite des Mannes ruhendes Bein über seinen Kopf auf seine Schulter. Zum Stützen umfasst Er seine Partnerin dabei am unteren Rücken.

Sobald Sie nun ihr Bein loslässt, kann Er in Sie eindringen, d.h. er hält Sie am Rücken und zieht Sie sanft zu sich heran.



FAZIT

Die Krabbenstellung bietet als Stellung im Sitzen eine wunderbare Abwechslung und bereitet dabei auch noch Spaß.



IM SITZEN

Kamasutra: Sternenblume

Für die sogenannte Sternenblume sitzen sich Mann und Frau zunächst gegenüber und verschlingen sich im Folgenden auf ganz bestimmte Art ineinander.

Hier sitzt Er auf dem Bett und stützt sich mit den Armen ab. Anschließend stellt Er sein rechtes Bein angewinkelt auf, lässt das andere aber ausgestreckt. Seine Partnerin platziert sich jetzt zwischen seinen Beinen und winkelt spiegelverkehrt ihr rechtes Bein über seinem ausgestreckten Bein an, während Sie ihr linkes Bein unter seinem rechten Bein hindurch streckt.

Aus dieser verschlungenen Position heraus sinken beide Partner ganz entspannt nach hinten, bis sie auf dem Rücken liegen und sich in der Mitte begegnen.

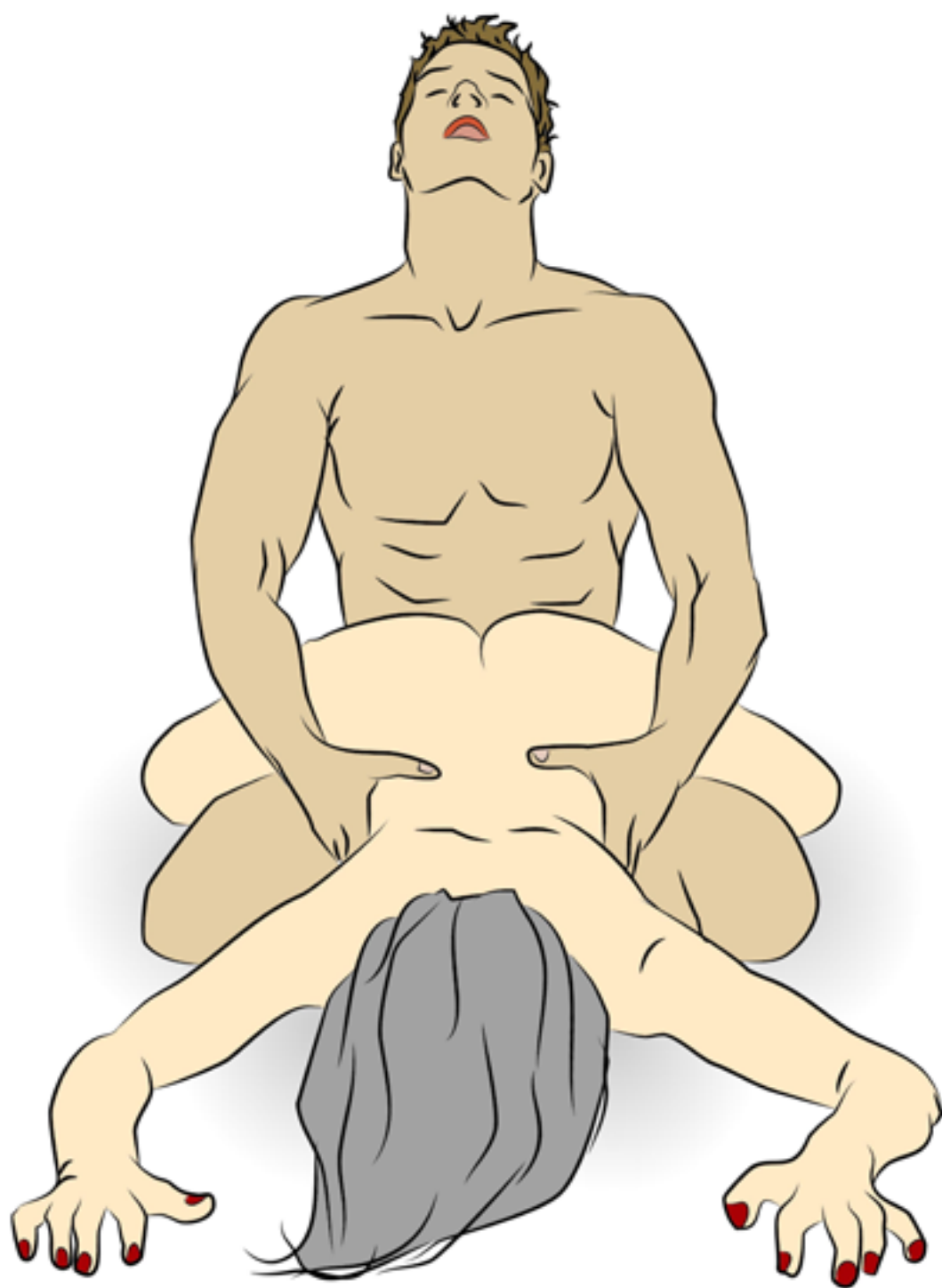


FAZIT

Die Sternenblume ist nicht nur als Sexstellung zu empfehlen, sondern eignet sich ohne direkte Penetration auch wunderbar als erregendes Vorspiel.

sexstellungen-lexikon

VON HINTEN



VON HINTEN

Das holländische Hündchen

Bei der Stellung des holländischen Hündchens wird besonders vom Mann sportliche Ausdauer verlangt. Diese lohnt sich aber in jedem Fall und zwar nicht nur für Ihn.

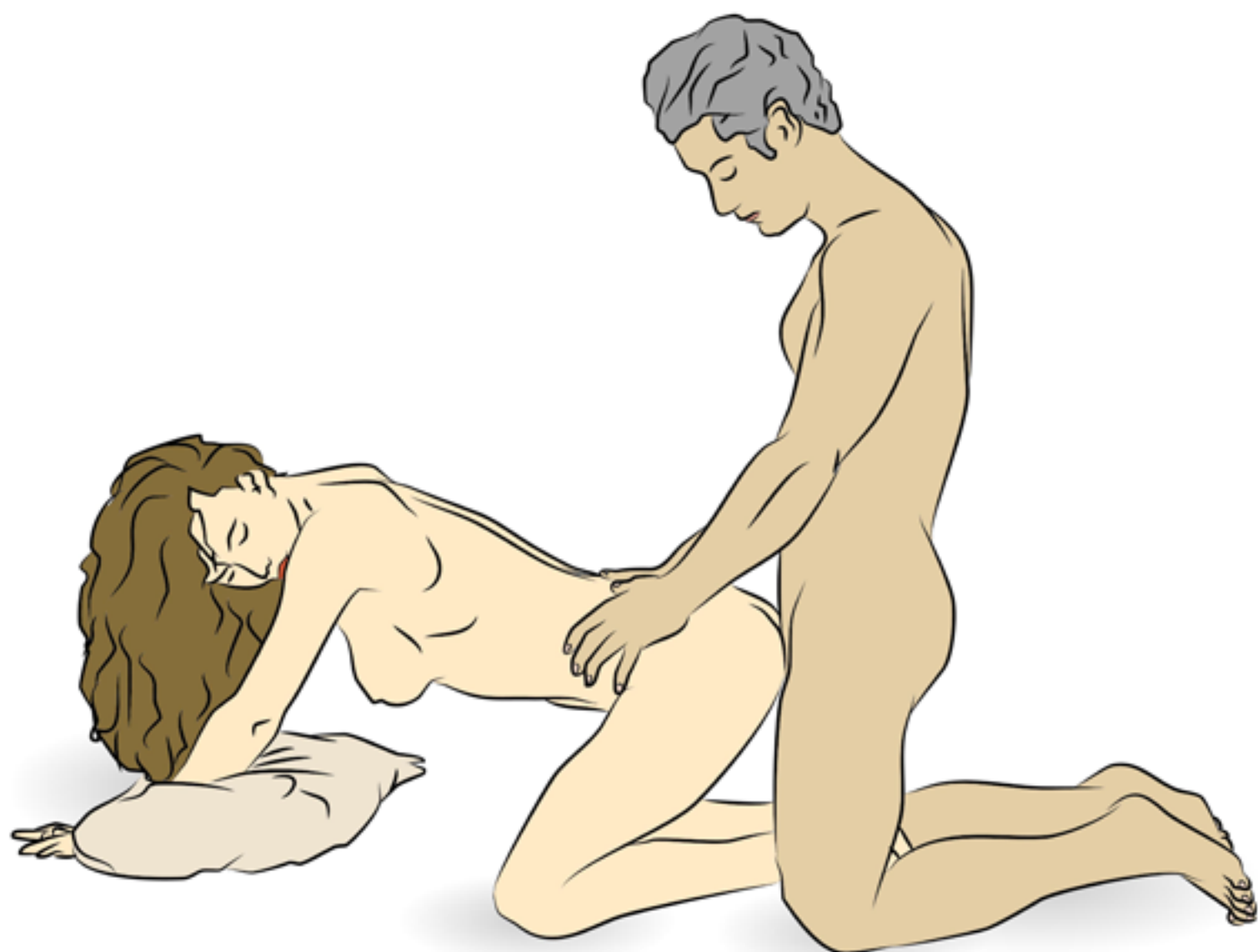
Er kniet hierbei zunächst hinter seiner Partnerin, die mit dem Rücken zu ihm gewandt auf seinem Schoß sitzt. Ihre Beine ruhen angewinkelt neben den seinen.

Jetzt lehnt Sie sich langsam nach vorne und stützt sich mit ihren Unterarmen auf dem Bett ab. Während Er von hinten in Sie eindringt, schiebt Sie erst ein Bein gestreckt nach hinten und schließlich auch das andere Bein, wie eine Windmühle.



FAZIT

Das holländische Hündchen macht nicht nur Spaß, sondern erlaubt auch sehr lustvolle Winkel der Penetration.



VON HINTEN

Doggy Style/ Hündchenstellung

Doggy Style, die Hündchenstellung oder auch einfach nur 'von hinten'...viele Namen, die alle das gleiche bedeuten, nämlich eine unkomplizierte Sexstellung, die den Sex von hinten als tägliche Bettkur ermöglicht.

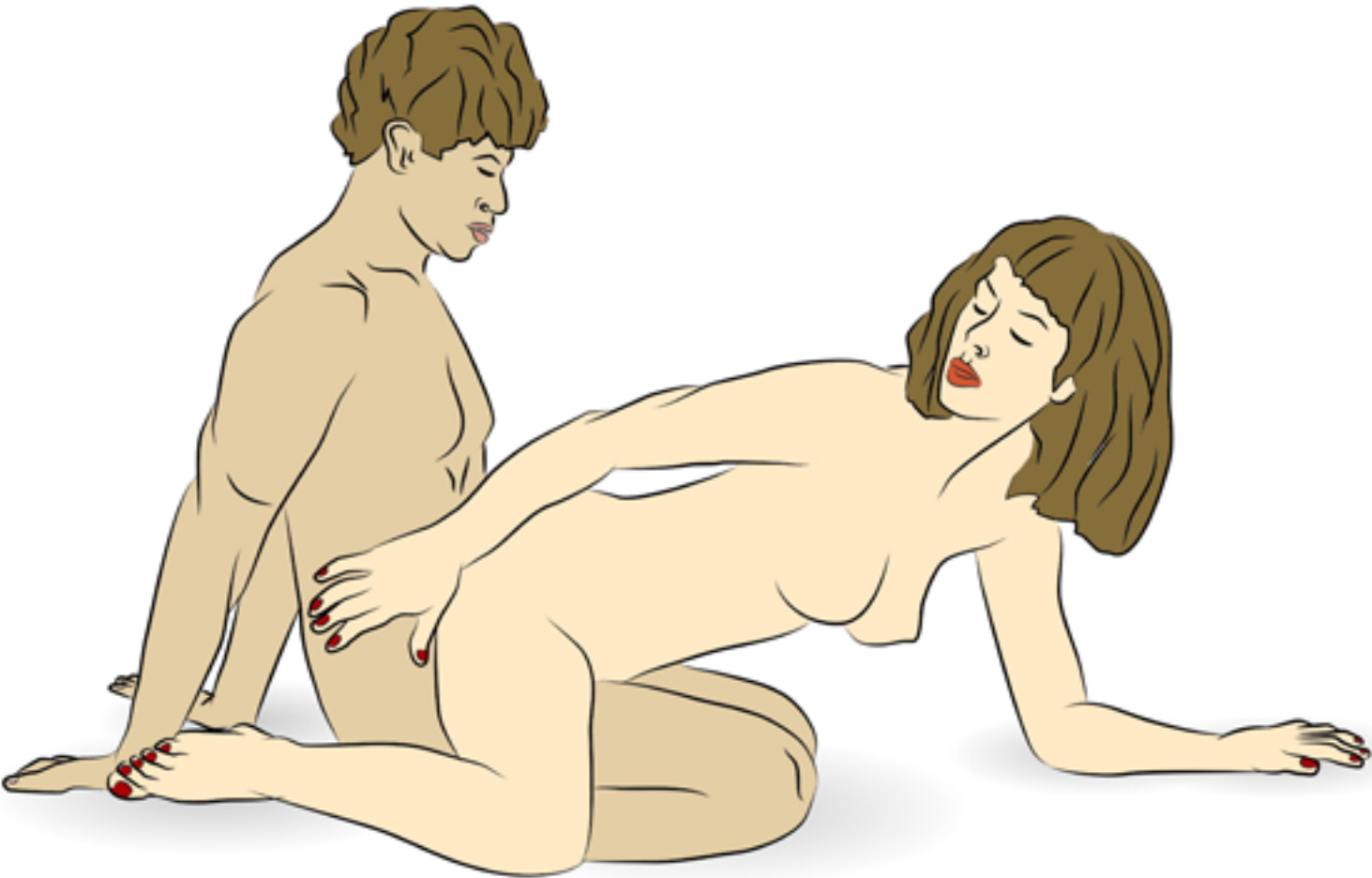
Bei dieser äußerst beliebten Stellung kniet der Mann aufrecht hinter seiner Partnerin. Diese kniet ebenfalls, beugt dabei jedoch ihren Oberkörper nach vorne und kann sich entweder auf den Unterarmen oder auch auf den Händen abstützen, während Er von hinten in Sie eindringt.

Für einen besonders leidenschaftlichen Liebesakt, hält Er Sie an der Hüfte fest und zieht Sie kraftvoll an sich heran.



FAZIT

Doggy Style/ Hündchenstellung beschert beiden Partnern nicht nur ein äußerst tiefes Eindringen, sondern stimuliert angeblich auch den legendären G-Punkt der Frau.



VON Hinten

Hündchen seitwärts

Auch in der seitlich abgewandelten Variation der beliebten Hündchenstellung, dem Hündchen seitwärts, wird der Sex von hinten zu einem komfortablen, aber durchaus sehr erregenden Liebesspiel zwischen den Partnern.

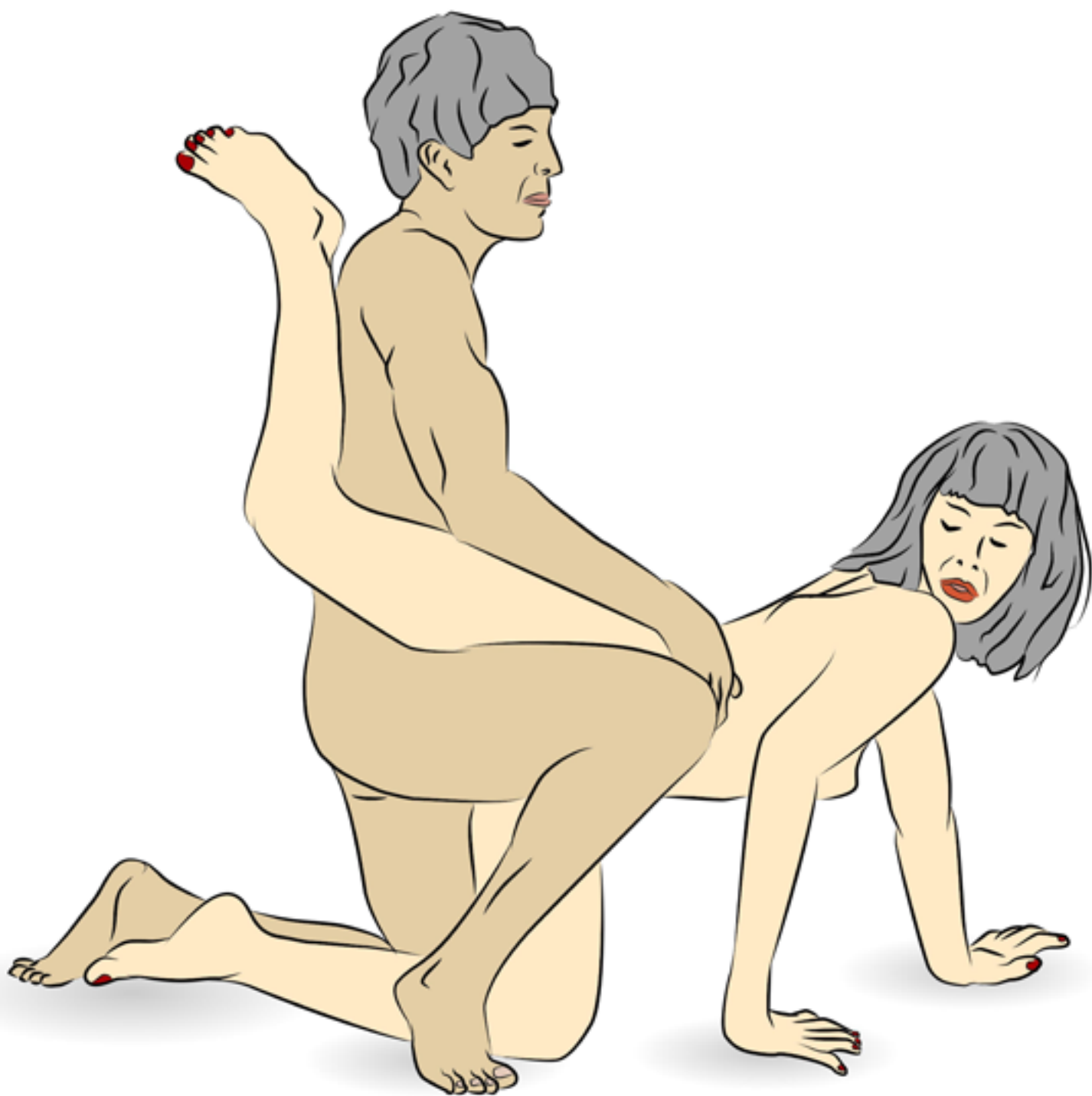
Hierbei kniet der Mann nicht hinter der Frau, sondern sitzt direkt hinter ihrem Rücken und lehnt sich dabei leicht zurück. Gleichzeitig kann Er sich mit den Händen auf dem Bett abstützen.

Sie kniet wiederum vor Ihm, nimmt seinen Schoß zwischen ihre Beine und beugt sich dabei seitlich verlagert nach vorne. Für einen besseren Halt stützt Sie sich dazu auf einem Ellenbogen ab und gestattet dem Mann nun, von hinten in Sie einzudringen.



FAZIT

Beim Hündchen seitwärts hat Sie die Kontrolle. Für ein optimales Lustempfinden bewegt Sie dabei ihr Becken hin und her.



VON Hinten

Rückenkraulen

Die als Rückenkraulen bezeichnete Sexstellung mutet etwas akrobatisch an, verspricht aber dabei nicht nur Abwechslung, sondern auch Spaß beim Liebesspiel.

Zunächst begibt sich die Frau vor ihrem Partner auf alle Viere und stützt sich mit ihren Händen auf dem Bett ab. Er kniet nun hinter ihr nieder, wobei er ein Bein angewinkelt aufstellt.

Jetzt kann Er von hinten in Sie eindringen. Zusätzlich hebt Sie das entsprechende Bein über sein angewinkeltes Bein und kann Ihm dabei mit ihrem Fuß den Rücken massieren bzw. kraulen.



FAZIT

Für beide Partner ist das Rückenkraulen eine Stellung mit gewissen Vorzügen.



VON Hinten

Kamasutra: Elefant

Die Kamasutra Stellung Elefant wird im Liegen vollzogen, wobei Er sich der Länge nach auf seine Partnerin begibt, die wiederum auf dem Bauch unter ihm liegt.

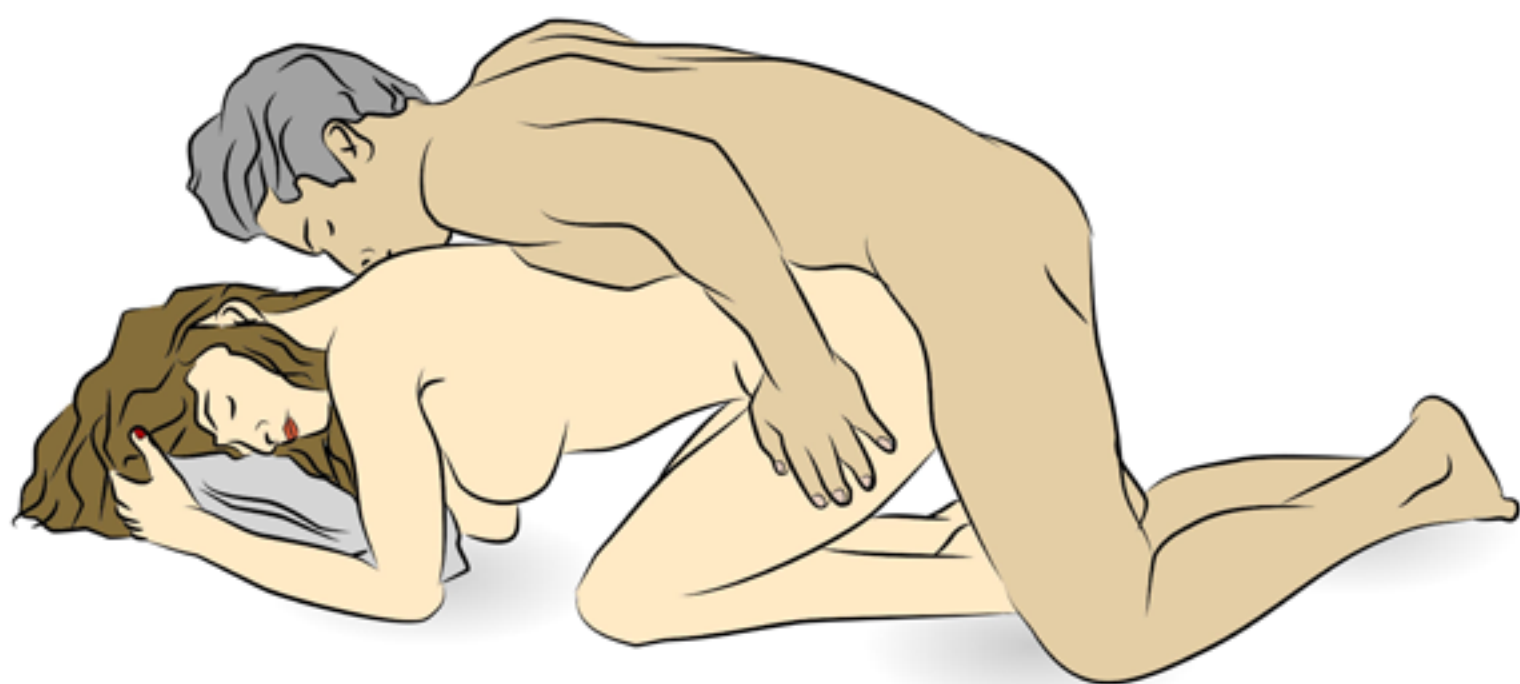
Sie nimmt seine gestreckten Beine zwischen ihre Beine und Er kann von hinten in Sie eindringen. Dabei stützt Er sich mit seinen Händen auf dem Bett ab und stemmt dadurch seinen gesamten Oberkörper hoch - optisch kommt dies einem Elefantenrüssel nahe.

Für etwas mehr Widerstand kann Sie zusätzlich ihre Arme seitlich anwinkeln und sich ebenfalls mit den Händen abstützen.



FAZIT

Trotz fehlendem Blickkontakt erzielt der Elefant einen hohen Lustgewinn, da der sagenumwobene G-Punkt hier bestens stimuliert werden kann.



VON Hinten

Kamasutra: Hund

Der Hund ist der Hündchenstellung nicht nur aufgrund seines Names sehr ähnlich. Er unterscheidet sich eigentlich nur in einer Kleinigkeit davon.

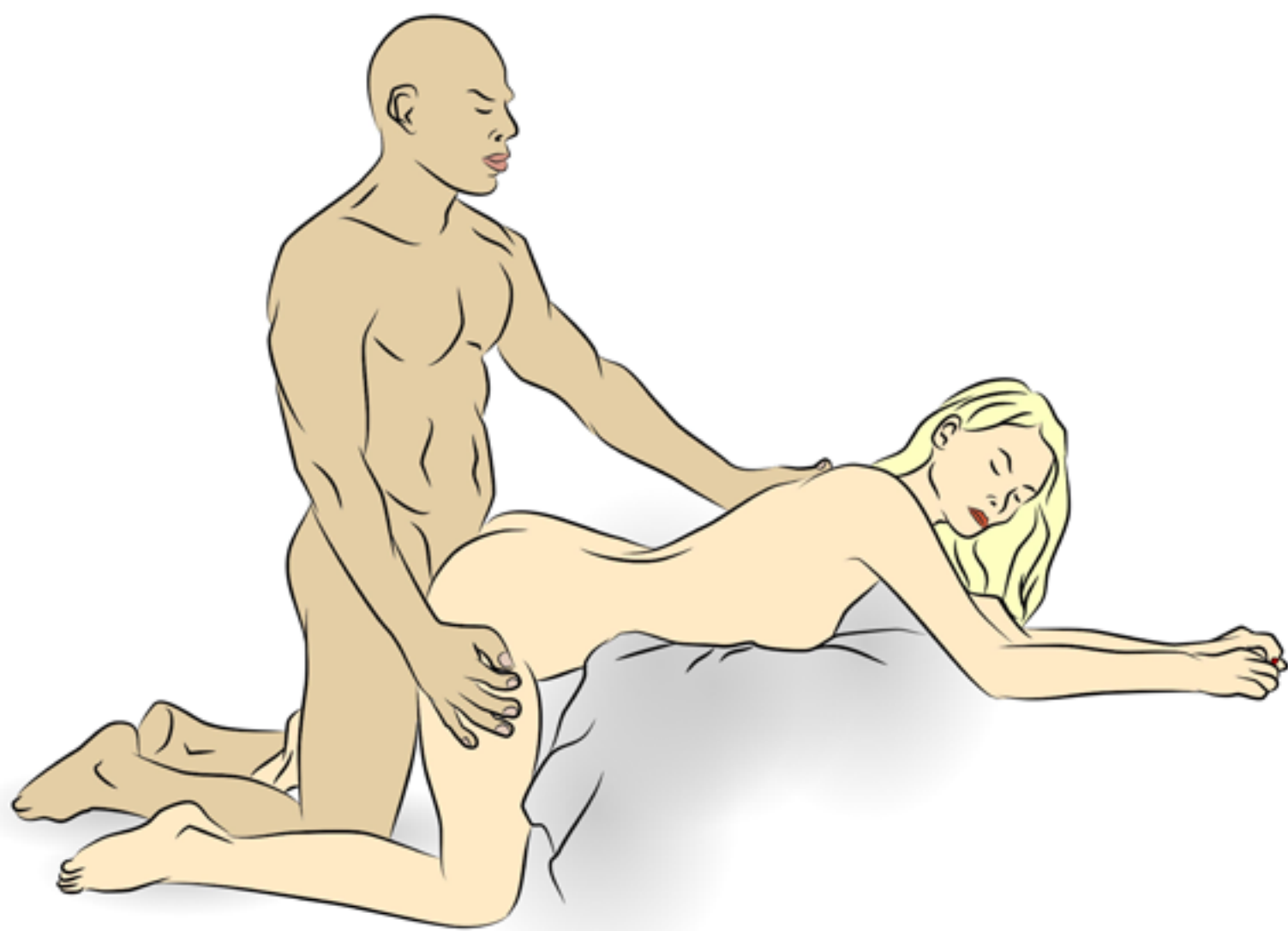
Wie bereits beim Doggy Style kniet die Frau hierbei vor ihrem Partner und beugt sich soweit nach vorne, dass Sie sich mit den Ellenbogen auf dem Bett abstützen kann.

Er kniet hinter Ihr, jedoch nicht aufrecht, sondern ebenfalls nach vorn gebeugt, so dass sein Oberkörper auf ihrem Rücken ruhen kann. Auf diese Weise erreicht Er mit seinen Händen ihre Brüste und kann Sie massieren, während Er von hinten in Sie eindringt.



FAZIT

Der Hund erlaubt es der Frau beim Liebesspiel nicht nur durch den Winkel der Penetration stimuliert zu werden, sondern zusätzlich auch durch seine liebevolle Massage ihrer Brüste.



VON Hinten

Kamasutra: Katze

Auch die Katze ist eine einfache und leicht nachvollziehbare Stellung, die den Sex von hinten unkompliziert, aber genussvoll gestaltet.

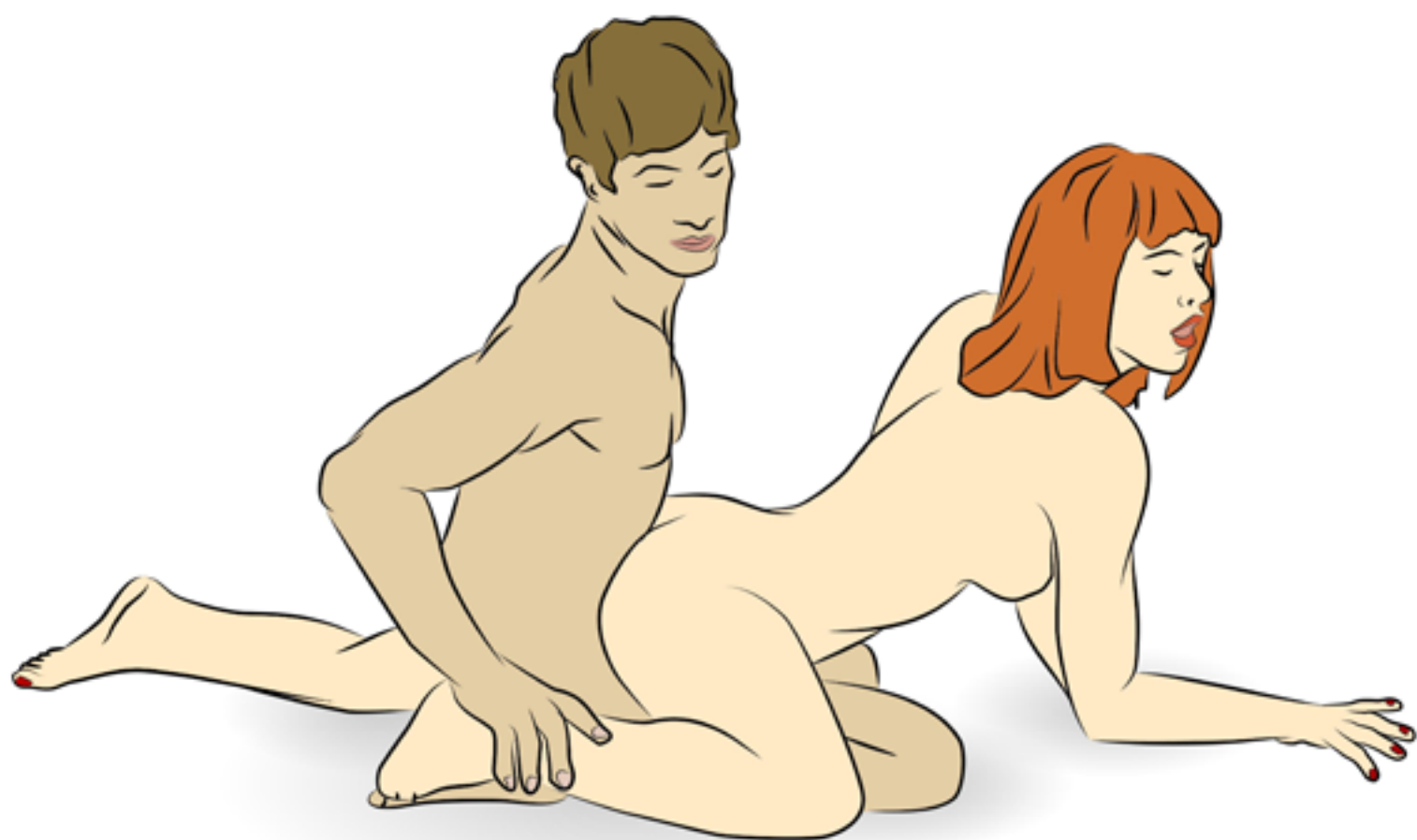
Für diese Position nehmen die Partner einen Sessel oder auch die Bettkante zu Hilfe, denn Sie stützt sich nach vorn gebeugt darauf mit ihren Ellenbogen ab, während Sie mit dem Rücken zu Ihm auf dem Boden kniet.

Er dagegen kniet aufrecht hinter Ihr und kann in Sie eindringen. Dabei hat Er die Möglichkeit sowohl ihren Po, als auch ihren Rücken zu streicheln.



FAZIT

Die Stellung Katze besitzt wie ihr tierisches Vorbild einen recht verschmusten Charakter, kann jedoch durchaus wild werden.



VON Hinten

Kamasutra: Tigerstellung

Für die Tigerstellung wird die Position Katze etwas abgewandelt, wodurch aus dem kleinen Kätzchen eine ausgewachsene Wildkatze wird.

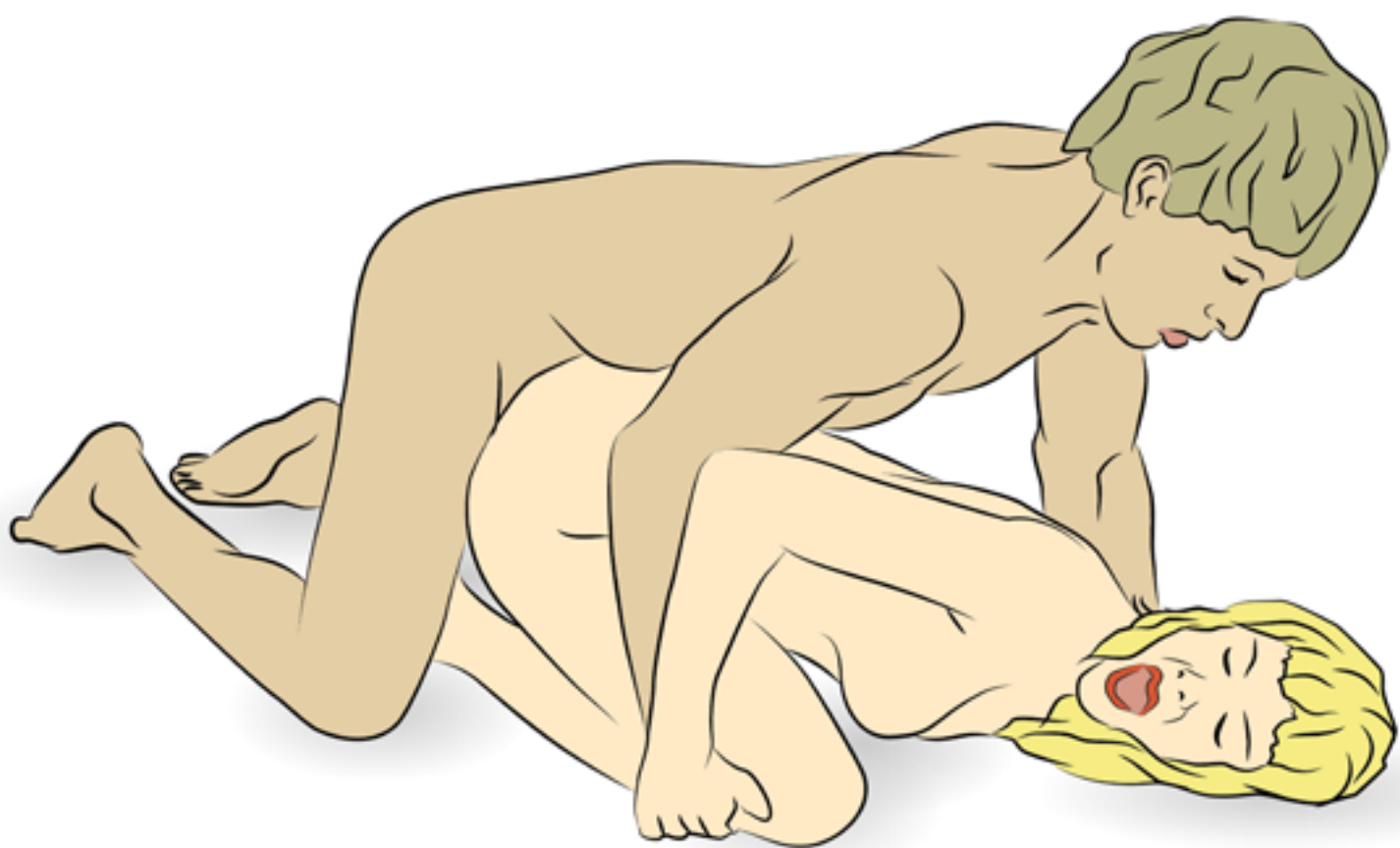
Die Frau kniet hier in gewohnter Manier vor ihrem Partner und kann sich dabei mit den Ellenbogen auf dem Bett abstützen. Zwischen ihre Beine nimmt Sie den Schoß des Mannes, der aufrecht mit seinem Po auf den Fersen sitzt.

Jetzt streckt Sie ein Bein nach hinten durch, während ihr anderes Bein gebeugt an der Seite des Mannes verbleibt. Er lehnt sich von hinten an Sie, um so in Sie einzudringen.



FAZIT

In der Tigerstellung erleben sowohl Mann, als auch Frau wilde Leidenschaft.



VON HINTEN

Kamasutra: Umgekehrte Presse

In der Stellung der umgekehrten Presse kann sich der Mann vollends über seine Partnerin 'hermachen' und seine männliche Leidenschaft an und natürlich mit ihr ausleben.

Bei dieser Position liegt die Frau vor dem Mann auf dem Bauch und zieht ihre Knie bis an ihre Brust heran. Er kniet hinter ihr und dringt so in Sie ein. Gleichzeitig beugt Er sich mit seinem Oberkörper vollständig über seine Partnerin.

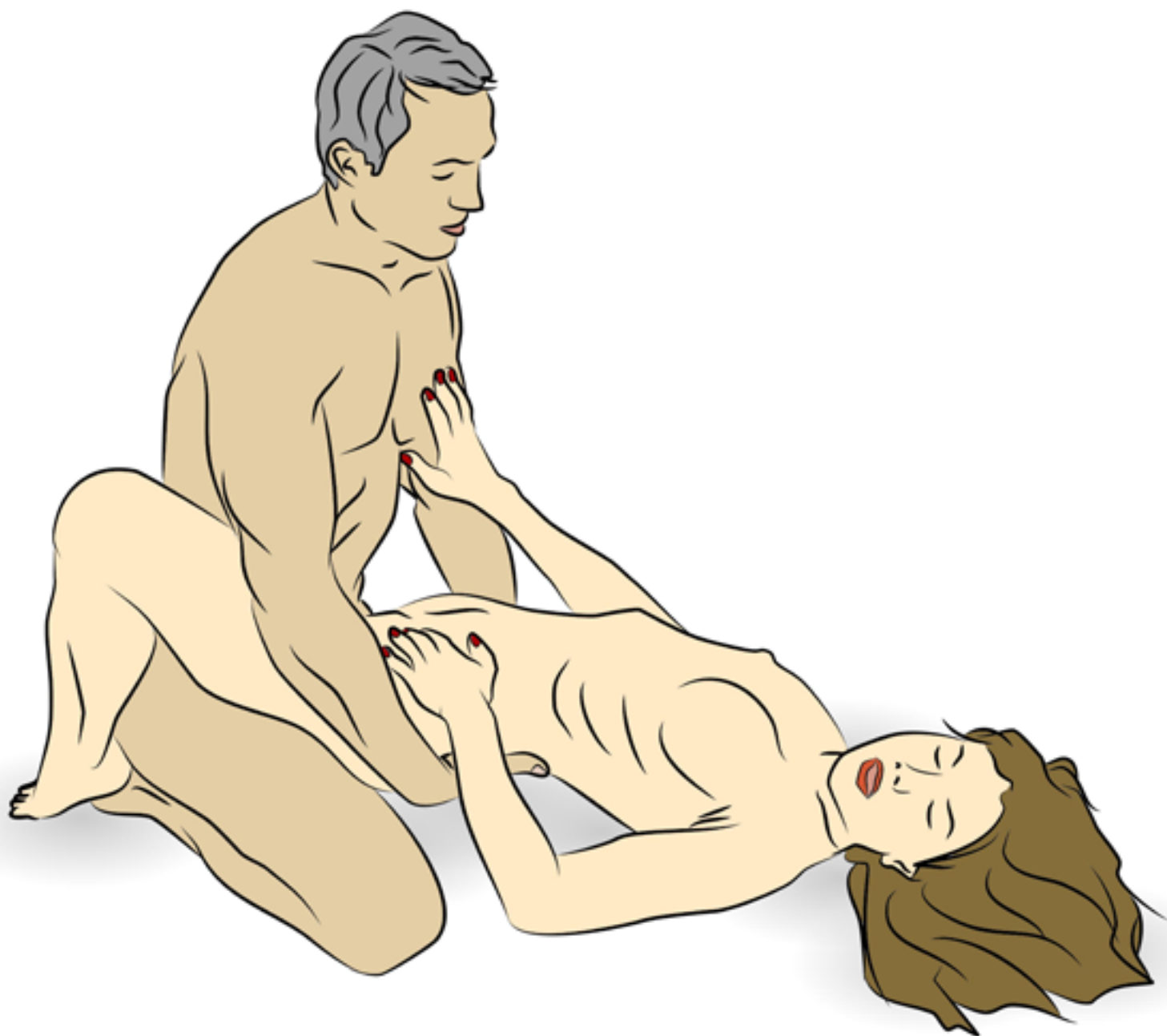


FAZIT

Die umgekehrte Presse kann sowohl zärtlich, als auch sehr leidenschaftlich vollzogen werden, je nach Lust und Laune der beteiligten Partner.

sexstellungen-lexikon

MANN OBEN



MANN OBEN

Beckentanz auf dem Schoß

Die Stellung Beckentanz auf dem Schoß ermöglicht beiden Partnern einen besonders guten Winkel für die Penetration und dadurch ein lustvolles Miteinander.

