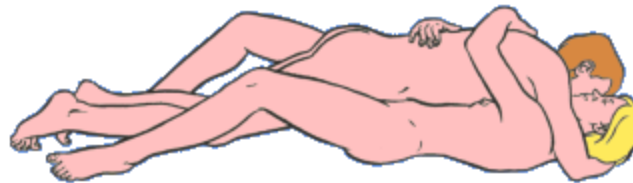




Stellungen (fangen wir mal einfach an):

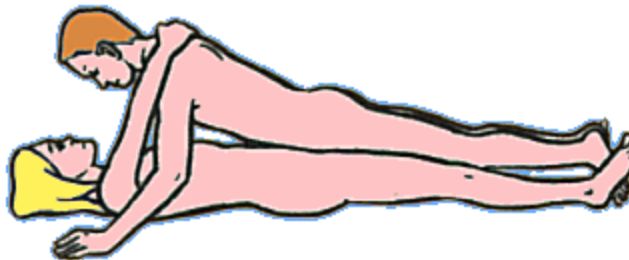
Stellungen, bei denen sich der Mann oben befindet:

Einleitung: Die häufigste Position ist die von Angesicht zu Angesicht, bei jener der Mann oben liegt - oft auch als "Missionarstellung" oder "Ehestellung" bezeichnet. Die Missionarstellung ist anpassungsfähiger als die meisten anderen. Der Verkehr kann behutsam, lange und zärtlich, aber auch tief, kurz und heftig sein. Ein Paar kann mit dieser Stellung beginnen. Um den Orgasmus des Mannes zu verzögern, kann es dann beim weiteren Verkehr zu anderen Stellungen übergehen und mit der Missionarstellung aufhören, weil diese mit der größten Wahrscheinlichkeit zum Orgasmus beider Partner führt.

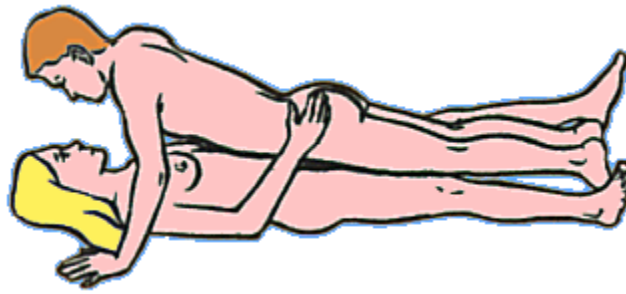


Diese Position entspannt die Frau, macht das Eindringen leicht und fördert die Beckenstöße des Mannes. Sie eignet sich auch gut zum Küssen und Streicheln. Einige Frauen jedoch ist das tiefe Eindringen unangenehm, und sie möchten sich freier bewegen können. Diese Position ist nicht gut, wenn der Mann schwer ist oder an vorzeitiger Ejakulation leidet, und auch dann nicht, wenn die Frau sich im späten Stadium einer Schwangerschaft befindet.

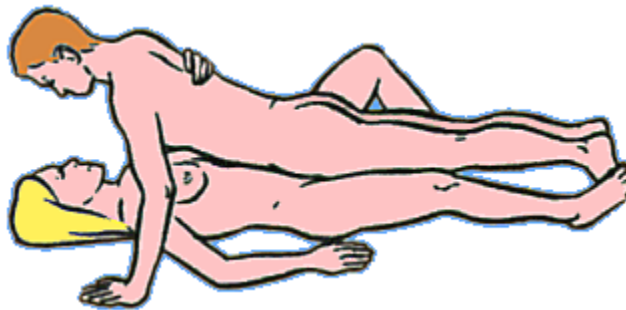
Verschiede Varianten der Missionars-Stellung:



Der Mann stützt seinen Oberkörper mit den Armen ab, damit die Frau nicht sein ganzes Gewicht zu tragen braucht. Nach dem Eindringen schliesst sie die Beine, damit ihre Vagina seinen Penis umgreift.



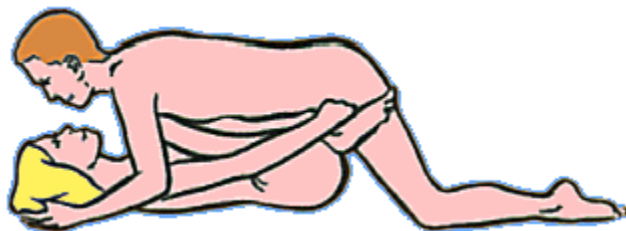
Sie lässt beide Beine gespreizt.



Sie zieht ein Bein an. Er stützt sich wie oben schon erwähnt ab.



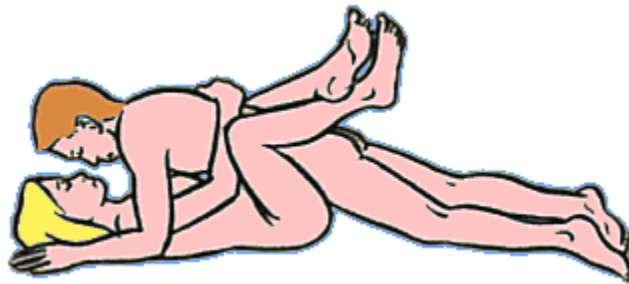
Die Frau zieht beide Beine an, um die Penetration zu vertiefen. Der Mann stützt sich nur auf die Unterarme, um die Frau enger zu umarmen.



Die Frau hält ihre Fussknöchel fest, damit ihre Knie stark angezogen sind und er noch tiefer eindringen kann.



