

Die Positionsbibliothek

Vollständige Anleitung für jede Positionskarte. Die Karte selbst hat die Kurzversion – hier finden Sie Setup, Winkel, Tempo, Hände, Check-in und Anpassung für jede Karte.

R7 Die Frau bequem · ≈ 6 min

Eine Empfangsposition, in der sie bequem liegt und alles erreicht.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken mit einem Kissen unter dem Kopf und vorzugsweise einem unter den Knien oder der Hüfte. Man liegt oder sitzt daneben.

Winkel: Das Kissen unter ihren Knien löst die Spannung in ihrem Bauch und ihren Hüften, sodass sie empfangen kann, ohne selbst etwas festhalten zu müssen.

Tempo: Beginnen Sie mit sanften Küssen und Händen auf Bauch und Oberschenkeln. Gehen Sie nur dann auf direktes Vergnügen ein, wenn sie heiß ist.

Hände: Benutzen Sie Hand, Mund oder Vibrator ruhig. Gleitmittel zur direkten Handstimulation.

Abstimmung: Fragen Sie einmal: „Mehr, weniger oder das Gleiche?“ Befolgen Sie die Antwort, ohne alles zu ändern.

Anpassung: Wenn sie angespannt wird, kehren Sie zu ruhiger Berührung zurück. Passen Sie das Kissen an, bis sich der Winkel so anfühlt, als würde es ruhen.

R11 Bis zur Brust · ≈ 5 min

Der Empfänger liegt an Ihrer Brust – nah hinten, die Hände nach vorne.

Vorbereitung: Setzen Sie sich mit einem Kissen hinter Ihrem Rücken an das Kopfteil. Der Empfänger sitzt zwischen Ihren Beinen und lehnt an Ihrer Brust.

Winkel: Der Empfänger ruht mit seinem gesamten Gewicht auf Ihnen und kann vollständig abgesenkt werden. Von vorne erreichen Sie Hals, Brust, Bauch und Oberschenkel.

Tempo: Beginnen Sie mit Küssen auf den Nacken und ruhigen Händen auf Bauch und Brust. Lassen Sie es langsam aufbauen.

Hände: Ihre Hände arbeiten von vorne dort, wo der Empfänger möchte. Schmiermittel durch direkten Kontakt.

Abstimmung: Der Empfänger legt seine Hand auf Ihre und bewegt sie dorthin, wo es am besten ist.

Anpassung: Wenn Ihr Rücken müde wird, legen Sie mehr Kissen dahinter. Für einen besseren Winkel kann der Empfänger die Hüfte leicht nach vorne neigen.

R12 Hand in Hand in Seitenlage · ≈ 5 min

Legen Sie sich Seite an Seite hin, von Angesicht zu Angesicht, und geben Sie gleichzeitig – im gleichen ruhigen Tempo.

Vorbereitung: Legen Sie sich einander zugewandt auf die Seite, nah genug, um sich zu küssen. Jeder von euch hat eine Hand frei.

Winkel: Gleichzeitiges Geben bedeutet, dass niemand einfach darauf wartet, bis er an der Reihe ist. Passen Sie das Tempo des anderen an, anstatt zu konkurrieren.

Tempo: Stimmen Sie zu, Ruhe zu bewahren. Wenn Sie langsamer werden, folgt Ihr Partner Ihrem Beispiel.

Hände: Verwenden Sie Ihre freie Hand mit Gleitmittel. Der andere Arm kann unter dem Nacken des Partners ruhen.

Abstimmung: Flüstern: „Gleicher Takt?“ Ein Lächeln ist auch eine Antwort.

Anpassung: Wenn Sie den Rhythmus verlieren, hören Sie auf und küssen Sie sich einfach ein wenig. Einer kann immer geben, während der andere ruht.

L1 Missionar mit Kissen · ≈ 7 min

Eine ruhige missionarische Variante, bei der der Blickwinkel für sie funktioniert.

Vorbereitung: Haben Sie missionarischen Geschlechtsverkehr: Sie liegt auf dem Rücken mit einem festen Kissen unter ihrem unteren Rücken oder ihren Hüften, er über ihr mit seinem Gewicht auf seinen Unterarmen.

Winkel: Das Kissen hebt ihr Becken leicht an. Er liegt hoch, so dass sein Körper am Klitorisbereich anliegt, anstatt sich gerade nach innen und außen zu bewegen.