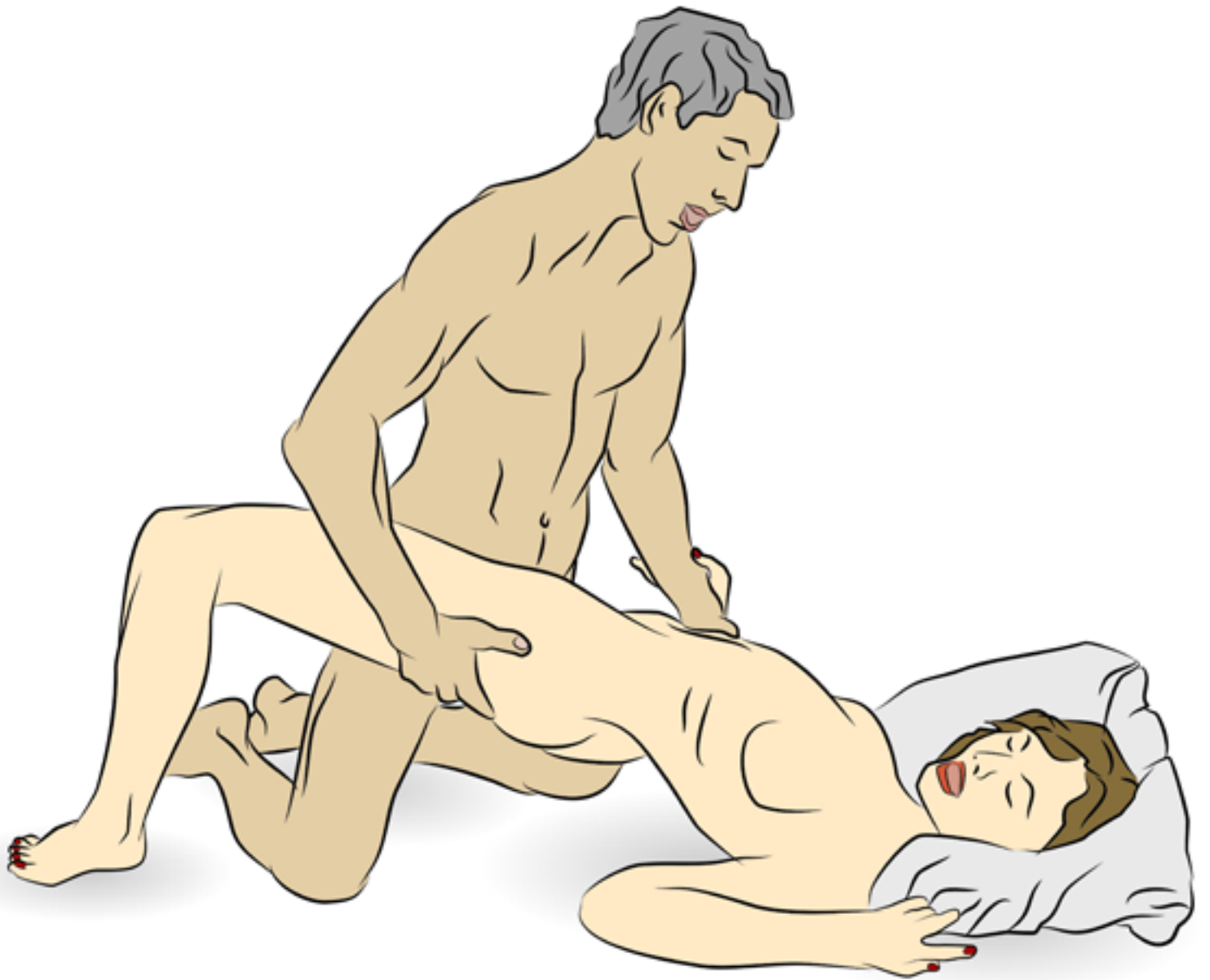
Der Mann sitzt mit offenen Beinen auf seinen Unterschenkeln auf dem Bett und seine Partnerin liegt auf dem Rücken vor ihm. Sie platziert ihren Po auf seinen Oberschenkeln und setzt ihre Füße hinter seinem Rücken auf.

Er umfasst nun ihren unteren Rücken, stützt Sie und hilft Ihr zugleich, das Becken nach oben zu heben. Auf diese Weise kann Er seine Partnerin beim Eindringen und Stoßen auch leichter an sich heran ziehen.



FAZIT

Der Beckentanz auf dem Schoß klingt nicht nur bewegt, sondern verlangt geradezu nach rhythmischen Stößen.



MANN OBEN

Chinesische Schubkarre/ Beckenstoß

Die Chinesische Schubkarre oder auch der Beckenstoß mag zunächst etwas exotisch und kompliziert klingen, stellt sich bei näherer Betrachtung aber als recht banal und vielversprechend heraus.

Die Frau liegt hierbei auf dem Rücken vor ihrem Partner und stellt die Beine gespreizt auf. Nun nimmt Sie Ihn zwischen ihre Schenkel, wo Er vor ihr kniet und seine Hände an ihre Hüfte legt. Sie hebt ihr Becken zu Ihm an und hält sich mit den Händen an seinen Oberschenkeln fest, während Er in Sie eindringt.



FAZIT

Für eine Chinesische Schubkarre bedarf es nicht vieler Anstrengungen. Gleichzeitig erlaubt sie ein besonders tiefes Eindringen des Mannes in die Frau.



MANN OBEN

Der offene Krebs

Bei der Stellung offener Krebs geht es natürlich ähnlich zu wie bereits beim Krebs. Männliche Dominanz sowie erotische Beherrschung der Frau stehen dabei im Vordergrund.

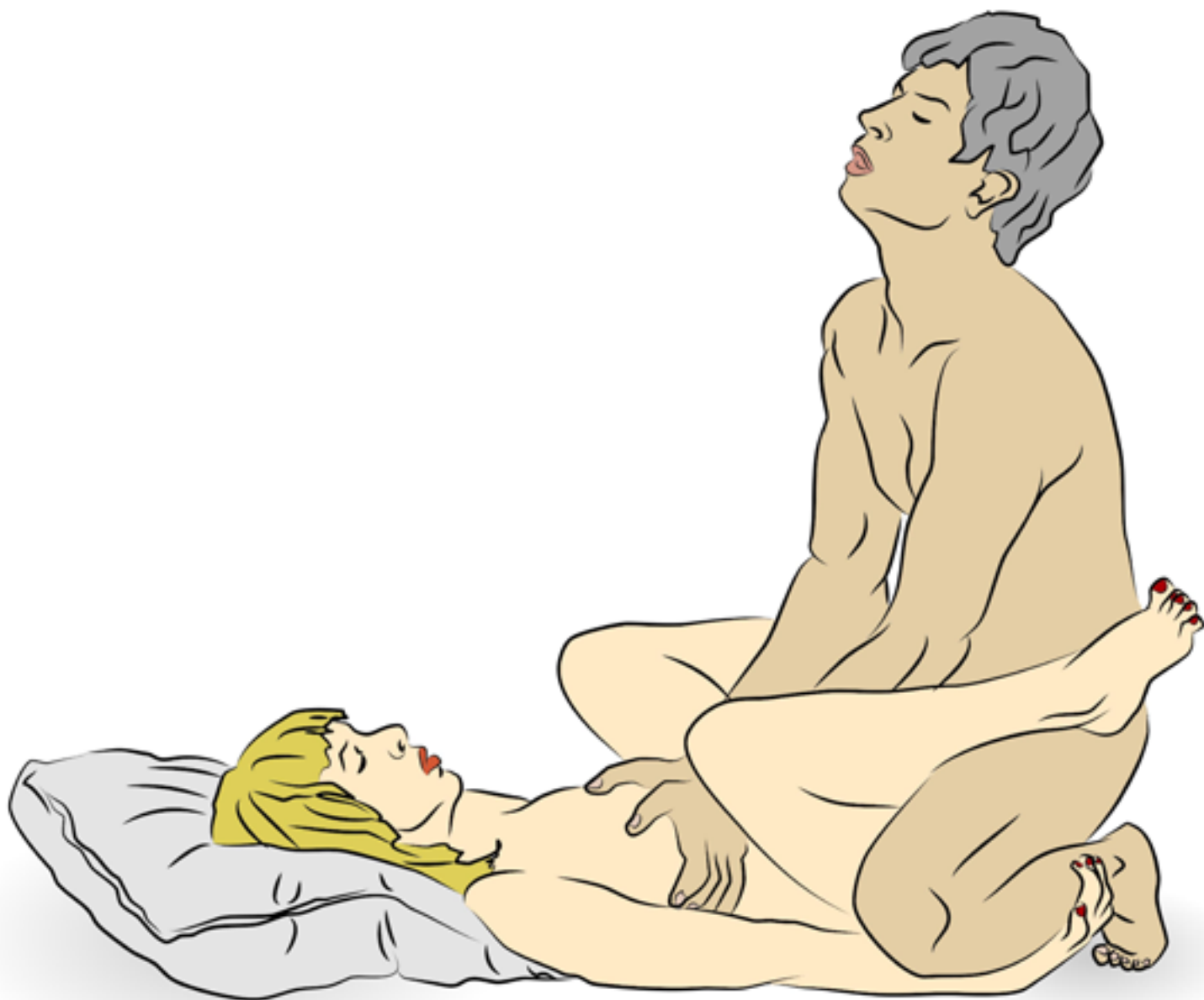
Hier liegt die Frau auf dem Rücken vor ihrem Partner und zieht ihre Knie zu sich heran. Sie öffnet ihre Beine und lässt den Mann zwischen sich gleiten, der sich nun auf seine Knie gestützt weit über Sie beugt. Ihre Füße ruhen dabei auf seinen Oberschenkeln.

Für das Ausleben der dominanten männlichen Rolle in dieser Stellung kann Er seine Hände auf Ihre Schultern legen und Sie dadurch auf das Bett drücken, während Er tief in Sie eindringt.



FAZIT

Der offene Krebs ist eine sehr erregende Stellung. Besonders Frauen, die sich gern beim Sex beherrschen lassen, werden daran ihren Spaß haben.



MANN OBEN

Der umschlungene Krebs

In der Stellung des umschlungenen Krebses kann der Mann sich und seiner Partnerin mit ganzem Körpereinsatz lustvolle Befriedigung verschaffen. Zärtliche Liebkosungen sind hierbei natürlich auch möglich.

Zunächst hockt der Mann auf seinen Ballen auf dem Bett und nimmt die Frau zwischen seine gespreizten Beine. Sie liegt dabei auf dem Rücken vor ihm und legt in dieser Position ihre Unterschenkel auf die Oberschenkel des Mannes.

Hält Sie sich zusätzlich an seinen Unterschenkeln fest, kann Sie ihm durch leichtes Heranziehen signalisieren, wie stark Er in Sie eindringen und Sie stoßen soll.



FAZIT

Mit ein wenig Übung und gutem Balancegefühl sorgt der umschlungene Krebs für eine gelungene Abwechslung im heimischen Schlafzimmer.



MANN OBEN

Ganzer Lotos

Die Stellung des ganzen Lotos beinhaltet Yoga-Elemente, d.h. in diesem Fall dem Namen nach die bekannte Lotosposition, welche hier von der Frau abgewandelt eingenommen wird.

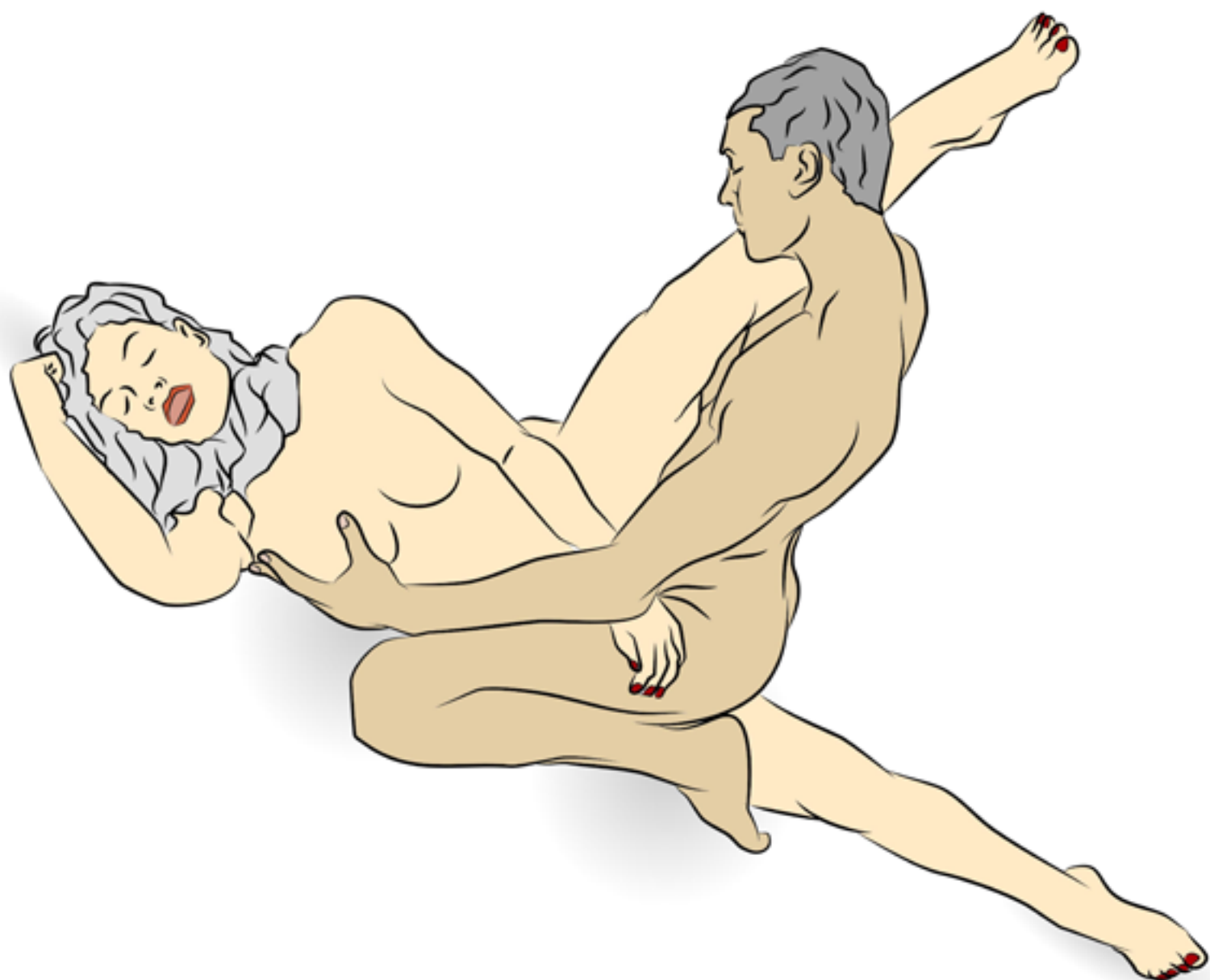
Um diese Sexstellung einzunehmen, kreuzt die Frau zunächst ihre Beine zum Lotossitz, zieht sie soweit wie möglich an den Oberkörper und gleitet nun langsam auf den Rücken.

Ihr Partner beugt sich über Sie, streckt seine Beine dabei aus und dringt in die Frau ein. Wahlweise kann Er aber auch auf seinen Unterschenkeln aufrecht vor Ihr sitzen bleiben.



FAZIT

Für den ganzen Lotos ist eine besondere Portion Körperspannung von Nöten, weswegen diese Position oftmals nur kurz gehalten werden kann.



MANN OBEN

Klappmesser

In der Stellung Klappmesser kann der Mann seiner Partnerin neben sanften oder schwungvollen Stößen ebenso zärtliche Liebkosungen zuteil werden lassen.

Für diese Position liegt die Frau am Anfang mit gestreckten Beinen auf dem Rücken, ihr Partner setzt sich auf ihren Schoß. Sie zieht jetzt ein Bein unter ihm hervor und lehnt es gestreckt an seinen Oberkörper, so dass ihr Fuß an seiner Wange ruht.



FAZIT

Das Klappmesser ist besonders optisch reizvoll, da der Mann hierbei nicht nur gut beobachten kann wie Er in Sie eindringt, sondern gleichzeitig einen schönen Ausblick auf den rhythmisch wogenden Busen seiner Partnerin hat.



MANN OBEN

Knien und nach hinten drücken

Beim Knien und nach hinten drücken kann der Mann durch die Handhabung der Beine seiner Partnerin ganz individuell während des Liebesspieles den Winkel der Penetration verändern.

In der Ausgangsposition liegt die Frau zuerst auf dem Rücken vor ihrem Partner und zieht die Beine mit den Knien an ihre Brust heran. Er kniet gleichzeitig vor ihr und kann jetzt in Sie eindringen.

Ist Er in Ihr, streckt Sie die Beine, so dass ihr Partner sie an den Knöcheln umfassen kann. Er drückt sie von sich weg und kann dadurch den besagten Penetrationswinkel beeinflussen.



FAZIT

Das Knien und nach hinten drücken bietet dem Mann während des Liebesaktes mehrere Möglichkeiten, Ihr und auch sich selbst Befriedigung zu verschaffen.



MANN OBEN

Knien und seitlich strecken

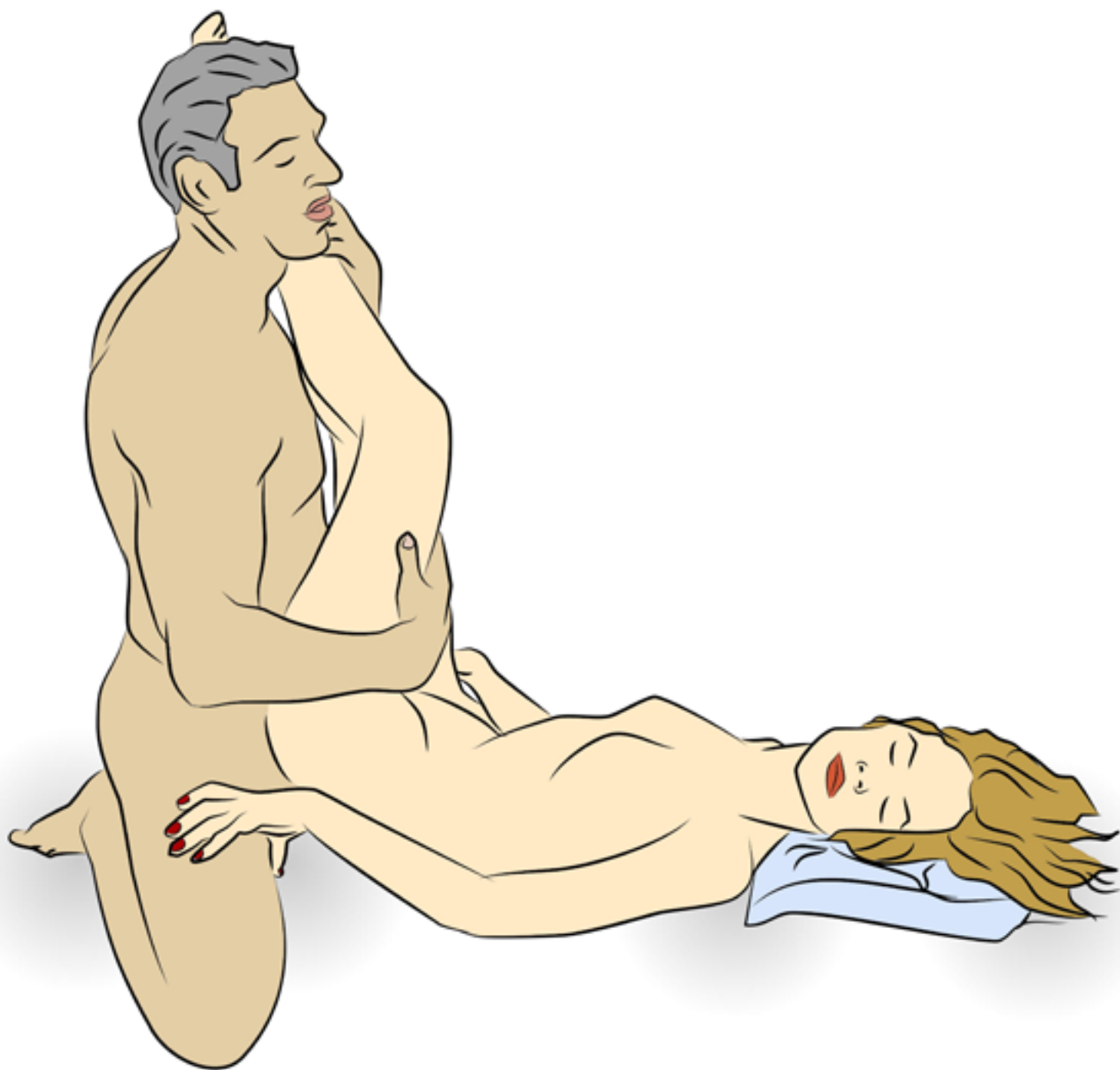
Die Sexstellung Knien und seitlich strecken erlaubt dem Mann die zunehmende Erregung seiner Partnerin zu beobachten. Zusätzlich kann er Sie dabei leicht klitoral stimulieren.

Für das Einnehmen dieser Position legt sich die Frau vor ihrem Partner auf den Rücken, während er auf dem Bett kniet. Anschließend umschlingt Sie mit ihren Beinen einen Oberschenkel des Mannes und Er dringt nun in Sie ein.



FAZIT

Knien und seitlich strecken ist eine für beide Partner bequeme Stellung, die durchaus auch etwas länger und ausführlicher vollzogen werden kann.



MANN OBEN

Knien und strecken

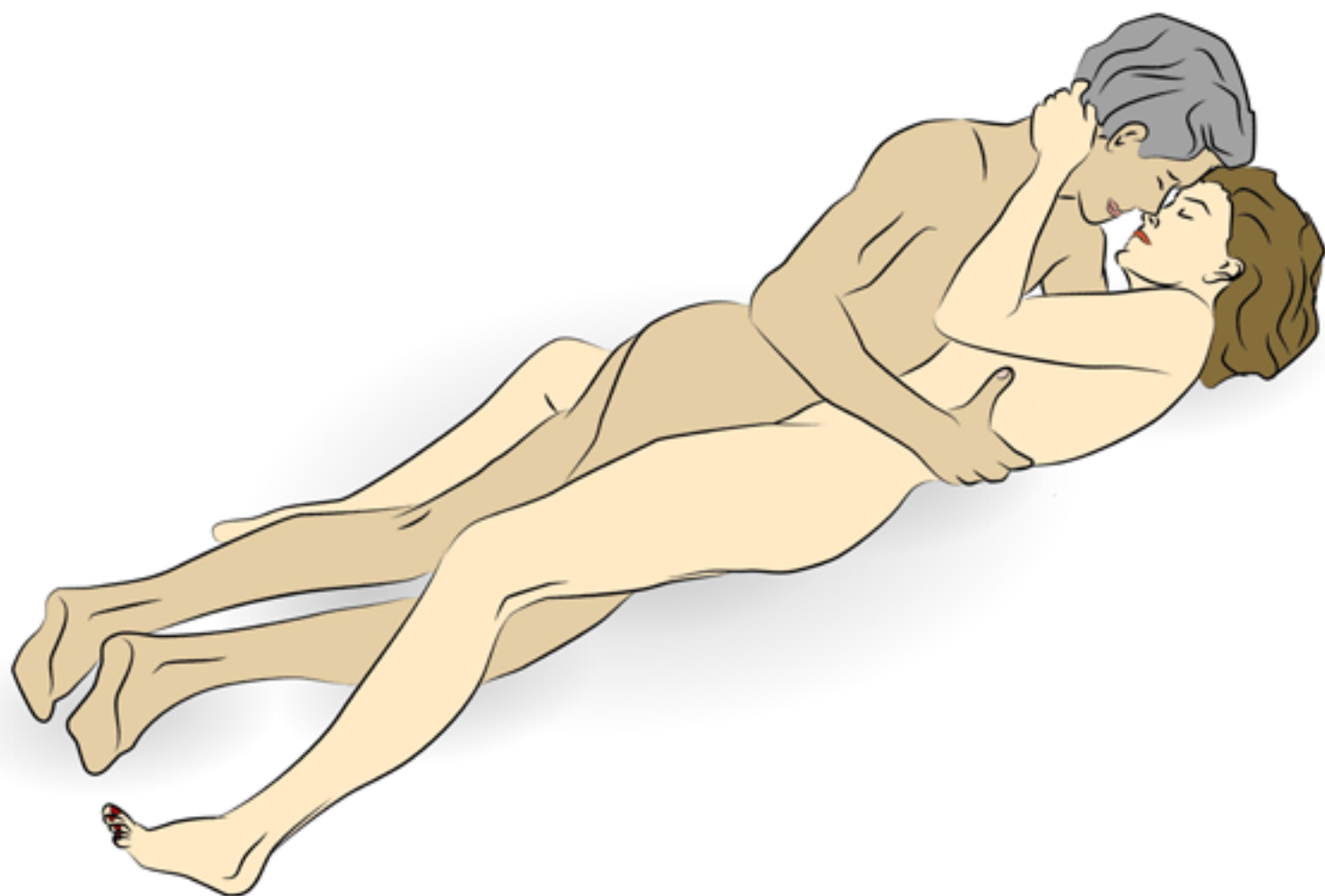
Eine sehr intime Art beim sexuellen Miteinander stellt die Position Knien und strecken dar. Hier kann die Frau sich völlig dem Mann hingeben und genießt gleichzeitig noch zärtliche Streicheleinheiten.

Die Frau legt sich auf den Rücken und zieht die Beine an den Knien an ihren Busen heran. Er kniet sich nun vor Sie und kann in Sie eindringen. In diesem Moment streckt seine Partnerin ihre Beine aus und legt sie auf seine Schulter.



FAZIT

Für ein besonders inniges Liebesspiel beim Knien und strecken beginnt der Mann, die Frau liebevoll an den Schenkeln zu streicheln.



MANN OBEN

Missionarsstellung/ Klammerstellung

Die Missionarsstellung oder auch Klammerstellung dürfte ohne Einschränkungen die wohl bekannteste und gleichzeitig auch einfachste Stellung sein. Sie ist sehr intim und ermöglicht beiden Partnern im Verlauf des gesamten Liebesaktes eine gewisse Erholung.

Für diese Position gibt es natürlich verschiedene Variationen, jedoch ist die Grundstellung mit der Frau unten und dem Mann auf ihr die gleiche. Je nach Belieben können die Partner hier entweder ihre Beine beide ausstrecken und eine parallele Körperausrichtung einnehmen, oder die Frau umklammert mit ihren Beinen die Taille des Mannes, während Er in Sie eindringt.



FAZIT

Die Missionarsstellung bedeutet auch aufgrund des möglichen Augenkontaktes und der Nähe sehr viel Intimität.



MANN OBEN

Pferde-Stellung

Die Pferde-Stellung ist nicht zu verwechseln mit der Reiterstellung oder auch Stutenstellung. Hier ist nicht die Frau oben, sondern der Mann sitzt fest im Sattel.

Für diese Sexstellung existieren etwa 3 Varianten, die alle mit der Ausgangsposition beginnen. Dabei liegt die Frau mit zur Brust angezogenen Beinen auf dem Rücken, während Er vor ihr kniet. So dringt Er auch in Sie ein.

Überkreuzt: Sie streckt das rechte Bein gerade nach oben und winkelt das andere Bein an. Er umfasst ihr linkes Fußgelenk. Stützt Er sich zusätzlich mit seiner linken Hand neben ihrer rechten Schulter ab, kann Er Sie schnell und kräftig stoßen.

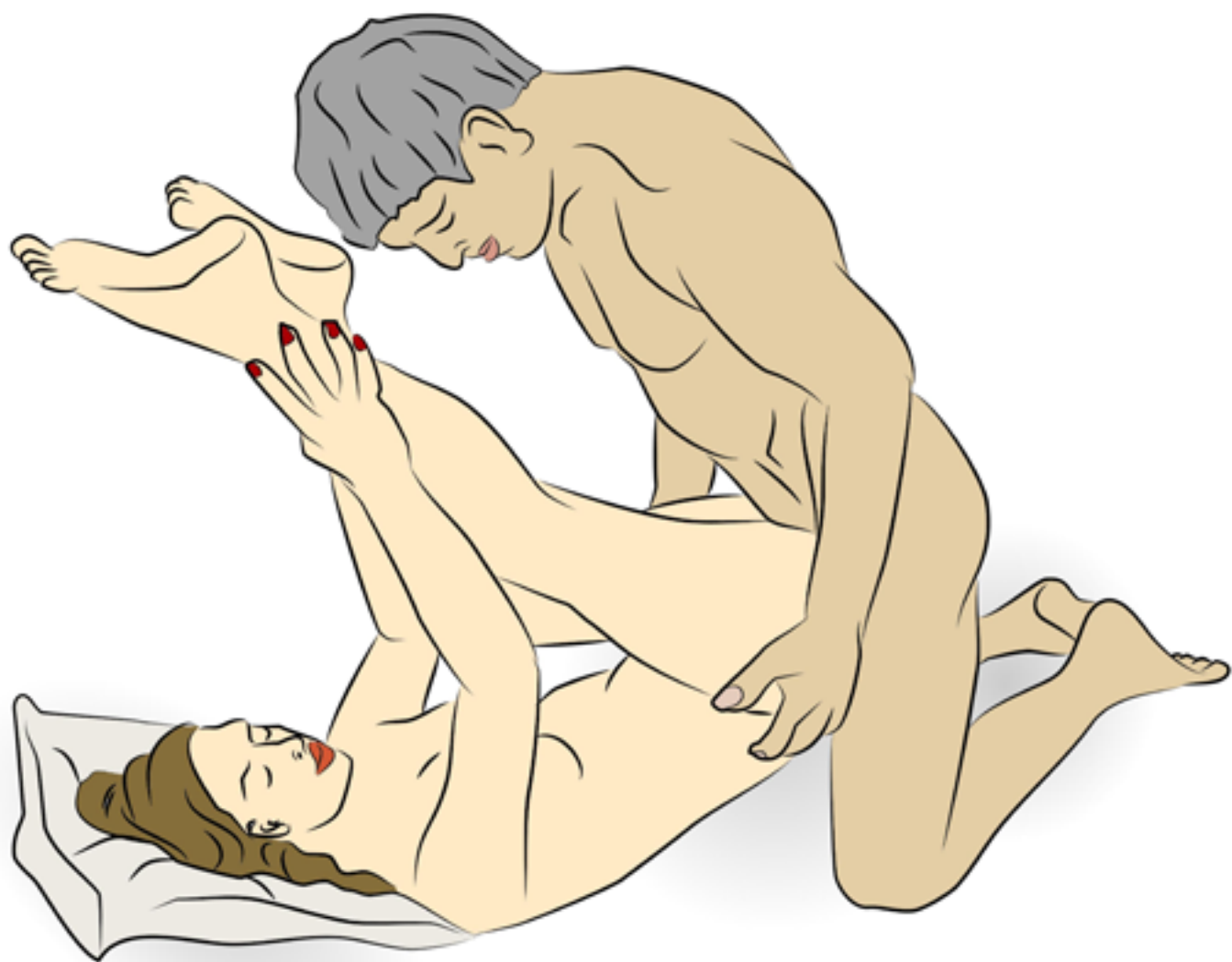
Ausschlagend: Die Frau legt dem Mann ihr rechtes Bein auf die Schulter, der Fuß des anderen Beines ruht dagegen auf seiner Brust. Ganz so als wolle Sie ausschlagen.

Galoppierend: Die Frau winkelt ihre Beine an, stellt ihre Füße nahe seinen Füßen ab und umschlingt dadurch seine Taille. Beim Eindringen umfasst Er mit der linken Hand ihren Nacken, mit seiner Rechten hält Er sich an ihrem linken Fußgelenk fest.



FAZIT

Die Pferde-Stellung bietet mit ihren verschiedenen Varianten jede Menge Abwechslung.



MANN OBEN

Schere

Für die Frau auf längere Sicht vielleicht etwas anstrengend, aber durchaus zu empfehlen, ist die Stellung Schere. Sie ist besonders geeignet, wenn Sie Ihm etwas Gutes tun möchte.

Zu Beginn legt sich die Frau auf den Rücken. Je nach Gelenkigkeit spreizt Sie nun ihre gestreckten Beine, hält sich an ihren Fußgelenken fest und zieht ihre Beine soweit es geht an ihre Brust.

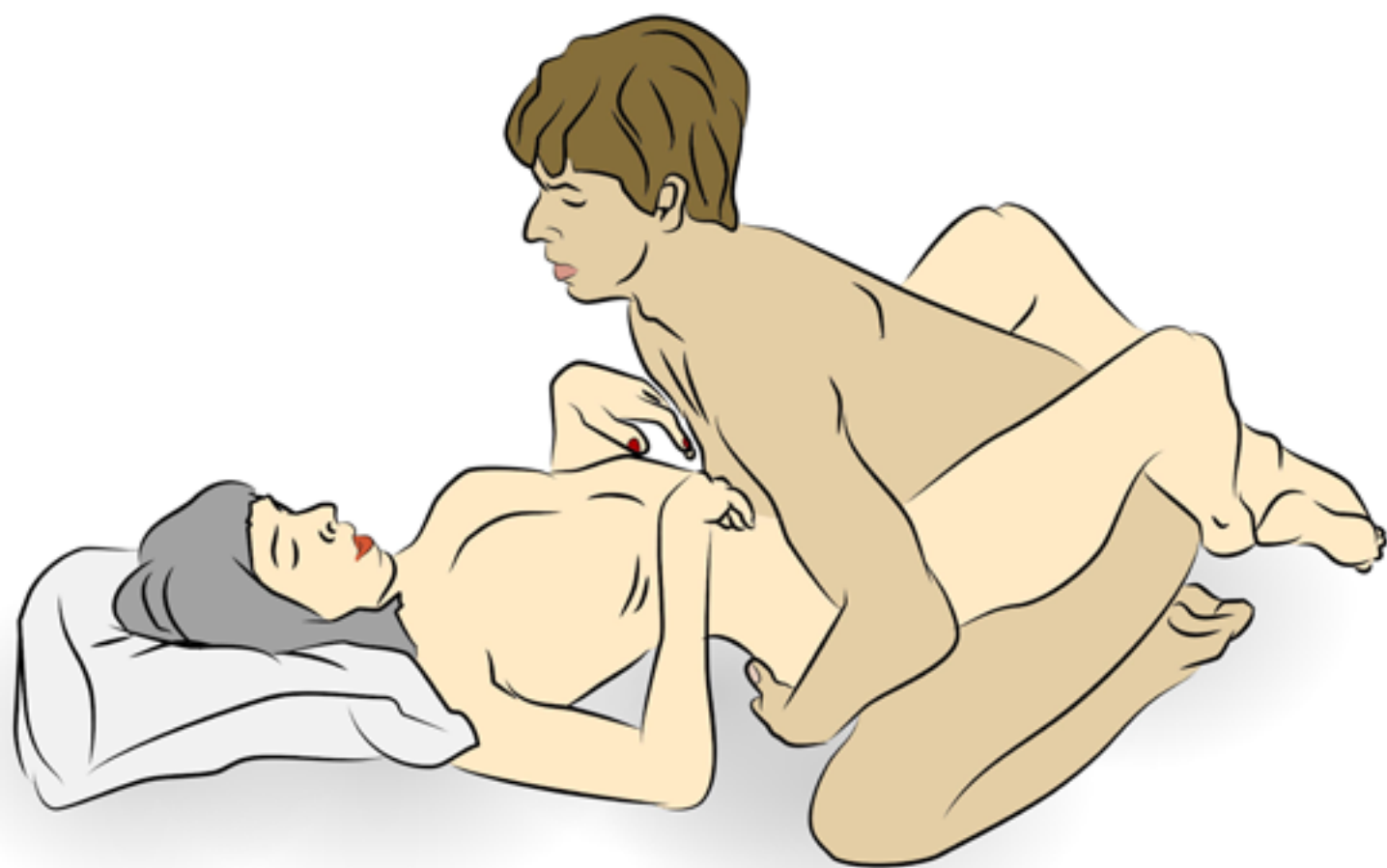
Er kniet vor ihr und beugt sich so stark über Sie, so dass Er sich mit seinen Händen auf Höhe ihres Busens auf dem Bett abstützen kann. In dieser Position dringt Er in Sie ein.

Bewegt Sie dabei zusätzlich ihre Beine vor und zurück, massiert Sie damit seinen Penis.



FAZIT

Nicht nur für die Frau ist die Schere eine genussvolle Stellung. Gerade Männer erfreuen sich hierbei einer erregenden Extra-Behandlung.



MANN OBEN

Umschlungenener Beckentanz

Beim umschlungenen Beckentanz erfährt die Frau eine maximale Stimulation ihrer Klitoris. Selbstverständlich hat ihr Partner dabei auch Spaß.

Wie beim Beckentanz kniet der Mann vor seiner Frau auf seinen Unterschenkeln, während Sie auf dem Rücken liegt und ihren Po auf seinem Schoß bettet. Sie schlingt nun ihre Schenkel um seine Hüfte, so dass Sie ihn enger an sich heran ziehen kann.

Hebt er beim Liebesspiel mit seinen Händen ihr Becken an, kann er den Winkel der Penetration so beeinflussen, dass er für beide Partner optimal ist.



FAZIT

Im umschlungenen Beckentanz genießen Mann und Frau nicht nur innige Körpernähe, sondern auch erregende Momente.



MANN OBEN

Wellenkamm

Etwas ungewöhnlich geht es bei der Stellung Wellenkamm zu, denn hier kreuzen sich Mann und Frau geradezu beim Liebesspiel.

Hier liegt die Frau zunächst auf dem Rücken, zieht ihre Knie ganz zur Brust heran und streckt ihre Unterschenkel nach oben, so dass ihre Beine einen 90° Winkel bilden.

Er platziert sich nun quer über ihr, d.h. Er liegt bäuchlings auf ihrem Schoß und dringt auf diese Weise in Sie ein.



FAZIT

Der Wellenkamm sieht lustig aus, kann nach etwas Übung jedoch durchaus zu einer lustvollen Angelegenheit werden.



MANN OBEN

Wiener Auster

Die sogenannte Wiener Auster lässt zunächst nicht erkennen, worum es bei dieser Stellung eigentlich geht. Dennoch ist sie sowohl für den Mann, als auch für die Frau eine sehr stimulierende Position.

Hier liegt die Frau auf dem Rücken und verschränkt ihre Beine hinter dem Nacken des Mannes. Dieser dringt nun in Sie ein und legt sich zusätzlich mit seinem ganzen Körpergewicht auf seine Partnerin.

Der Vorteil dieser Position liegt darin, dass Er leichter und tiefer in Sie eindringen kann.



FAZIT

Die Wiener Auster hält für die Frau eine erhöhte G-Punkt-Stimulation bereit, während sein Penis stärkeren Druck erfährt und somit stärker massiert wird.



MANN OBEN

Kamasutra: Das Erwachen am Spieß

Das Erwachen am Spieß klingt als Sexstellung äußerst vielversprechend. Ein wenig Gelenkigkeit gehört jedoch auf jeden Fall dazu.

Die Frau legt sich vor ihrem Partner auf den Rücken und streckt ihre gespreizten Beine gerade in die Luft. Er kniet sich zu ihr, beugt sich über Sie und stützt sich mit seinen Händen direkt neben ihrer Hüfte auf dem Bett ab. Sie nimmt ihn dabei zwischen ihre geöffneten Schenkel und hält gleichzeitig mit den Händen ihre eigenen Fußgelenke fest.

Ist diese Position für Sie zu anstrengend, kann Sie ihre Knie natürlich auch beugen, anstatt die Beine zu strecken.



FAZIT

Das Erwachen am Spieß ist nicht unbedingt für einen stundenlangen Liebesakt geeignet, sorgt jedoch auch kurzzeitig für jede Menge Spaß im Bett.



MANN OBEN

Kamasutra: Das T

Das T ist eine Sexstellung aus dem Kamasutra, die als eine Variante verschlungener Stellungen gilt. Sie bietet durch einen seitlichen Winkel bei der Penetration weitere Vorzüge.

Hier sitzt der Mann zunächst auf seiner Partnerin, die mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegt. Nachdem Sie ein Bein unter Ihm hervor gezogen hat, dreht Sie sich anschließend auf die Seite und platziert ihren Oberschenkel auf seinem. Sie schlingt ihren Unterschenkel nun um seine Taille und Er kann so in Sie eindringen.

Sie kann zusätzlich ihre Arme so nach außen ausstrecken, dass ihr Körper ein 'T' bildet. Auf diese Weise kann Sie Ihm etwas Widerstand bieten, wenn Er Sie kräftig stößt.



FAZIT

Für das T ist nicht viel Akrobatik von Nöten, der Spaßfaktor dabei ist jedoch enorm. Das Paar kann sich außerdem dabei an den Händen halten.



MANN OBEN

Kamasutra: Den Bambus spalten/ Gespaltener Bambus

Den Bambus spalten, oder auch gespaltener Bambus, ist eine Sexstellung aus dem Kamasutra, die nach geballter, männlicher Kraft klingt und gleichzeitig prickelnde Erotik verspricht. Hier kann sich die Frau einfach hingeben.

Um den Bambus tatsächlich zu spalten, muss sich die Frau zunächst auf den Rücken legen. Ihr Partner kniet zwischen ihren Schenkeln. Jetzt legt Sie Ihm ein Bein auf die Schulter und streckt das andere Bein aus.

Während der Mann in Sie eindringt, wechselt Sie diese Beinposition. D.h. Sie legt Ihm das zuvor gestreckte Bein auf die Schulter und streckt dafür das andere Bein aus. Diese abwechselnden Bewegungen setzt Sie beim gesamten Liebesspiel fort.



FAZIT

Im Kamasutra gilt die Stellung den Bambus spalten als eine der schwierigeren Positionen. für beide Partner heißt es deshalb üben, üben, üben.



MANN OBEN

Kamasutra: Der Krebs

Der Krebs bereitet nicht nur Frauen eine Freude, die im stressigen Alltag gerade sexuell gern auch einmal eine devote Rolle einnehmen. Auch Männer, die ihre Partnerin ab und an etwas härter 'rannehmen' möchten, finden hierbei vollste Befriedigung.