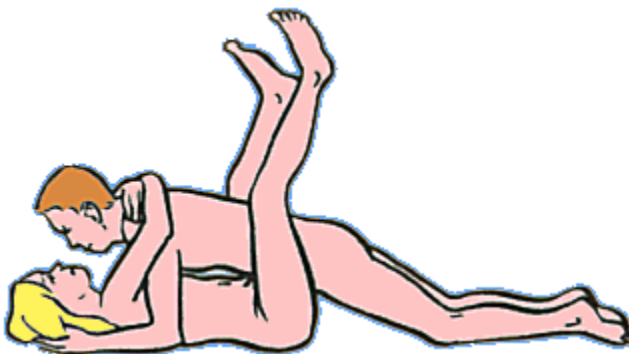
Die Frau schlingt ein Bein um ihren Partner



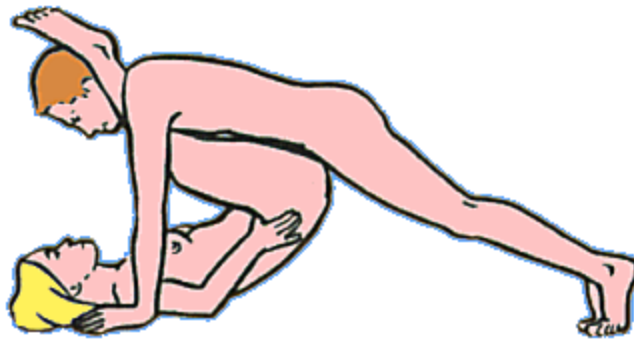
Sie zieht die gespreizten Beine an und drückt die Unterschenkel zusammen.



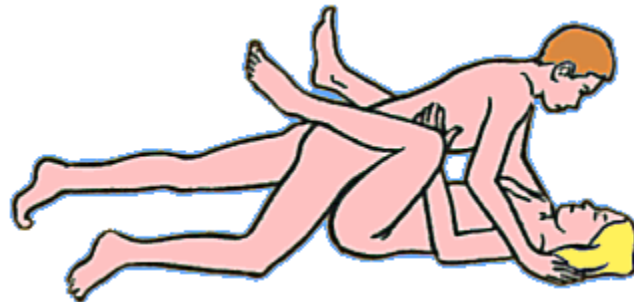
Sie hebt ein Bein hoch.



Sie hebt beide Beine hoch - eine Stellung, die tiefes Eindringen ermöglicht.



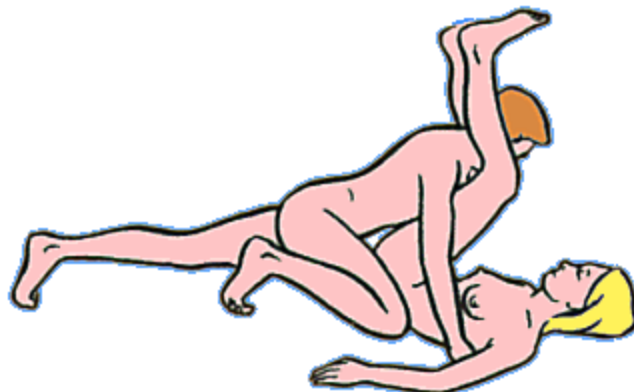
Er stützt sich auf seine Hände, sie hebt beide Beine hoch und stützt sich in der Hüfte ab.



Er liegt halb aufrecht. Sie liegt mit angehobenen Beinen auf gebeugten Knien.



Er kniet auf einem Bein. Sie hebt auf dieser Seite ihr Bein.



Er kniet auf einem Bein, und sie hebt beide Beine hoch.



Er kniet mit gespreizten Beinen über ihren ausgestreckten Beinen.



Er kniet und stützt ihren erhobenen Körper mit den Händen.



Stellungen (weiter im Kurs...)

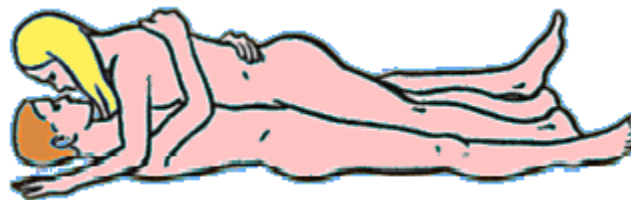
Stellungen, bei denen sich die Frau oben befindet

Einleitung: Das Gegenstück zur Missionarstellung ist die Stellung, bei der die Frau sich oben befindet und die Partner einander das Gesicht zuwenden. So kann die Frau Länge und Intensität des Geschlechtsverkehrs kontrollieren. Sie kann auch kniend beginnen und dann zu einer liegenden oder anderen Stellung übergehen, ohne den Kontakt zu verlieren. Einige Sexualforscher (auch DrSenil bestätigt dies!) behaupten, dass die Stellung, bei der die Frau oben ist, beiden Partnern am meisten Lust verschafft.



Auf diese Art kann sie Beckenstöße ausführen und die Tiefe der Penetration bestimmen und ist frei vom Gewicht des Mannes. Er kann sie lieblosen und oft den Orgasmus hinauszögern. Diese Position ist gut, wenn er gross und sie klein ist. Bei ungeschicktem Einführen des Penis in hockender Stellung kann es jedoch zu Verletzungen kommen; dem Mann kann die passive Rolle missfallen. Um eine Empfängnis zu bewirken, ist diese Position nicht besonders geeignet.

Verschiedene Varianten der Stellung, bei denen sich die Frau oben befindet:



Das Paar liegt umarmt, die Beine der Frau befinden sich zwischen denen des Mannes.



Die Frau stützt sich auf ihre Hände, der Mann zieht ihre Hüften an sich.



Diese Stellung ist wie vorher, nur liegen hier seine gestreckten Beine zwischen ihren gespreizten.



Diese halb kniende, halb liegende Stellung verhütet zu tiefes Eindringen.



Sie kniet auf ihm, um für tiefes Eindringen zu sorgen, kombiniert mit einer engen Umarmung.



Auf diese Weise kann das Paar während der tiefen Penetration Blickkontakt halten.



In dieser Position kann er leicht mit der Hand ihre Klitoris stimulieren.



Sie hockt rittlinks auf ihm. Wenn sie gute Kontrolle über ihre Vulvamuskulatur hat, kann sie ihn ohne Beckenstöße zum Orgasmus bringen.



Sie lehnt sich zurück und stützt sich auf ihre Hände.



Sie lehnt sich zurück, er setzt sich auf und stützt sich auf seine Hände.



Sie sitzt auf einem seiner Schenkel und wird vom anderen teilweise gestützt.



Sie sitzt und hat die Beine um seinen Rücken geschlungen.



Sie lehnt sich zurück, er sitzt mit gekreuzten Beinen.



Sie lehnt sich zurück, die Beine auf seinen Schultern; er kniet.



Sie kniet, und seine Knie sind halb angezogen. Wenn er sie noch stärker anzieht, kann er ihren Rücken stützen.



