

1



POZYCJA MISJONARSKA

Jak ją przybrać: Ta klasyczna pozycja z mężczyzną na górze i leżącą pod nim kobietą umożliwia pełną intymność. Możesz z łatwością widzieć, całować, ścisnąć i pieścić swojego partnera. Pełen kontakt ciała powoduje stymulację najbardziej seksualnego organu w organizmie człowieka – skóry. Jest to jedna z najłatwiejszych pozycji do zastosowania. Kobieta leży na plecach i rozkłada nogi. Mężczyzna kładzie się na niej twarzą w twarz i opiera swój ciężar na ramionach. Następnie wślizguje się w nią.

Korzyści dla mężczyzn: Masz większą kontrolę niż partnerka, więc jesteś w stanie narzucać tempo. Jeśli masz wrażliwe pośladki bądź plecy, partnerka może Ci je stymulować. Jeśli kobieta zbliży nogi do siebie, powstanie uczucie większej ścisłości w jej wnętrzu.

Korzyści dla kobiet: Jeśli Twoja szyja jest strefą erogenną, partner może ją całować. Możesz masować swoją łechtaczkę i wzgórek łonowy oraz podstawę jego penisa. Łatwo także jest obkurczać mięśnie dna miednicy, by zwiększyć doznania was obojga.

Uwaga: Pozycja ta może być niewygodna, jeśli mężczyzna jest ciężki. W takiej sytuacji powinien przenieść większy ciężar na swoje ramiona (dłonie i/lub łokcie) i stopy. Możecie odkryć, że pozycja z kobietą na górze lub urozmaicenie, dzięki któremu mniejsza część ciężaru mężczyzny spoczywa na kobiecie, jest dla was dużo przyjemniejsze.

9



SKACZĄCA ŻABA

Jak ją przybrać: Zaczynamy od pozycji misjonarskiej (patrz karta 1). Wtedy mężczyzna unosi się na wszystkich czterech kończynach, a kobieta podnosi miednicę tak, by ta zetknęła się z penisem partnera. Mężczyzna powinien pozostać nieruchomo, gdy kobieta przejmuje pod nim inicjatywę. (Jeśli sądzisz, że podołasz, zacznij akt miłosny w pozycji misjonarskiej, a następnie oboje jednocześnie podnieście się do tej pozycji).

Korzyści dla mężczyzn: Masz zapewnione znakomite widoki. Jeśli Cię to podnieca, partnerka może stosunkowo łatwo pieścić Twoje jądra. Możesz też potraktować tę pozycję jako pewnego rodzaju odpoczynek, ponieważ to kobieta przejmuje tutaj inicjatywę.

Korzyści dla kobiet: Ta pozycja ścieśnia miednicę i potęguje potencjał osiągnięcia orgazmu. Przejmujesz też w niej pełną kontrolę nad przyjętym kątem, dzięki czemu możesz dostosować ją do optymalnej dla Ciebie stymulacji łechtaczki. Partner może z kolei z łatwością pieścić Twoje piersi. Penetracja nie jest tak głęboka, jak przy poprzednich pozycjach, więc jest ona bardzo dobra, jeśli partner jest hojnie obdarzony przez naturę, a Ty nie chcesz, by wchodził w Ciebie zbyt głęboko.

Uwaga: Nie wolno stosować tej pozycji, jeśli kobieta ma problemy z plecami, ponieważ może je nadmiernie naciągnąć. Kobieta musi mieć dobrze wyćwiczone mięśnie nóg, by utrzymać się w tej pozycji przez dogodną długość czasu.



ODWRÓCONA KOWBOJKA

Jak ją przybrać: Kobieta siada okrakiem na mężczyźnie tyłem do jego twarzy tak, by widział jej stopy. W tym momencie kobieta ma do wyboru różne opcje – albo kładzie dłonie na jego kolanach albo na innej części ciała partnera, jeśli jest jej tak wygodniej.

Korzyści dla mężczyzn: Wizualnie stymulującym dla Ciebie powinien być widok pośladków partnerki. Możesz także głaskać jej plecy, kark i piersi. Partnerka ma z kolei łatwy dostęp do Twoich jąder i krocza.

Korzyści dla kobiet: Jest to znakomita pozycja do stymulacji punktu G. Partner jest w stanie pieścić praktycznie całe Twoje ciało. Masz zapewnioną także dużą dowolność, jeśli chodzi o wybór kąta penetracji. Możesz go korygować poprzez odchylenie się do przodu bądź do tyłu.

Urozmaicenia: Jeśli którekolwiek z was lubi stymulację analną, jest to dobra pozycja do zastosowania seksualnych gadżetów podczas waszego zbliżenia. Mogą być one używane przez partnera na partnerce lub na odwrót.

Uwaga: Poruszajcie się powoli w tej pozycji, dopóki nie odkryjecie kąta, który jest najwygodniejszy dla was obojga. Nie chcecie przecież zbyt mocno odgiąć penis!