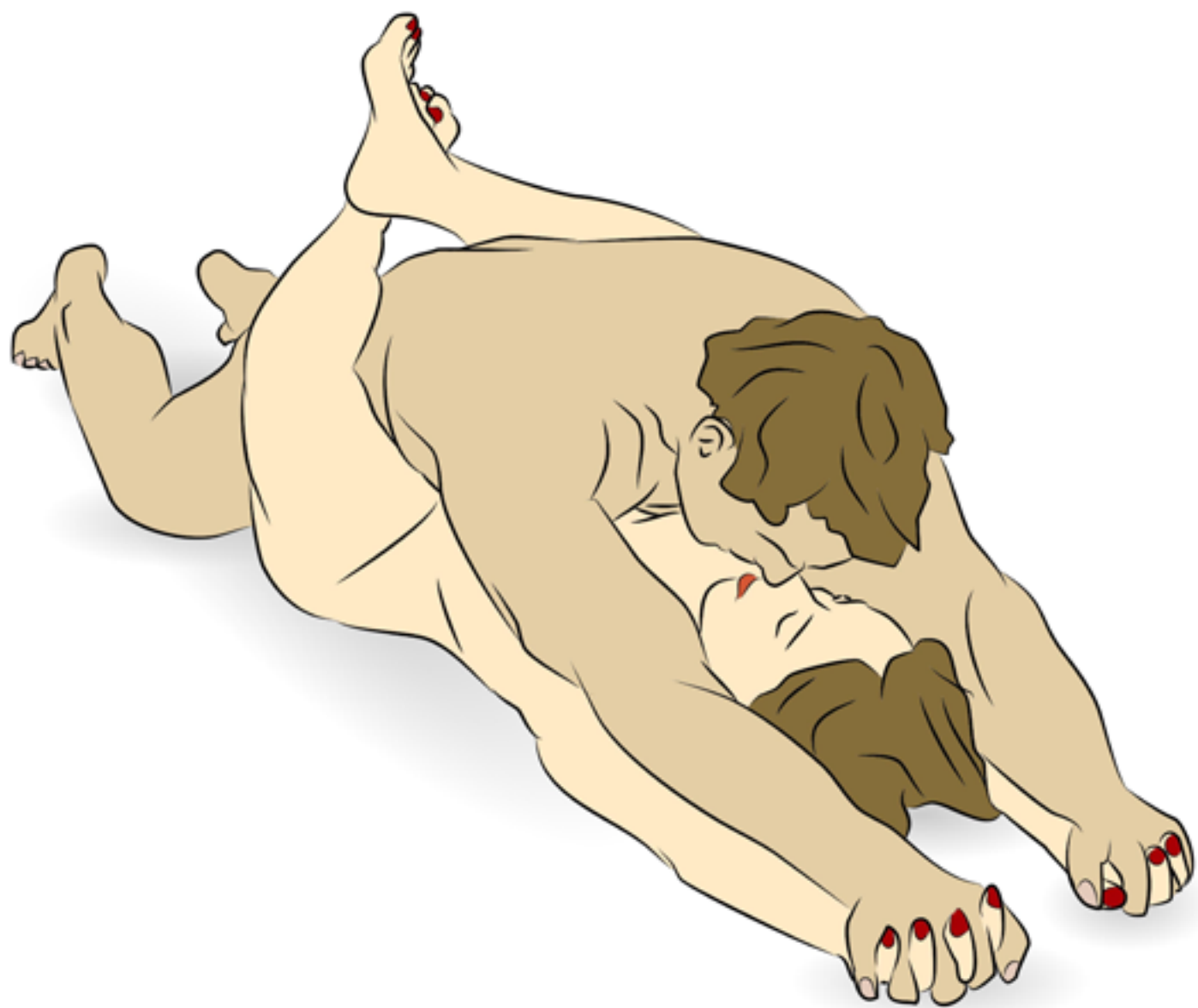
Um diese Stellung einzunehmen, positioniert Sie sich zunächst auf dem Rücken liegend vor ihrem Partner und zieht ihre Beine an die Brust heran. Er kniet sich auf das Bett und nimmt Sie dabei zwischen seine geöffneten Schenkel, wobei Er sich gleichzeitig mit seinen Händen neben ihrem Po abstützt.

Während Er nun in Sie eindringt, kann sich die Frau mit ihren Händen an seinen starken Oberarmen festhalten und das wilde Liebesspiel genießen.



FAZIT

In der Stellung des Krebses genießen beide Partner spezielle Vorteile. Hier darf ruhig einmal alten Rollenklischees entsprochen werden.



MANN OBEN

Kamasutra: Der reuige Sünder

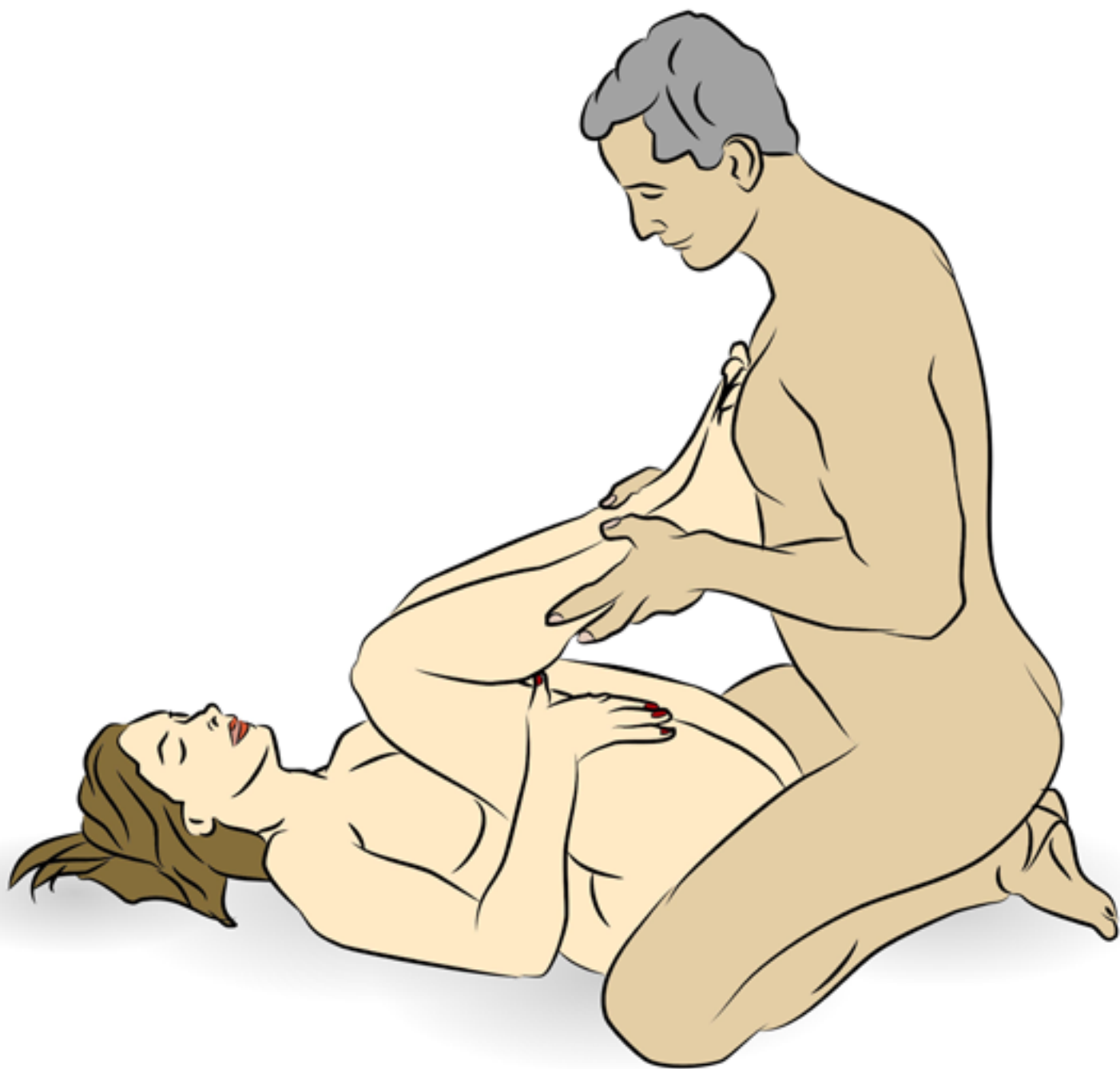
Der reuige Sünder ist eine sehr unkomplizierte Stellung, die der Frau eine gewisse Kontrolle ermöglicht, wenn gleich Sie hier dem Mann ansonsten ausgeliefert ist.

Ähnlich der Missionarsstellung liegt der Mann hier auf der Frau, die ihn dabei zwischen ihre gespreizten Schenkel nimmt. Sie umschlingt nun mit ihren Beinen seine Taille und verkreuzt ihre Knöchel hinter seinem Rücken.



FAZIT

Sehr bequem für beide Partner. Der reuige Sünder dient zudem wunderbar dazu, dass Sie ihm durch Druck und Heranziehen signalisiert, wie schnell oder hart er Sie stoßen darf.



MANN OBEN

Kamasutra: Die Presse

Für die Presse sind intensive körperliche Nähe und jede Menge Augenkontakt ein wichtiger Faktor. Daher ist diese Stellung besonders gut für liebevollen und erholsamen Sex geeignet.

Ohne große Komplikationen lässt sich diese Stellung schnell einnehmen. Dafür legt sich die Frau auf den Rücken und ihr Partner platziert sich mit ausgestreckten Beinen auf Ihr.

Sie spreizt nun ihre Schenkel, nimmt Ihn darin auf und klammert sich mit Armen und Beinen an ihren Partner, so dass Er leicht in Sie eindringen kann.

Das Paar kann sich während der Vereinigung die ganze Zeit küssen und anschauen oder mit den Köpfen nebeneinander liegend den Sex genießen.



FAZIT

Schnell und einfach. Die Presse eignet sich wunderbar zum Verbringen kuschliger Stunden.



MANN OBEN

Kamasutra: Die Uhr

Die Stellung die Uhr vollzieht die Frau in der Seitenlage, während der Mann aufrecht an ihrem Schoß kniet. Sie ist ein wenig gewöhnungsbedürftig, macht aufgrund dessen aber natürlich umso mehr Laune beim Ausprobieren.

Hat Sie sich seitlich auf das Bett gelegt, streckt Sie ihr oberes Bein soweit in die Luft, dass Er sich auf den Oberschenkel ihres anderen Beines setzen kann. Nun klemmt Er den Fuß ihres zuvor gestreckten Beines unter seinen Arm und fixiert das Bein dadurch. Gleichzeitig stützt Er ihr Bein sowie ihre Schulter.



FAZIT

Die Uhr mag etwas verknotet anmuten, steigert aber die Herausforderung und macht neugierig.



MANN OBEN

Kamasutra: Ein Schritt nach oben

Die Kamasutra Stellung ein Schritt nach oben sollte daran ausgerichtet werden, wie bequem es für die Frau dabei ist. Hat Sie ihre Position gefunden, lohnt es sich für beide Partner.

Hier liegt die Frau auf dem Rücken, der Mann kniet sich vor Sie. Er nimmt ihr Bein und legt es sich auf die Schulter. Das andere Bein kann Sie auf seinem Oberschenkel ablegen oder anheben.

Je nach Wunsch kann Er sich weit nach vorn über Sie beugen und sich dabei mit den Händen neben ihr abstützen. Bleibt Er aufrecht sitzen, kann Er mit seinen Händen ihre Brüste massieren.



FAZIT

Verlagert der Mann bei ein Schritt nach oben seine Position nach vorne und legt Ihr zusätzlich ein Kissen unter ihr Becken, können beide Partner den Winkel beeinflussen, in dem Er in Sie eindringt.



MANN OBEN

Kamasutra: Einschlagen eines Nagels

Wenn eine Sexstellung den Namen Einschlagen eines Nagels trägt, klingt dies etwas pragmatisch. Beim Ausprobieren stellt sich jedoch schnell heraus, dass auch der 'handwerkliche' Gedanke recht reizvoll sein kann.

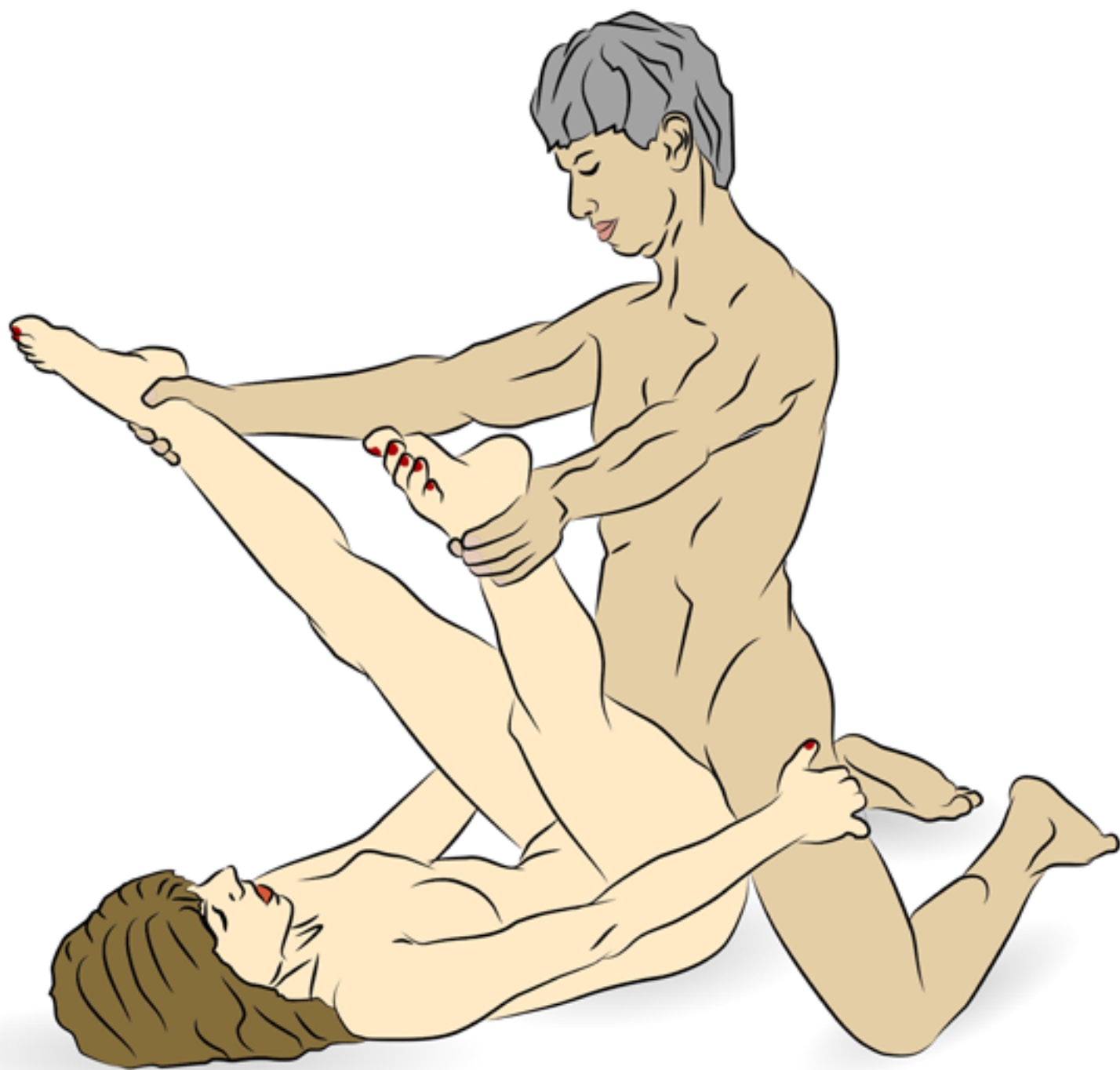
In der Ausgangsposition liegt die Frau auf dem Rücken, während der Mann vor ihr kniet. Sie spreizt ihre Beine, nimmt ihn dazwischen und legt ein Bein auf seinem Oberschenkel ab. Das andere Bein streckt sie nach oben und lässt ihren Fuß mit der Ferse auf seiner Stirn ruhen. Er dringt nun in sie ein.

Sollte diese Position für die Frau unbequem werden, kann sie ihr Bein entweder beugen oder auf seine Schulter legen.



FAZIT

Das Einschlagen eines Nagels scheint auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich, lässt sich aber schnell realisieren.



MANN OBEN

Kamasutra: Füße in der Luft

Für das Vollziehen der Kamasutra Stellung Füße in der Luft benötigt vor allem die Frau Gelenkigkeit und Körperspannung, da diese Position sehr schnell anstrengend für Sie werden kann.

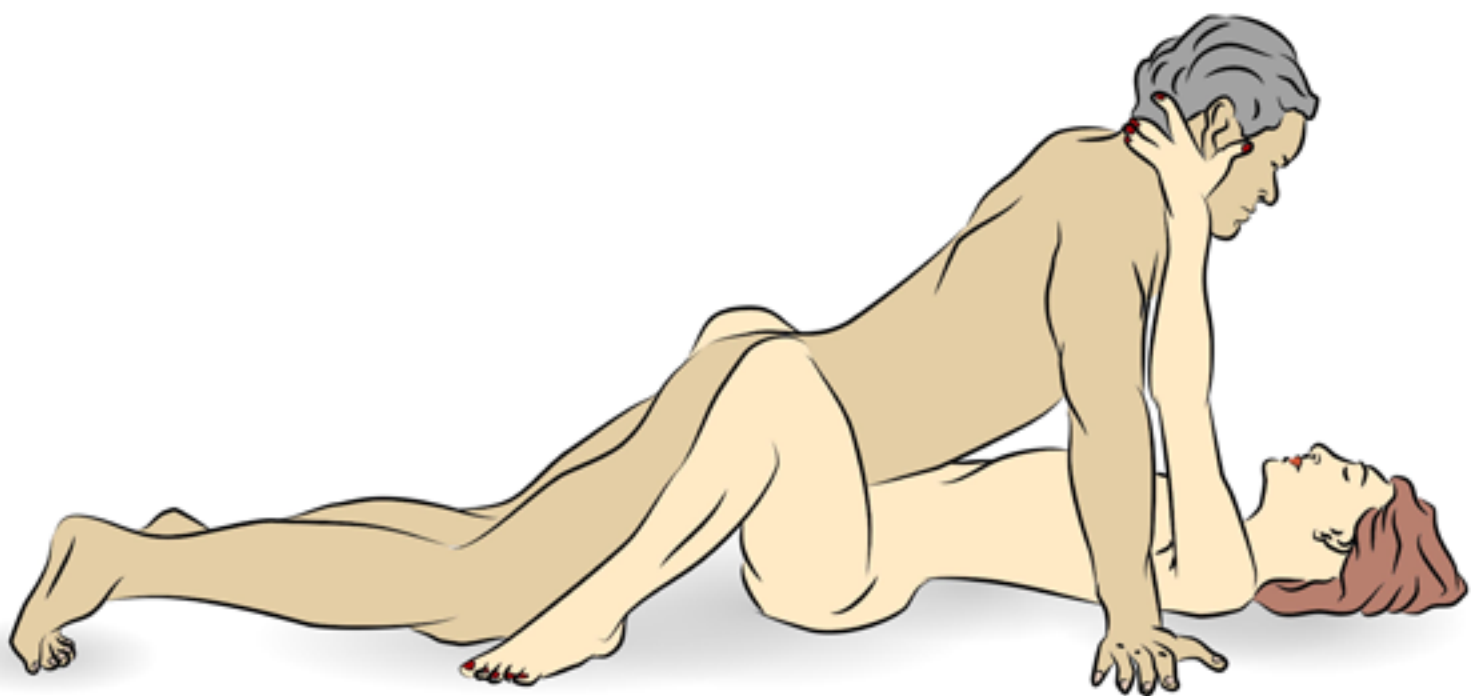
Auf dem Rücken liegend zieht die Frau ihre gestreckten Beine soweit an ihren Oberkörper heran, wie Sie es kann und ohne, dass es für Sie unangenehm wird. Der Mann kann nun ihre Knöchel festhalten, während Er aufgerichtet vor Ihr kniet und in Sie eindringt.

Um Ihn stärker an sich heranzuziehen, hält Sie sich zusätzlich an seinen Oberschenkeln fest.



FAZIT

Füße in der Luft funktioniert wunderbar, wenn die Frau eine Position gefunden hat, die ihr auch auf längere Zeit keine Unbequemlichkeiten bereitet.



MANN OBEN

Kamasutra: Gähnstellung

Die Gähnstellung kann optisch durchaus als eine Abwandlung der Missionarsstellung bzw. Klammerstellung betrachtet werden. Sie unterscheidet sich nur in wenigen Dingen davon.

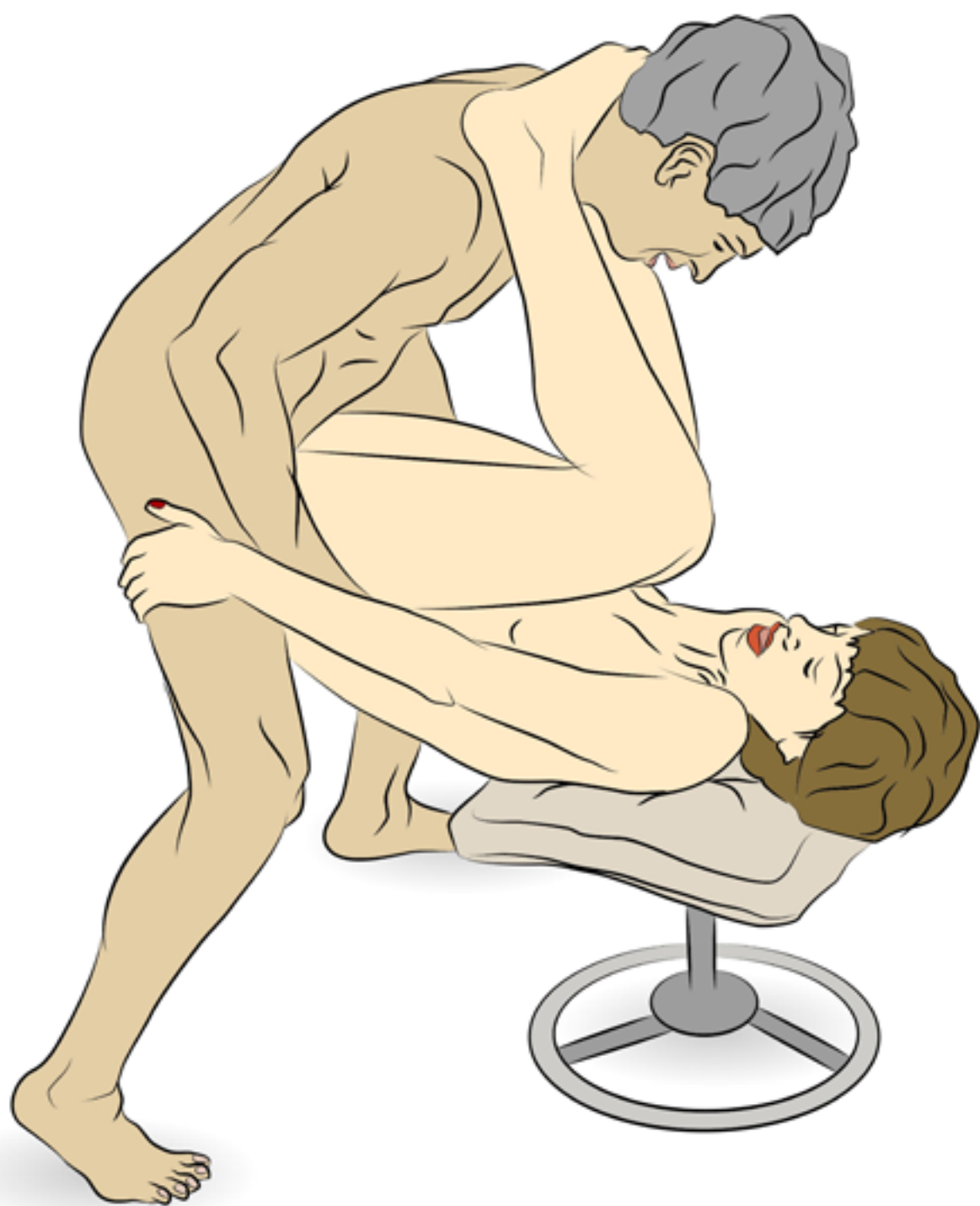
In gewohnter Weise nimmt die Frau auf dem Rücken Platz und spreizt dabei ihre Schenkel, um darin ihren Liebsten aufnehmen zu können. Gleichzeitig hebt Sie ihre Beine soweit an, wie es möglich ist und für Sie bequem bleibt.

Er liegt mit gestreckten Beinen auf Ihr und beugt sich so sehr über Sie, dass Er sich auf ihrer Schulterhöhe mit den Händen auf dem Bett abstützen kann. Während Er nun in Sie eindringt, kann Sie Ihm den Rücken oder den Po streicheln.



FAZIT

In der Position Gähnstellung ist die Vagina der Frau weit geöffnet, so dass der Mann besonders tief eindringen kann.



MANN OBEN

Kamasutra: Geschulterte Beine

Die Sexstellung geschulterte Beine verlangt einige Übung sowie Körperspannung und Kraft, von beiden Partnern. Damit darüber hinaus nicht der Spaß am Sex verloren geht, ist ein langsames Rantasten ratsam.

Für die richtige Positionierung in dieser Stellung ist zunächst ein Hocker oder ein Sessel notwendig, auf dem sich die Frau mit ihren Schultern und dem oberen Rücken niederlässt. Die Beine stehen dabei angewinkelt auf dem Boden, so dass Sie eine waagerechte Körperhaltung einnimmt.

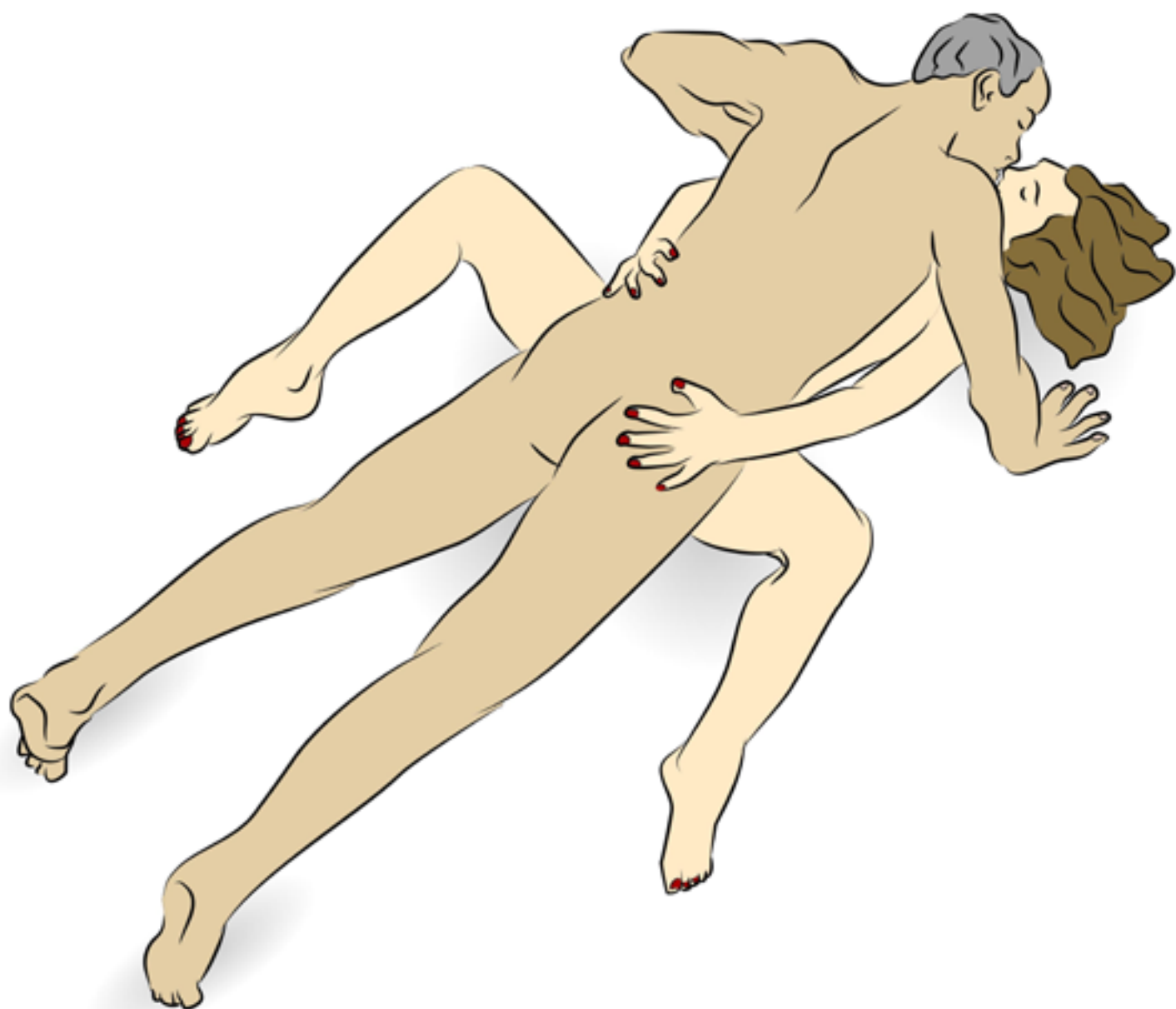
Er steht mit angewinkelten Beinen vor Ihr, umfässt seine Partnerin mit den Händen am Po, der sich zwischen seinen Schenkeln befindet und hebt ihn an. Dabei zieht Sie ihre Beine mit den Knien an die Brust und lässt ihre Füße auf seinen Schultern ruhen.

Während Sie sich mit ihren Händen an seinen Oberschenkeln festhält, kann Er kraftvoll in Sie eindringen.



FAZIT

Die geschulterten Beine sind durchaus empfehlenswert, es sollte nur unbedingt darauf geachtet werden, dass Er Ihr sicheren Halt gibt und der Hocker nicht wegrutschen kann.



MANN OBEN

Kamasutra: Gespreizte Stellung

Die gespreizte Stellung ist bestens dazu geeignet, in aller Ruhe und gepaart mit liebevollen Berührungen miteinander zu schlafen.

In ganz unkomplizierter Konstellation liegt hier die Frau auf dem Rücken unter ihrem Partner. Beide haben ihre Beine zunächst lang ausgestreckt, wobei Er zwischen ihren Schenkeln positioniert ist.

Jetzt spreizt Sie ihre leicht angewinkelten Beine soweit es Ihr möglich ist und für Sie bequem bleibt, wodurch sich ihre Vagina auch mehr öffnet und Ihm ein tiefes Eindringen ermöglicht.



FAZIT

Die gespreizte Stellung ist sehr entspannend und für ein andauerndes Liebesspiel eine hervorragende Position.



MANN OBEN

Kamasutra: Gestreckte Stellung

Für die Ausübung der gestreckten Stellung ist es besonders wichtig, dass sich die Frau in ihrer Position wohlfühlt, da Sie hierbei eine starke Dehnung über längere Zeit aushalten muss.

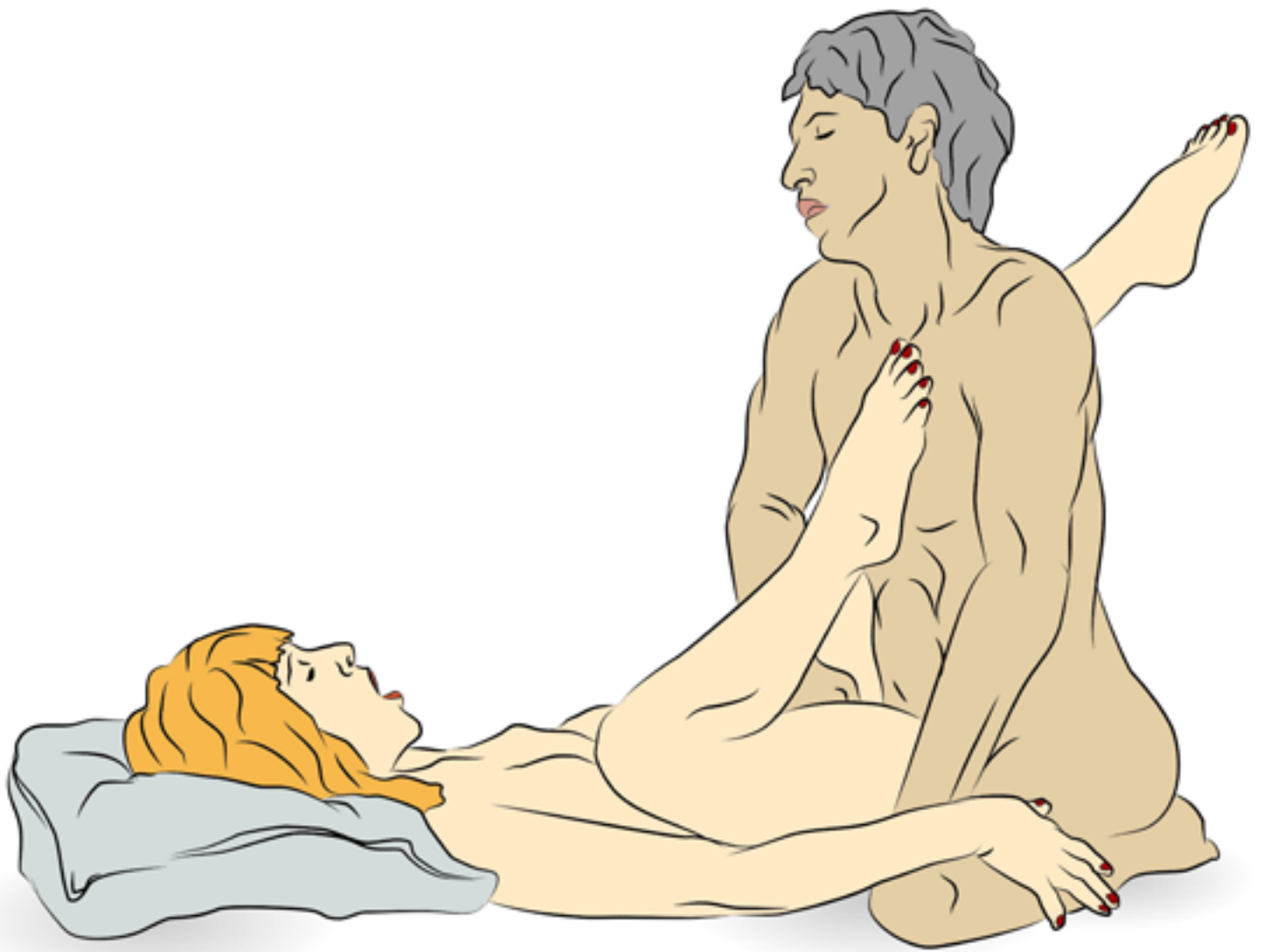
Die Frau liegt zu Beginn auf dem Rücken. Er kniet vor Ihr, so dass Sie ihre Beine leicht gebeugt an seinen Schultern ablegen kann. Jetzt beugt Er sich soweit über Sie, das Er mit dem Kopf zwischen ihren Füßen auf Ihr liegt, sich dabei aber mit den Händen auf dem Bett abstützen kann.

Durch das Abstützen können beide Partner kontrollieren, wie stark der Mann sich mit seinem Körpergewicht auf die Frau lehnen darf.



FAZIT

Die gestreckte Stellung funktioniert nur reibungslos, wenn die Frau in der Lage ist, trotz starker Dehnung den Sex auf diese Weise genießen zu können.



MANN OBEN

Kamasutra: Halbe Pressstellung

In der halben Pressstellung geht es für die Frau gewohnt entspannt zur Sache. Hier kann Sie sich genussvoll von ihrem Partner führen und stoßen lassen.

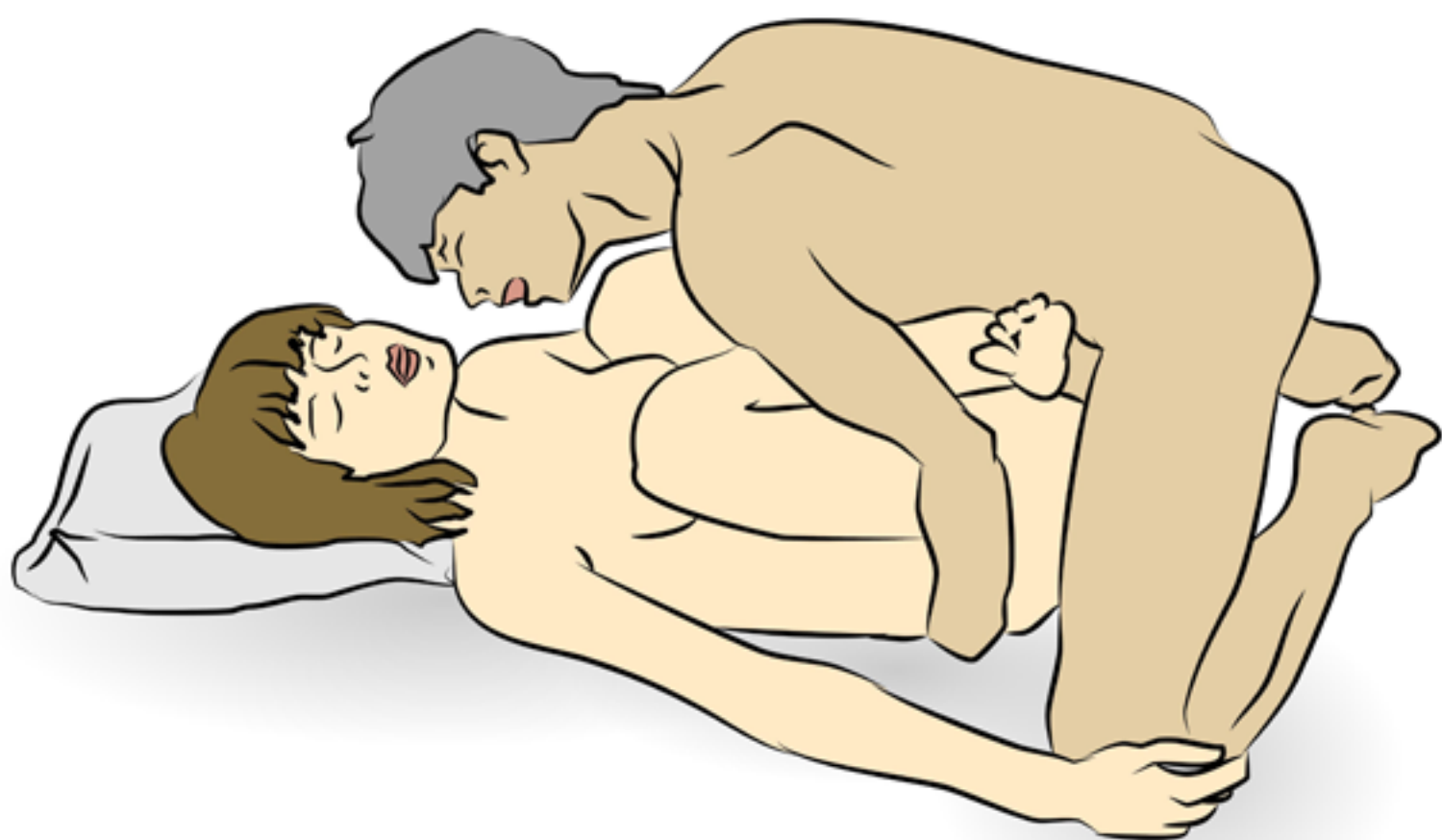
Der Mann sitzt auf seinen Unterschenkeln auf dem Bett, während seine Partnerin auf dem Rücken vor ihm liegt. Er spreizt seine Beine und nimmt Sie zwischen seine Schenkel.

Die Frau winkelt nun eines ihrer Beine an und setzt dabei ihren Fuß auf seiner Brust auf. Das andere Bein hebt Sie an seinem Oberkörper vorbei in die Luft, ganz so als wolle Sie Rad fahren. Jetzt kann Er in Sie eindringen.



FAZIT

Die halbe Pressstellung ermöglicht es dem Mann, seine Partnerin gleichzeitig zu stoßen und klitoral zu stimulieren.



MANN OBEN

Kamasutra: Halber Lotos

Der halbe Lotos ist eine Variation des ganzen Lotos. Hierbei ist nicht nur ein lustvoller Liebesakt möglich, sondern ebenso der Austausch von Liebkosungen und Zärtlichkeiten.

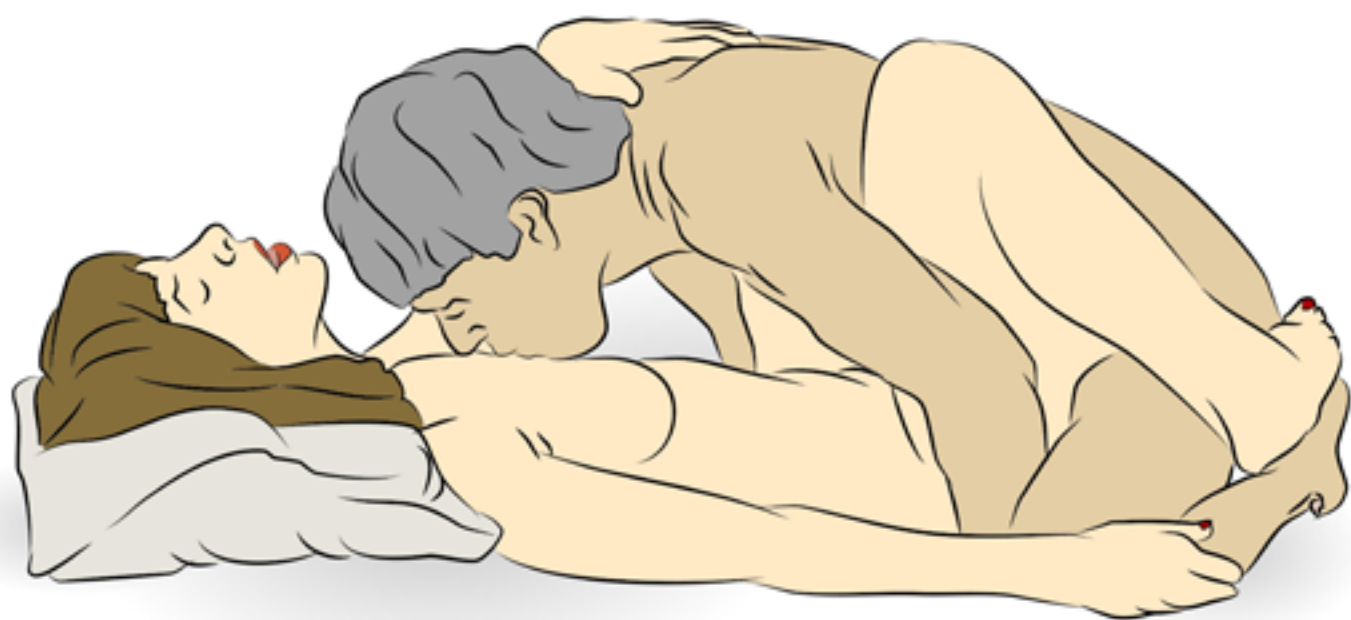
Wie beim ganzen Lotos liegt die Frau auf dem Rücken, zieht ihre Knie an ihre Brust heran und kreuzt dabei die Schienbeine. Der Mann kniet vor ihr und dringt in Sie ein.

Der Unterschied zwischen beiden Stellungen besteht darin, dass Er sich nun mit seinem Oberkörper weit über seine Partnerin beugt, wodurch Er Sie küssen kann. Zusätzlich stützt Er mit seinen Händen Ihren Rücken.



FAZIT

Der halbe Lotos ist recht verschlungen und bietet dadurch intime Körpernähe.



MANN OBEN

Kamasutra: Indras Gemahlin

Diese im Kamasutra als 'nur durch die Praxis erlernbar' beschriebene Stellung ist wundervoll intim. Indras Gemahlin kann dabei sowohl zärtlich, als auch kraftvoll vollzogen werden.

Die Frau legt sich auf den Rücken vor ihrem knienden Partner. Sie zieht ihre Oberschenkel nach oben, so dass diese senkrecht stehen und nimmt den Mann dazwischen auf.

Er hält Sie an ihren Hüften und beugt sich gleichzeitig soweit über seine Partnerin, dass es ihm ein Leichtes ist, ihre Brüste und ihren Bauch zu küssen. Dabei dringt Er in Sie ein.



FAZIT

Indras Gemahlin ermöglicht Ihm ein tiefes Eindringen, da die Position der Frau eine weite Öffnung ihrer Vagina bewirkt.



MANN OBEN

Kamasutra: Inneres Erwachen

Das innere Erwachen zählt im Kamasutra zu den sogenannten offenen Stellungen. Ist der Mann recht schwer, kann es für die Frau schnell unbequem werden.

In der Ausgangsposition liegt die Frau zunächst auf dem Rücken, zieht ihre Knie an ihre Brust und stellt ihre Unterschenkel senkrecht auf, so dass ihre Beine einen 90° Winkel bilden.