Sie sitzt auf seinen Schenkeln, und er kniet wie im zweiten oberem Bild.



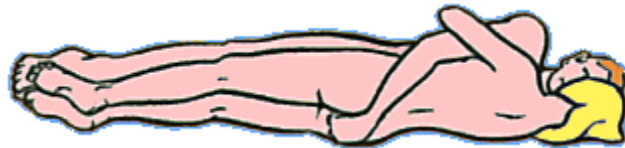
Beide Partner sitzen sich gegenüber, sie auf seinen Schenkeln (geht noch viiiiiel besser auf einem Gymnastikball - z.B. bei der AOK zu holen... die tun was für Ihre Gesundheit!!!)



Stellungen (jetzt wird's ruhiger...)

Seitliche Stellungen

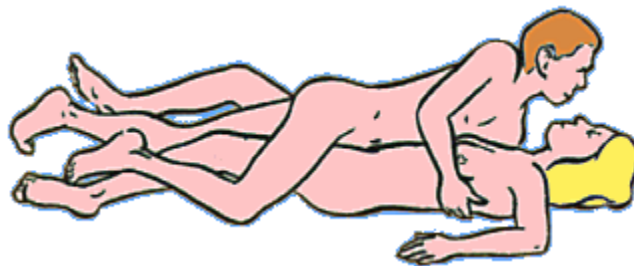
Einleitung: Zu den Vorteilen der seitlichen Positionen gehört, dass keiner der Partner das Gewicht des anderen zu tragen hat und dass beide alle Gliedmaßen frei bewegen können, um sich zu umarmen. Einige Paare jedoch finden diese Stellungen unbefriedigend, weil sie nicht genügend Spielraum für Stimulationen bieten.



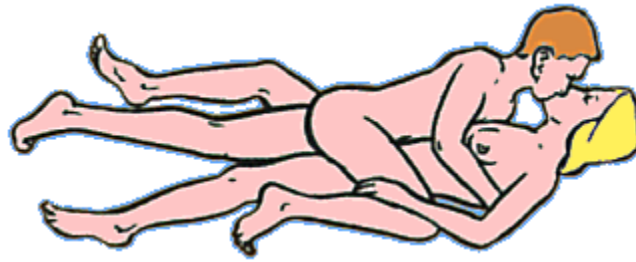
Beide Partner liegen in enger Umarmung mit gestreckten, geschlossenen Beinen auf der Seite.



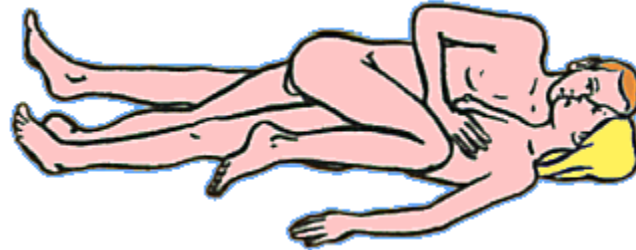
Beide Partner liegen auf der Seite, die Beine der Frau sind um die des Mannes gespreizt.



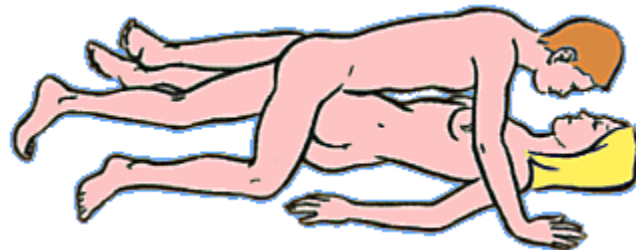
Sie dreht sich leicht seitlich; er liegt teilweise auf ihr; eines seiner Beine liegt zwischen ihren Beinen, um die Klitoris zusätzlich zu stimulieren.



Diese Position ähnelt der obigen Stellung, doch er hat ein Knie angezogen.



Sie liegt auf dem Rücken, er auf der Seite; eines seiner Beine liegt über ihrem Körper.



Sie liegt auf dem Rücken und dreht das Gesäss zur Seite. Er liegt teilweise auf ihr und dringt von hinten in sie ein.



Stellungen (die etwas andere Art hinter jemanden her(r) zu sein...)

Stellungen zum Eindringen von hinten

Einleitung: Viele Menschen halten die Stellungen, bei denen der Mann von hinten eindringt, für unnatürlich. Das Eindringen von hinten bietet eine befriedigend tiefe Penetration und angenehmen Druck auf die Klitoris. Es gibt Varianten im Liegen, Knien, Sitzen und Stehen. Einige sind sanft, andere kraftvoll. Zumindest einige davon befriedigen Paare jeden Alters. Gewisse Stellungen eignen sich sogar für Menschen mit medizinischen Problemen, welche die meisten anderen Formen des Geschlechtsverkehrs unmöglich machen.



Hier wird das direkte Eindringen von hinten gezeigt. Solche Positionen können einem Mann den anregenden Kontakt von Gesäss zu Körper geben und verschaffen ihm die Möglichkeit, Brüste, Beine und Klitoris der Partnerin zu stimulieren. Im Knien ist eine tiefe Penetration möglich, doch dies muss vorsichtig geschehen, da harte Stöße Schmerzen verursachen und die Ovarien verletzen können. Dass kein Blickkontakt stattfinden kann, ist ein Nachteil aller Positionen des Eindringens von hinten.

Verschiedenen Variationen des Eindringen von hinten:



Er kniet aufrecht, die Beine geschlossen. Sie kniet mit gesenktem Kopf und gespreizten Beinen.

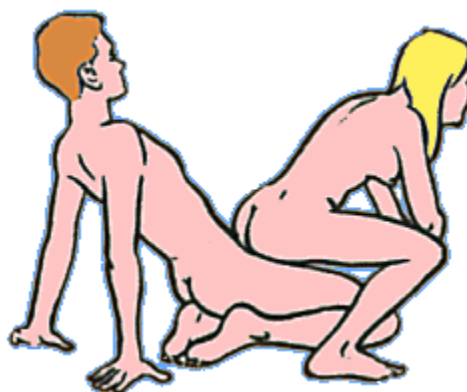


Diese Position ähnelt der obigen, doch diesmal stützt sie ihren Oberkörper auf ein Bett.