Tempo: Ruhige, schaukelnde Bewegungen mit gleichmäßigem Kontakt. Rhythmus ist wichtiger als Tiefe und Geschwindigkeit.

Hände: Sie kann ihre Hände auf seinen unteren Rücken legen und den Rhythmus zeigen, den sie möchte. Ein Vibrator zwischen euch ist optional.

Abstimmung: Er fragt: „Mehr Druck oder doch gleich?“ Folgen Sie der Antwort, ohne alles auf einmal zu ändern.

Anpassung: Schlagen Sie nicht auf den Winkel, bewegen Sie das Kissen nicht ein wenig nach oben oder unten und legen Sie ihre Beine nicht um seine Hüften.

L2 Sie an der Spitze · ≈ 7 min

Sie steht an der Spitze und bestimmt alles – Bewegung, Tiefe und Tempo.

Vorbereitung: Habe Sex mit ihr oben drauf: Er liegt auf dem Rücken und sie sitzt über ihm, ihre Knie auf beiden Seiten seiner Hüften.

Winkel: Aufrecht regelt sie alles selbst. Sie kann abwechselnd aufrecht sitzen und sich nach vorne beugen, je nachdem, was ihr am besten passt.

Tempo: Sie gibt das Tempo vor – er folgt ihren Bewegungen, anstatt sie zu übernehmen. Kleine, schaukelnde Bewegungen funktionieren oft am besten.

Hände: Seine Hände stützen die Hüften oder streicheln die Oberschenkel und die Brust. Sie kann ihre eigene Hand oder einen Vibrator dorthin legen, wo sie möchte.

Abstimmung: Er fragt einmal: „So?“ Sie antwortet mit „gleich“, „mehr“ oder „leiser“.

Anpassung: Wenn ihre Knie müde werden, legen Sie Kissen darunter – oder legen Sie sich ruhig auf die Seite, ohne sich gegenseitig loszulassen.

L3 Löffel mit der Hand nach vorne · ≈ 7 min

Beiwagen, der auf Langlebigkeit ausgelegt ist – Nähe hinten, Freude vorne.

Vorbereitung: Haben Sie Sex mit dem Löffel: Legen Sie sich mit ihm hinter sich auf die Seite, beide mit Kissen unter dem Kopf. Sie legt ihr oberes Bein leicht nach vorne auf ein separates Kissen.

Winkel: Das Kissen unter dem Bein öffnet den Winkel, ohne dass sie selbst etwas festhalten muss. Beginnen Sie flach und ruhig.

Tempo: Kleine, ruhige Bewegungen. In dieser Position geht es um Ausdauer und Ruhe, nicht um Geschwindigkeit.

Hände: Seine Hand liegt vor ihr – auf ihrem Bauch, ihrer Brust oder ihrem Klitorisbereich – oder hält einen Vibrator, wo immer sie will.

Abstimmung: He asks softly, "Right place?" Sie legt ihre Hand auf seine und bewegt sie, wenn sich etwas verbessern könnte.

Anpassung: Schläfe seinen Arm ein, lege ihn unter ihr Kissen. Wenn sie eine direktere Stimulation wünscht, lässt er sie die Hand oder den Vibrator selbst übernehmen.

L4 Weiblicher Fokus beim Sex · ≈ 7 min

Sie wählt die Position für den Geschlechtsverkehr – Löffel, sie oben oder auf dem Schoß – so dass ihre Vorderseite frei für die Hand oder den Vibrator ist.

Vorbereitung: Sie wählt zwischen dem Löffel, ihr oben oder dem Sitzen auf seinem Schoß. Der Punkt ist, dass eine Hand nach vorne greift.

Winkel: Der Geschlechtsverkehr allein verschafft vielen Frauen zu wenig direkte Stimulation. Eine freie Front bedeutet, dass sie beides gleichzeitig bekommt.

Tempo: Halten Sie den Geschlechtsverkehr ruhig und gleichmäßig, damit die vordere Hand ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus beibehalten kann.

Hände: Seine oder ihre Hand – oder ein Vibrator mit geringer Leistung – bewegt sich gleichmäßig nach vorne. Ändern Sie die Technik nicht zu oft.

Abstimmung: Er fragt: „Richtiger Ort?“ Sie bewegt ihre Hand, wenn etwas verbessert werden kann.