Der Mann beugt sich mit seinem ganzen Körper zu seiner Partnerin hinab und kann Sie so küssen. Damit Er sich nicht komplett auf Sie legt, stützt Er sich neben Ihr mit seinen Händen ab. Sie kann ihre Unterschenkel auf seinen Schultern ablegen oder sie zur Seite spreizen. So dringt Er in Sie ein.



FAZIT

Etwas umständlich für die Frau bereitet das innere Erwachen jedoch durchaus beiden Partnern Spaß.



MANN OBEN

Kamasutra: Kletter-Efeu

Für den Kletter-Efeu sind keine großen Verränkungen von Nöten. Diese Stellung aus dem Kamasutra ist im Gegenteil recht schnell und einfach nachvollziehbar.

Sie legt sich vor Ihm auf den Rücken und streckt ihre Beine leicht angewinkelt in die Luft. Er kniet sich vor Sie und sitzt dabei auf seinen gespreizten Unterschenkeln.

Sie legt Ihm nun ihre Beine um seinen Hals und verschränkt ihre Füße dabei hinter seinem Nacken. Er kann in dieser Position wunderbar in Sie eindringen.



FAZIT

Hält Er sich gleichzeitig an ihren Hüften fest, kann Er Sie während des Kletter-Efeus kraftvoll an sich heranziehen, wenn Er Sie stärker stoßen möchte.



MANN OBEN

Kamasutra: Öffnen und Blühen

Der Name Öffnen und Blühen klingt poetisch und sinnlich und ebenso zärtlich können sich Mann und Frau in dieser Kamasutra Stellung lieben oder Liebkosungen austauschen.

Der Mann kniet aufrecht mit gespreizten Beinen vor seiner Partnerin, die auf dem Rücken auf dem Bett liegt. Er zieht nun ihre Beine gerade nach oben, dringt dabei tief in Sie ein und drückt gleichzeitig ihre Schenkel zusammen.

Sie hält sich an seinen Oberschenkeln fest und kann ihre Beine leicht anwinkeln, je nachdem wie bequem es für Sie ist.



FAZIT

Hier macht der Mann die Arbeit, denn beim Öffnen und Blühen liegt die passive Rolle bei Ihr.



MANN OBEN

Kamasutra: Seitenhieb

Für den leidenschaftlichen Spaß im Schlafzimmer bietet sich der Seitenhieb geradezu an. Hier darf der Name durchaus zum Programm werden, je nachdem wie sehr sich Mann und Frau begehren.

Anfangs liegt die Frau in gewohnter Ausgangsposition auf dem Rücken und ist mit den Beinen dem Mann zugewandt. Er kniet wiederum vor ihr und spreizt seine Oberschenkel.

Jetzt schlingt Sie ihre Beine seitlich um seine Taille, so dass Er seitlich gut in Sie eindringen kann.



FAZIT

Beugt Er sich beim Seitenhieb weit über Sie und umfasst dabei mindestens eine ihrer Schultern, kann Er Sie noch stärker zu sich heranziehen.



MANN OBEN

Kamasutra: Umgekehrte Schubkarre

Die umgekehrte Schubkarre kann als eine Erweiterung des Kletter-Efeus betrachtet werden. In der Ausgangsposition gleich, aber etwas abgewandelt in der letztendlichen Ausführung.

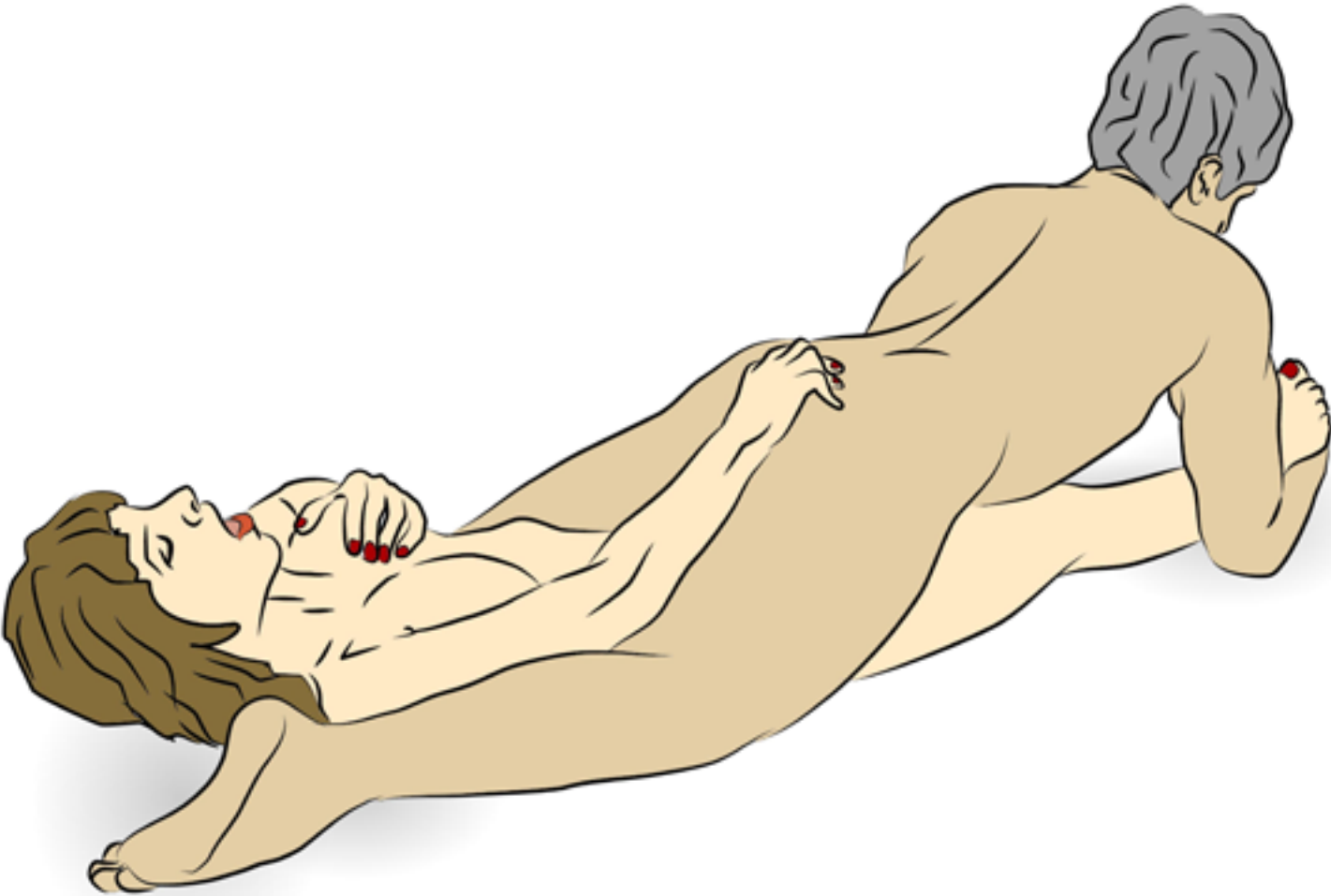
Zuerst legt sich die Frau vor ihrem Partner auf den Rücken und hebt die Beine leicht angewinkelt noch oben. Ihr Partner kniet sich an Sie, so dass Sie ihre Beine um seinen Hals schlingen kann. Die Füße sind zum festen Halt hinter seinem Nacken verschränkt.

Im Unterschied zum Kletter-Efeu erhebt sich der Mann jetzt auf seinen Knien aufrecht nach oben und zieht Sie dabei an sich hoch, so dass ihr Po genau in der richtigen Höhe ist, damit Er in Sie eindringen kann.



FAZIT

Die umgekehrte Schubkarre ist nicht unbedingt für eine lange Liebesnacht geeignet, da diese Stellung für beide Partner recht schnell anstrengend werden kann. Für ein einleitendes Liebesspiel ist sie aber bestens geeignet.



MANN OBEN

Kamasutra: Umgekehrte Stellung

Auch die umgekehrte Stellung ist nichts für Anfänger. Hierbei kann schnell etwas schief gehen, wenn der Mann nicht viel Erfahrung mitbringt.

Die Frau legt sich lang gestreckt auf den Rücken. Er legt sich auf Sie und dringt in Sie ein. Soweit, so gut.

Jetzt beginnt der herausfordernde Teil: ohne sich von seiner Partnerin zu lösen, dreht Er sich nun insgesamt vorsichtig um ganze 360°, so dass seine Bewegung einen vollen Kreis beschreibt.

Bei einer halben Drehung befindet Er sich mit seinem Kopf an ihren Füßen und umgekehrt. In dieser Position kann Er Ihr eine zärtliche Fußmassage geben, während Sie seinen Po streicheln kann.



FAZIT

Sehr viel Körpergefühl ist in der umgekehrten Stellung ein unbedingtes Muss, damit sein Penis nicht immer wieder aus Ihr entgleitet. Die zu erreichenden Winkel der Penetration sollten die nötige Übung jedoch mehr als Wert sein.



MANN OBEN

Kamasutra: Verfeinerte Stellung

In der verfeinerten Stellung braucht der Mann ein wenig Balancegefühl, damit Er fñch sich und seine Partnerin ein lustvolles Liebesspiel vollziehen kann. Sie unterstützt ihn dabei durch Umklammerung.

Sie liegt zunächst auf dem Rücken, zieht ihre Beine zur Brust heran und spreizt sie dabei so weit, dass Sie ihren Partner darin aufnehmen kann.

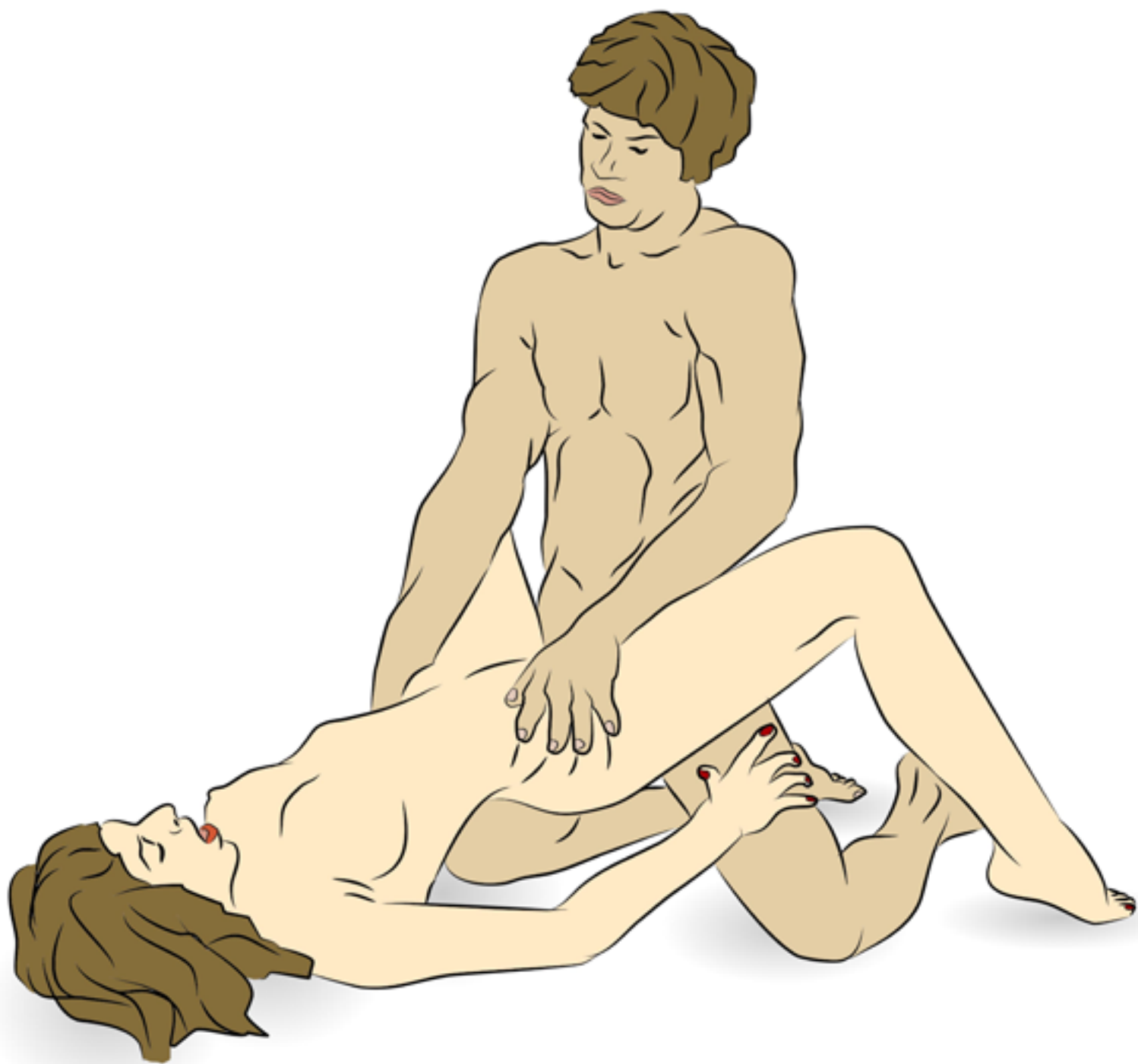
Er setzt sich nun zwischen ihre Schenkel und balanciert seinen Körper hockend auf den Zehen. Mit ihren Knöcheln auf seinen Oberschenkeln umklammert Sie Ihn an der Hüfte so, dass Er einen gewissen Halt in seiner Position erfährt.

Während Er tief in Sie eindringt, beugt Er sich vor und streichelt ihren Busen.



FAZIT

Die verfeinerte Stellung bietet einen höchst erotischen Liebesakt, der nur minimale Übung verlangt.



MANN OBEN

Kamasutra: Weit offen

Die Stellung weit offen ist der Chinesischen Schubkarre bzw. dem Beckenstoß sehr ähnlich. Einfach einzunehmen, verlangt sie der Frau nach einiger Zeit jedoch etwas gesteigerte Körperspannung ab.

Die Frau platziert auf dem Rücken liegend auf dem Bett, stützt sich auf ihren Kopf und hebt das Becken an. Dabei spreizt Sie ihre Schenkel so weit, dass Er dazwischen Platz findet.

Aufrecht kniend hält Er Sie jetzt an der Taille und zieht Sie zu sich heran. Dann dringt Er in Sie ein und bestimmt das Tempo durch die 'Handhabung' seiner Partnerin.

Für die Frau ist es hierbei hilfreich, wenn Er ihr ein Kissen unter die Hüfte legt.

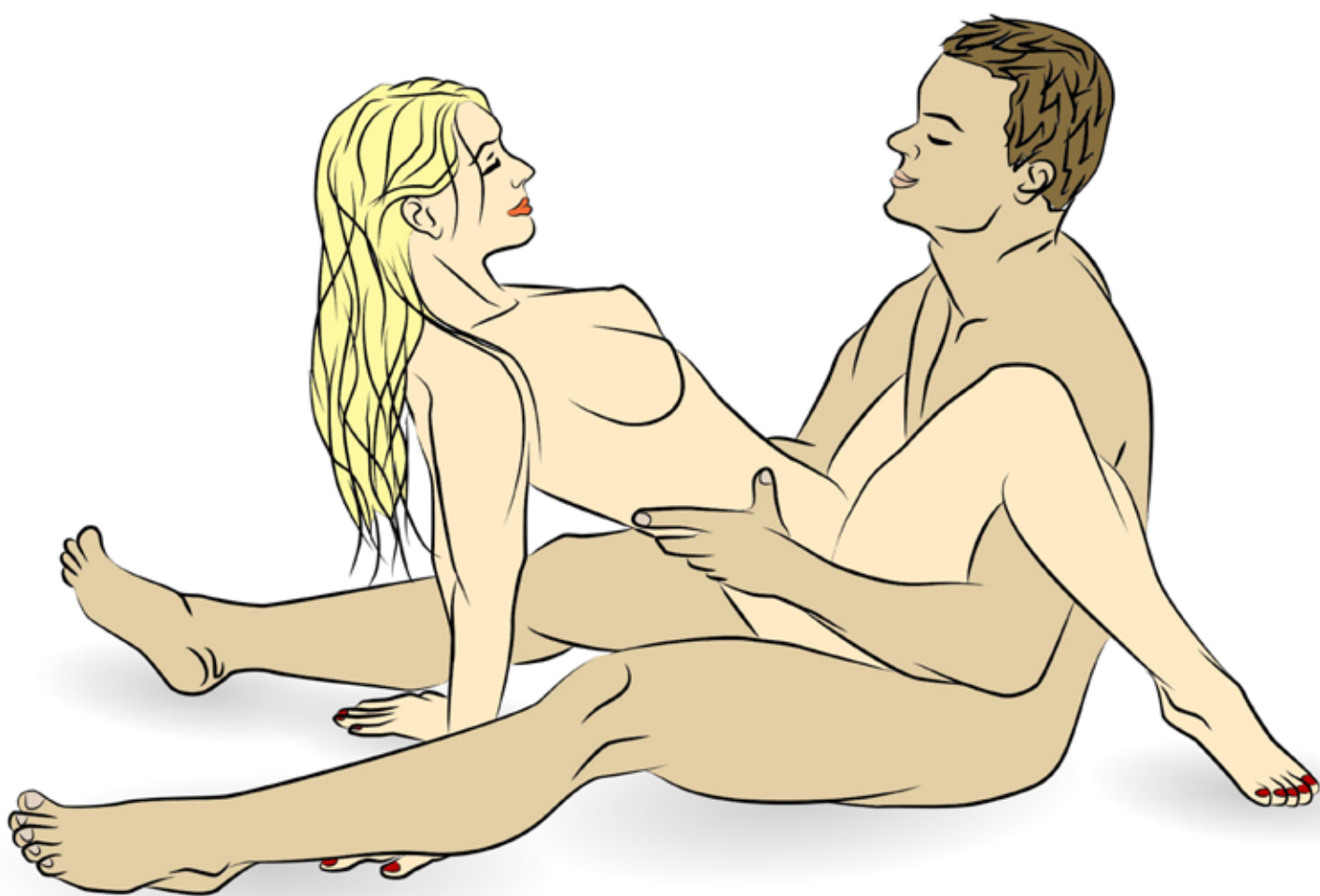


FAZIT

Bei der Kamasutra Stellung weit offen benötigt Sie eine gute Po-Muskulatur, um ihr Becken dauerhaft oben zu halten. Ein gutes Training, wenn diese Stellung oft und lange vollzogen wird.

sexstellungen-lexikon

FRAU OBEN



FRAU OBEN

Aufschrei

Der Aufschrei klingt durchaus sehr verheißungsvoll und lässt hoffen, dass der Name hier nicht nur zufällig für die dazugehörige Stellung gewählt wurde.

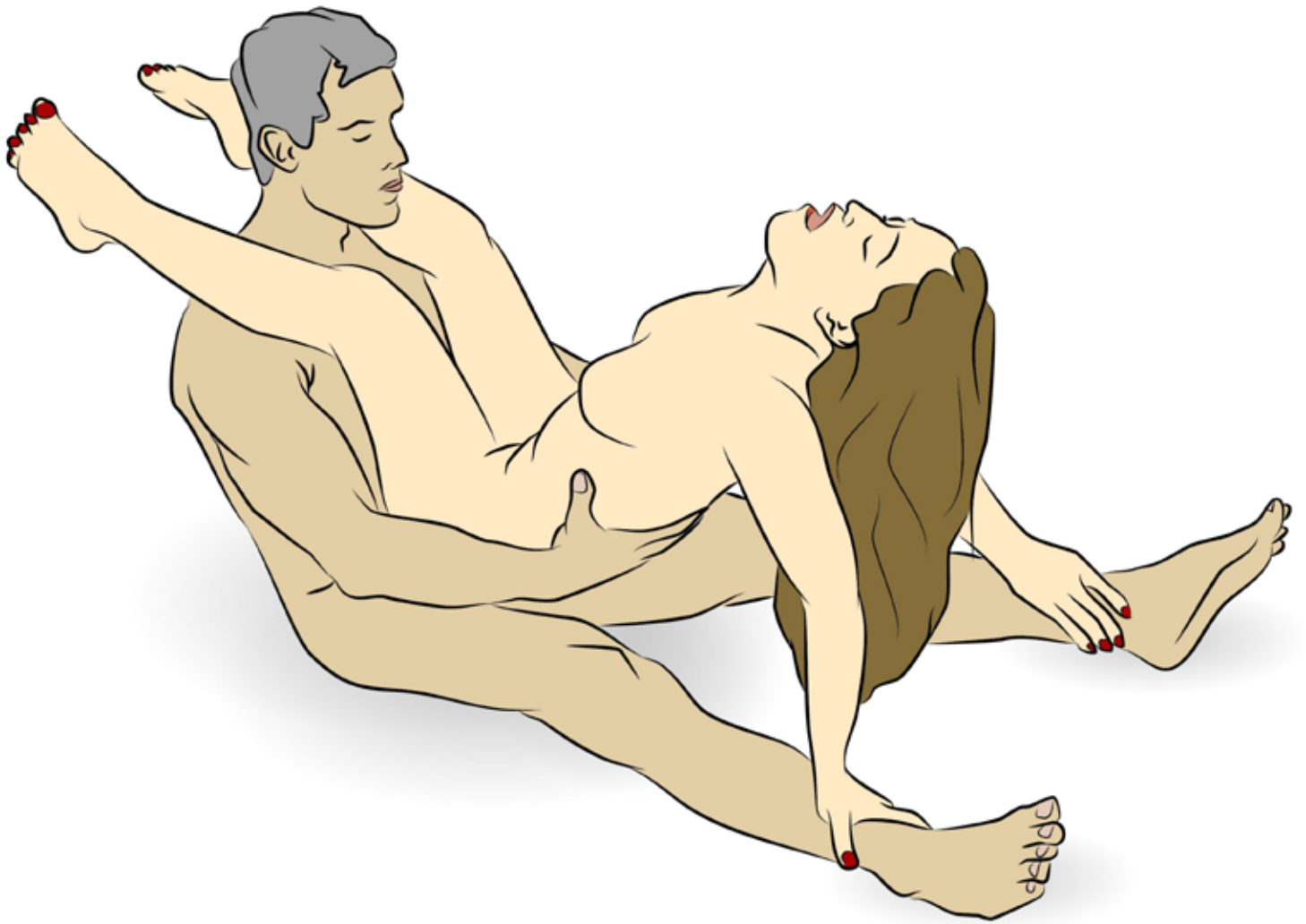
Der Mann sitzt mit leicht angewinkelten, weit gespreizten Beinen aufrecht auf dem Bett. Sie platziert sich genau dazwischen, legt ihre Beine über seine Oberschenkel und stellt ihre Füße hinter Ihn auf. Er kann so in Sie eindringen.

Jetzt schiebt Er seine Arme unter ihre Knie, umfässt Sie mit den Händen an der Taille und hebt ihr Becken auf diese Weise an. Damit Er Sie so auch lang genug halten kann, lehnt Sie sich etwas zurück und stabilisiert ihre Position durch das Abstützen mit den Händen.



FAZIT

Beim Aufschrei bestimmt Er wo es lang geht. Durch das Schieben der Frau nach rechts und links unterliegen die Lustgefühle vollkommen seiner Kontrolle.



FRAU OBEN

Der gebeugte Korkenzieher

Der gebeugte Korkenzieher erfordert nicht viel Übung und führt sehr schnell zu erregenden Liebesspielen. Sowohl Mann, als auch Frau können hierbei bestimmen, wie zärtlich oder heftig es zur Sache geht.

Zunächst sitzt der Mann aufrecht und mit angewinkelten, gespreizten Beinen vor der Frau, die sich zwischen seinen Schenkeln befindet. Sie lehnt sich nun leicht zurück, stützt sich dabei mit den Händen auf und legt ihre Beine auf die Schultern des Mannes. Hinter seinem Nacken kann Sie ihre Füße verschränken.

Er umfasst Sie an der Taille und stützt so ihren unteren Rücken. Gleichzeitig kann Er seine Partnerin dadurch kraftvoll an sich heranziehen. Schiebt Sie sich mit den abstützenden Armen an Ihn heran, bestimmt Sie über das Tempo.



FAZIT

Der gebeugte Korkenzieher ist eine gleichberechtigte Stellung, in der sich Mann und Frau die Kontrolle teilen können.



FRAU OBEN

Der Korkenzieher

In der Stellung des Korkenziehers genießen beide Partner innige Nähe und gleichzeitig wilde Leidenschaft. In dieser Position kann es aber auch zunächst nur zum Vorspiel kommen, bevor mit dem eigentlichen Liebesspiel begonnen wird.

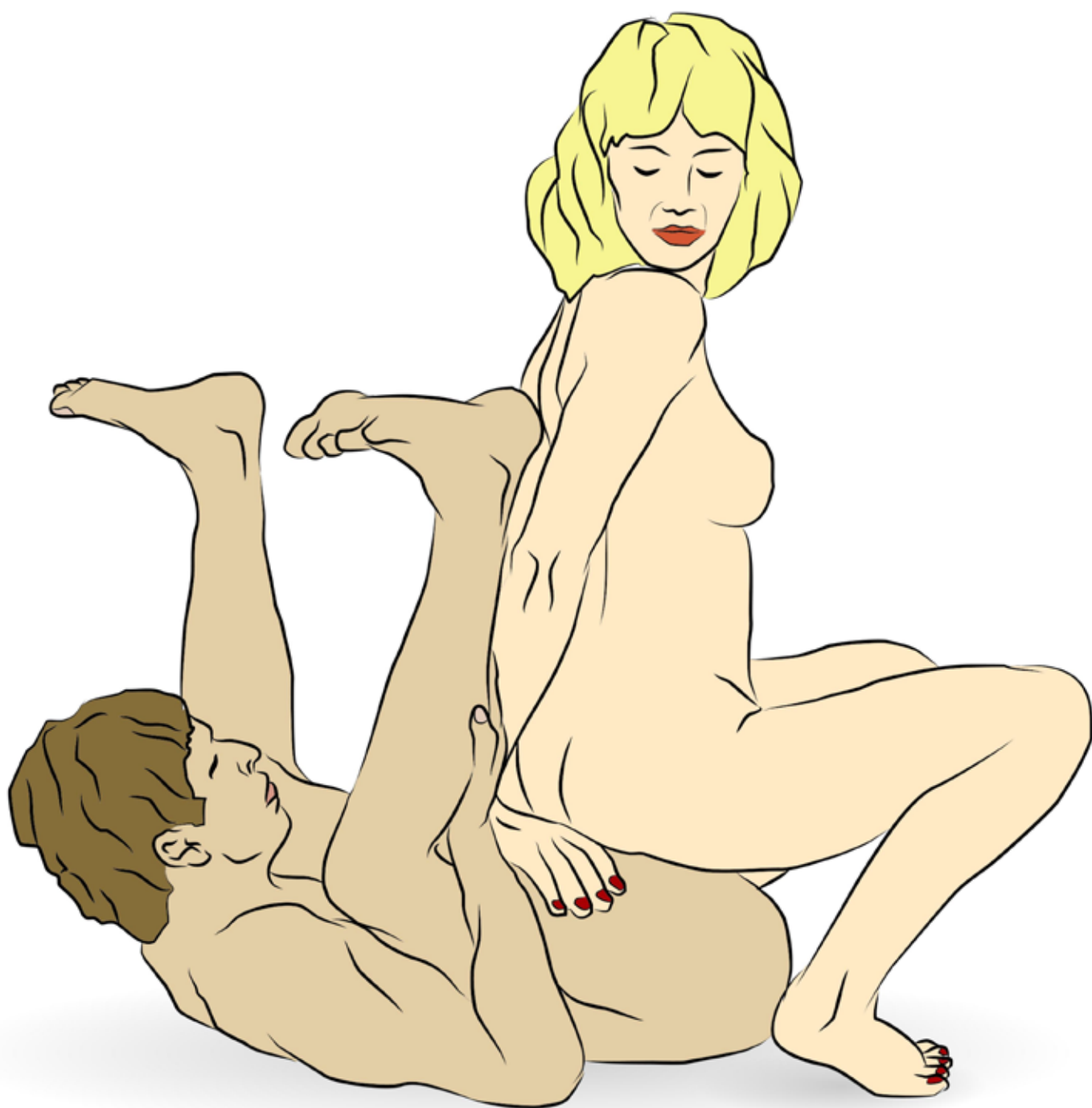
Der Mann setzt sich mit dem Po auf das Bett, lehnt sich leicht zurück und stützt sich dabei mit den Händen ab. Seine Beine sind angewinkelt und geöffnet.

Seine Partnerin positioniert sich nun zwischen seinen Beinen, indem Sie sich auf seinen Penis setzt und ihre Beine um seine Taille schlingt. Gleichzeitig kann Sie sich mit ihren Armen auf seinen Unterschenkeln abstützen.



FAZIT

Der Korkenzieher ist nicht unbedingt so spektakulär wie er klingt, lässt sich jedoch leicht einnehmen und bringt mit viel oder wenig Tempo Spaß.



FRAU OBEN

Der Thron

Der Thron klingt majestätisch und bietet der Frau zudem eine gewisse Erhabenheit während des Liebesaktes. Da Sie hier die Kontrolle besitzt, ist ihr der Mann in seiner Lust ausgeliefert.

Damit sich die Frau in ihre Position begeben kann, muss sich ihr Partner zunächst auf den Rücken legen und seine Beine in einem 90° Winkel an seine Brust heran ziehen. Mit seinen Händen hält Er seine Unterschenkel fest, so dass Er Ihr in dieser Stellung eine bequeme Sitzfläche bietet - den Thron.

Sie setzt sich nun mit dem Rücken zu Ihm gewandt auf seine Oberschenkel, bis Sie seinen Penis einführen kann. So beginnt Sie, Ihn zu reiten.



FAZIT

Der Thron ist recht unkompliziert einzunehmen, jedoch nicht lange durchzuhalten. Dennoch lohnt es sich durchaus, diese Mühe in Kauf zu nehmen.



FRAU OBEN

Der Vorstoß

Für den Vorstoß wird, bei der Einnahme der jeweiligen Positionen, besonders von der Frau Sportlichkeit gefordert. Diese ansonsten recht bequeme Stellung bietet beiden Partnern dennoch ausgiebigen Spaß und Leidenschaft.

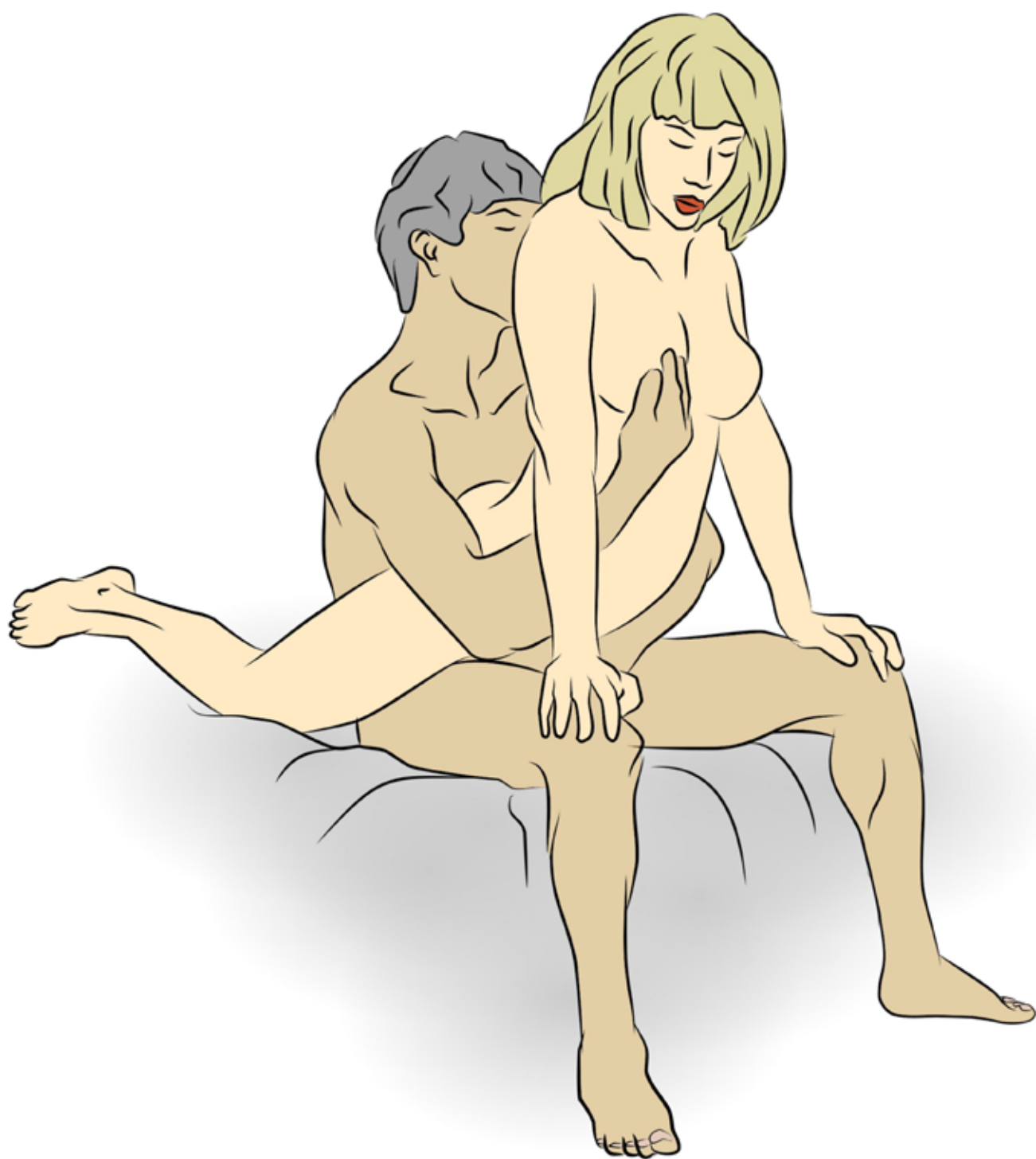
Zunächst nimmt der Mann ganz entspannt auf der Bettkante Platz und hat seine Beine dabei leicht geöffnet. Für Sie beginnt dagegen das 'Erklettern' Ihres Partners.

Sie positioniert sich dazu so auf Ihm, dass ihre gespreizten, angewinkelten Beine auf seinen Oberschenkeln ruhen, ihr Oberkörper parallel zum Boden verläuft und Sie sich darauf mit den Händen abstützt. Ihr Rücken zeigt dabei zu Ihm, so dass Sie den Boden in Blickrichtung hat.



FAZIT

Der Vorstoß bedarf am Anfang ein wenig Mühe, zumindest die Frau ist dabei gefordert. Am Ende erleben aber beide ein genußvolles Miteinander.



FRAU OBEN

Die Kobra

Die Kobra ist eine Weiterentwicklung des Vorstoßes und kann direkt aus dieser Stellung eingenommen werden. Sie ist jedoch etwas weniger bequem für die Frau.

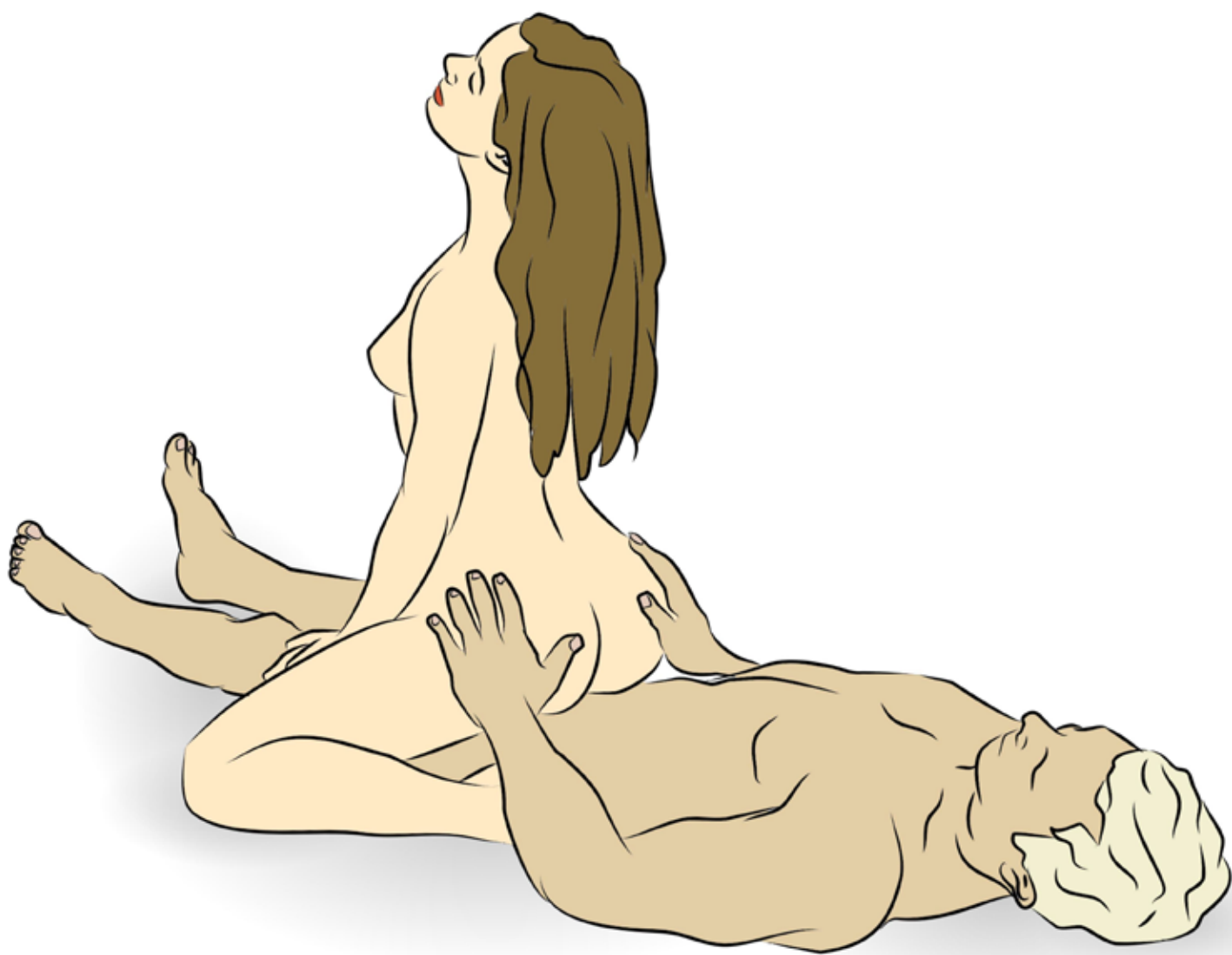
Wie beim Vorstoß sitzt der Mann hier auf der Bettkante, während seine Partnerin rücklings auf ihn klettert.

Dazu setzt Sie sich zunächst mit dem Rücken zu ihm gewandt auf seinen Schoß, lehnt ihren Oberkörper nach vorn und stützt sich mit den Händen auf seinen Knien ab. Jetzt kann Sie ihre Beine gerade nach hinten ausstrecken und er dringt in Sie ein.



FAZIT

In der Stellung der Kobra wird es die Frau nicht unbedingt lang aushalten, der Vorteil dieser Position liegt jedoch darin, dass er Sie dabei bestens mit seinen Händen sowohl an den Brüsten, als auch klitoral stimulieren kann.



FRAU OBEN

Die Nadel

Die Stellung Nadel stellt bezüglich der Positionen beider Partner das Gegenstück zur umgekehrten Stellung dar. Anstelle des Mannes liegt also die Frau oben, während alle anderen Abläufe grundlegend gleich bleiben.

Hier liegt der Mann lang gestreckt auf dem Rücken, seine Partnerin liegt ebenso auf ihm. In dieser Ausgangsposition dringt Er nun in Sie ein.

Hat Sie Ihn in sich aufgenommen, beginnt Sie mit einer Drehung um insgesamt 360°, wobei Sie sich bei der Hälfte dieser 'Strecke' mit angezogenen Beinen aufrichtet und zwischen seinen Beinen mit den Händen abstützt. So kann Sie Ihn reiten.

Die Schwierigkeit der Nadel liegt, wie bei der umgekehrten Stellung, natürlich darin, den Penis des Mannes nicht aus Ihr gleiten zu lassen.



FAZIT

Viel Übung ist nötig, damit die Nadel reibungslos funktioniert. Wichtig ist dabei besonders, dass sich beide Partner auf das Liebesspiel konzentrieren können und nicht nur darauf bedacht sind, die Stellung zu vollziehen.



FRAU OBEN

Die Rückenbeuge A

Die Rückenbeuge A ist ein recht gewagtes Unterfangen, selbst wenn es um aussergewöhnliche Stellungen geht. Hierbei kommt es entscheidend auf die Körperspannung, Kraft und Ausdauer des Mannes an.

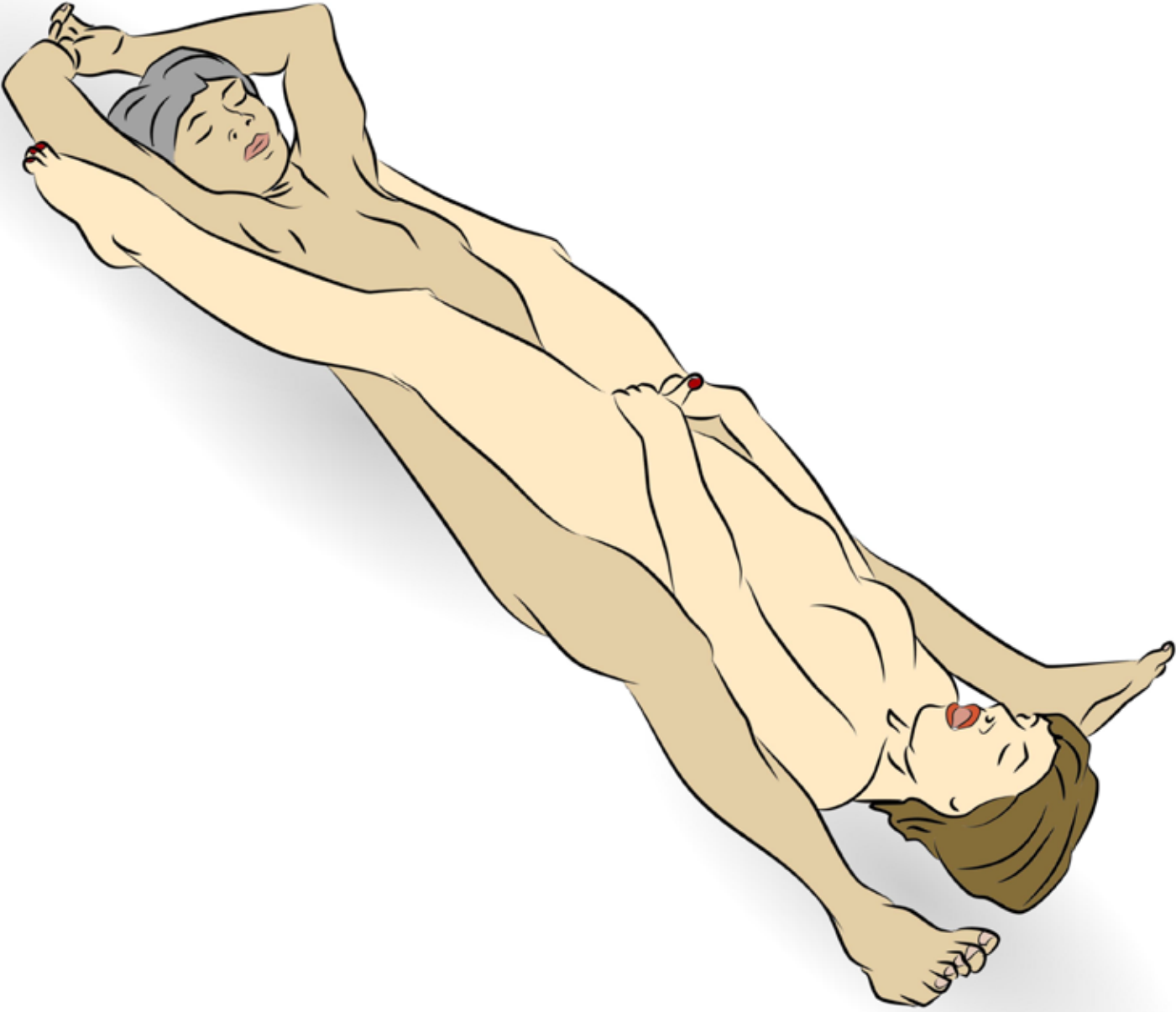
Der Mann liegt zunächst auf dem Rücken und begibt sich von dieser Position ausgehend in die Brücke. Dazu stellt Er seine Beine angewinkelt auf, stützt sich mit seinen Händen neben seinem Kopf ab - die Ellenbogen zeigen dabei nach außen - und stemmt seinen Körper hoch.