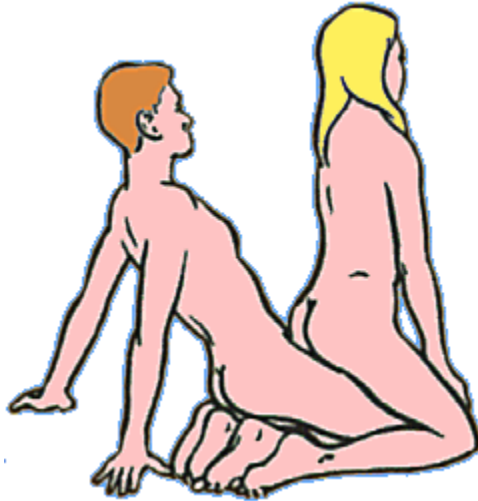
Ein Nachteil der folgenden Stellungen ist, dass sie keine Möglichkeiten der Umarmung bieten; das Zeigen von Zärtlichkeit ist aber entsprechend, wenn der Geschlechtsverkehr eine emotionale Beziehung ausdrücken soll.



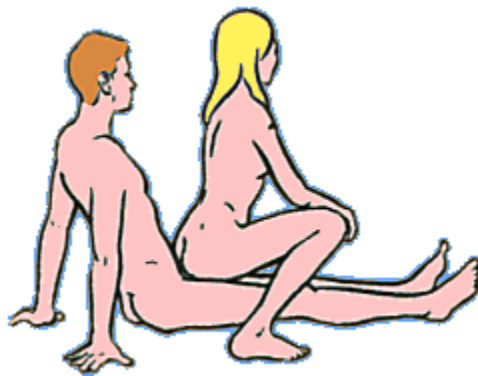
Sie kniet und beugt sich nach vorne. Er kniet und lehnt sich nach hinten.



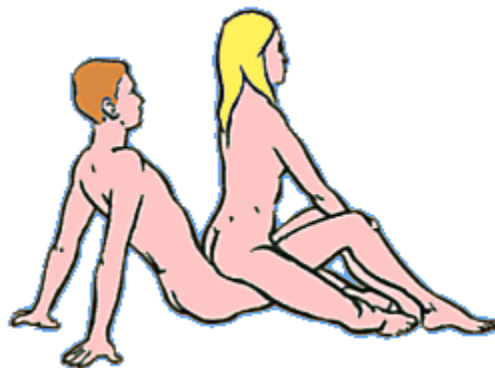
Er kniet wie schon in vorherigen Bild, während sie auf seinen Schenkeln sitzt.



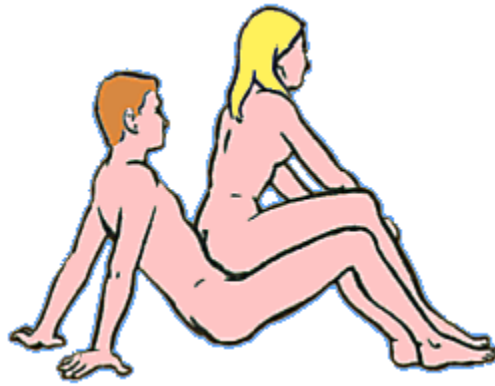
Er kniet und lehnt sich nach hinten. Sie kniet mit aufgerichtetem Oberkörper.



Er sitzt mit gestreckten Beinen, sie hockt auf ihm.



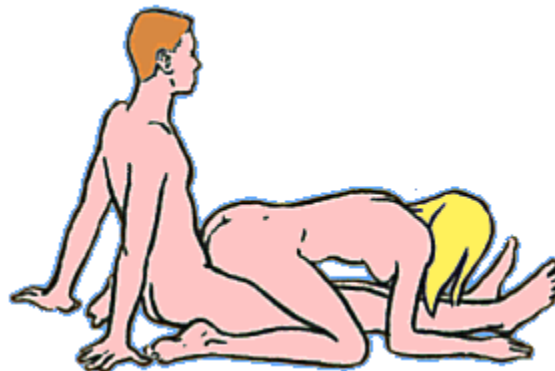
Sie sitzt mit gespreizten Schenkeln und umfasst seine angezogene Knie.



Sie sitzt mit Gesäss, Schenkeln, Beinen und Füßen auf ihm.



Sie kniet mit gestreckten Beinen - eine halbe "Schubkarren"-Position.



Er sitzt, sie beugt sich nach vorne.



Er liegt mit gespreizten Beinen, sie sitzt zwischen seinen Beinen.



Er liegt mit geschlossenen, angezogenen Beinen, sie sitzt rittlings auf ihm.



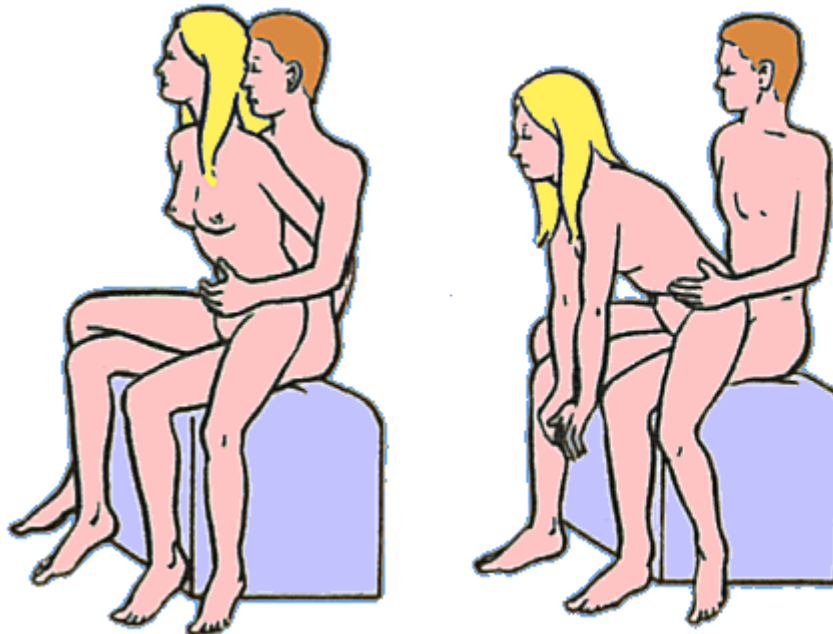
Er liegt mit geschlossenen, gestreckten Beinen, sie sitzt rittlings auf ihm, die Beine nach hinten abgeknickt.