Anpassung: Wenn die Rhythmen abstürzen, lassen Sie den Geschlechtsverkehr eine Weile fast still stehen, während die Hand weiterläuft.

L5 Von Angesicht zu Angesicht in Seitenlage · ≈ 7 min

Gegenüberliegende Seitenlager – leise, dicht und einfach einzustellen.

Vorbereitung: Führen Sie Geschlechtsverkehr in Seitenlage einander zugewandt durch. Sie legt das obere Bein über seine Hüfte, am besten mit einem Kissen unter dem Knie. Beginnen Sie flach.

Winkel: Das Bein über der Hüfte öffnet den Winkel mühelos, und von Angesicht zu Angesicht können Sie die ganze Zeit über sanft küssen und reden.

Tempo: Kleine, ruhige Bewegungen. Diese Position ist auf Dauer angelegt, nicht auf Geschwindigkeit.

Hände: Beide haben eine Hand frei: umarmen, den Rücken streicheln – oder eine Hand zu sich herabgleiten lassen.

Abstimmung: Flüstern: „So gut?“ Sie antwortet mit Worten oder indem sie dich näher heranzieht.

Anpassung: Schläfe seinen Arm ein, lege ihn unter ihr Kissen. Wenn sie mehr braucht, rollst du ruhig, bis sie oben ist.

L6 Am Krankenbett für sie · ≈ 7 min

Sie steht an der Bettkante – er steht, und ihre Vorderseite ist völlig frei.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken, die Hüften an der Bettkante und ein Kissen unter ihr. He stands on the floor next to the edge. Führen Sie Geschlechtsverkehr durch, bei dem sie die Tiefe mit ihren Beinen kontrolliert.

Winkel: Im Stehen hat er freie Hände und sie ruht vollständig – und ihre gesamte Vorderseite ist frei für Hand oder Vibrator.

Tempo: Ruhig und stabil. Stehen gibt ihm mehr Kraft, als ihm bewusst ist – sie setzt die Grenze.

Hände: Seine Hände: Hüfte, Bauch, Brust – oder ein Vibrator mit geringer Leistung, wo sie will.

Abstimmung: Er fragt: „Gute Höhe?“ Sie antwortet kurz und Sie passen sich mit Kissen an.

Anpassung: Wenn es zu intensiv wird, geht er auf die Knie und benutzt stattdessen Mund und Hände.

L7 Knochen gesammelt · ≈ 7 min

Eine missionarische Variante mit zusammengeführten Beinen – mehr Kontakt mit weniger Bewegung.

Vorbereitung: Führen Sie Missionarsverkehr mit zusammengelegten Beinen durch, vorzugsweise mit einem Kissen unter den Hüften. Er liegt mit seinen Knien außerhalb ihrer.

Winkel: Gelenkige Beine sorgen für einen sanfteren Kontakt und mehr Druck an den richtigen Stellen – ohne dass jemand härter arbeiten muss.

Tempo: Langsame, schaukelnde Bewegungen. Druck und Nähe erledigen den Job, nicht Geschwindigkeit.

Hände: Er ruht auf seinen Unterarmen und kann sie jederzeit küssen. Sie kann ihre Schenkel in ihrem eigenen Rhythmus anspannen und entspannen.

Abstimmung: Er fragt: „Mehr Druck oder doch gleich?“

Anpassung: Wenn es sich zu eng anfühlt, legen Sie das Kissen höher unter die Hüften oder lassen Sie die Katze ihre Beine etwas öffnen.

L8 Sie liegt mit einem Kissen auf dem Bauch · ≈ 7 min

Sie liegt völlig flach auf dem Bauch auf einem niedrigen Kissen – die erholsamste Variante, die es gibt.

Vorbereitung: Sie liegt flach auf dem Bauch, mit einem niedrigen Kissen unter den Hüften und den Armen unter dem Kopf. Er legt sich ruhig auf sie, sein Gewicht liegt auf seinen eigenen Armen, und Sie haben flach und ruhig Geschlechtsverkehr.

Winkel: Völlig flach muss sie nichts festhalten – der ganze Körper ruht, während der Winkel noch anschlägt.

Tempo: Ruhiges Schaukeln, keine Stöße. Lassen Sie das Gewicht und die Nähe die Arbeit machen.