Seine Partnerin steigt nun auf, setzt sich auf seinen Penis und beginnt damit, Ihn zu reiten. Selbstverständlich trägt Sie mit ihren Beinen in dieser Stellung den größten Teil ihres eigenen Körpergewichtes, da der Mann sich ansonsten nicht halten kann.



FAZIT

Die Rückenbeuge A ist definitiv nur etwas für den sportlichen Mann.



FRAU OBEN

Die Schlangenfalle im Liegen

Bei der Schlangenfalle im Liegen geht es nicht um den Akt an sich, sondern mehr darum, den Partner einfach in sich zu spüren bzw. das warme Innere der Frau zu genießen.

Der Mann legt sich mit leicht gespreizten Beinen lang gestreckt auf den Rücken. Seine Partnerin setzt sich mit dem Gesicht zu Ihm und ebenfalls gestreckten Beinen auf seinen Penis und lehnt sich anschließend soweit zurück, dass Sie zwischen seinen Schenkeln auf dem Rücken liegt.

Um seine Erektion zu erhalten, ist Sie in dieser Stellung dazu gezwungen, ihre Scheidenmuskulatur anzuspannen.



FAZIT

Ohne viele Bewegungen genießen Mann und Frau bei der Schlangenfalle im Liegen eine erregende Vereinigung.



FRAU OBEN

Die Umschlingung

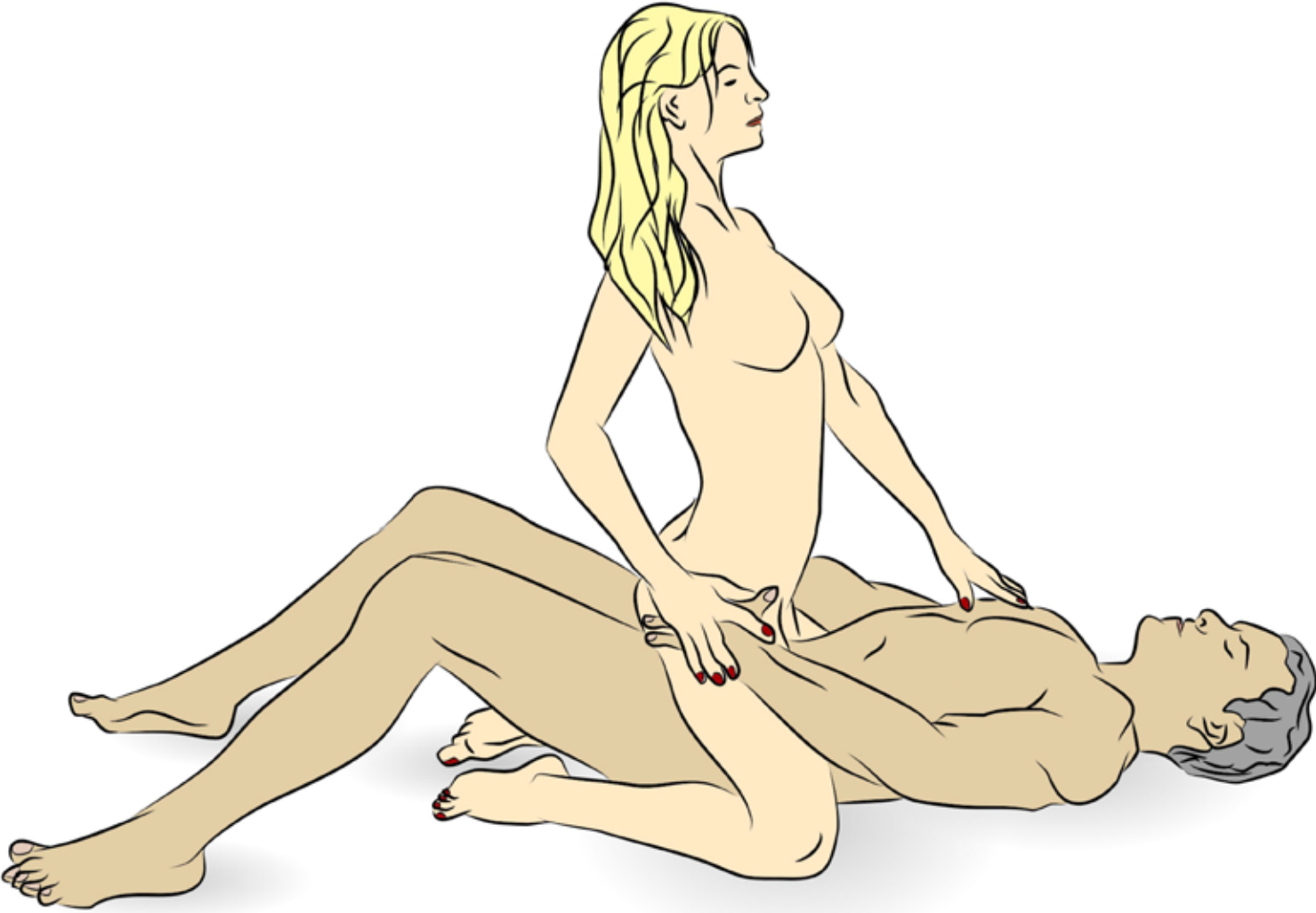
Für die Umschlingung nehmen beide Partner eine sehr bequeme Stellung ein, die einen langen Liebesakt garantiert. Der Mann kann sich darüber hinaus - wenn Er es möchte - vollkommen von seiner Gespielin dominieren lassen.

Zunächst positioniert sich der Mann auf dem Rücken und stellt seine Beine leicht angewinkelt auf. Seine Partnerin setzt sich nun mit dem Rücken zu Ihm gewandt auf seinen Schoß und führt seinen Penis in sich ein. Während Sie Ihn nun rücklings reitet, kann Sie sich an seinen Oberschenkeln festhalten.



FAZIT

Wer es gemütlich mag, für den ist die Umschlingung genau die richtige Sexstellung.



FRAU OBEN

Ins Haus gleiten

Die Sexstellung ins Haus gleiten ähnelt stark der Umschlingung, nur dass die Frau hier andersherum auf ihrem Partner sitzt. Dementsprechend leicht einzunehmen und bequem ist diese Position natürlich auch.

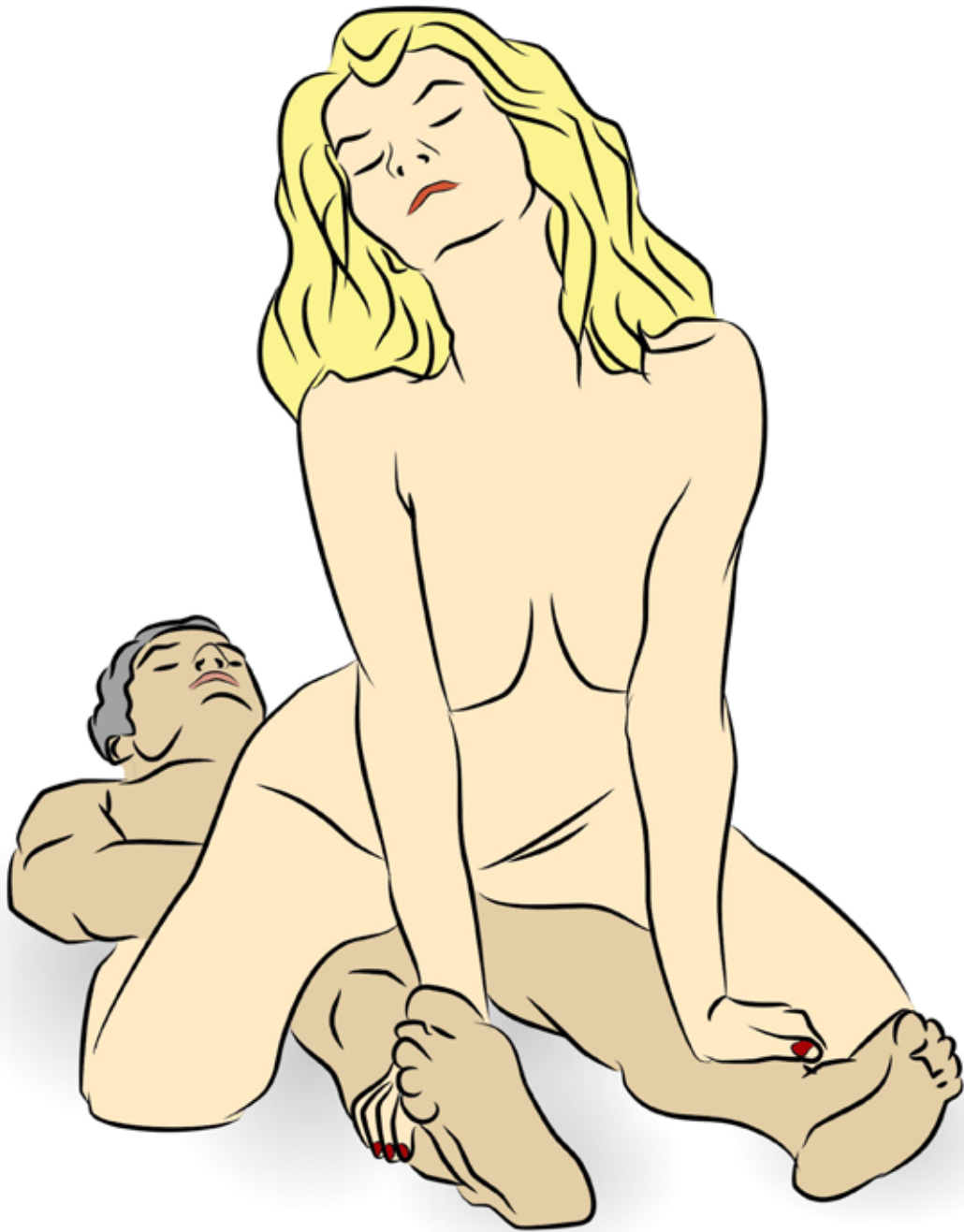
Auch hier liegt der Mann mit angewinkelten, aufgestellten Beinen auf dem Rücken. Seine Partnerin setzt sich ihm zugewandt auf Ihn, so dass Er in Sie eindringen kann.

Für wahre Bequemlichkeit lehnt Sie sich an seine Oberschenkel, während Sie Ihn reitet. Stützt Sie sich gleichzeitig mit nur einer Hand ab, kann Sie sich zusätzlich klitoral stimulieren.



FAZIT

Ins Haus gleiten ist eine Stellung, die bestens geeignet ist, wenn Er müde ist und sich Ihr einfach nur hingeben möchte. Die Frau ihrerseits kann sich dabei wunderbar an Ihm austoben.



FRAU OBEN

Kaninchen-Stellung

Wie der Name der Kaninchen-Stellung bereits vermuten lässt, nimmt hier einer der beiden Partner eine Position ähnlich der eines Kaninchens ein. In diesem Fall trifft es die Frau.

Im Gegensatz zu seiner Partnerin, die in dieser Sexstellung die 'Arbeit' verrichtet, liegt der Mann ganz entspannt und lang gestreckt auf dem Rücken. Sie dagegen setzt sich mit dem Rücken zu Ihm gewandt leicht vorgebeugt auf seinen Schoß und streckt dabei ihre Beine aus, die Sie zwischen die seinen legt.

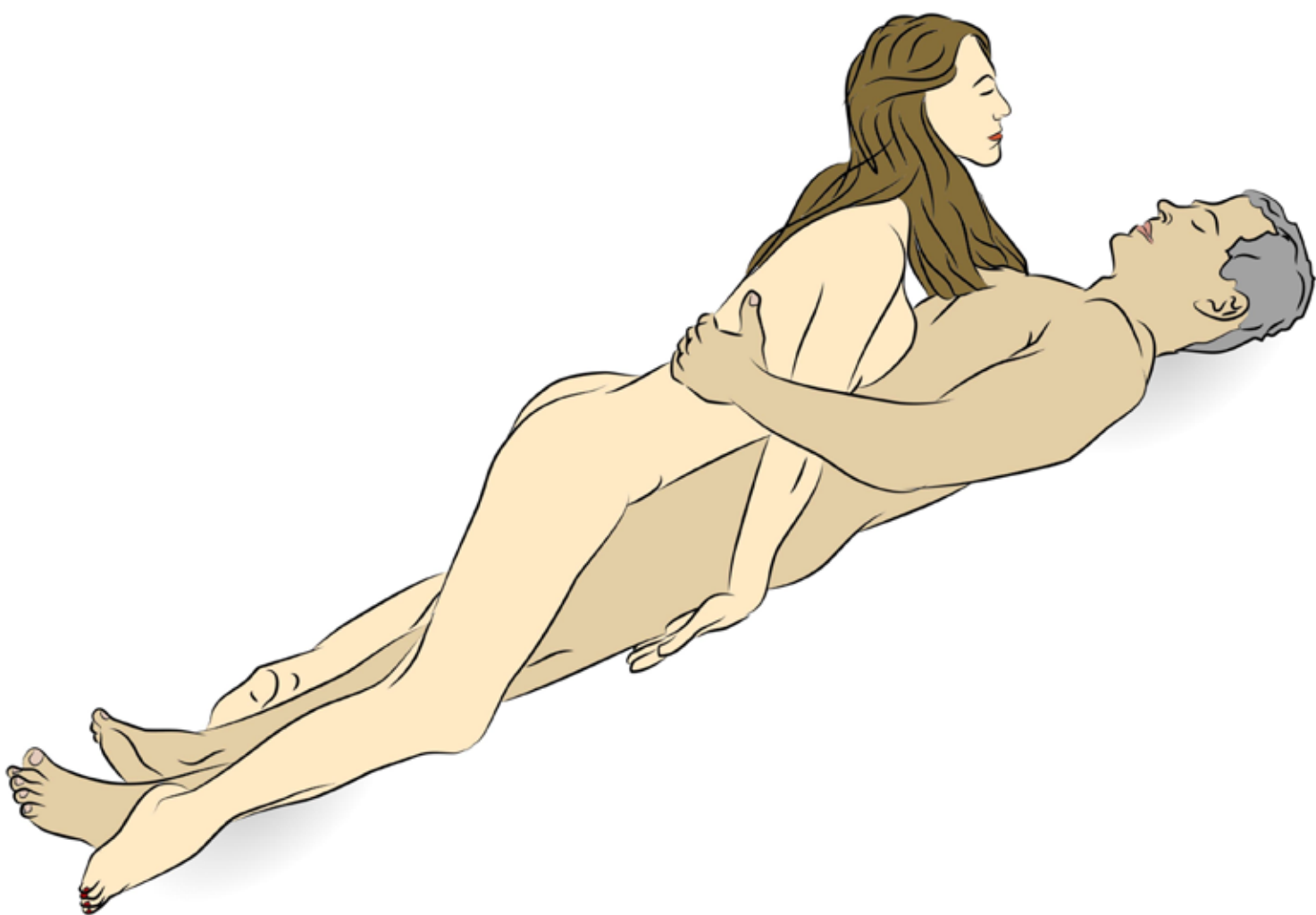
Wie ein sich putzendes Kaninchen ist Sie nun auf ihrem Liebsten positioniert und kann damit beginnen, seinen Penis in sich einzuführen. Mit kreisenden Beckenbewegungen reitet Sie Ihn anschließend lustvoll zum Höhepunkt.

Er streichelt Ihr unterstützend den Rücken und den Po.



FAZIT

Damit der Penis des Mannes bei der Ausführung der Kaninchen-Stellung nicht heraus rutscht, muss die Frau Ihre Bewegungen sehr kontrolliert ausführen.



FRAU OBEN

Katz und Maus-Stellung

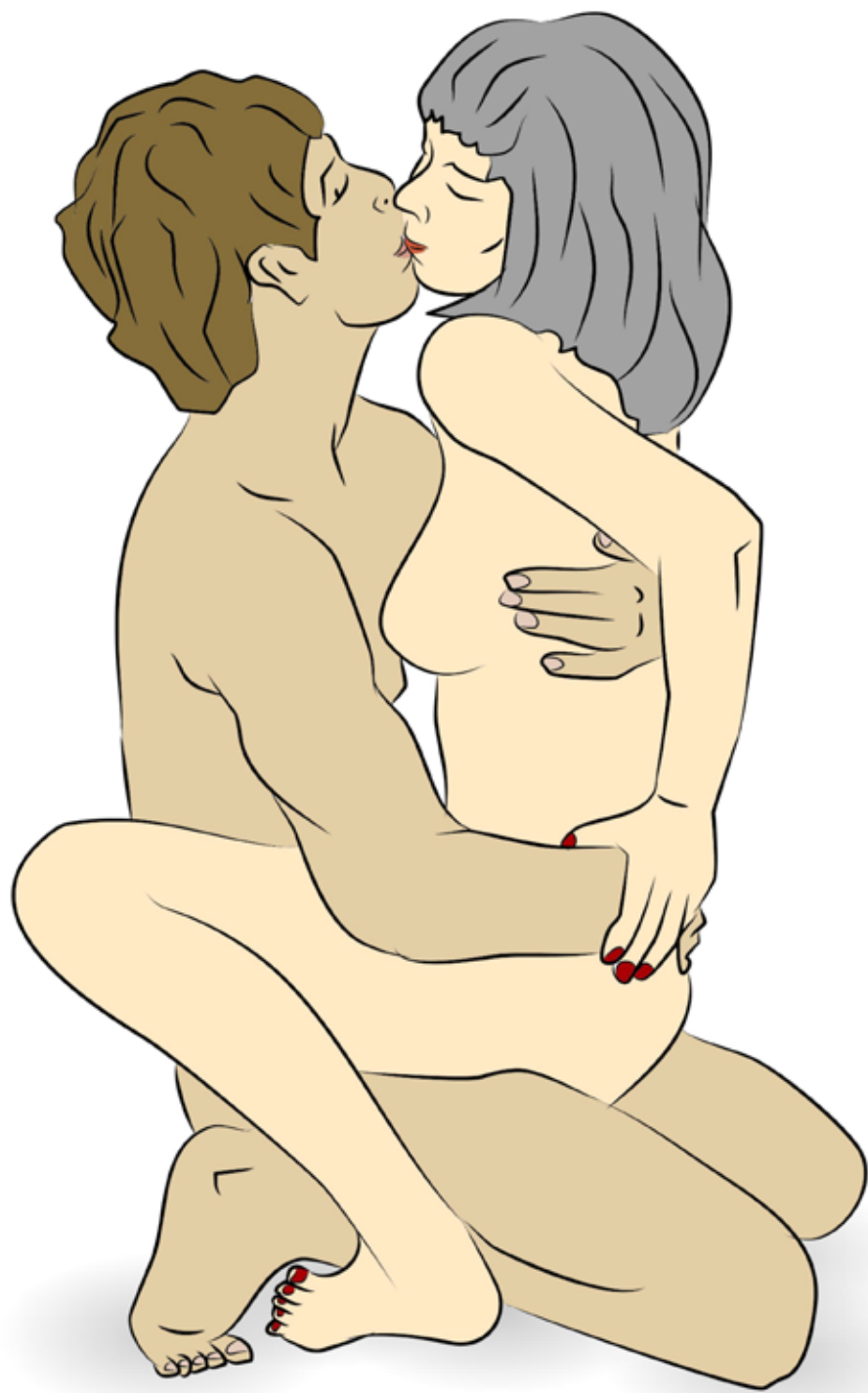
Die Katz und Maus-Stellung ähnelt in ihrer Komposition einer rollenverkehrten Missionarsstellung. Sie ist einfach auszuführen und dementsprechend auch wunderbar geeignet, um schnell und unkompliziert zur Sache zu kommen.

Der Mann legt sich ausgestreckt auf den Rücken und lässt seine Partnerin auf sich steigen. Ist Er in Sie eingedrungen, lehnt Sie sich mit ihrem Oberkörper weit über Ihn und stützt sich mit den Händen neben seinen Armen ab. Ihre Knie legt Sie zu beiden Seiten seiner Beine ab.



FAZIT

Da dem Mann in der Katz und Maus-Stellung nur wenig Bewegungsfreiheit bleibt, kann Er sich in dieser Position wunderbar von Ihr dominieren lassen.



FRAU OBEN

Kauernder Tiger

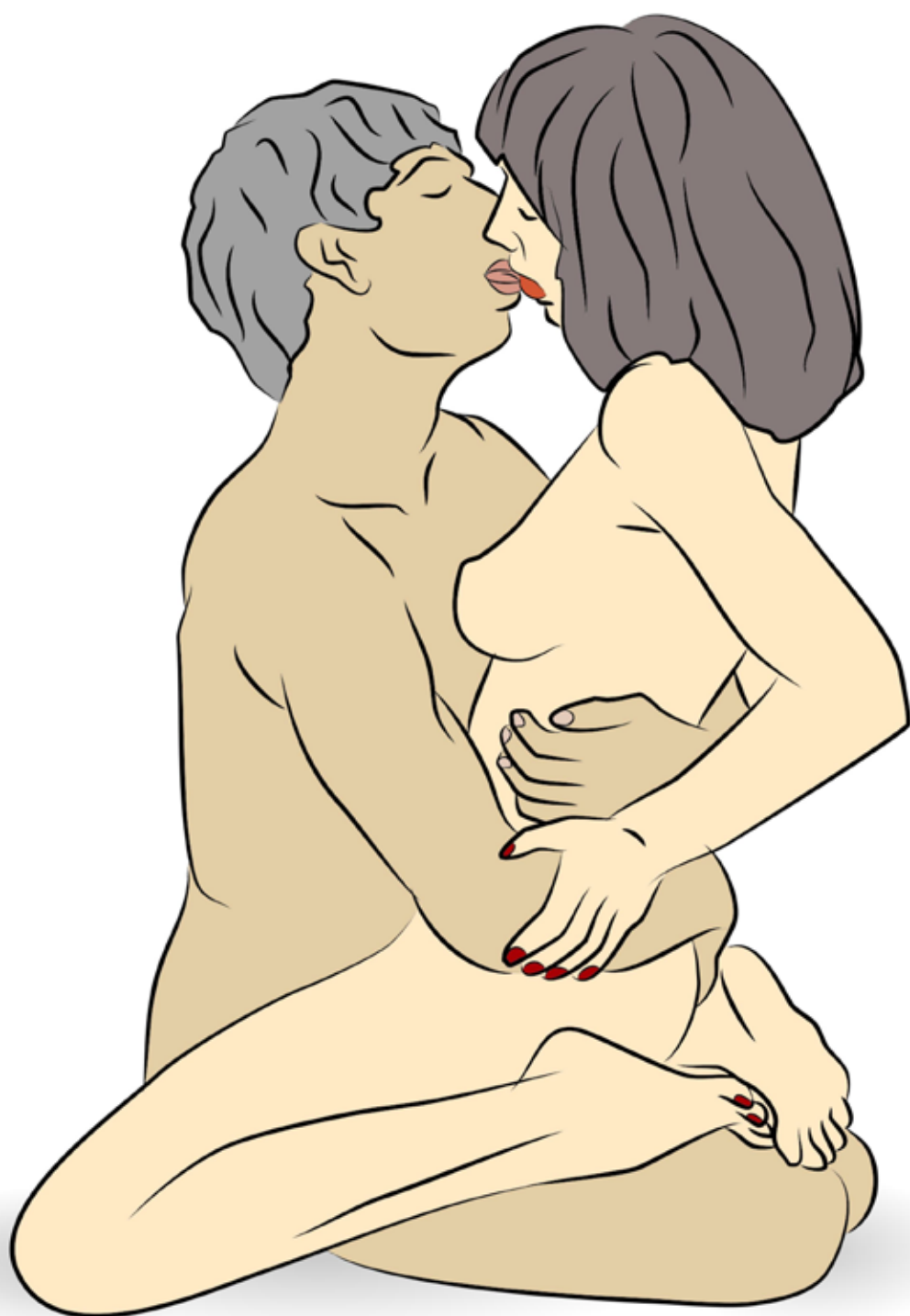
Der kauernde Tiger ist eine Sexstellung, die beiden Partner intime Nähe verspricht und gleichzeitig für sehr erregende Momente sorgt. Besonders die Frau kann hier das Tempo und die Intensivität bestimmen.

Zunächst kniet sich der Mann auf das Bett. Seine Partnerin hockt sich auf seinen Schoß und damit auf seinen Penis, während Er Sie an der Taille festhält. Sie kann gleichzeitig ihre Arme um seinen Hals schlingen.



FAZIT

Der kauernde Tiger ist unkompliziert und kann wunderbar als zärtliches Vorspiel zum Einsatz kommen.



FRAU OBEN

Lasst uns beten

Die Sexstellung Lasst uns beten ist vor allem geprägt durch große Intimität und engen Körperkontakt. Mann und Frau kommen sich hierbei so nahe, dass dem Liebesspiel auch ein sehr langes Vorspiel voraus gehen kann.

Zunächst sitzt der Mann aufrecht auf seinen Unterschenkeln. Seine Partnerin setzt sich auf seinen Schoß, wobei Sie ebenfalls auf ihren Unterschenkeln Platz nimmt.

Während Sie Ihn zwischen ihren Schenkeln aufnimmt, hält Er Sie fest umschlungen an der Taille fest und zieht Sie zu sich heran, wodurch Er leichter in Sie eindringen kann.



FAZIT

Lasst uns beten garantiert stetigen Blickkontakt und inniges Küssen. Mit viel Leidenschaft kommen beide Partner hier ausdauernd zum Höhepunkt.



FRAU OBEN

Löffel an Löffel

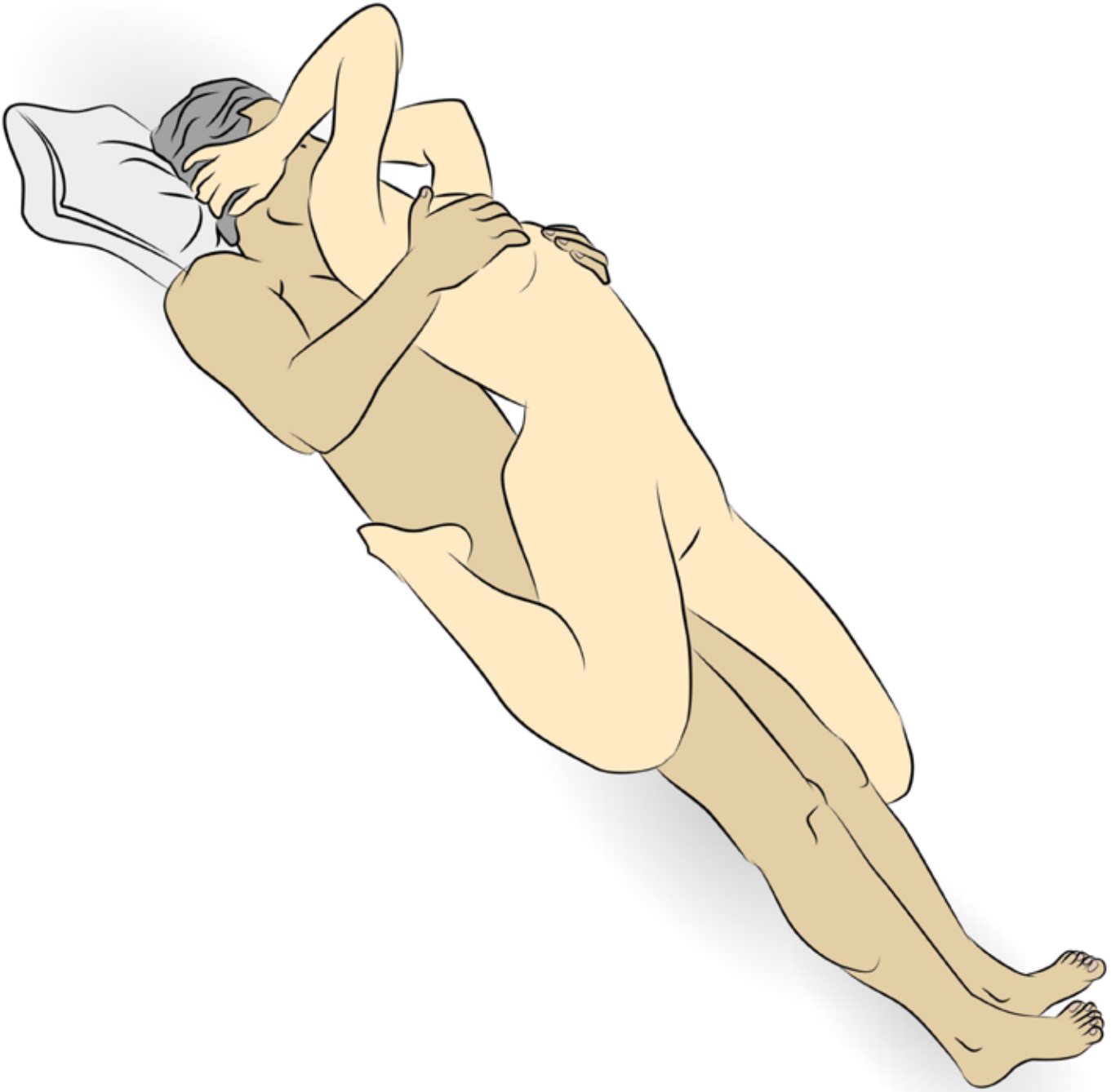
Bei der Sexstellung Löffel an Löffel geht es ganz entspannt und unkompliziert zur Sache. Einfach auszuführen ist sie zudem wunderbar dazu geeignet, die Frau zu streicheln und zärtlich zu LiebKosen.

Liegt der Mann ausgestreckt auf dem Rücken wendet Sie sich Ihm mit dem Rücken zu und legt sich auf Ihn. In dieser Position dringt Er in Sie ein und kann Sie mit seinen Händen am ganzen Körper verwöhnen.



FAZIT

Die Stellung Löffel an Löffel ermöglicht ein langes Vorspiel und romantische Stunden.



FRAU OBEN

Löffel an Löffel gestreckt

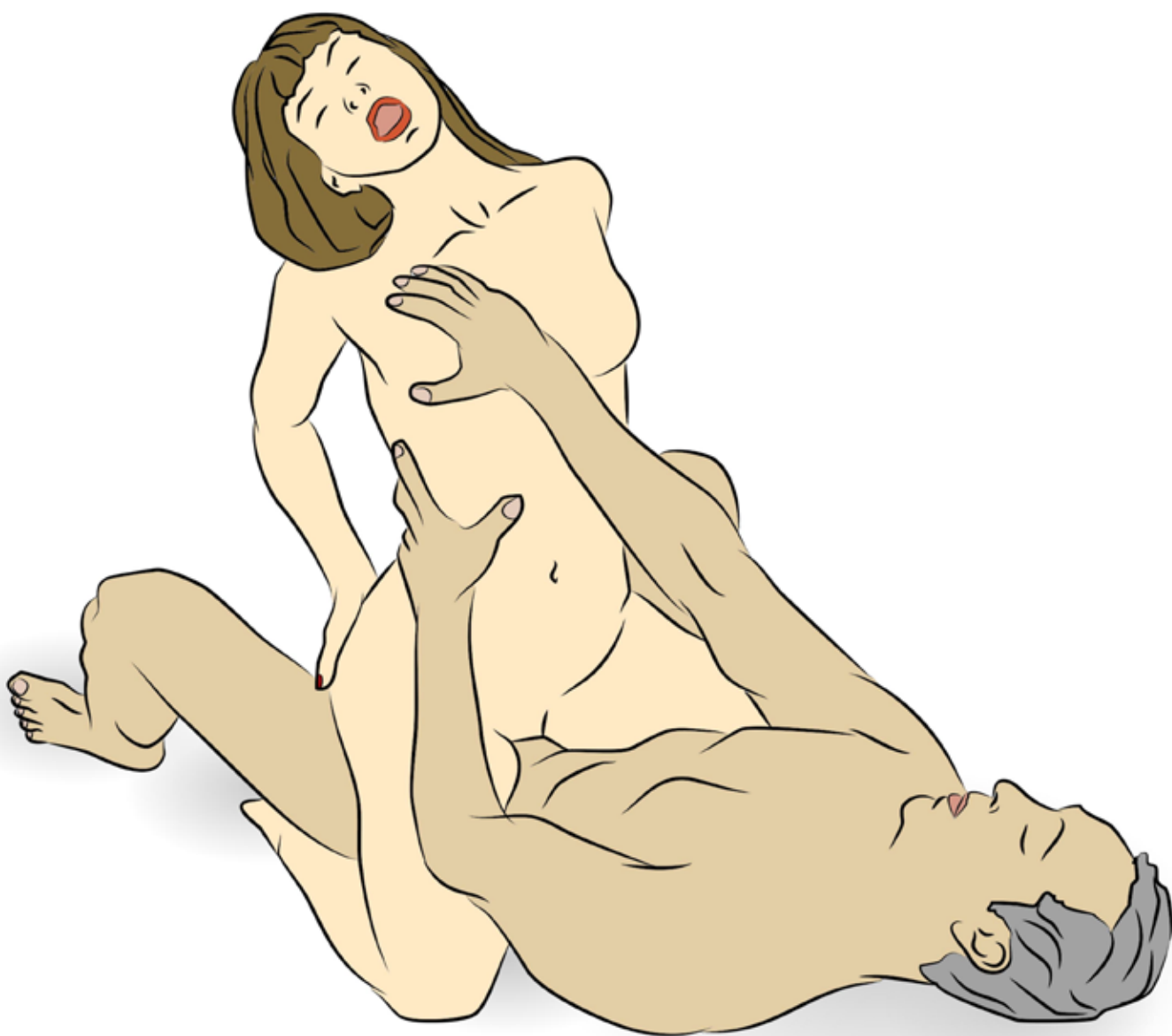
Ähnlich der Stellung Löffel an Löffel ist die Position Löffel an Löffel gestreckt sehr gemütlich für beide Partner. Zärtliche Leidenschaft steht hierbei mehr im Vordergrund als ein wilder Liebesakt.

Der Mann nimmt zunächst eine auf dem Rücken liegende Position ein und die Frau legt sich mit ihrem Rücken auf ihn. Im Unterschied zur Variation Löffel an Löffel beugt Sie nun jedoch ihre Unterschenkel nach hinten, wodurch Er tiefer eindringen und ihre Klitoris stärker stimulieren kann.



FAZIT

Löffel an Löffel gestreckt ist eine wunderbare Stellung, wenn beide Partner Lust auf Kuschelsex verspüren.



FRAU OBEN

Reiterstellung

Die Reiterstellung ist eine sehr beliebte Stellung wenn es darum geht, dass der Mann die Kontrolle beim Sex an seine Partnerin übergeben möchte. Hierbei kann Sie das Tempo vorgeben.

Zunächst legt sich der Mann auf den Rücken und winkelt dabei Seine Beine an. Sie sollten eine V-Form ergeben. Jetzt hockt Sie sich zwischen seine Schenkel, wo Sie sich auf seinen Penis setzt.

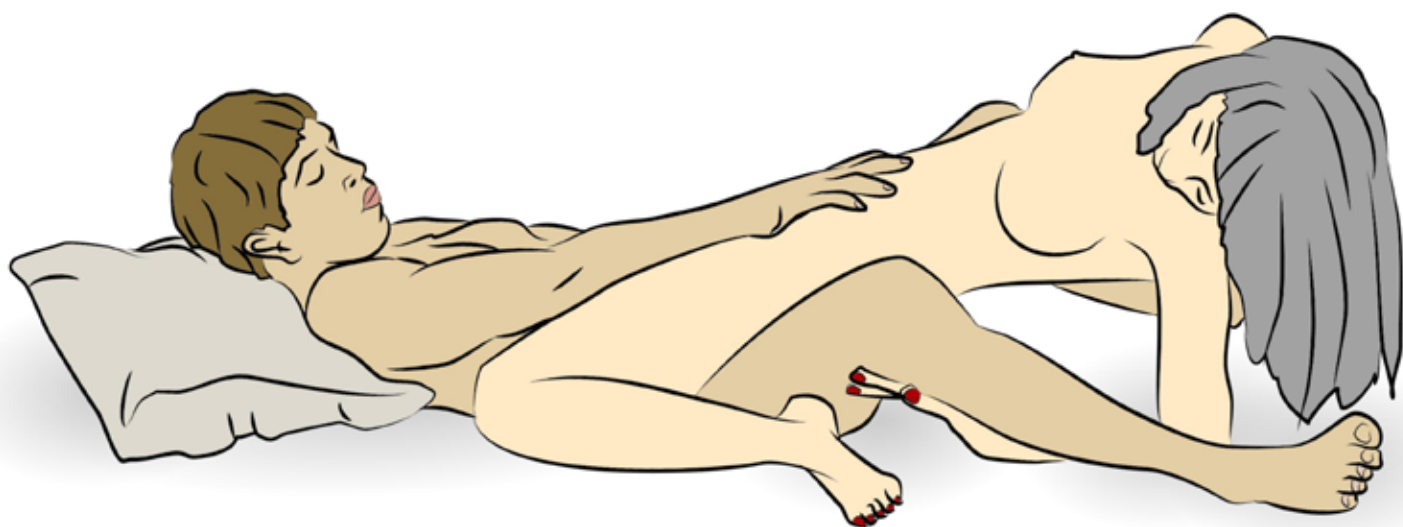
Um Ihn zu reiten, beugt und streckt Sie ihre Beine abwechselnd, so dass Sie sich auf ihrem Partner auf und ab bewegt. Dabei kann Sie sich zusätzlich mit ihren Händen auf seiner Brust abstützen.

Sind beide Partner ausdauernder, kann der Mann seine Knie in Richtung seiner Schultern heran ziehen und somit einen höheren Lustgewinn erzielen.



FAZIT

Die Reiterstellung ist nicht ohne Grund sehr beliebt. Besonders Männer, die sich von ihrer Partnerin gern 'zureiten' lassen, schwören darauf.



FRAU OBEN

Ruhesessel

Der Ruhesessel ist seinem Namen entsprechend in der Tat eine eher entspannte Stellung für ausdauernden Spaß im Schlafzimmer. Während sich die Frau dabei vordergründig um sich selbst kümmert, ist es die Aufgabe des Mannes, das Tempo zu bestimmen.

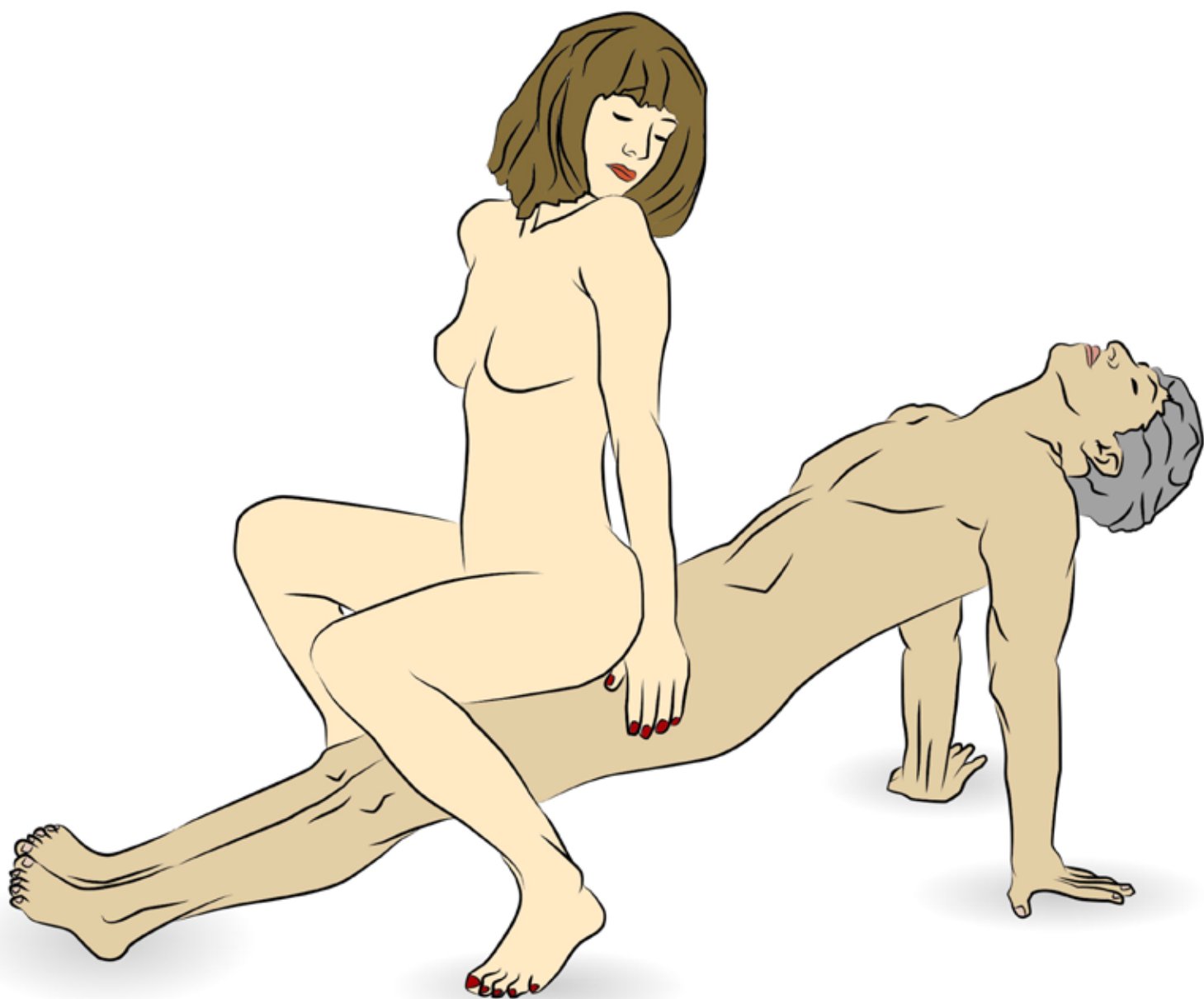
In der Ausgangsposition liegt der Mann auf dem Rücken und spreizt seine leicht angewinkelten Beine auseinander. Seine Partnerin setzt sich ihm zugewandt auf ihn, so dass er in sie eindringen kann.

Jetzt lehnt sie sich zurück und stützt sich dabei mit einem Ellenbogen auf das Bett. Macht sie dabei ein Hohlkreuz, kann er ihre Klitoris leichter erreichen. Darüber hinaus ist es der Frau in dieser Position möglich, den Penis des Mannes gut an ihre Scheidewand zu drücken.