Er liegt ausgestreckt, sie hockt auf ihm.



Sie beugt sich zwischen seinen Beinen nach vorne.



Diese beiden Versionen im Sitzen ermöglichen einen engen Kontakt und sehr tiefes Eindringen. Dadurch kann allerdings die Frau verletzt werden, wenn der Mann nicht vorsichtig ist.



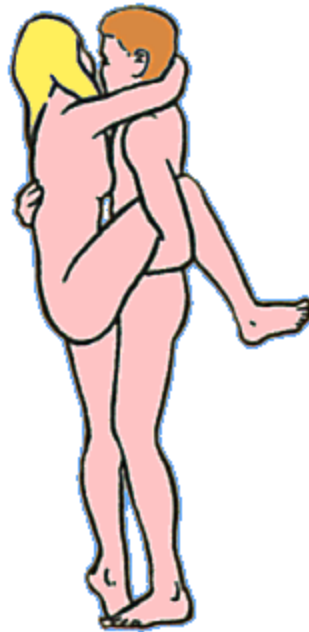
Stellungen (jetzt mal aufrecht...)

Stehende Stellungen

Einleitung: Der Geschlechtsverkehr im Stehen ist oft hastig und unbequem. Selbst wenn er in Ruhe erfolgt, gibt es Probleme, wenn die Partner verschieden gross sind. Zu einigen Stellungen gehört, dass der Mann die Frau hochhebt; damit werden Probleme der Körpergrösse überwunden, doch die Muskeln des Mannes werden stark beansprucht. Eine weitere Lösung für den kleingewachsenen Partner besteht darin, sich auf einen Gegenstand wie etwa auf ein dickes Buch zu stellen.



Das Paar steht sich gegenüber und umarmt sich. Diese Stellung ist nur dann möglich, wenn beide Partner ungefähr gleich gross sind.



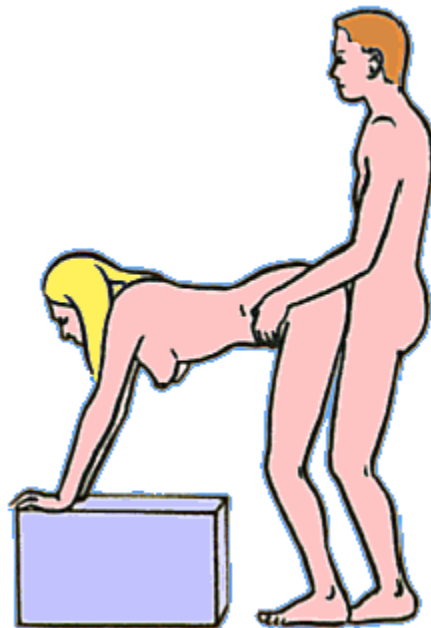
Er hebt eines ihrer Beine an und kann dabei ihre Klitoris stimulieren.



Er hebt sie hoch, indem er ihre Beine umfasst. Sie legt beide Arme um seinen Hals.



Diese Stellung ist der obigen ähnlich, aber sie kreuzt die Beine hinter seinem Rücken, und er hält sie im Kreuz fest.



Bei dieser Position, bei der der Mann von hinten eindringt, steht er aufrecht, während sie sich mit den Händen auf ein niedriges Möbelstückstützt.

Stellungen (Alternativen müssen nicht grün hinter den Ohren sein):

Alternative Stellungen zum Geschlechtsverkehr

Einleitung: Der Liebesakt zwischen zwei Menschen muss nicht unbedingt das Eindringen des Penis in die Vagina sein. Viele Paare beziehen ebensoviel Lust aus anderen sexuellen Aktivitäten, die hier beschrieben werden. Mann kann diese als besondere Alternativen zum Geschlechtsverkehr geniessen oder sie vor oder nach dem Verkehr in das Liebesspiel einbeziehen. Als Alternativen zum Geschlechtsverkehr haben diese Techniken den Vorteil, eine Empfängnis zu vermeiden, und werden daher Paaren empfohlen die eine Rythmusmethode zur Geburtenkontrolle anwenden.

Masturbation: ... ist eine verbreitete sexuelle Aktivität unter Paaren. Sie umfasst die erotische Stimulation der Genitalien durch andere Mittel als den Geschlechtsverkehr. Die Masturbation eines Partners durch den anderen, häufig als Methode der Stimulierung verwendet, kann auch bis zum Orgasmus fortgesetzt werden. Zum grösstmöglichen Genuss sollte jeder Partner die Vorlieben des anderen kennen. Eine Frau, die einen Mann masturbiert, sollte beispielsweise wissen, welche Schnelligkeit der Bewegungen und welchen Druck der Mann bevorzugt; er sollte nicht vergessen, dass die meisten Frauen es lieber haben, wenn Druck seitlich von der Klitoris und darum herum ausgeübt wird, nicht direkt auf die Klitoris.

Sie sitzt auf dem Boden, die Beine leicht gespreizt. Er kniet vor ihr, das Gesicht ihr zugewandt, so dass beide Partner einander gleichzeitig masturbieren können.



Er liegt auf dem Rücken; sie sitzt rittlings über ihm und masturbiert ihn.

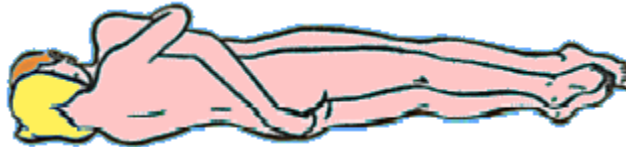


Das Paar liegt umarmt, und er masturbiert sie.



Bei den nächsten Stellungen wird der Penis des Mannes durch die Schenkel der Frau masturbiert. **ACHTUNG!!!** Diese Positionen sind nicht sicher zur Vermeidung einer Schwangerschaft - Sperma kann von der Vulva aus in die Vagina gelangen!!!!

Das Paar liegt, einander zugewandt, auf der Seite.



Das Paar umarmt sich im Stehen.