Hände: Er küsst ihren Nacken und ihre Schultern. Eine Hand kann unter das Kissen in Richtung Klitorisbereich gleiten.

Abstimmung: Er fragt ihr leise ins Ohr: „So gut?“

Anpassung: Wenn es sich etwas zu tief anfühlt, entfernen Sie das Kissen ganz – flachere Kissen sind leiser. Wenn sie mehr möchte, kniet sie sich mit einem größeren Kissen nieder.

L9 Sitzen mit Unterstützung · ≈ 7 min

Er sitzt am Giebel, sie auf seinem Schoß, mit dem Rücken zu ihm – seine Hände sind vorne frei.

Vorbereitung: Er sitzt halb zurückgelehnt am Kopfteil und hat Kissen hinter sich. Sie sitzt auf seinem Schoß, mit dem Rücken an seiner Brust, und leitet den Geschlechtsverkehr mit ihren Füßen auf der Matratze.

Winkel: Sie lehnt sich an ihn und entscheidet selbst – und seine beiden Hände greifen frei um sie herum.

Tempo: Kleine, schaukelnde Bewegungen. Für weniger beugt sie sich näher vor und für mehr erhebt sie sich ein wenig.

Hände: Seine Hände vorne: Brust, Bauch und Klitorisbereich – oder er hält den Vibrator, während sie den Druck kontrolliert.

Abstimmung: Er flüstert ihr ins Ohr: „So?“

Anpassung: Wenn seine Beine taub werden, gehen Sie zur Bettkante. Für persönliche Nähe kann sie sich jederzeit umdrehen.

L10 Ruhiges Schaukeln · ≈ 7 min

Eine missionarische Variante, bei der er hoch liegt und schaukelt, anstatt zu stoßen.

Vorbereitung: Habe Geschlechtsverkehr im Missionarsstil, aber er rutscht ein paar Zentimeter höher als sonst, sodass seine Hüften an ihren anliegen.

Winkel: Die hohe Position bedeutet, dass sein Körper während der gesamten Bewegung gleichmäßig auf der Klitoris aufliegt – Kontakt zu jeder Zeit, nicht nur zwischendurch.

Tempo: Gemeinsam schwingen statt stoßen – kleine Bewegungen im gemeinsamen Rhythmus, langsamer als es sich natürlich anfühlt.

Hände: Er ruht auf seinen Unterarmen; Sie legt ihre Hände auf seinen unteren Rücken und zeigt den Rhythmus an.

Abstimmung: Er fragt: „Richtiger Druck?“ Sie richtet ihn mit ihren Händen aus.

Anpassung: Wenn Sie den Kontakt verlieren, halten Sie bei Vollkontakt für einige Sekunden vollständig an und beginnen Sie von dort aus erneut.

L11 Ihre Kombination · ≈ 7 min

Sie stellt den Abend zusammen: Position, Ergänzungen und Fazit.

Vorbereitung: Sie wählt die Position – aus den Karten oder frei. Er bereitet vor, worauf sie zeigt: Kissen, Gleitgel, Spielzeug.

Winkel: Wer am besten weiß, was trifft, entscheidet. Seine Aufgabe ist es, ihrem Plan zu folgen, nicht ihn zu verbessern.

Tempo: Ihrs, ganz und gar. Sie sagt, wenn etwas geändert werden muss.

Hände: Wo sie sie platziert. Sie kann seine Hände unterwegs bewegen, ohne es zu erklären.

Abstimmung: Er fragt nur, wenn etwas unklar ist: „So?“

Anpassung: Wenn sie mittendrin ihre Meinung ändert, ist das Teil des Plans. Neue Position, Neuzugang – er folgt.

S8 Rückansicht mit Kissen · ≈ 7 min

Eine sichere und ruhige Variante von hinten, bei der sie völlig ruht.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Bauch, ein großes Kissen unter den Hüften und die Arme unter dem Kopf. Er kniet hinter ihr und Sie haben Geschlechtsverkehr, der oberflächlich beginnt.

Winkel: Das Kissen hebt ihre Hüfte, ohne dass sie die Position selbst halten muss. Der Winkel kann sich tief anfühlen – beginnen Sie flach und ruhig.

Tempo: Entspannen Sie sich, fühlen Sie nach und lassen Sie sie sagen, wann und ob es mehr geben wird. Die Tiefe sollte niemals überraschen.