FAZIT

Bei Ruhesessel ist die Frau das Maß aller Dinge. Optimal geeignet, um sie so richtig zu verwöhnen.



FRAU OBEN

Kamasutra: Brettstellung

Die Brettstellung verlangt dem Mann Ausdauer und Kraft ab. Auch ein gutes Körperempfinden ist hierbei von Nöten, da Er sich in eine nicht allzu bequeme Position begeben muss.

Der Mann nimmt für die Brettstellung nur eine bestimmte Position ein: die des Brettes. Dafür begibt Er sich in eine Art rückwärtigen Liegestützstand, d.h. seine Beine sind durchgedrückt und Er stützt sich mit gestreckten Armen auf dem Bett ab. Sein Gesicht zeigt nach oben.

Seine Partnerin setzt sich nun rücklings auf seinen Schoß und führt seinen Penis in sich ein. Ihre Beine befinden sich leicht gespreizt rechts und links von seinen, ihre Hände ruhen hinter ihr auf seinen Hüften.



FAZIT

Ist der Mann gut trainiert, stellt die Brettstellung kein Problem dar. Die Frau kann sich mit ihren Beinen und Händen wunderbar abstoßen und ihn reiten.



FRAU OBEN

Kamasutra: Der sportliche Sperling

Ganz entspannt geht es für den Mann bei der Kamasutra Stellung des sportlichen Sperlings zu. Leicht und genussvoll bewegt sich seine Partnerin hierbei auf Ihm auf und ab, so dass Er sich komplett gehen lassen kann.

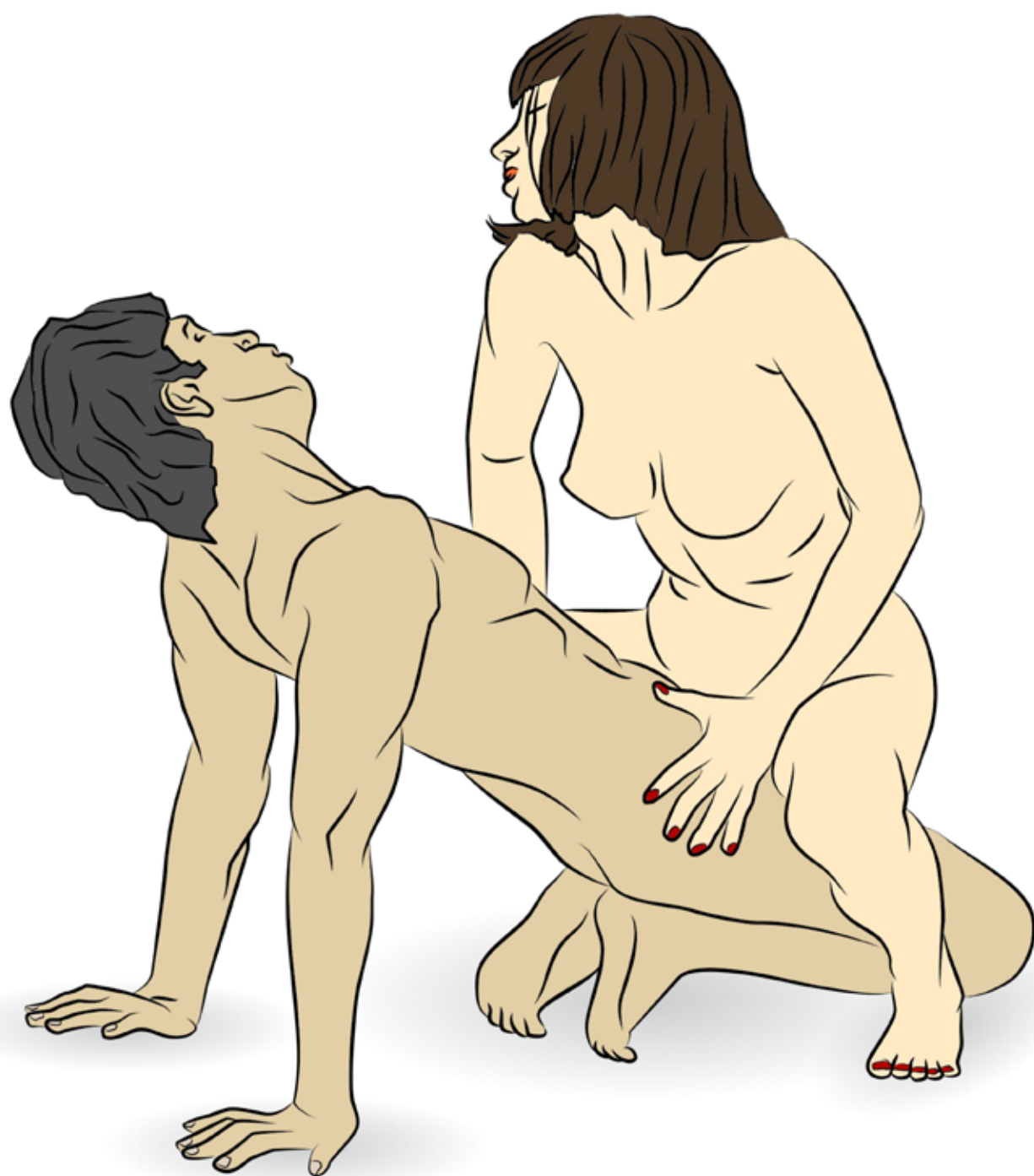
Zunächst legt sich der Mann ganz bequem auf den Rücken und erwartet seine Partnerin. Diese setzt sich mit ihrer Seite zugewandt auf Ihn bzw auf seinen Penis. Leicht zurück gelehnt, stützt Sie sich zusätzlich mit ihren Händen auf dem Bett ab, die Beine ruhen angewinkelt neben Ihm.

Nun beginnt Sie damit, ihr Becken abwechselnd auf und ab zu heben, um ihrem Liebsten und sich selbst genussvolle Befriedigung zu verschaffen.



FAZIT

Der sportliche Sperling ist keine so sportliche Herausforderung, wie zunächst vermutet werden mag, jedoch lässt er sich somit wesentlich länger ausführen.



FRAU OBEN

Kamasutra: Die Schaukel

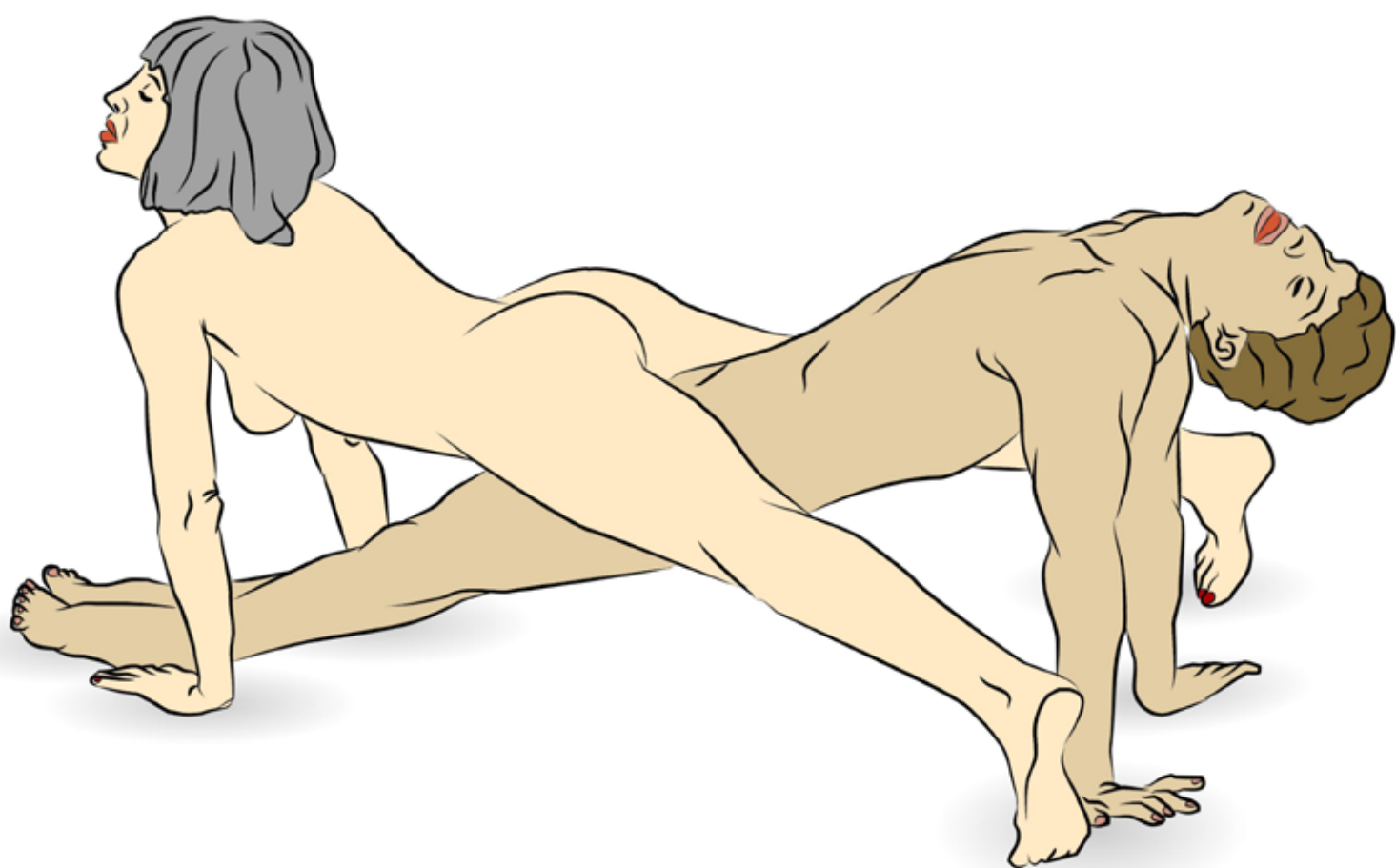
Für die sogenannte Schaukel kniet der Mann sich zunächst auf das Bett oder den Boden und lehnt sich anschließend nach hinten. Hier stützt Er sich mit den Händen ab.

Die Frau setzt sich auf ihn, hält ihn an der Taille und verlagert ihr Gewicht auf die Füße. Auf ihrem Partner bewegt Sie sich nun auf und ab.



FAZIT

Sowohl für Ihn, als auch für Sie ist die Schaukel eine recht bequeme Stellung, in der es sich eine Weile gut aushalten lässt.



FRAU OBEN

Kamasutra: Die Schlangenfalle

Die Stellung Schlangenfalle gibt es in mehreren Variationen, ist jedoch nicht sehr kompliziert in ihrer Ausführung. Für beide Partner bedeutet sie in einer Abwandlung etwas Körperspannung, in der einfacheren Variante ist sie aber durchaus bequem.

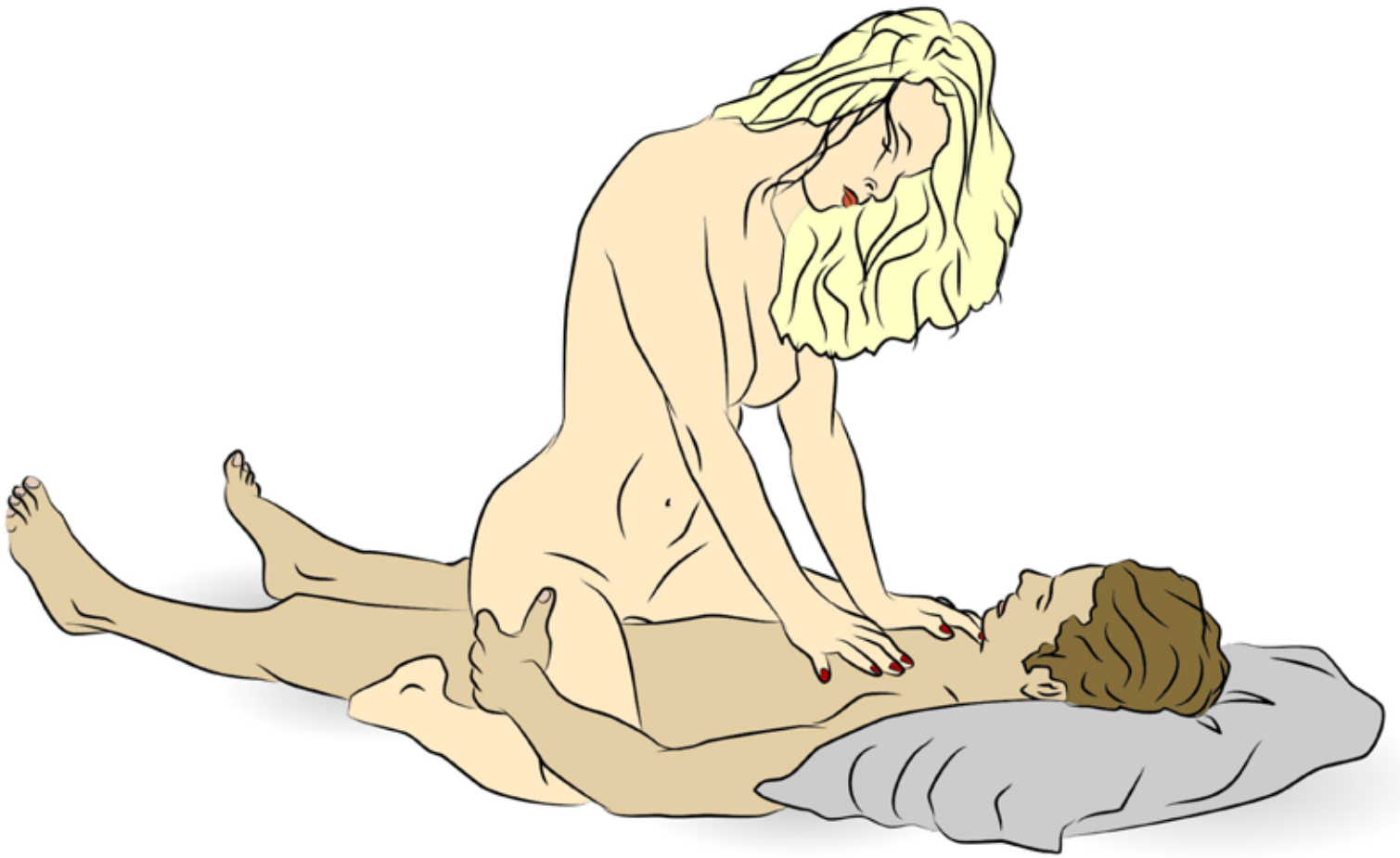
Variation 1: Der Mann legt sich auf den Rücken und seine Partnerin nimmt ihm zugewandt auf seinem Schoß Platz. Nun lehnt Sie sich zurück, bis Sie ebenfalls liegt und sich beide an den Knöcheln des jeweils anderen festhalten können. Dabei dringt Er in Sie ein.

Variation 2 (Bild): Auch hier liegt der Mann zunächst auf dem Rücken. Sie setzt sich nun rückwärts auf seinen Penis, streckt ihre Beine in Richtung seiner Schultern seitlich neben Ihm aus und stützt ihren Oberkörper mit den Armen auf dem Bett ab. Er begibt sich in einen rückwärtigen Liegestütz, d.h. Er stützt sich ebenfalls mit seinen Armen auf dem Bett ab, während sein Körper gestreckt ist.



FAZIT

Die Schlangenfalle bietet Abwechslung. Für Anfänger eignet sich dabei besonders die erste Variante, während Fortgeschrittene sich unbedingt an Variation Nr. 2 ausprobieren sollten.



FRAU OBEN

Kamasutra: Die Zange

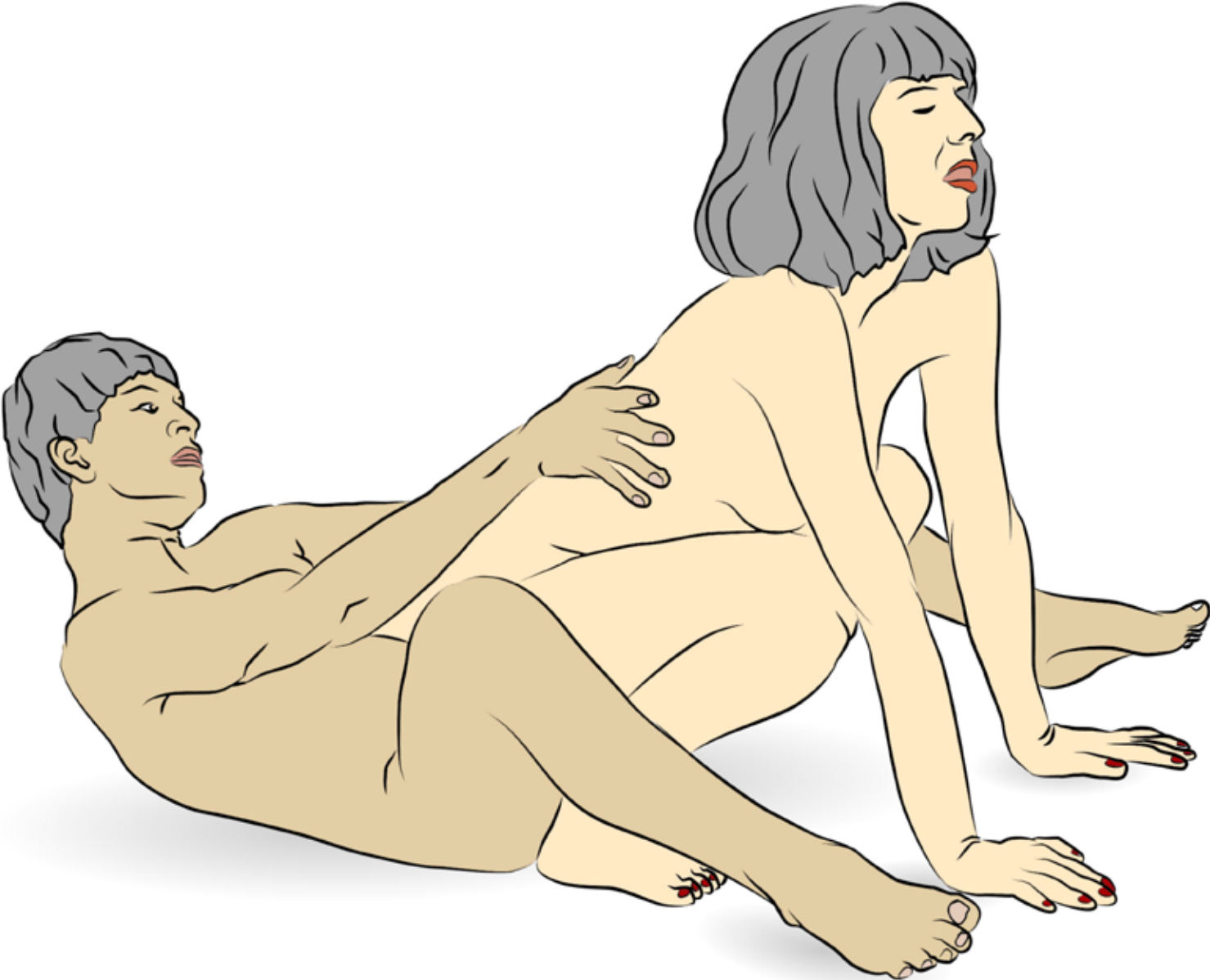
Bei der Ausführung der Zange kommt es besonders auf die Frau an, denn hier kommt ihre Fähigkeit zum Tragen, den Scheidemuskel zu kontrahieren und ihrem Partner dadurch Lust zu bereiten.

Ganz ähnlich der Stutenstellung liegt der Mann hierbei auf dem Rücken, während seine Partnerin ihm zugewandt auf seinem Schoß sitzt. Ist er nun in Sie eingedrungen, 'packt' Sie durch die gezielte Kontraktion ihrer Scheidemuskulatur seinen Penis, hält ihn fest und presst ihn geradezu. Gleichzeitig kann Sie ihn mit ihren Händen liebevoll an Brust und Körper streicheln.



FAZIT

Die Zange bereitet vor allem dem Mann genussvollen Spaß, dafür ist es jedoch notwendig, dass Sie ihre Beckenbodenmuskulatur zuvor gut trainiert hat.



FRAU OBEN

Kamasutra: Hintereingang

Für die Kamasutra Stellung Hintereingang ist nicht viel Aufwand nötig. In Bezug auf die Rollenverteilung hat hierbei die Frau das Sagen, denn ihre Beckenbewegungen sorgen für ein erregendes Liebesspiel.

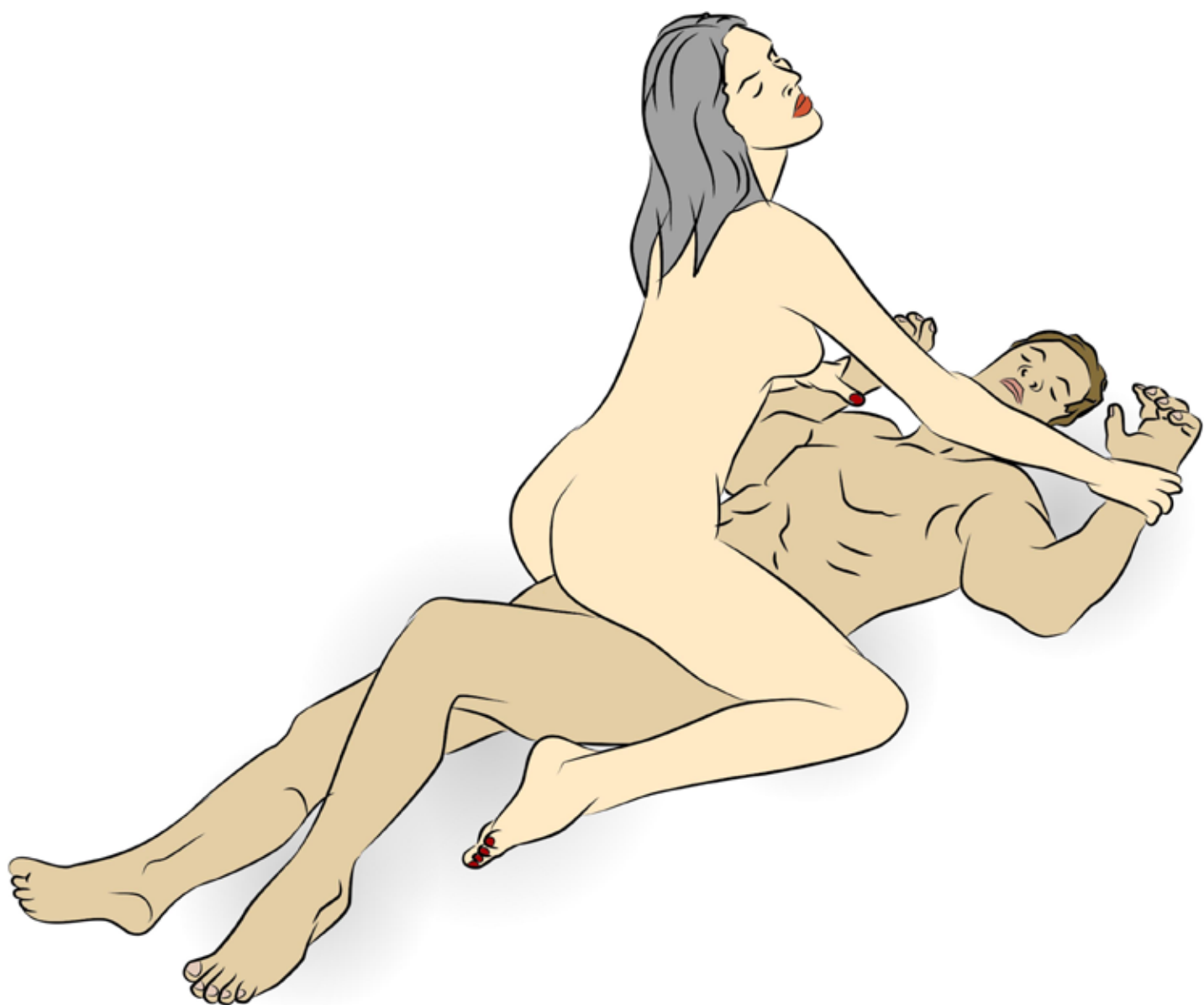
Zunächst liegt der Mann mit angewinkelten und gespreizten Beinen auf dem Rücken. Seine Partnerin nimmt Er zwischen seinen Schenkeln auf, so dass Sie sich mit dem Rücken Ihm zugewandt auf seinen Penis setzen kann. Dabei hockt Sie und balanciert somit auf ihren Füßen. Mit den Händen stützt Sie sich zusätzlich auf dem Bett ab.

Jetzt beginnt die Frau damit, mit ihrem Becken kreisförmig 'mahlende' Bewegungen zu vollziehen.



FAZIT

Der Hintereingang ist recht bequem und erfreut den Mann besonders dann, wenn Er müde ist oder sich verwöhnen lassen möchte.



FRAU OBEN

Kamasutra: Stutenstellung

Die Stutenstellung ist nicht nur bei Männern beliebt. Auch viele Frauen schätzen diese Möglichkeit, sich auf ihrem Partner einmal so richtig austoben zu können und gleichzeitig eine hohen Lustgewinn zu erzielen.

Der Mann legt sich auf den Rücken und lässt seine Partnerin auf seinem Schoß sitzen. Während Er mit seinen Händen ihre Brüste massiert, reitet Sie auf Ihm ganz so wie es ihr am besten gefällt.

Je nachdem wie gut Ihre Beckenbodenmuskulatur trainiert ist, kann Sie zusätzlich durch Kontraktionen seinen Penis festhalten oder lustvoll pressen.



FAZIT

Die Stutenstellung ist sehr unkompliziert und bringt einen hohen Spaßfaktor ins heimische Schlafzimmer.



FRAU OBEN

Kamasutra: Top

Die Sexstellung Top ist laut dem Kamasutra nur durch die Praxis erlernbar. Wie bei der umgekehrten Stellung gehört hier nämlich einiges an Bewegung dazu, die nur durch ein gutes Körpergefühl und viel Übung unkompliziert ausgeführt werden kann.

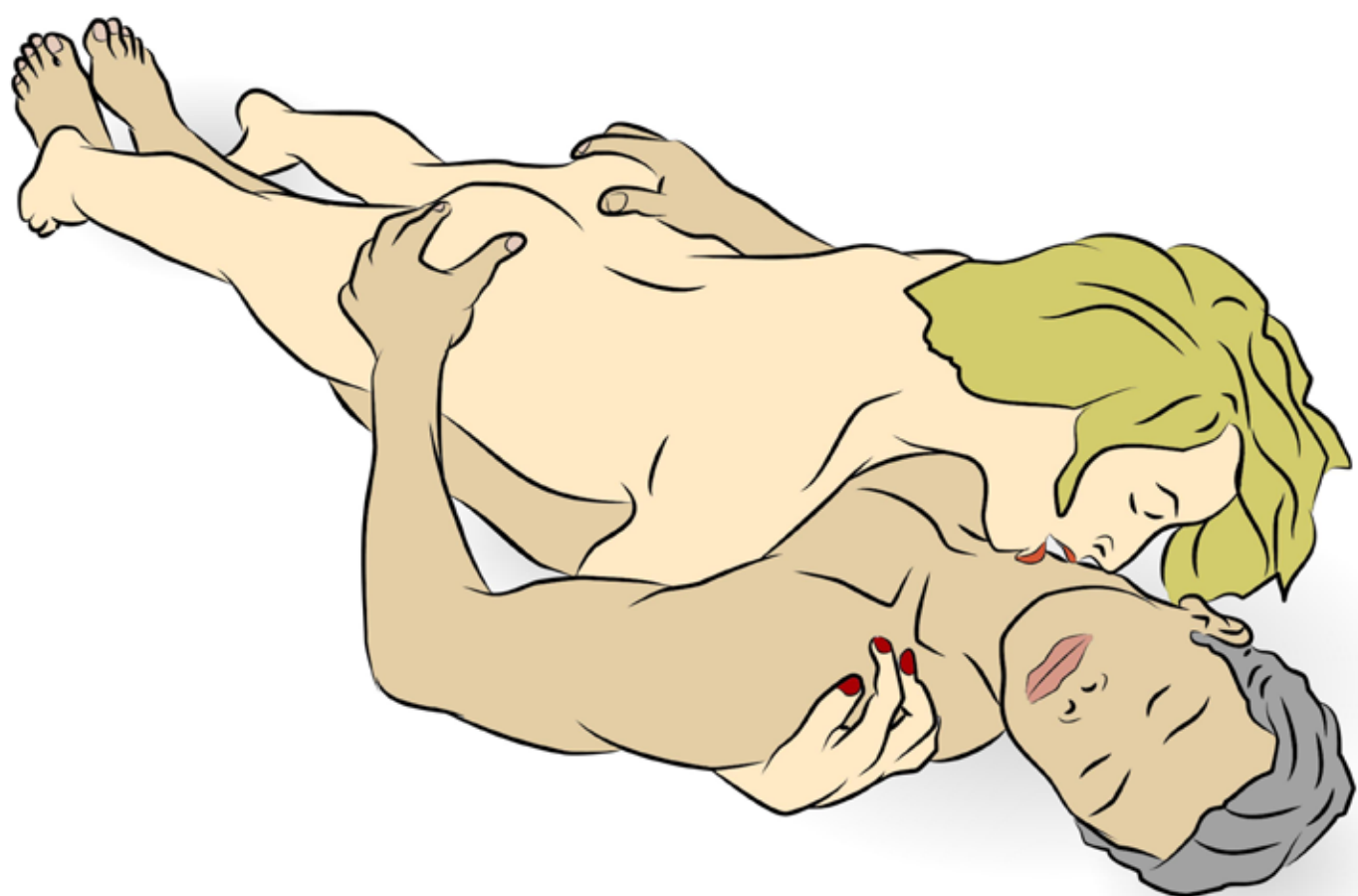
Zunächst legt sich der Mann ganz entspannt auf den Rücken. Seine Partnerin setzt sich auf seinen Penis, kreuzt ihre Beine zum Schneidersitz und hat Ihm den Rücken zugewendet. Beide können sich dabei an den Händen halten, auch wenn der Blickkontakt sehr gering ausfällt.

Als Variation kann Sie sich auf ihrem Partner insgesamt um 360° drehen, ohne dabei den Penis heraus gleiten zu lassen.



FAZIT

Der Name Top ist bei dieser Stellung Programm. Sowohl der besondere Penetrationswinkel, als auch das mögliche Variieren des Winkels durch Drehungen bringen eine erregende Abwechslung.



FRAU OBEN

Kamasutra: Umgekehrte Umarmung

Die umgekehrte Umarmung entspricht dem 'weiblichen' Pendant der Missionarsstellung, mit dem kleinen Unterschied, dass hier die Frau auf ihrem Mann liegt. In dieser Position kann Er sich nun von Ihr verwöhnen lassen.

Beide Partner liegen hier mit ausgestreckten Beinen aufeinander, die Frau oben auf. Während Er in dieser Position in Sie eindringt, können sich Mann und Frau zärtlich küssen und sich an den Händen halten.

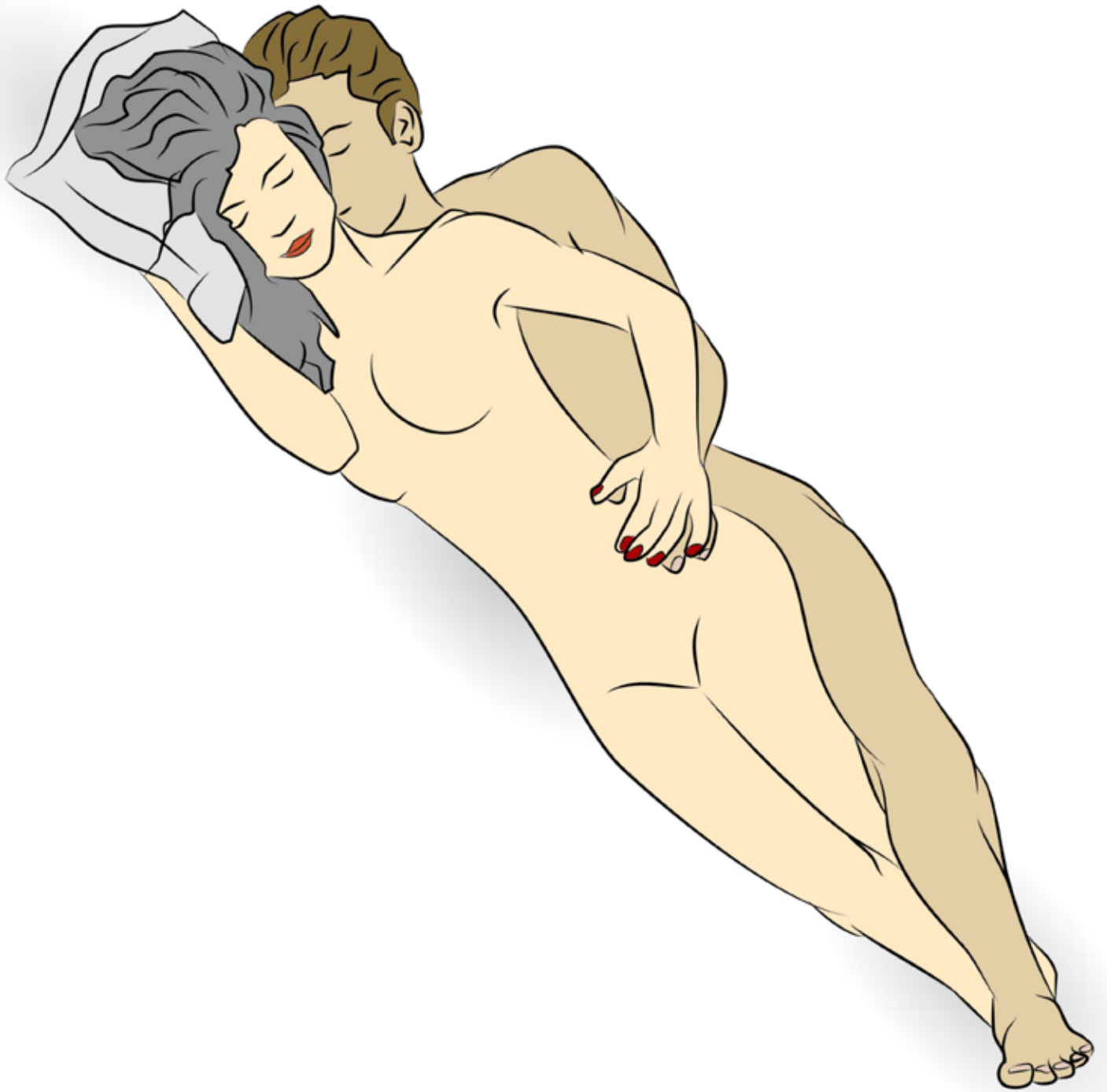


FAZIT

Die umgekehrte Umarmung bedarf nicht vieler Verrenkungen, ganz im Gegenteil. Sie ist unkompliziert und dennoch sehr leidenschaftlich.

sexstellungen-lexikon

AUF DER SEITE



AUF DER SEITE

Liebesweg

Der Liebesweg ist eine Variante der bekannten Löffelchenstellung und kann beinahe genauso unkompliziert vollzogen werden. In dieser Position erfährt vor allem die Frau sehr viel liebevolle Zärtlichkeit durch ihren Partner.

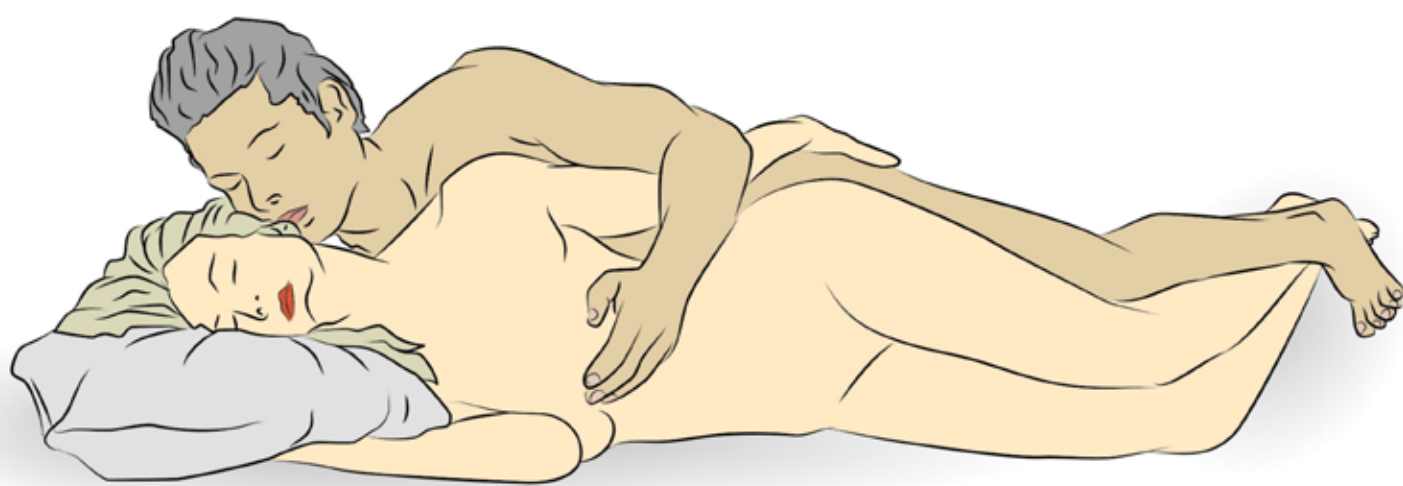
Die Frau liegt in der Ausgangsposition auf dem Rücken und hat ihre Beine angewinkelt aufgestellt. Ihr Partner liegt natürlich an ihrer Seite und stützt ihren Kopf mit seinem Arm. In dieser Position kann mit einem ausgedehnten Vorspiel begonnen werden.

Soll es nun so richtig heiß werden, dreht Sie sich von Ihm weg auf die Seite und streckt ihr Bein nach hinten zwischen seine Beinen hindurch. Ihr Partner dringt jetzt in Sie ein, unterstützt dabei aber weiterhin ihren Kopf sowie ihren Nacken.



FAZIT

Die seitliche Stellung Liebesweg ist eine wunderbare Gelegenheit für Kuschelsex.



AUF DER SEITE

Löffelchenstellung

Die Löffelchenstellung ist nicht nur sehr bekannt, sie kann auch wunderbar zum Einschlafen oder umgekehrt beim Aufwachen vollzogen werden, da sie sich unkompliziert und recht bequem präsentiert.

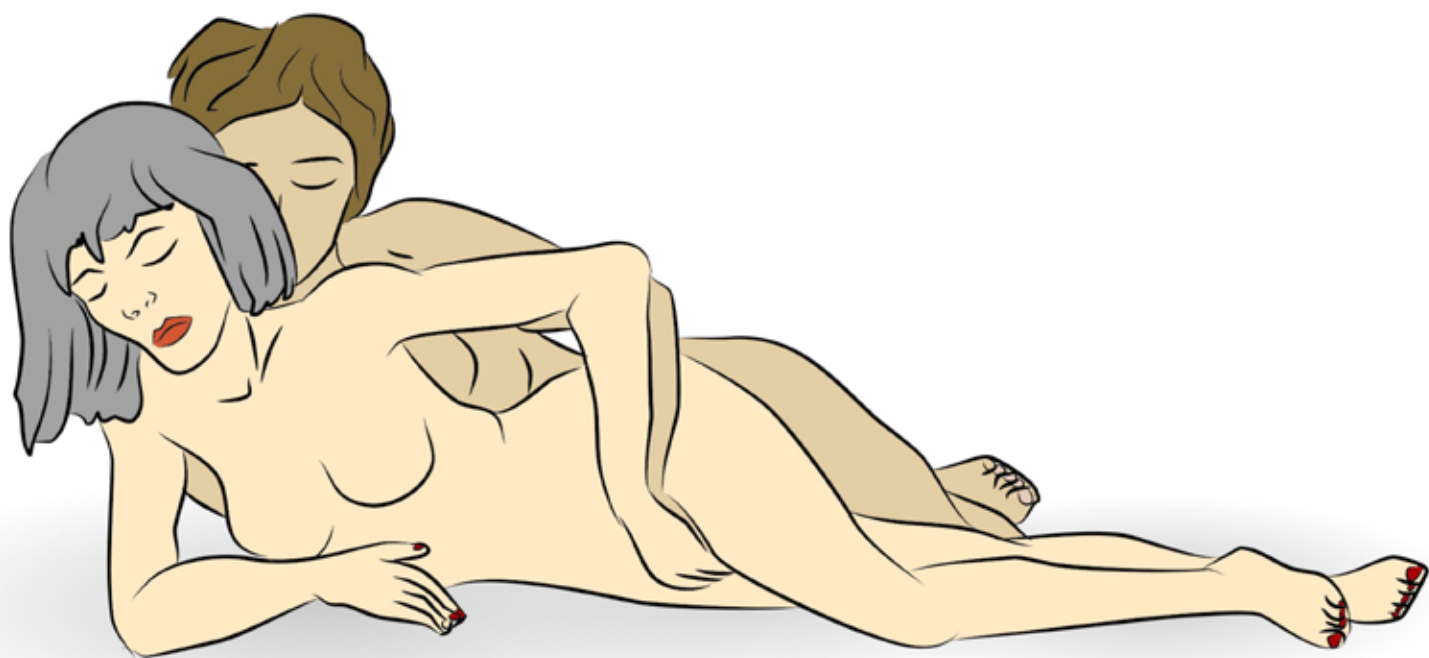
Die Anordnung ist hierbei ganz schnell ausgeführt: Er und Sie liegen mit dem Gesicht in der gleichen Blickrichtung auf der Seite, wobei Er sich hinter Ihr befindet. In dieser Stellung dringt Er nun in seine Partnerin ein.

Von Blümchensex bis hin zu wilder Leidenschaft kann dabei alles ausprobiert werden. Entscheidend ist nur der Winkel der Penetration. Sollte es also etwas weniger 'unspektakulär' zugehen, so beugt Sie ihren Oberkörper einfach weiter vor.



FAZIT

Die Löffelchenstellung gilt zu Unrecht oftmals als banal und langweilig. Hier steckt aber mehr drin, als mancheiner glaubt.