Oral-genitaler Sex: ... wird in zwei Arten unterteilt. Beim Cunnilingus stimuliert ein Mann mit dem Mund die Genitalien der Frau; bei Fellatio stimuliert eine Frau mit dem Mund die Genitalien eines Mannes. Zu den Techniken für beides gehört Küssen, Saugen, Lecken und, im Falle der Fellatio, das Reiben des Penis im Mund der Frau. Oral-genitaler Sex wird manchmal abgelehnt, weil er unnatürlich, unhygienisch oder einfach "falsch" sei. Ihn zu praktizieren, ist nach manchen Gesetzen ein Vergehen, doch eine Verfolgung ist extrem unwahrscheinlich, und viele Leute akzeptieren oral-genitalen Sex heute als völlig natürliche und genussvolle Form sexueller Aktivität. Insbesondere Frauen können auf diese Weise sehr leicht zum Orgasmus gelangen. Vorausgesetzt, dass die Genitalien saubergehalten werden und gesund sind, gibt es keine vernünftigen hygienischen Gründe, die gegen oral-genitalen Sex sprechen. Das Schlucken von Vaginal- oder Samenflüssigkeit ist ebenfalls unschädlich, solange man weiß, dass der Partner keine Geschlechtskrankheiten hat (Vorsicht bei AIDS

etc.!!).

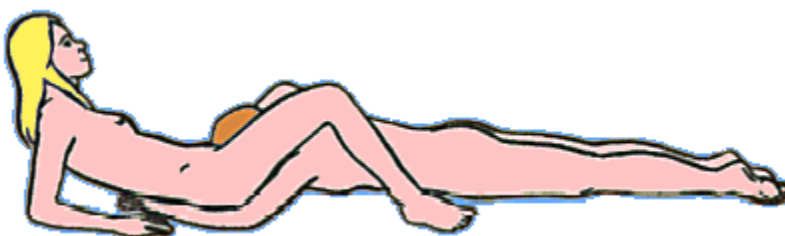
Verschiedene Positionen für oral-genitalen Sex



Das Paar liegt in der sogenannten "69"-Stellung, die eine gleichzeitige gegenseitige Stimulierung ermöglicht.



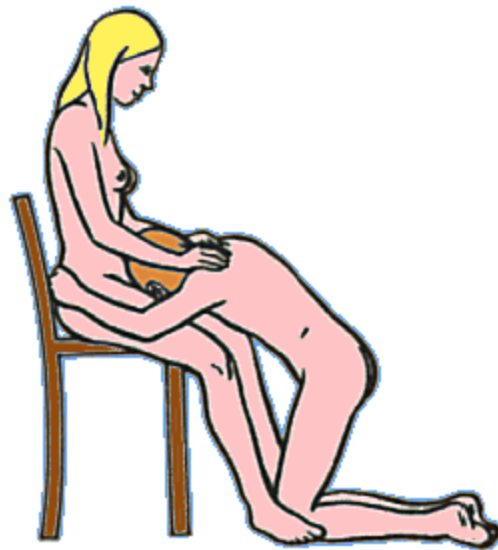
Er liegt auf dem Rücken, den Kopf angehoben. Sie hockt mit abgewandtem Gesicht über ihm, um Fellatio vorzunehmen, während er Cunnilingus vollzieht.



Sie liegt mit gespreizten Beinen und angehobenem Kopf und sieht zu, wie er mit dem Kopf zwischen ihren Beinen Cunnilingus vollzieht.



Sie liegt mit einem Kissen unter dem Gesäss auf dem Rücken, die Beine über seine Schultern, während er kniet und Cunnilingus vollzieht.



Sie sitzt mit leicht gespreizten Beinen auf einem Stuhl, er kniet vor ihr und vollzieht Cunnilingus.



Die Frau kniet vor ihrem stehenden Partner und vollzieht Fellatio. Er kann dabei ihre Genitalien mit den Füßen stimulieren.



Er liegt mit gespreizten Beinen auf dem Rücken. Sie kniet zwischen seinen Beinen, um Fellatio zu vollziehen.

Analer Sex: ... bei dem die Eichel des Mannes in das Rektum der Partnerin eingeführt wird, wird von einigen Paaren als Alternative zu konventionellem Verkehr genossen. Wie oral-genitaler Sex wird er manchmal missbilligt und ist in einigen Ländern illegal. Wissenschaftlich ist dagegen weder physisch noch psychologisch etwas einzuwenden. Ein Einfetten des Rektums wird empfohlen; dennoch kann es zu leichten oder auch starken Beschwerden kommen. Um das Risiko einer Übertragung von Keimen zu vermeiden, sollte der Mann nie während desselben Aktes nach dem Rektum in die Vagina eindringen. Viele Berater (auch wir!!!) empfehlen, zu analem Sex ein Kondom überzustreifen - wegen AIDS und auch die Keimübertragung in die Harnröhre/Samenleiter!!!

Zwei Positionen für den analen Verkehr



Er sitzt, die Beine vor dem Körper ausgestreckt, sie kniet mit dem Rücken zu ihm über seinem Schoss. Er führt seinen Penis in ihr Rektum ein, und sie bewegt sich auf und ab, während er sich zurücklehnt.



Sie beugt sich über einen Tisch. Er masturbiert ihre Klitoris, während sein Penis in ihr Rektum eindringt.



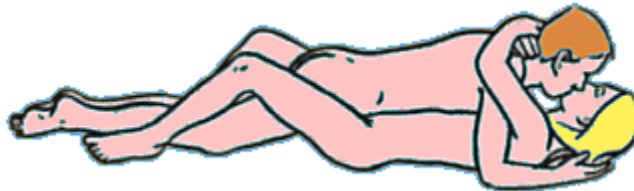
Stellungen (nicht jeder kann seinen Körper so verbiegen...):

Stellungen für besondere Bedürfnisse:

Einleitung: Die meisten Menschen, welche die vielen möglichen Positionen beim Sex ausprobieren, sind von der Suche nach neuen, aufregenden Empfindungen motiviert. Abgesehen von ihrem Neuigkeitswert können aber eine Reihe der weniger gebräuchlichen Stellungen auch bei der Lösung verschiedener physischer und psychologischer Probleme helfen. Wenn Sie schwanger oder übergewichtig sind, Rückenschmerzen oder einen kurzen Penis haben oder Ihr Partner grösser oder kleiner ist als Sie, erweist sich möglicherweise eine Stellung, die Sie noch nicht ausprobiert haben oder auch nur in Erwägung gezogen hatten als beste. Die Wahl der richtigen Stellung kann einer Frau, die bisher keinen Orgasmus hatte, zu einem Orgasmus verhelfen; einem impotenten Mann den Vollzug des Geschlechtsverkehrs ermöglichen und sogar einen scheinbar unfruchtbaren Paar eine Empfängnis möglich machen.