Hände: Er streichelt seinen Rücken und seine Hüften. Einer von Ihnen kann eine Hand oder einen Vibrator nach vorne in Richtung der Klitoris halten. Bei Bedarf Gleitmittel.

Abstimmung: Verwenden Sie unterwegs einfache Wörter: „weiter“, „ruhig“, „flach“ oder „stoppen“.

Anpassung: Wenn sich der Winkel zu tief anfühlt, senken Sie Ihre Hüften tiefer in Richtung Kissen oder wechseln Sie ruhig in die Löffelposition.

S9 Umgekehrt ist sie an der Spitze · ≈ 7 min

Sie steht an der Spitze, von ihm abgewandt – sie regiert alles, er sieht und unterstützt.

Vorbereitung: Er liegt auf dem Rücken. Sie sitzt mit dem Gesicht zu seinen Füßen über ihm, die Knie auf beiden Seiten, und Sie haben in ihrem Tempo Geschlechtsverkehr.

Winkel: Der Winkel ist für beide neu und sie kontrolliert die Tiefe und Richtung ganz alleine. Er muss folgen, nicht herrschen.

Tempo: Mit kleinen, ruhigen Bewegungen gibt sie das Tempo vor. Er hält seine Hüften ruhig.

Hände: Seine Hände ruhen auf ihren Hüften oder ihrem unteren Rücken. Sie kann ihre eigene Hand oder einen Vibrator vorne benutzen.

Abstimmung: Er fragt einmal: „Gut für dich?“ Sie antwortet mit Worten oder Gesten.

Anpassung: Wenn sich der Winkel scharf anfühlt, beugt sie sich mit den Händen auf seinen Beinen ein wenig nach vorne – oder sie dreht sich ruhig um.

S10 Der Stuhl · ≈ 6 min

Sitzen auf einem stabilen Stuhl – dicht, einfach und anders.

Vorbereitung: Man sitzt auf einem stabilen Stuhl ohne Rollen. Der andere sitzt im Schneidersitz auf seinem Schoß, von Angesicht zu Angesicht. Wenn Sie hier Geschlechtsverkehr haben, hat derjenige das Sagen, der oben sitzt.

Winkel: Der Stuhl bietet vollständigen Kontakt mit dem Oberkörper und den Augen, und die Füße auf dem Boden ermöglichen mühelose Kontrolle.

Tempo: Schaukelnd und ruhig. Der Stuhl lädt zur Nähe ein, nicht zur Akrobatik.

Hände: Halten Sie sich gegenseitig fest. Eine Hand kann zwischen Ihnen nach unten gleiten.

Abstimmung: Flüstern: „So gut?“

Anpassung: Wenn Ihre Oberschenkel müde werden, bewegen Sie sich in derselben Position an die Bettkante. Ein Kissen auf der Sitzfläche macht den Stuhl weicher.

S11 Vor dem Spiegel · ≈ 6 min

Eine vertraute Position – vor dem Spiegel, damit man sich aus einem neuen Blickwinkel sieht.

Vorbereitung: Suchen Sie sich einen Spiegel, vor dem Sie sitzen oder liegen können. Wählen Sie eine ruhige Position, die Ihnen gefällt, am besten nah sitzend oder auf der Seite liegend.

Winkel: Der Spiegel ermöglicht es Ihnen, das zu sehen, was Sie normalerweise nur wissen. Schauen Sie Ihren Partner im Spiegel an, nicht sich selbst.

Tempo: Ruhig. Lassen Sie den Blick im Spiegel die halbe Arbeit erledigen.

Hände: Streicheln und halten Sie es, damit Ihr Partner es im Spiegel sieht – eine bevorstehende Berührung weckt Vorfreude.

Abstimmung: Fangen Sie den Blick Ihres Partners im Spiegel ein und fragen Sie ihn. Wörter: „weitermachen“ oder „beruhigen“.

Anpassung: Wenn es sich ungewöhnlich anfühlt, sich selbst zu sehen, dimmen Sie das Licht oder bewegen Sie sich, sodass nur Ihr Partner im Bild ist.

S12 Von hinten auf die Knie · ≈ 7 min

Klassisches Zurück-bis-auf-die-Knie – tiefer und intensiver, mit ihr am Steuer.