AUF DER SEITE

Kamasutra: Der Stoßzahn

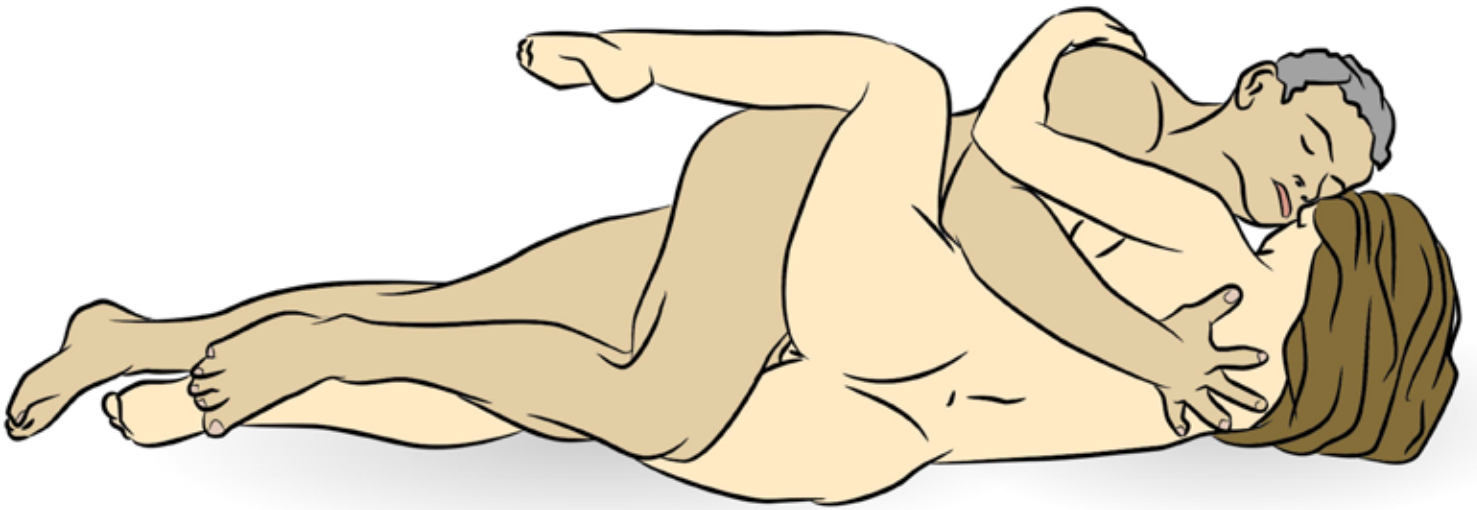
Die Kamasutra Stellung des Stoßzahnes stellt genaugenommen lediglich eine Variation der Löffelchenstellung dar. Aus diesem Grund jedoch kann sie natürlich genauso durch unkompliziertes Einnehmen sowie einen individuellen Spaßfaktor begeistern.

Hier liegen beide Partner seitlich hintereinander, wobei die Frau dem Mann mit ihrem Rücken zugewandt ist. Sie stützen sich auf einem Ellenbogen ab und Er dringt in dieser Position in Sie ein. Mit seiner freien Hand kann Er Sie zusätzlich mit erregenden Streicheleinheiten verwöhnen.



FAZIT

Der Stoßzahn ist schnell zu bewerkstelligen und kann von langsamen Sex bis hin zur wilden Nummer für jeden Zweck angewendet werden.



AUF DER SEITE

Kamasutra: Seitliche Umklammerung

Bei der seitlichen Umklammerung handelt es sich zur Abwechslung um eine seitliche Stellung, bei der sich beide Partner in die Augen sehen können. Eine große Intimität sowie ausgedehnte Zärtlichkeiten sind hierbei möglich.

Geht es nach dem Kamasutra liegt der Mann auf der linken Seite und bittet seine Partnerin, sich auf die rechte Seite zu legen. Selbstverständlich kann dies variiert werden. Sind sich beide Partner zugewandt, kann Er nicht nur in Sie eindringen, sondern sowohl der Mann, als auch die Frau können mit ihren Händen ihr Gegenüber langsam und intensiv erforschen.

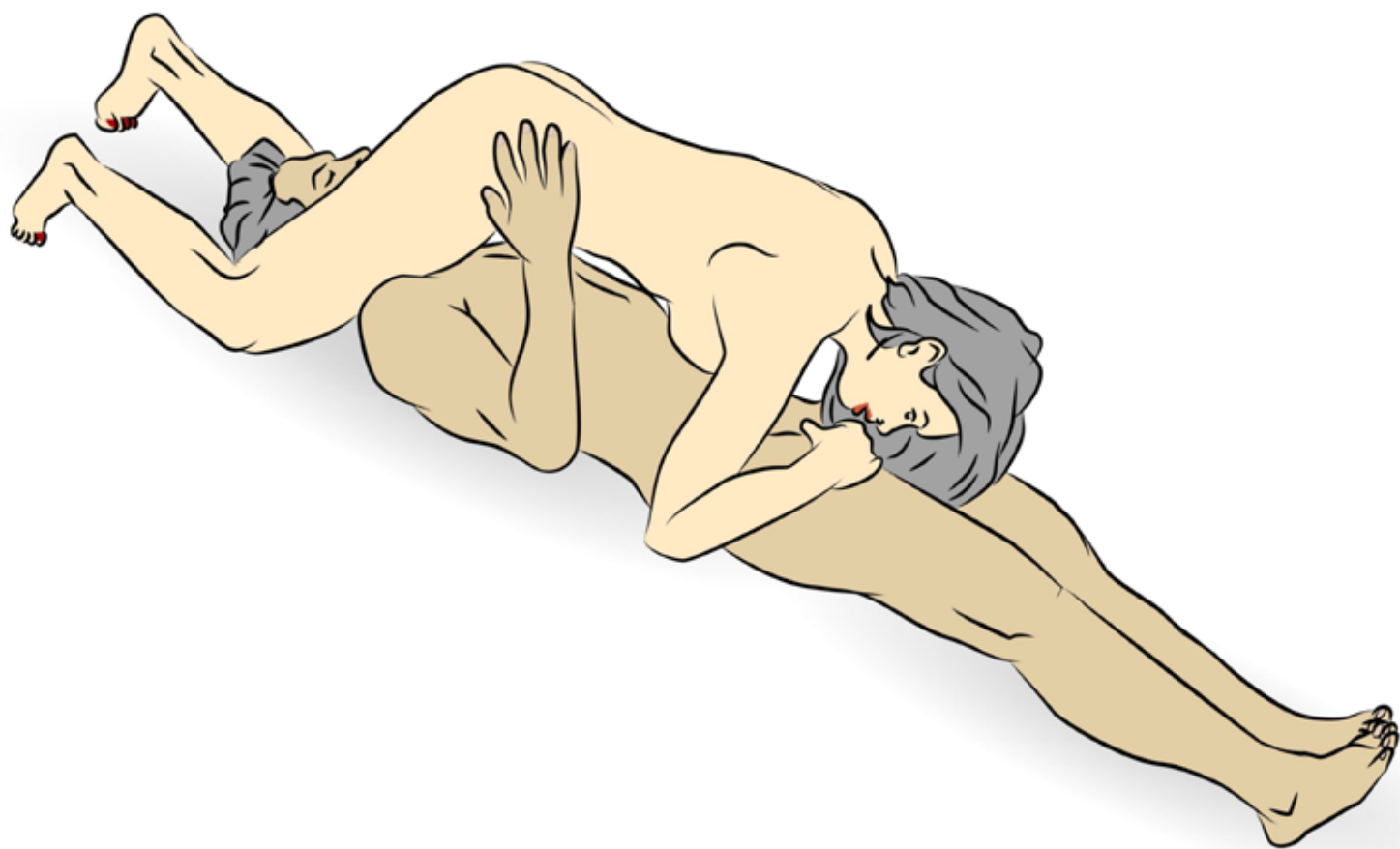


FAZIT

Die seitliche Umklammerung ist ebenfalls bestens als Vorspiel geeignet. Aber auch bei entspanntem Sex erfüllt diese Stellung vollkommen ihren Zweck.

sexstellungen-lexikon

BEIM ORALVERKEHR



69/ Neunundsechzig

Die bekannte 69/ Neunundsechzig-Stellung beinhaltet in gewisser Weise eine Orgasmusgarantie, weil mehr Menschen dadurch den Höhepunkt erreichen als durch regulären Geschlechtsverkehr. In verschiedenen Variationen ausgeführt, bietet sie zudem eine angenehme Vielfalt im heimischen Schlafzimmer.

Frau oben: Ganz traditionell liegt der Mann auf dem Rücken, während seine Partnerin verkehrt herum auf Ihm sitzt, so dass ihr Unterkörper seinem Gesicht zugewandt ist. Dabei kann Sie sich auf ihren Ellenbogen abstützen und Er winkelt die Beine an, wodurch sein Penis für Sie leichter zu erreichen ist.

Mann oben: Weniger weit verbreitet ist die Variation von 69 mit dem Mann oben, da viele Frauen es mögen, das Tempo selbst zu bestimmen. Ein weiteres Problem bei dieser Konstellation kann der Körperbau des Mannes werden. Ist er größer und schwerer, kann Er bei aufsteigender Lust leicht vergessen, dass seine Partnerin unter ihm liegt und Sie halb erdrücken bzw. ersticken. Hier ist auf jeden Fall ein vorsichtiges Herangehen notwendig.

Nebeneinander: Sehr beliebt ist dagegen die Variante des Nebeneinanders. Mann und Frau liegen dabei seitlich positioniert mit dem Kopf an den Füßen des jeweils anderen und haben zusätzlich die Hände frei. Beide ziehen ihr oberes Bein an oder stellen es angewinkelt auf, so dass der Partner es etwas leichter hat.

À la 69: Diese Variante erlaubt es beiden Partnern, sich gegenseitig mit den Händen zu befriedigen. Dazu legen Sie sich ebenfalls jeweils Kopf an Fuß nebeneinander und entscheiden sich, auf welche Weise sie hierbei stimuliert werden möchten. So kann beispielsweise der Mann an Ihr Oralverkehr praktizieren, während Sie seinen Penis mit den Händen massiert. Umgekehrt funktioniert es natürlich ebenso.

Im Stehen: Für akrobatische Pärchen bietet sich die 69 im Stehen an. Obwohl diese nicht unbedingt zum Erfolg führt, ist sie doch eine interessante Abwechslung. Aufgrund der unterschiedlichen Kräfteverhältnisse sollte der Mann den stehenden Part übernehmen und seine Partnerin, die sich kopfüber sowohl mit Armen, als auch Beinen an Ihm festhält, ordentlich stützen.



FAZIT

Die Stellung 69/ Neunundsechzig ist einfach und erfolgversprechend.

sexstellungen-lexikon

ANILINGUS

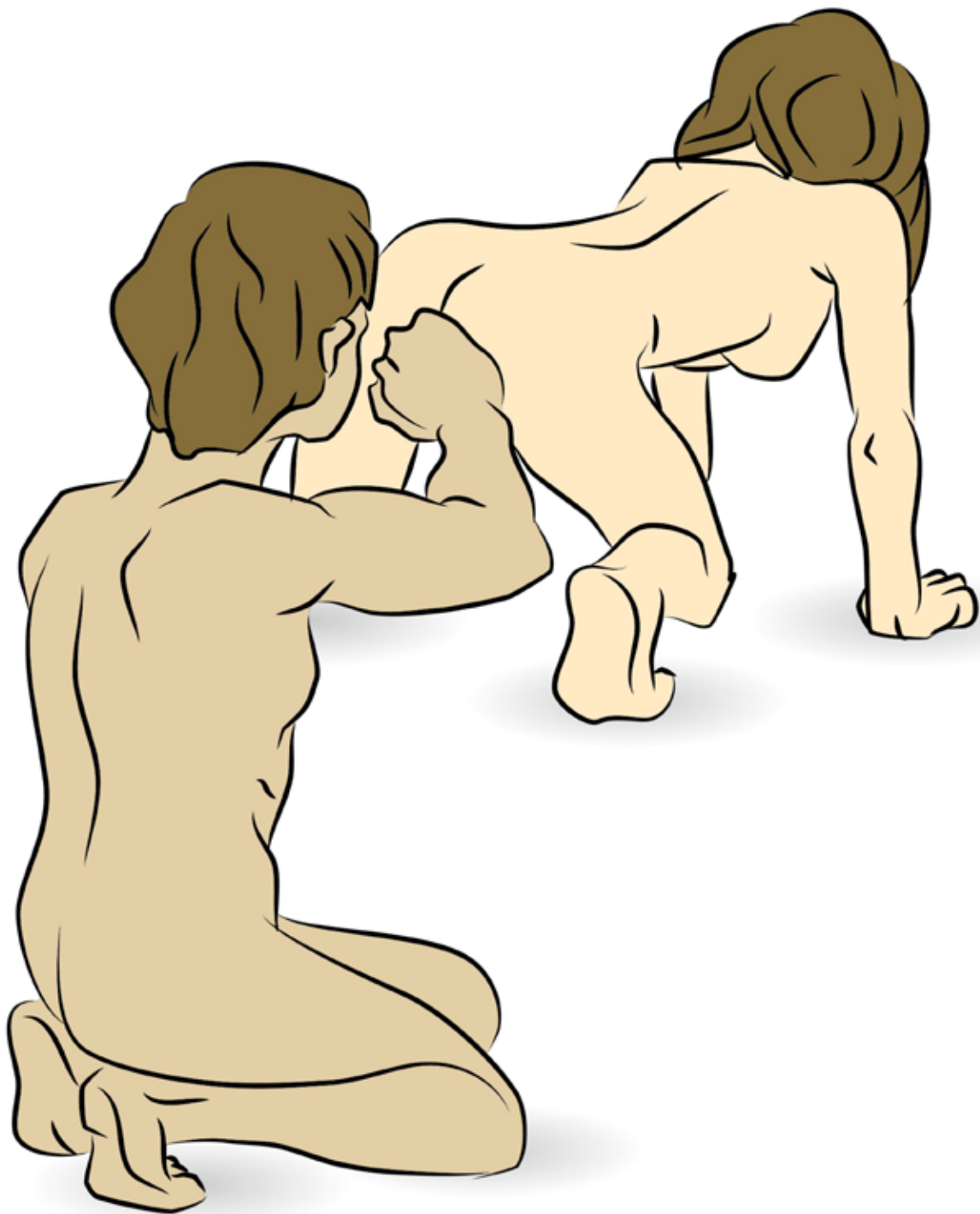
Als Anilingus wird das Küssen, Liebkosen oder Penetrieren des Anus ihres Partners mit der Zunge bezeichnet. Da diese Art des oralen Geschlechtsverkehrs nicht nur von vielen Menschen als ein Tabu betrachtet wird, sondern ebenso einen hohen Grad an Intimität voraussetzt, gilt es also von Anfang an darüber zu sprechen und sich gegenseitiges Vertrauen zu schenken.

Die entsprechenden hygienischen Vorkehrungen dürfen dabei natürlich nicht außer Acht gelassen werden. Gerade bei oral-analem Kontakt können Sie sich sehr schnell beinahe alle sexuell übertragbaren Krankheiten einfangen, so dass hier auf jeden Fall Vorsicht geboten ist.

Kommt es nur zum Küssen und Liebkosen, zählt ein gründliches Waschen des Afters sowie des Damms zu den Mindestanforderungen. Zusätzlich können natürlich auch sogenannte Lecktücher oder ein festes Stück Haushaltsfolie zum Einsatz kommen, die für etwas mehr Entspannung sorgen.

Penetriert ein Partner dagegen den Anus des anderen mit seiner Zunge, so sollte dem neben einer ausgedehnten Dusche wenigstens eine Darmspülung durch ein Klistier (erhältlich in jeder Apotheke) voran gehen. Auf diese Weise wird das Risiko einer Infektion aufgrund von Fäkal-Bakterien bzw. Fäkal-Parasiten verringert.

Grundsätzlich können sich beide Partner, nachdem alle notwendigen Maßnahmen getroffen sind, entspannt diesem Liebesspiel hingeben, denn der After gehört aufgrund der vielen dort zusammentreffenden Nervenenden nicht ohne Grund zu den besonders erogenen Zonen.



STELLUNGEN FÜR ANILINGUS

Auf allen Vieren

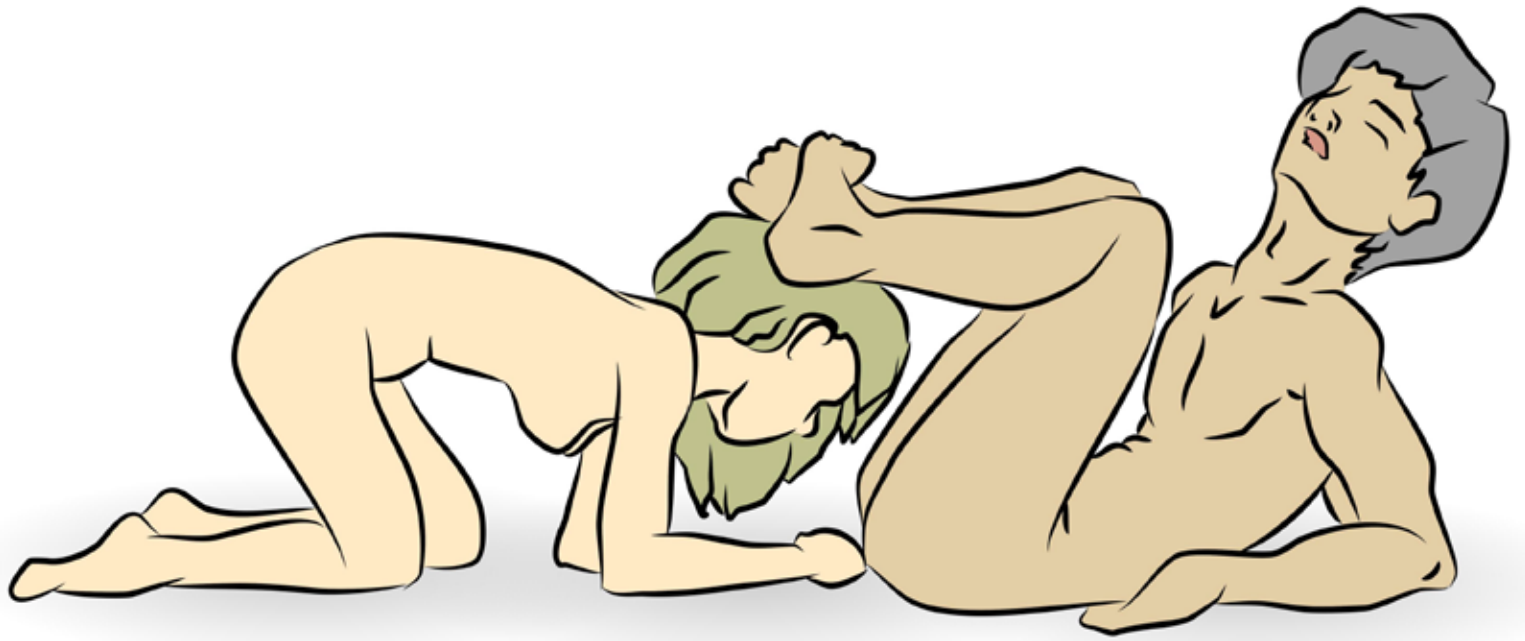
Die Stellung auf allen Vieren eignet sich eigentlich am besten, um den Anilingus zu vollziehen. In dieser Position ist es dem Partner ein Leichtes, sich mit seiner Zunge intensiv dem Anus seiner Liebsten/ seines Liebsten zu widmen.

Der empfangende bzw. passive Partner begibt sich hier zunächst auf alle Viere oder beugt sich etwas über. Nun kniet, setzt oder hockt sich der aktive Partner dahinter und hält mit seinen Händen die Hinterbacken seines Gegenübers auseinander, um Ihn mit seiner Zunge besser erreichen zu können.



FAZIT

Auf allen Vieren dient als bequeme Position, um den Anilingus auszuprobieren.



Auf dem Rücken

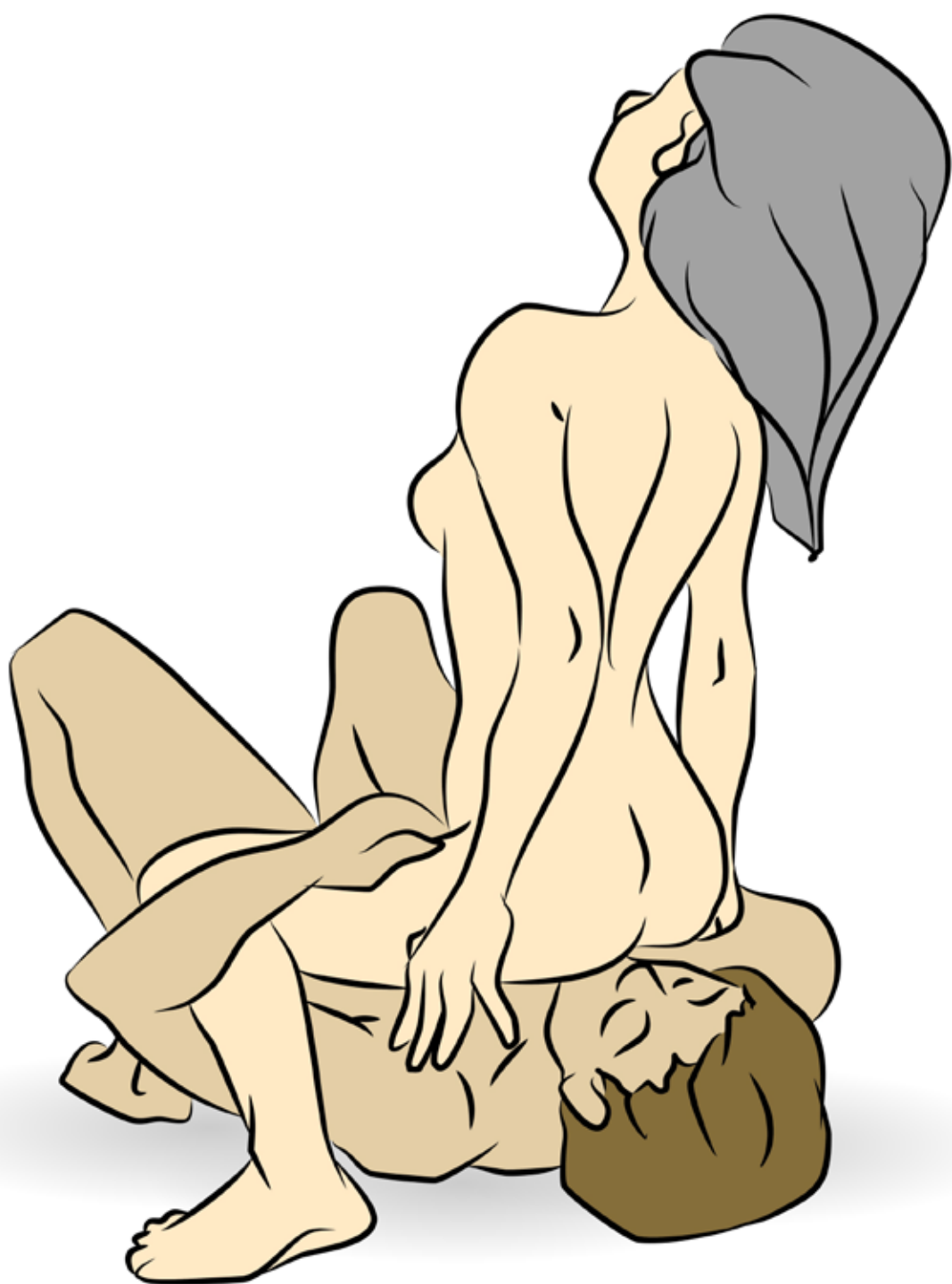
Anders als beim Facesitting liegt hier der passive Partner auf dem Rücken. Der Spaß bleibt jedoch dergleiche, so dass sich beide Partner vollkommen auf diese Stellung einlassen können.

Damit der aktive Partner den Anus seiner Gespielen/ seiner Gespielin gut erreichen kann, legt sich der passive Partner auf den Rücken und winkelt die Beine an. Zusätzlich zieht er seine Knie an seine Brust, wodurch er sich seinem Gegenüber weit öffnet.



FAZIT

Bei der Stellung auf dem Rücken muss der aktive Partner keine Angst haben, erstickt zu werden. Eine gewissen Anstrengung liegt hier nur beim passiven Part.



STELLUNGEN FÜR ANILINGUS

Facesitting

Beim sogenannten Facesitting muss sich der passive Partner während des Liebesspieles neben seiner Lust zusätzlich darauf konzentrieren, dass er sich nicht komplett auf das Gesicht des aktiven Partners setzt, um Ihn nicht zu ersticken.

Der aktive Partner legt sich zunächst auf den Rücken, damit sich der passive Partner über seinem Gesicht positionieren kann. Er hockt sich dazu den Füßen des anderen zugewendet hin und kann sich etwas nach vorn gebeugt mit seinen Händen auf dem Bett oder den Oberschenkeln des anderen abstützen. Nun kann der aktive Partner mit seiner Zunge leicht den Anus erreichen.



FAZIT

Das Facesitting kann auf Dauer für den passiven Partner etwas unbequem werden. Grundsätzlich gehört diese Position jedoch zu den beliebten Stellungen für Anilingus.

sexstellungen-lexikon

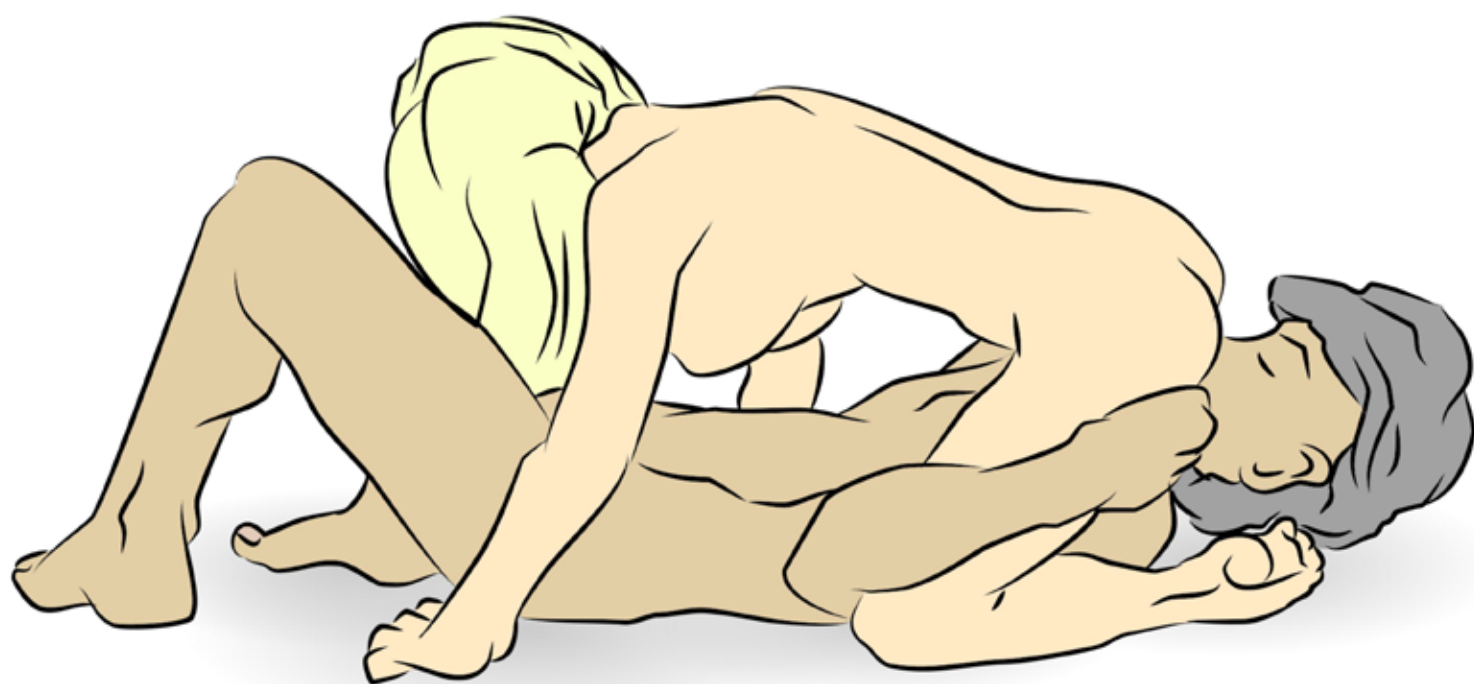
CUNNILINGUS

Als Cunnilingus wird jene Form des Oralverkehrs bezeichnet, bei dem die Frau im Mittelpunkt des Liebesspieles steht. Egal, ob nur als Vorspiel oder bis zum Höhepunkt, hierbei haben durchaus beide Partner Spaß - auch wenn Sie vielleicht etwas mehr davon bekommt.

Damit es für sowohl für den Mann, als auch für die Frau angenehm ist, sollten zunächst noch einige Dinge beachtet werden. Grundsätzlich ist es, wie beim Sex allgemein, sehr wichtig, dass beide Partner miteinander über ihre Vorlieben und Wünsche sprechen. Dabei geht es in erster Linie nicht unbedingt nur um die Technik, sondern beispielsweise auch um die Schambehaarung der Frau bzw. die Gesichtsbehaarung des Mannes. So kann Sie sich für Ihn intim genauso rasieren, wie Er sich für Sie im Gesicht, damit seine kratzigen Stoppeln nicht ihre Haut reizen. Vorangehende gemeinsame Duschen oder ein entspannendes gemeinsames Bad heizen die Stimmung dabei zusätzlich an und sorgen auf erregende Weise für die richtige Hygiene. Diese ist besonders wichtig, da auch bei Cunnilingus sexuell übertragbare Krankheiten weiter gegeben werden können!

Geht es um die Herangehensweise, so ist jede Frau individuell stimulierbar. Einige mögen Cunnilingus zum Beispiel ausschließlich als Vorspiel, während andere Frauen gern dadurch zum Höhepunkt gebracht werden. Die verschiedenen Techniken sorgen hier in ihrer Vielfalt für ein gutes Repertoire, das jede Frau auf die eine oder andere Art erregen dürfte. Wellenförmige und kreisende Bewegungen sind auf jeden Fall nicht zu verachten.

Aber auch die dazu gehörige jeweilige Stellung spielt eine wichtige Rolle. Je nachdem, ob Sie sich lieber seiner Zunge unterwirft oder die Kontrolle behalten möchte, gibt es natürlich ganz unterschiedliche Möglichkeiten.



STELLUNGEN FÜR CUNNILINGUS

Auf dem Gesicht sitzen

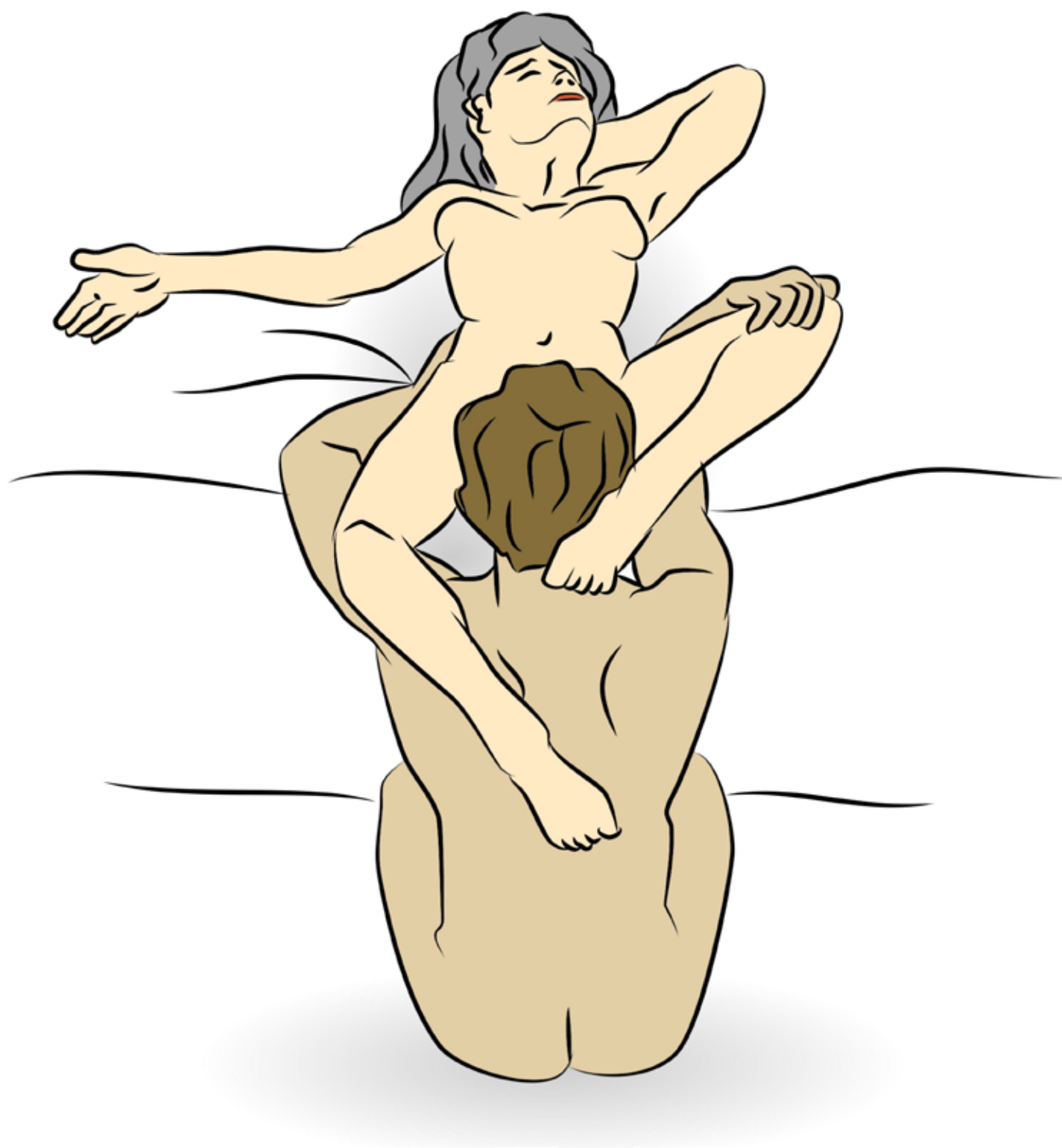
Das Sitzen auf dem Gesicht im Cunnilingus-Stil ermöglicht der Frau, beim Oralverkehr oben zu sitzen und Einfluss auf das Geschehen zu nehmen. Für den Mann ist es ebenso angenehm, da Er hier die bequemste Position einnimmt.

Der Mann legt sich auf den Rücken und lässt seine Partnerin auf seinem Gesicht Platz nehmen. Dabei sitzt Sie natürlich nicht richtig auf Ihm, sondern beugt sich nur soweit herunter, dass Er Sie mit seiner Zunge gut erreichen kann. Ob Sie Ihm dabei zugewandt ist oder mit dem Rücken zu Ihm sitzt bzw. hockt, bleibt Ihr überlassen.



FAZIT

Das Sitzen auf dem Gesicht ist eine Position, in der der Mann seine Partnerin nicht nur liebkoosen, sondern Sie auch gut mit seiner Zunge penetrieren kann.



STELLUNGEN FÜR CUNNILINGUS

Im Liegen

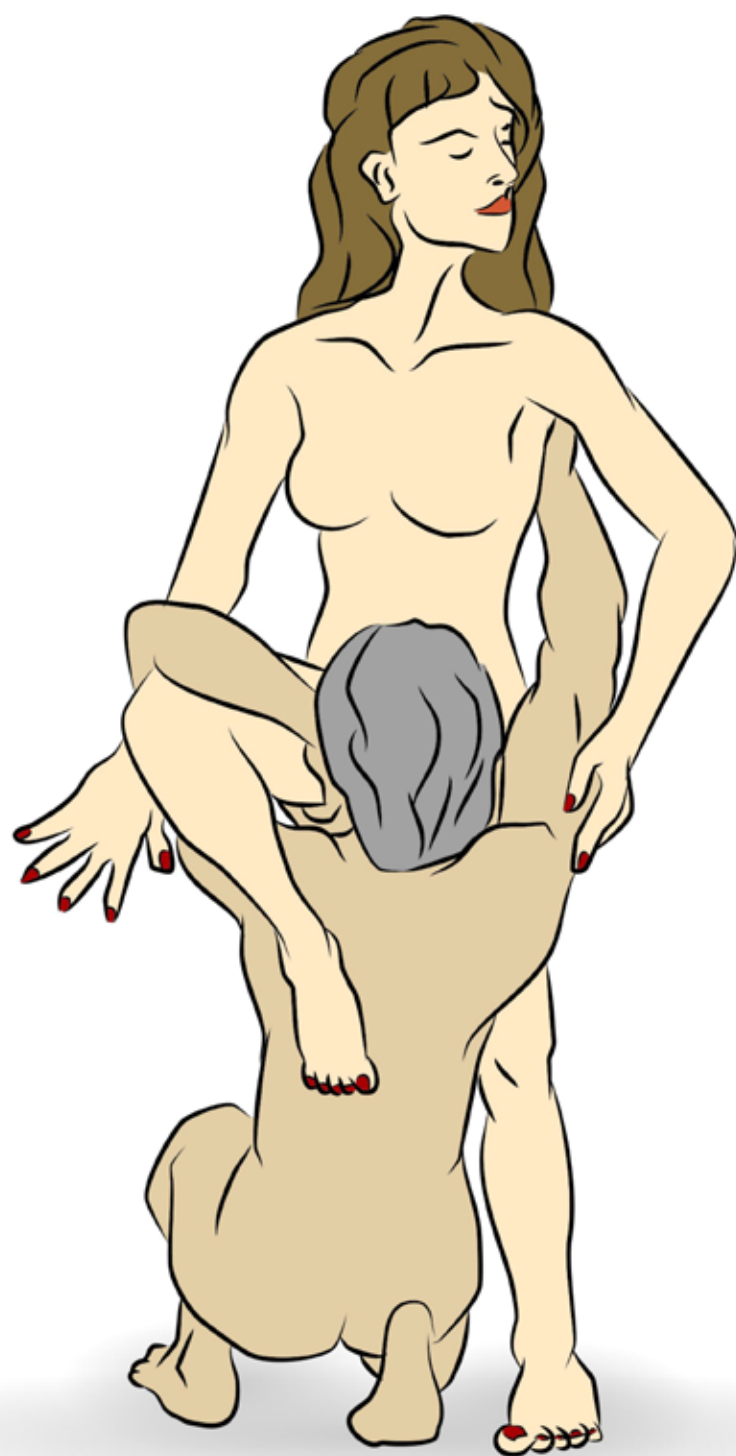
Im Liegen ist es für die Frau beim Cunnilingus natürlich so bequem wie es nur geht. Hier kann Sie sich vollkommen entspannen und sich von ihrem Partner mehr als nur verwöhnen lassen.

Zunächst legt sich die Frau auf den Rücken, spreizt ihre Schenkel und stellt die Beine angewinkelt auf, so dass ihr Partner dazwischen Platz findet. Er kniet oder legt sich zu ihren Füßen und beginnt nun damit, Sie oral zu stimulieren.



FAZIT

Die Position auf dem Rücken ist die traditionellste Position beim Cunnilingus. Sie ist einfach, aber effektiv.



STELLUNGEN FÜR CUNNILINGUS

Stehender Cunnilingus

Cunnilingus im Stehen gibt der Frau die Kontrolle beim Oralverkehr. Hierbei lässt Sie sich nicht von Ihm dominieren, sondern kann steuern wie es Ihr gefällt. Darüber hinaus genießt Sie in dieser Stellung eine gewisse Überlegenheit, da ihr Partner vor Ihr knien muss.

Wie der Name dieser Stellung bereits vermuten lässt, steht die Frau mit gespreizten Beinen vor ihrem Partner. Er setzt oder kniet sich nun vor Sie und beginnt damit, Sie mit seiner Zunge klitoral zu stimulieren. Gleichzeitig kann Er ihren Po massieren.



FAZIT

Der stehende Cunnilingus ist nicht unbedingt optimal, wenn es für die Frau darum geht, sich beim Oralverkehr körperlich zu entspannen. Auch ihre Klitoris ist hier für den Mann schwer zu erreichen.

sexstellungen-lexikon

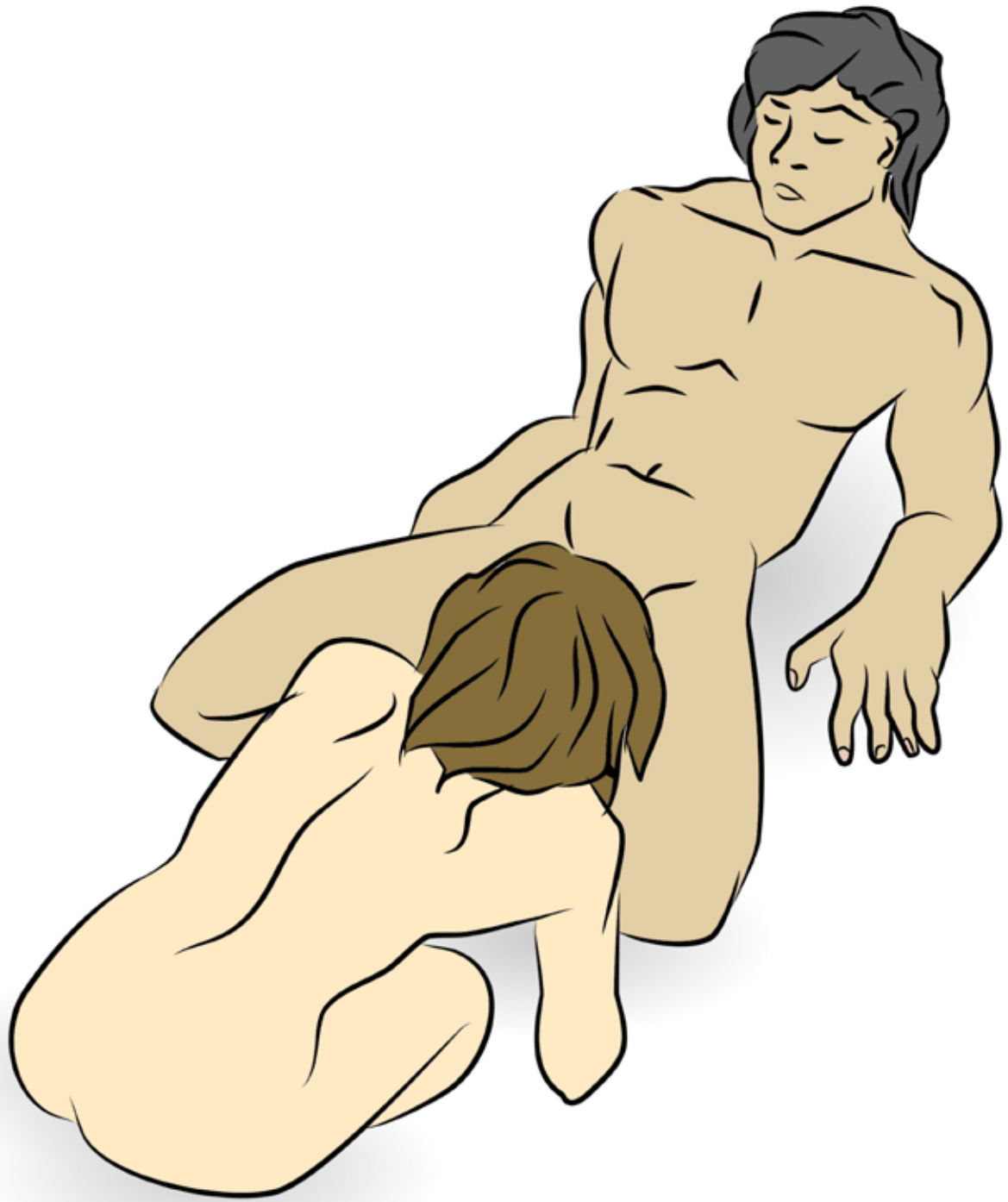
FELLATIO

Fellatio ist unter vielen Namen bekannt, so beispielsweise als Deepthroating, Blowjob, Blasen oder Französisch. Hierbei geht es darum, den Mann durch orale Befriedigung zu stimulieren und - je nachdem - im besten Fall zum Orgasmus zu bringen. Natürlich nutzt Frau diese Technik auch gern, um Ihn einfach nur um den Verstand zu bringen, bevor Sie Ihn erlöst.