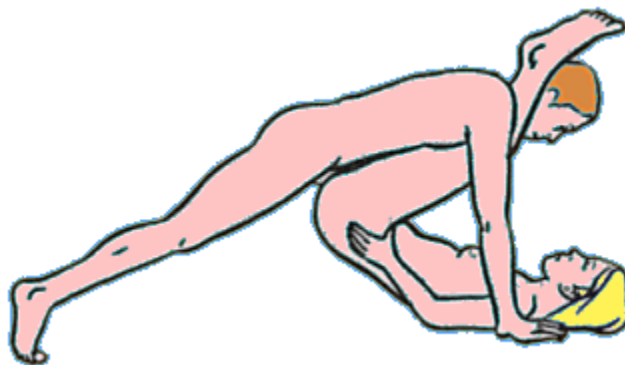
Stellungen für Jungfrauen:

Viele Neulinge nehmen die wohlbekannteste Missionarstellung ein. Für männliche und weibliche Jungfrauen ist allerdings die Stellung weniger wichtig als die Art und Weise, wie der Verkehr vollzogen wird. Dies sollte langsam und rücksichtsvoll geschehen. Das Vorspiel sorgt auch für die Gleitfähigkeit der Vagina, so dass die Frau beim Eindringen kaum Beschwerden verspürt, vor allem, wenn vorangegangenes Petting ihr Hymen gedehnt oder zerrissen hat.

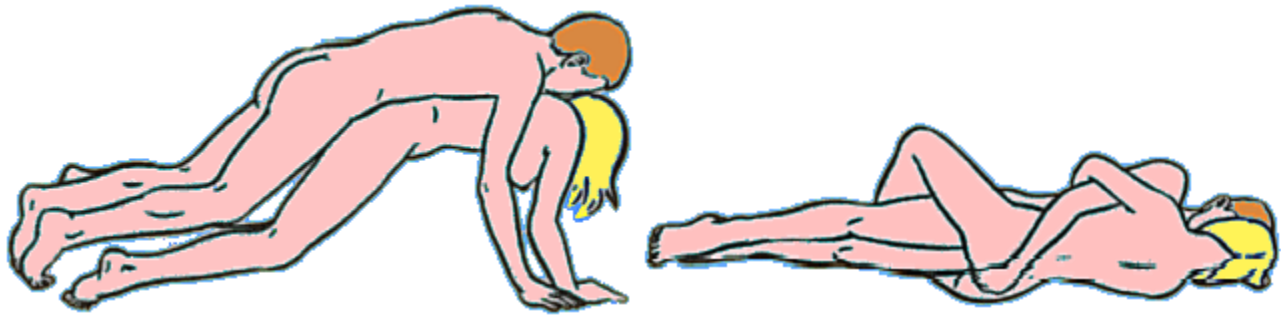


Stellungen zur Empfängnis:

Sie legt ihre Knie über seine Schulter. Diese Stellung verhilft übergewichtigen Frauen zum vollen Eindringen des Penis, und der Samen kann sich in der Nähe des Gebärmutterhalses sammeln.



Das Eindringen von hinten in kniender Stellung bringt den Samen in den Gebärmutterhals, wenn der Uterus nach hinten geneigt ist.



Für Problemfälle:

Sie hockt über ihm. Diese Position hilft Frauen mit sehr enger Vagina zu tiefem Eindringen.



Die Seitenlage, Gesicht zu Gesicht, hilft Alten, Kranken und Paaren mit erheblichen Größenunterschied.

Das Eindringen von hinten in Seitenlage empfiehlt sich für Männer mit schwacher Erektion.



Diese Position, bei der sich die Frau oben befindet, wird bei der Behandlung männlicher Impotenz und vorzeitiger Ejakulation verwendet. Sie dient auch als vorbereitende Stellung bei der Therapie orgasmusunfähiger Frauen



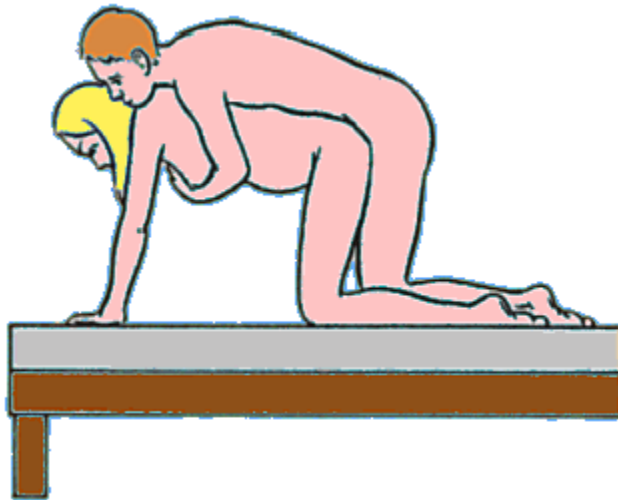
Diese seitliche Stellung ermöglicht freie Bewegung der Hüften für die Frau und hilft ihr, einen Orgasmus zu erreichen; sie wird als Folgeposition zum obrigem Bild empfohlen.



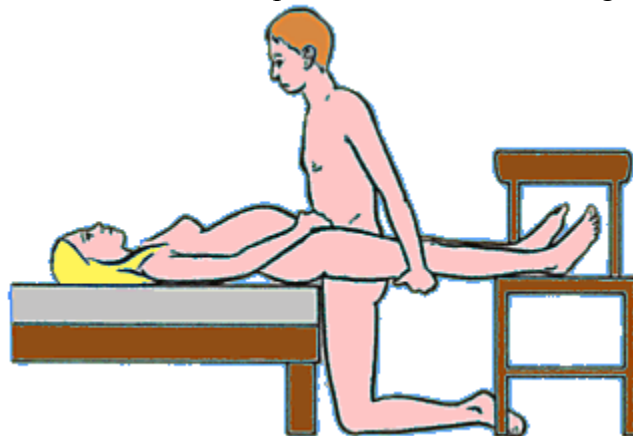
Positionen in der Schwangerschaft:

Zu Beginn der Schwangerschaft kann ein Paar Verkehr haben wie gewohnt, es sei denn, der Arzt verbietet dies in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten wegen einer vorangegangenen Fehlgeburt. Wenn die Schwangerschaft fortschreitet und der Bauch der Frau dicker wird, wird der konventionelle Sex unangenehm oder unmöglich. Die Frau ist auf Methoden angewiesen, bei denen kein direkter Druck auf den Bauch ausgeübt wird und sie zumindest die Tiefe des Eindringens kontrollieren kann.

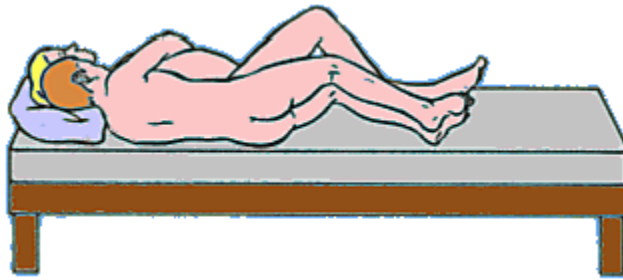
Beide Partner knien auf dem Bett, er dringt von hinten ein und vermeidet starke Beckenstöße.



Sie liegt mit gespreizten Beinen, Oberkörper und Unterschenkel abgestützt. Da hier kein Druck auf den Bauch ausgeübt wird, ist diese Position für das späte Stadium der Schwangerschaft geeignet.



Das Paar liegt auf der Seite, er dringt von hinten ein. Auch hier erfolgt kein Druck auf den Bauch.



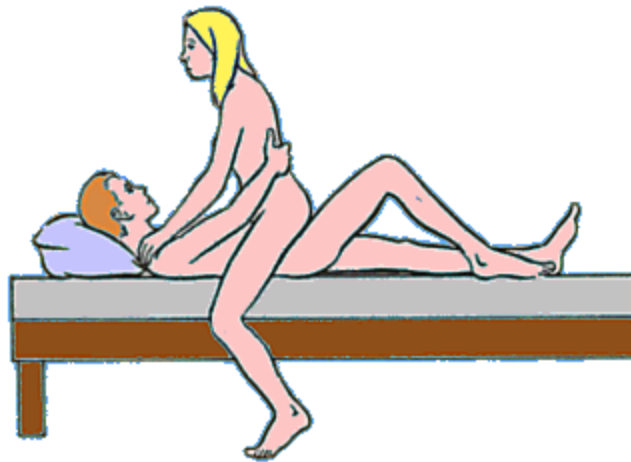
Das Paar umarmt sich auf einem Stuhl. Sie sitzt auf seinem Schoß und kann so die Tiefe des Eindringens kontrollieren.



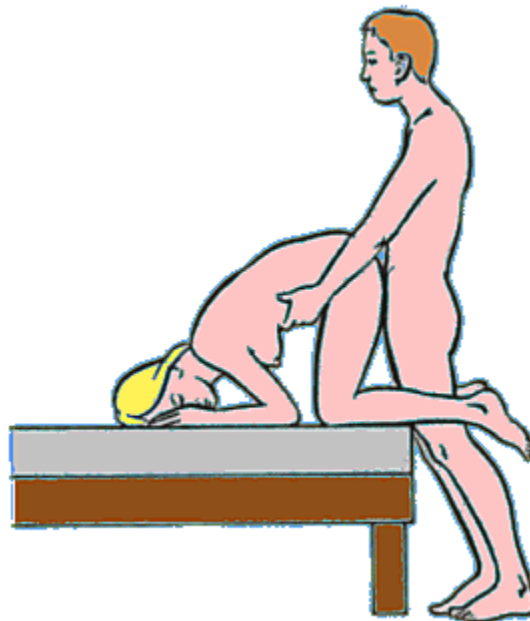
Positionen bei Rückenschmerzen (Jetzt gibt's keine Ausreden mehr!):

Menschen, die an Rückenschmerzen leiden, können die konventionellen Positionen als äusserst schmerzhaft empfinden. Häufig jedoch gibt es ausgefallenerere Stellungen, welche die Betroffenen geniessen oder zumindest ertragen können. Ein rücksichtsvoller Partner wird sich bemühen, diese herauszufinden. Hier sind vier Stellungen, die für Menschen mit Rückenschmerzen problemlos sind. In allen Fällen sollten die Beckenstösse dem schmerzfreien Partner überlassen werden.

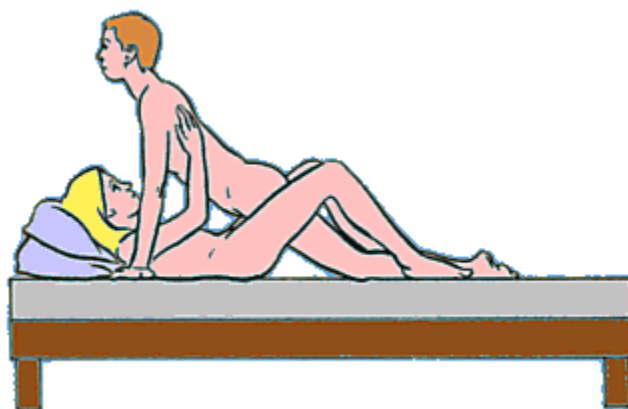
Er liegt auf einem Bett, sie sitzt rittlings und nach vorne gebeut über ihm (Mann hat Rückenschmerzen!!!)



Er dringt stehend von hinten ein, während sie mit dem Gesicht nach unten auf einem Bett kniet (Mann hat Rückenschmerzen!!!)



Sie liegt auf dem Bett, während er zwischen ihren Beinen liegt und sich mit den Händen abstützt (Frau hat Rückenschmerzen!!!)



Die Partner sitzen auf einem Stuhl, die Gesichter einander zugewandt, und sie sitzt auf seinem Schoß, so dass sie die Beckenstöße ausführen kann (Mann hat Rückenschmerzen!!!)