Besonders attraktiv wird Fellatio für den Mann, wenn er sich dabei der Hingabe der Frau sicher ist bzw. das Gefühl von Dominanz, Kontrolle und Macht damit assoziiert. Andersherum genießt die Frau es durchaus genauso, wenn Sie Ihn damit überrumpelt bzw. Fellatio initiiert, ohne dass Er vielleicht damit gerechnet hat. So oder so ist es wichtig, dass beide Partner Spaß daran haben, was natürlich nicht funktioniert, wenn Sie sich geniert oder Er darum bittet.

Dennoch gilt es, wie auch bei Anilingus und Cunnilingus, bei Fellatio gut darauf zu achten, dass nicht nur die Hygiene stimmt, sondern ebenso die Gefahr der Übertragung von Krankheiten besteht. Gerade bei der Ejakulation des Mannes kann es zur Ansteckung mit HIV oder Geschlechtskrankheiten kommen, weswegen beim Oralverkehr mit Partnern, deren Krankheitsgeschichte bzw. Sexualleben nicht bekannt ist, immer ein Kondom verwendet werden sollte.

Geht es um Techniken und Handfertigkeiten, so ist es für den Mann zumeist bereits erregend, wenn die Frau sich mit Ihrer Zunge von seinen Oberschenkeln über seine Hoden bis hin zu seinem Penis vorarbeitet, bevor Sie sein bestes Stück überhaupt in den Mund nimmt. Kommt es schließlich zu Fellatio, empfindet der Mann Lippen, Zunge und das warme Innere des Mundes als sexuell sehr stimulierend, wobei auch langsame, kräftige und gleichmäßige Bewegungen ihr Übriges tun. Im Zuge dessen sollte die Frau der Eichel des Mannes sowie dem Eichelrand ganz besondere Aufmerksamkeit schenken, da diese seine erogensten Zonen darstellen. Verschiedene Positionen unterstützen selbstverständlich die Erregung des Mannes.



STELLUNGEN FÜR FELLATIO

Auf den Knien

Auch auf den Knien ist es für Ihn sehr erregend, wenn Er von Ihrer orale Verwöhnmomente erfährt. Ein wenig körperliche Spannung gehört für den Mann dabei allerdings dazu.

In der Ausgangsposition kniet sich der Mann für diese Stellung zunächst auf das Bett oder den Boden. Anschließend lehnt Er sich soweit zurück wie es Ihm möglich ist. Bei guter Gelenkigkeit kann Er dabei durchaus mit den Schultern und dem Kopf auf dem Bett aufliegen.

Sie kniet nun vor Ihm und liebkost sein bestes Stück. Hat Sie eine Hand frei, kann Sie ihren Partner zusätzlich streicheln und verwöhnen.



FAZIT

Auf den Knien ist es für den Mann unter Umständen auf die Dauer nicht sehr bequem, aber die lustvolle Hingabe seiner Partnerin sollte dies entschädigen.



Entspanntes Liegen

Das entspannte Liegen ist gerade für den Mann eine sehr wohltuende Stellung, da Er sich hier vollkommen gehen lassen kann, während Sie Ihn bis zum erregenden Höhepunkt verwöhnt.

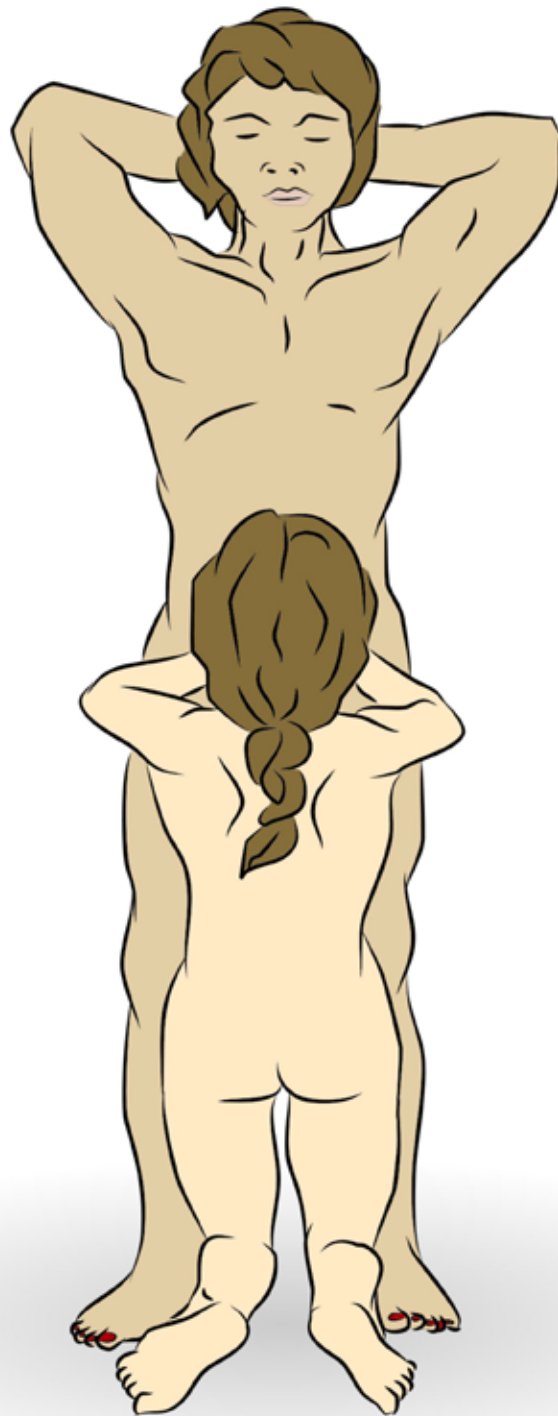
Der Mann legt sich dazu natürlich auf den Rücken und kann seine Beine entweder gespreizt und angewinkelt aufstellen oder sie spreizen und strecken, so dass seine Partnerin in beiden Fällen zwischen seinen Schenkeln Platz findet.

Sie kniet sich nun bequem vor Ihn und beginnt damit, Ihn ausgiebig oral zu befriedigen.



FAZIT

Die Stellung des entspannten Liegens ist für beide Partner bequem und erlaubt es ihnen, sich zusätzlich gegenseitig mit den Händen zu streicheln.



STELLUNGEN FÜR FELLATIO

Im Stehen verwöhnt

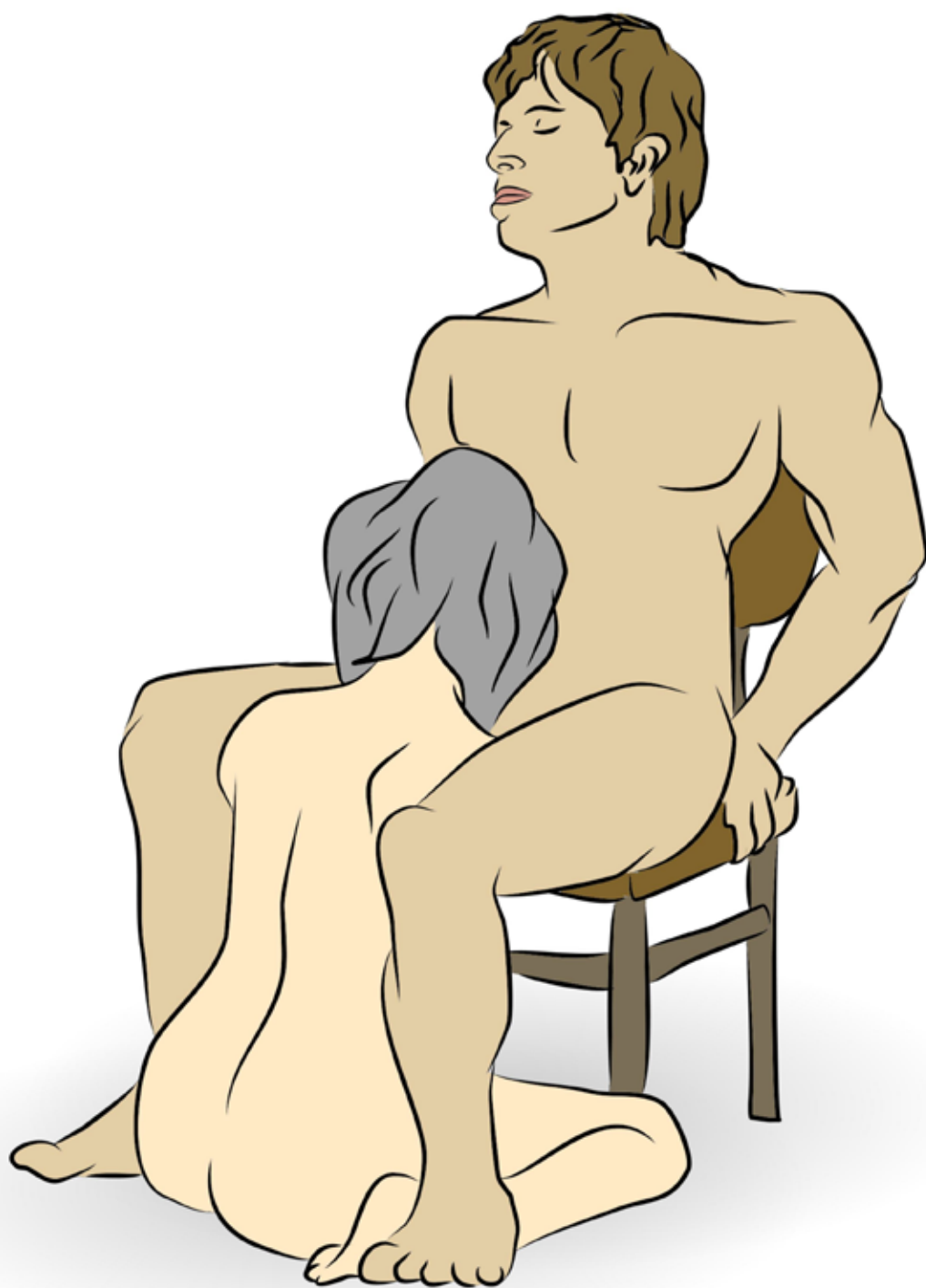
Eine weitere Stellung für Fellatio ergibt sich, wenn der Mann im Stehen von seiner Partnerin verwöhnt wird. Hierbei unterwirft Sie sich ihm noch ein Stück weit mehr, als würde er sitzen.

Der Mann stellt sich aufrecht vor seine Partnerin und lehnt sich an eine Wand bzw. stützt sich mit den Händen hinter seinem Rücken zum Beispiel auf ein Möbelstück. Die Frau kniet sich nun vor ihn und erfüllt ihm mit ihrem Mund all seine Wünsche.



FAZIT

Die verwöhnende Stellung im Stehen ist mit Sicherheit Teil vieler Männerfantasien, da sie schnell und unkompliziert auch an öffentlichen Orten vollzogen werden kann.



STELLUNGEN FÜR FELLATIO

Lust im Sitzen

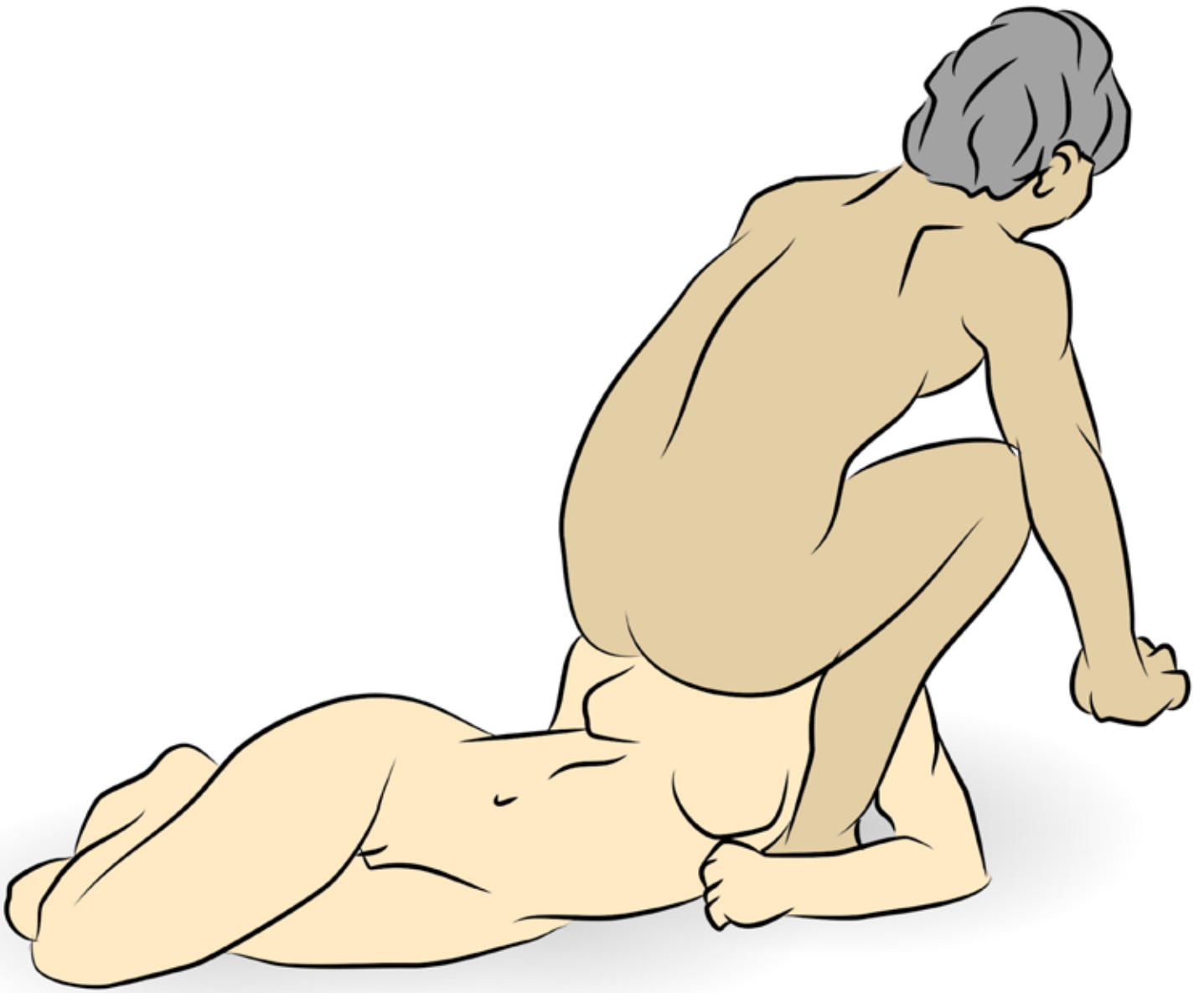
Kommt der Mann in den Genuss von Fellatio im Sitzen, kann Er sich glücklich schätzen, denn in dieser Stellung ist es für Ihn besonders erregend, dass Sie sich Ihm quasi unterwirft.

Egal, ob auf einem Stuhl, auf der Bettkante, auf Couch oder einer anderen Sitzgelegenheit, der Mann nimmt Platz und spreizt die Beine. Seine Partnerin kniet sich nun vor Ihn auf den Boden und erfreut Ihn in dieser Position mit allerhand oralem Vergnügen.



FAZIT

Bei der Stellung im Sitzen ist die devote Rolle der Frau ein wichtige Faktor, der Ihn zusätzlich stark erregt.



STELLUNGEN FÜR FELLATIO

On her face

On her face ist eine Stellung bei Fellatio, die es beiden Partnern abverlangt, auf den anderen zu achten und sich gegenseitig zu vertrauen. Besonders die Frau sollte sich hierbei gewiss sein, dass es in seiner Lust nicht mit Ihm durchgeht.

Hier liegt die Frau auf dem Rücken und lässt ihren Partner über ihren Gesicht hocken bzw. knien, so dass Sie dabei seinen Penis in den Mund nehmen kann. Er beugt sich soweit nach vorn, dass Er sich mit seinen Händen auf dem Bett abstützen kann und genießt nun die Zungenfertigkeit seiner Partnerin.



FAZIT

Die Stellung on her face kann durchaus sehr erregend sein, nur sollte Er unbedingt auf die Körpersprache seiner Partnerin achten, da diese in dieser Stellung schnell in Panik geraten kann, wenn Er richtig wild wird.

sexstellungen-lexikon

IM AUTO



IM AUTO

69 auf der Rückbank

Für eine schnelle 69 auf der Rückbank genügt ein kurzes Parken am Strassenrand oder an einem etwas versteckteren Fleckchen. So oder so bieten die hintere Plätze ausreichend Platz, um sich gegenseitig zu verwöhnen.

Wie bei der gewohnten 69/ Neunundsechzig liegt hier entweder Er auf Ihr oder Sie auf Ihm, nur eben auf dem Rücksitz. In dieser Position können sich Mann und Frau gegenseitig oral verwöhnen und sich gleichzeitig daran erregen, das jede Minute jemand vorbei kommen könnte.



FAZIT

Ist ein Rücksitz vorhanden und nicht allzu klein, steht der 69 auf der Rückbank eigentlich nichts mehr im Wege.



IM AUTO

Auf dem Beifahrersitz

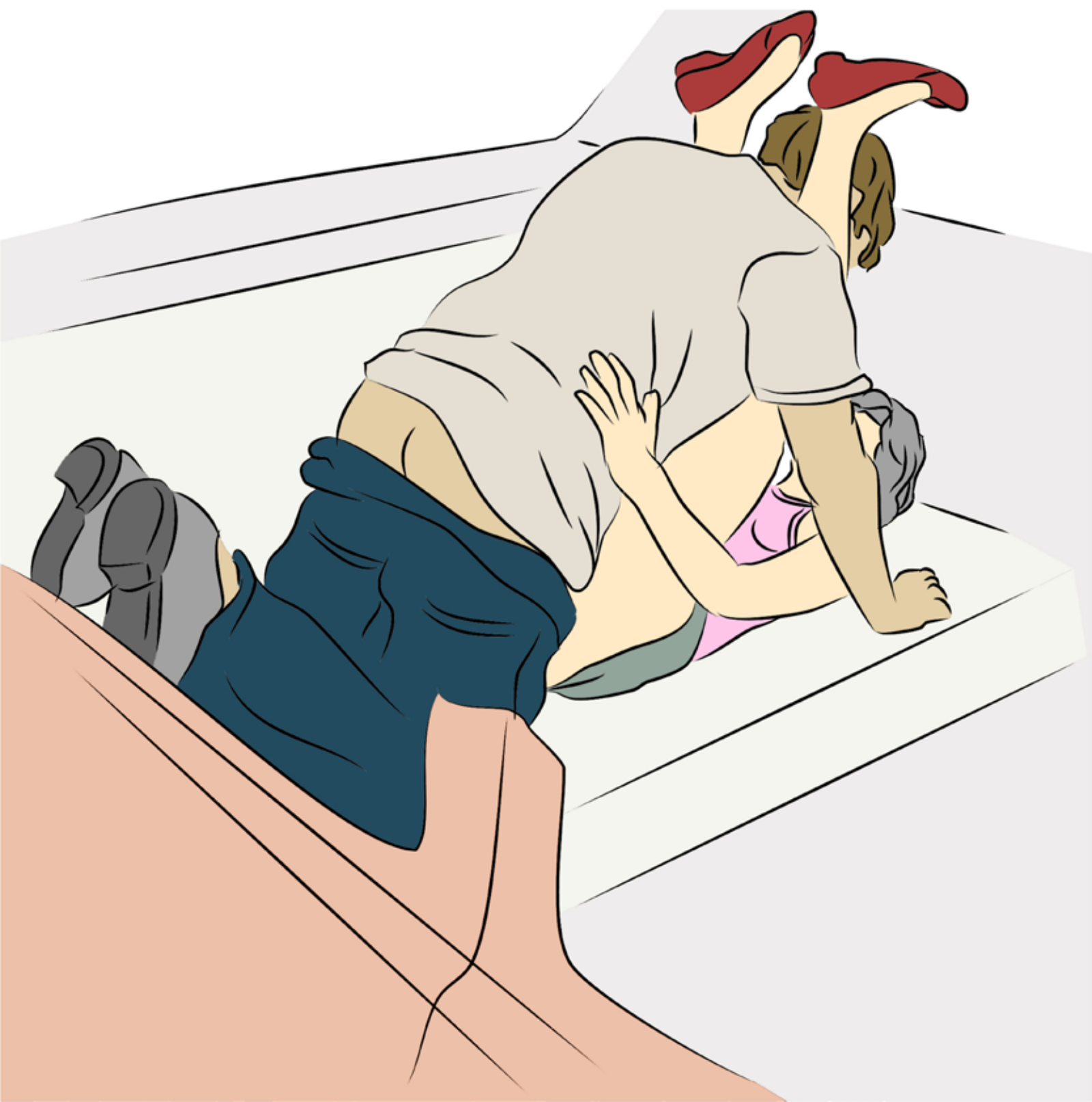
Für Sex auf dem Beifahrersitz müssen die ursprünglichen Einstellungen des Sitzes eventuell etwas variiert werden, jedoch lohnt es sich allemal. Für die Frau ist diese Stellung zwar etwas bequemer, doch auch der Mann wird dabei seinen Spaß haben.

Am besten ist es, wenn der Sitz zunächst vorbereitend soweit nach hinten verschoben wird, wie es das entsprechende Automodell zulässt. Dann kann sich die Frau auf dem Sitz platzieren, während Er sich in den Fußraum vor Ihr kniet und in dieser Position in Sie eindringt.



FAZIT

Die Stellung auf dem Beifahrersitz kann von Auto zu Auto bequemer bzw. unbequemer sein. Mit einem Kissen unter den Knien und einigen Verrenkungen sollte dies jedoch kein Problem darstellen.



IM AUTO

Auf dem Rücksitz

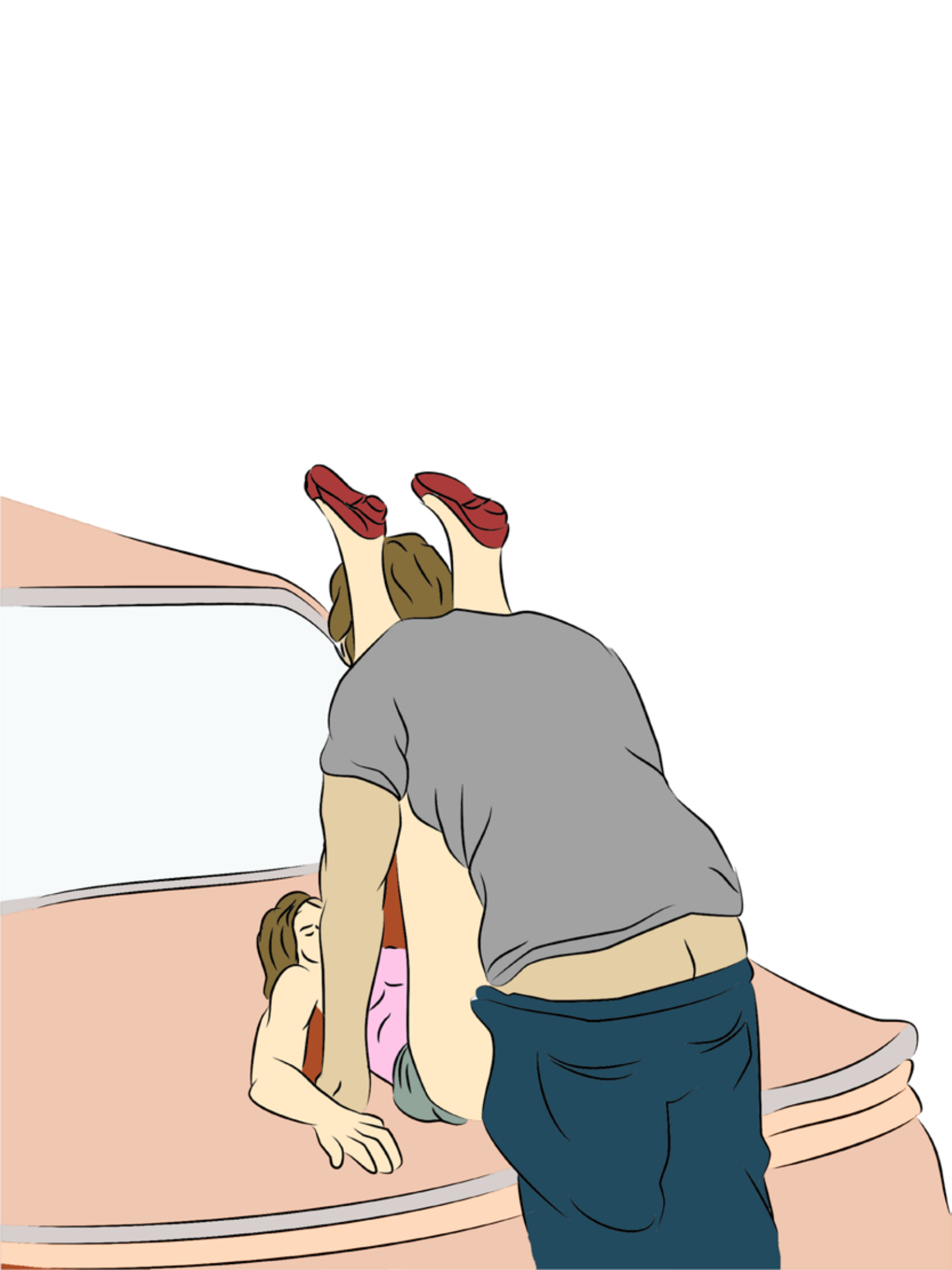
Sex auf dem Rücksitz ist wahrscheinlich die angenehmste Stellung, die ein Paar in einem Auto einnehmen kann. Hier wird zumindest ausreichend Platz garantiert, der auch verschiedene Positionen zulässt.

Die Frau legt sich soweit möglich auf den Rücken und winkelt ihre gespreizten Beine an, die Knie zieht Sie zur Brust heran. Der Mann positioniert sich nun zwischen ihren Schenkeln, wobei Er seine Beine platzbedingt auch anwinkeln sollte. Jetzt kann Er tief in Sie eindringen.



FAZIT

Bietet das Auto ausreichend Platz, ist Sex auf dem Rücksitz immer zu empfehlen.



IM AUTO

Auf der Motorhaube

Sex auf der Motorhaube gehört wahrscheinlich zu den Klassikern, die immer wieder gern ausprobiert werden. Besonders im Sommer und als Zwischenstation bei einem Ausflug mit dem Auto kann diese Stellung begeistern.

Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Die Frau kann sich beispielsweise mit dem Rücken auf der Motorhaube platzieren, ihre Beine in die Luft strecken, so dass sie auf den Schultern des Mannes ruhen und ihn so in sich eindringen lassen.

Auch mit gespreizten angewinkelten Beinen kann er wunderbar zwischen ihren Schenkeln stehen und so in sie eindringen.

Stellt sie sich mit dem Rücken zu ihm gewandt an das Auto und beugt sich mit dem Oberkörper soweit nach vorn, dass sie sich mit den Ellenbogen auf der Motorhaube abstützen kann, ist es für ihn ein Leichtes, seine Partnerin von hinten zu nehmen.



FAZIT

Sex auf der Motorhaube ist sehr vielseitig. Es gilt jedoch immer darauf zu achten, dass zumindest eine Decke auf der Haube liegt, wenn das Auto zuvor benutzt wurde. Auf diese Weise werden Verbrennungen vermieden.



IM AUTO

Auf der Rückbank liegend

Die Stellung auf der Rückbank liegend ist eine weitere Variation an Positionen, die beide Partner im Auto ausprobieren können. Sie ist unkompliziert und lässt sich eigentlich in beinahe jedem Auto vollziehen.

Hier liegt der Mann auf der Rückbank und hat seine Beine angewinkelt. Seine Partnerin setzt sich ihm zugewendet auf seinen Schoß und kann ihn in dieser Position reiten wie Sie es am liebsten mag.



FAZIT

Auf der Rückbank liegend haben beide Partner ihren Spaß. Sie sollte allerdings darauf achten, dass Sie sich nicht den Kopf stößt, sobald es richtig wild zur Sache geht.



IM AUTO

Auto-Fellatio

Nicht zu verwechseln mit Autofellatio - der Fähigkeit weniger Männern, sich selbst oral zu befriedigen- geht es bei Auto-Fellatio darum, dass der Mann sich von seiner Partnerin oral stimulieren lässt.

Damit sich beide nicht auf engstem Raum verknoten müssen, platziert sich der Mann am besten aufrecht mit einem Knie auf dem Fahrer-, mit dem anderen Knie auf dem Beifahrersitz.

Seine Partnerin sitzt ihm zugewandt auf dem Rücksitz und kann ihn in dieser Position oral verwöhnen. Er stützt sich dabei mit seinen Händen auf den Lehnen der vorderen Sitzen ab.



FAZIT

Ist der Mann recht groß, muss er beim Auto-Fellatio darauf achten, seinen Kopf einzuziehen. Ansonsten ist diese Stellung für beide Partner sehr bequem.



IM AUTO

Gemeinsames Fahren

Das gemeinsame Fahren bedingt als Sexstellung selbstverständlich, dass das Auto geparkt ist und sich nicht vorwärts bewegt. Allerdings befinden sich beide Partner hierbei auf dem Fahrersitz.

Auch in dieser Stellung empfiehlt es sich, zunächst den Sitz bis zum Anschlag zurück zu schieben, da es sonst ziemlich eng werden kann. Anschließend nimmt der Mann zuerst Platz, während seine Partnerin sich danach rücklings auf seinen Schoß und seinen Penis setzt.

Sie kann sich nun an das Lenkrad klammern und Er kann mit Ihr auf Ihm so richtig Gas geben.



FAZIT

Wenn sich beide Partner mit dem Platz gut arrangieren, kann das gemeinsame Fahren zu einem erregenden Erlebnis werden. Das Auto sollte dabei vorsichtshalber jedoch komplett aus bleiben.



IM AUTO

Handjob auf der Rückbank

Beim Handjob auf der Rückbank kommen beide Partner wunderbar auf ihre Kosten. Für alle, die den Nervenkitzel beim Liebesspiel mögen, bietet sich diese Praktik an, wenn Mann und Frau von einem Fahrer chauffiert werden.

Beide Partner sitzen nebeneinander auf dem Rücksitz und bleiben angezogen. Egal, ob beim Fahren oder beim Parken, hier gehen sie sich gegenseitig an die Wäsche und verwöhnen sich untereinander mit den Händen.



FAZIT

Der Handjob auf der Rückbank dient als tolles Vorspiel, wenn beide Partner allein im Auto sind. Ist ein Fahrer anwesend sollte es anstandshalber darüber hinaus nicht unbedingt weiter gehen. Es sei denn der Fahrer schaut gern über den Rückspiegel zu...



IM AUTO

Mit Blick aus dem Fenster

Mit einem Blick aus dem Fenster lässt es sich gleich viel schöner Spaß haben. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass das Auto in einer nicht allzu belebten Gegend geparkt ist, es sei denn beide Partner lassen sich gern beobachten.

Die Frau nimmt hierzu auf der Rückbank Platz indem Sie sich mit dem Blick zum seitlichen Fenster auf den hinteren Sitz kniet. Ihr Partner kniet aufrecht hinter Ihr und dringt in Sie ein. Sie kann sich dabei direkt mit den Händen am Fenster abstützen.



FAZIT

Die Stellung mit Blick aus dem Fenster kann für Exhibitionisten zu einem erregenden Spaß werden.



IM AUTO

V-Stellung

Bei der V-Stellung kommt es auf ausreichend Platz an, d.h. die Vordersitze des Autos sollten soweit wie möglich nach vorn geschoben werden. Bietet dies nun genug Spielraum, können beide Partner ihr Liebesspiel genießen.

Die Frau legt sich mit dem Rücken mittig auf die Rückbank, spreizt ihre Beine und legt die Füße auf den Kopfstützen der beiden vorderen Sitze ab. Ihr Partner kniet sich nun vor Sie und dringt in dieser Stellung in Sie ein.



FAZIT

Die V-Stellung sorgt für viel Spaß im Auto...wenn genügend Platz vorhanden ist.



IM AUTO

Variation der Hündchenstellung

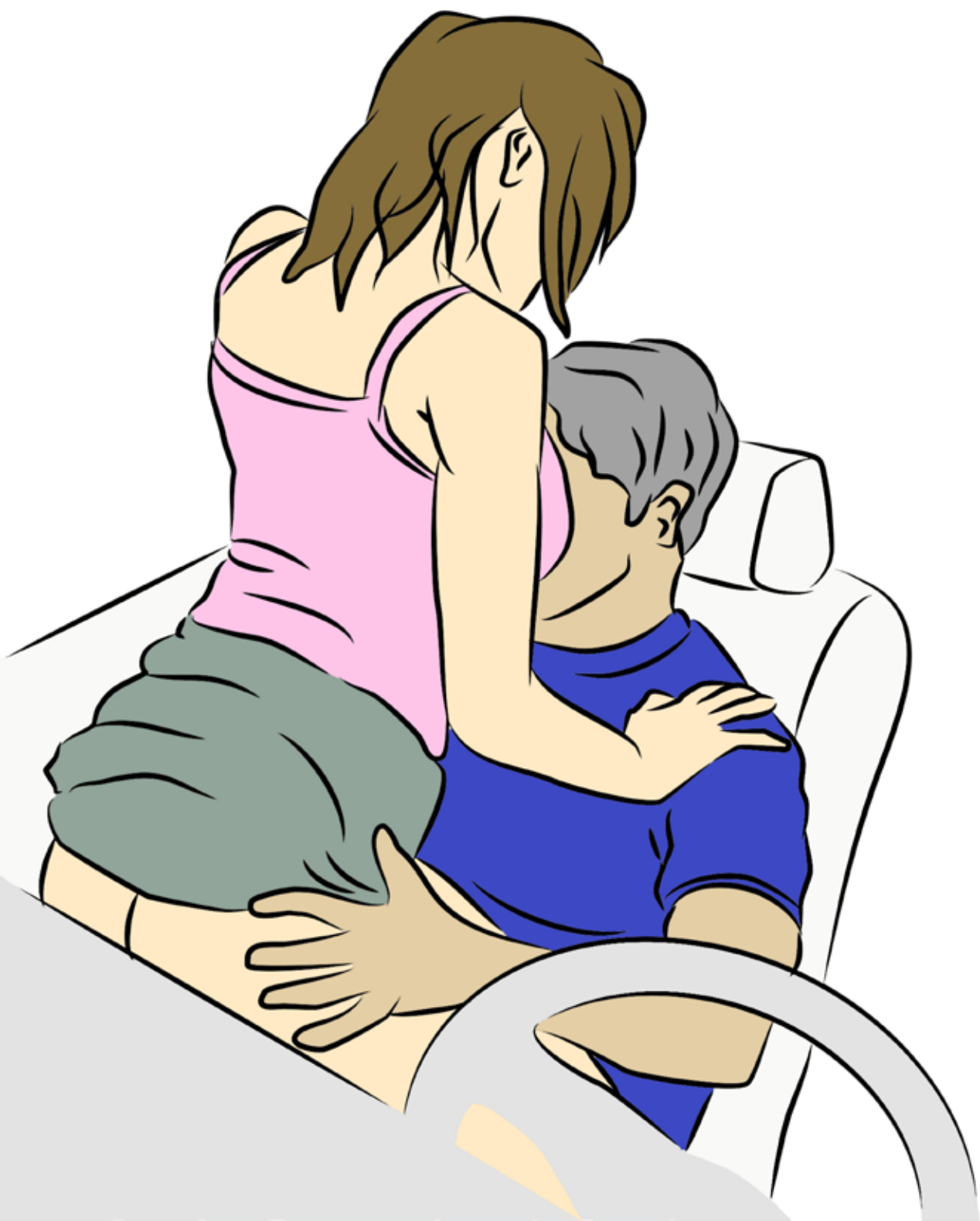
Für die Variation der Hündchenstellung sollte zunächst die entsprechende Einstellung am Beifahrersitz vorgenommen werden, da hier die Lehne des Sitzes eine wichtige Rolle spielt. Diese muss bis in eine Liegeposition herunter gekurbelt werden.

Die Frau legt sich mit dem Bauch auf die runter geklappte Lehne des Beifahrersitzes und kann sich mit den Händen auf der Rückbank abstützen. Der Mann legt sich auf seine Partnerin und dringt in dieser Position von hinten in Sie ein.



FAZIT

Die Variation der Hündchenstellung verlangt nach etwas Vorarbeit und Verrenkung, sie ist die Mühe aber ohne Zweifel wert.



IM AUTO

Woman on Top

Besonders für die Frau ist die Stellung Woman on Top eine erregende Angelegenheit, da Sie hier Tempo und Intensität steuern kann, während Er Ihr dabei vollkommen ausgeliefert ist.

Der Mann setzt sich ganz entspannt auf den Beifahrersitz und seine Partnerin platziert sich ihm zugewandt auf seinem Schoß und seinem Penis. Jetzt kann Er sich kaum noch bewegen und Sie hat die volle Kontrolle.



FAZIT

Woman on Top ist sowohl für Frauen bestens geeignet, die gern selbst bestimmen, wo es lang geht, als auch für Männer, die sich ab und zu gern dominieren lassen.

sexstellungen-lexikon

MITWIRKENDE



Dana Neumann

Dana studiert Japanologie und Volkswirtschaftslehre an der FU-Berlin und ist seit 2009 als Online-Redakteurin in verschiedensten Bereichen für die Radulescu & Uerpmann GbR tätig. Innerhalb ihres Aufgabenbereiches beschäftigt sie sich vornehmlich mit dem Verfassen von Veranstaltungsartikeln, informativen Texten und Rezensionen sowie dem Schreiben von Artikeln für das umfangreiche Internetkochbuch Huettenhilfe.de und andere spannende Web-Projekte.

Mit Beginn der Konzeption des Sexstellungen-Lexikon.de hat sie zum ersten Mal an der Erstellung eines kompletten Buches mitgearbeitet und dabei nicht nur das Verfassen der Texte übernommen, sondern auch an der grafischen Ausarbeitung mitgewirkt.



Anca Vărșăndan

Anca ist Grafik-Designerin und lebt in Timisoara in Rumänien. Sie hat an der Universität der Feinen Künste in Timisoara studiert und dort ihren Magister in Marketing und Visueller Kommunikation gemacht. Vor fünf Jahren begann ihre berufliche Laufbahn als professionelle Grafik-Designerin.

Als Mitarbeiterin der Radulescu & Uerpmann GbR handhabt Anca alles von Logos über Brochüren bis hin zu Webseiten und hat in diesem Zusammenhang unter anderem die neuesten Kochbücher sowie weitere grafische Projekte für das Kochportal Huettenhilfe.de designt. Im Zuge der Editierung des Buches für Sexstellungen-Lexikon.de war Anca für die Umsetzung der visuellen Identität verantwortlich.

Illustrationen: Cristi Stoica (9Flavors.com)

sexstellungen-lexikon

GLOSSAR

O-9

69	239
69 auf der Rückbank	271

A

Anilingus	241
Auf allen Vieren	243
Auf dem Beifahrersitz	273
Auf dem Gesicht sitzen	251
Auf dem Rücken	245
Auf dem Rücksitz	275
Auf den Knien	259
Auf der Motorhaube	277
Auf der Rückbank liegend	279
Auf der Seite	226
Auf Knien und Ellenbogen	31
Aufschrei	171
Auto, Im	268
Auto-Fellatio	281

B

Beckenstoß	91
Beckentanz auf dem Schoß	89
Begegnung der Sonne und des Mondes	55
Begegnung mit einer Kuh	33
Beim Oralverkehr	236
Beinheben	11
Brettstellung	209

C

Chinesische Schubkarre	91
Cunnilingus	249

D

Das Erwachen am Spieß	119
Das holländische Hündchen	69
Das T	121
Den Bambus spalten	123
Der aufrechte Staubsauger	13
Der gebeugte Korkenzieher	173
Der Handstand	15
Der Harnisch	17
Der Korkenzieher	175
Der Krebs	125
Der letzte Tango in Paris	39
Der offene Krebs	93
Der reuige Sünder	127
Der sportliche Sperling	211
Der Staubsauger	19
Der Stoßzahn	233
Der Tango	21
Der Thron	177
Der Überfall	23
Der umschlungene Krebs	95
Der Vorstoß	179
Die endlose Umarmung	39
Die Kobra	181
Die Nadel	183
Die Presse	129
Die Rückenbeuge A	185
Die Rückenbeuge B	41
Die Rückenbeuge C	25
Die Schaukel	213
Die Schlangenfalle	215
Die Schlangenfalle im Liegen	187

Die Uhr	131
Die Umschlingung	189
Die Zange	217
Doggy Style	71

E

Ein Schritt nach oben	133
Einschlagen eines Nagels	135
Elefant	77
Entspanntes Liegen	261

F

Facesitting	250
Fellatio	260
Frau oben	169
Füße in der Luft	138

G

Gähnstellung	139
Ganzer Lotos	97
Gebeugte Körperumarmung	43
Gebeugte Umklammerung im Sitzen	45
Gemeinsames Fahren	283
Gepaarte Füße	57
Geschulterte Beine	141
Gespaltener Bambus	123
Gespreizte Stellung	143
Gestreckte Stellung	145
Gestützte Stellung	35

H

Halbe Pressstellung	147
Halber Lotos	149

Handjob auf der Rückbank	285
Hintereingang	219
Hund	79
Hündchen seitwärts	73
Hündchenstellung	71

I

Im Liegen	253
Im Sitzen	36
Im Stehen	27
Im Stehen verwöhnt	266
Indras Gemahlin	151
Inneres Erwachen	153
Ins Haus gleiten	191

K

Kamas Rad	59
Kaninchen-Stellung	193
Katz und Maus-Stellung	195
Katze	81
Kauernder Tiger	197
Klammerstellung	107
Klappmesser	99
Kletter-Efeu	155
Knien und nach hinten drücken	101
Knien und seitlich strecken	103
Knien und strecken	105
Kokon	61
Krabbenstellung	63

L

Lasst uns beten	199
Liebesweg	229
Löffel an Löffel	201
Löffel an Löffel gestreckt	204
Löffelchenstellung	231
Lust im Sitzen	265

M

Mann oben	86
Missionarsstellung	107
Mit Blick aus dem Fenster	287

N

Neunundsechzig	239
----------------------	-----

O

Öffnen und Blühen	157
On her Face	267

P

Pferde-Stellung	109
-----------------------	-----

R

Reiterstellung	205
Rückenkraulen	75
Ruhesessel	207

S

Schere	111
Seitenhieb	159
Seitliche Umklammerung	235
Steh ihm bei	29

Stehender Cunnilingus	255
-----------------------------	-----

Sternenblume	65
--------------------	----

Stutenstellung	221
----------------------	-----

Süße Hingabe	47
--------------------	----

T

Tigerstellung	83
---------------------	----

Top	223
-----------	-----

U

Umgekehrte Nackenklammer	49
--------------------------------	----

Umgekehrte Presse	85
-------------------------	----

Umgekehrte Schubkarre	161
-----------------------------	-----

Umgekehrte Stellung	163
---------------------------	-----

Umgekehrte Umarmung	225
---------------------------	-----

Umklammerung im Sitzen	51
------------------------------	----

Umschlungener Beckentanz	113
--------------------------------	-----

V

Verfeinerte Stellung	165
----------------------------	-----

Von Hinten	66
------------------	----

W

Weit offen	167
------------------	-----

Wellenkamm	115
------------------	-----

Wiegestellung	53
---------------------	----

Wiener Auster	117
---------------------	-----