Vorbereitung: Sie steht auf allen Vieren und hat ein Kissen unter der Brust. Er liegt hinter ihr auf den Knien. Haben Sie Geschlechtsverkehr, der oberflächlich beginnt – sie lehnt sich gegen ihn, wenn sie mehr will.

Winkel: Der Winkel ist tiefer als in den meisten Positionen und fühlt sich intensiver an. Die Tiefe sollte nie überraschen – er behält die Position, sie entscheidet, wie weit.

Tempo: Fangen Sie langsamer an, als Sie denken. Steigern Sie nur, wenn sie es sagt oder zeigt.

Hände: Seine Hände halten ihre Hüften. Eine Hand – seine oder ihre – kann bis zum Klitorisbereich gleiten oder dort einen Vibrator halten.

Abstimmung: Verwenden Sie einfache Wörter: „tiefer“, „flach“, „leiser“, „stopp“.

Anpassung: Ist der Winkel zu tief, senkt sie ihren Oberkörper tiefer in Richtung Kissen. Wenn Ihre Knie müde werden, wechseln Sie ruhig zu einem Löffel.

S13 Bein an Schulter · ≈ 7 min

Missionarin mit einem ihrer Beine an seiner Schulter – neuer und tieferer Blickwinkel.

Vorbereitung: Sie liegt auf dem Rücken und hat ein Kissen unter den Hüften. Er kniet vor ihr, und sie legt ein Bein an seine Schulter. Der andere liegt um seine Hüfte. Haben Sie Geschlechtsverkehr, der flach beginnt.

Winkel: Das Bein an der Schulter ergibt einen tieferen und engeren Winkel als beim üblichen Missionar. Ein Zentimeter nach oben oder unten am Bein verändert alles.

Tempo: Ruhig und stabil. Ein tiefer Winkel und gleichzeitige Geschwindigkeit werden schnell zu viel.

Hände: Seine Hände stützen ihren Oberschenkel und ihre Hüfte. Ihre Hand oder ein Vibrator erreichen problemlos den Klitorisbereich.

Abstimmung: Er fragt: „Gute Tiefe?“ Sie antwortet mit „tiefer“, „flach“ oder „gleich“.

Anpassung: Wenn es sich zu weit hinter dem Oberschenkel erstreckt, bewegen Sie das Bein nach unten zu seiner Achselhöhle oder lassen Sie es um seine Hüfte ruhen. Wechseln Sie zur Hälfte das Bein.

GL24 Tiefer Winkel, du kontrollierst · ≈ 8 min

Führen Sie Geschlechtsverkehr in einem tiefen Winkel durch, bei dem Sie die Tiefe kontrollieren, während der Partner das Schlusswort hat. Tun Sie dies nur, wenn beide es eindeutig wollen, und einigen Sie sich zunächst auf ein Stoppwort.

Vorbereitung: Ihr Partner liegt auf dem Rücken, ein Kissen unter der Hüfte und beide Beine bis zur Brust oder bis zu Ihren Schultern angehoben. Du kniest dich nahe. Beginnen Sie den Geschlechtsverkehr flach, wobei die Knöchel an Ihnen anliegen.

Winkel: Bei angehobener Hüfte und zusammengeführten Beinen wird der Winkel im Reifen am tiefsten. Hier bestimmen Sie die Tiefe – aber nur im Rahmen Ihrer Vereinbarungen und nur solange der Partner nicht „Beruhige dich“ oder „Stopp“ sagt.

Tempo: Fangen Sie langsamer an, als Sie denken. Ein tiefer Winkel und gleichzeitige Geschwindigkeit werden schnell zu viel. Erhöhen Sie es nur, wenn Ihr Partner „mehr“ sagt.

Hände: Halten Sie Ihre Hände um die Waden oder Knöchel Ihres Partners. Lassen Sie eine Hand nach vorne gleiten, dorthin, wo der Partner sie haben möchte, oder halten Sie dort ein Spielzeug. Bei Bedarf Gleitmittel.

Abstimmung: Verwenden Sie durchgehend einfache Wörter: „mehr“, „weniger“, „leiser“ oder „stopp“. Bei „Stop“ fahren Sie ruhig sofort los.

Anpassung: Wenn es hinter den Oberschenkeln zu stark dehnt, senken Sie Ihre Beine um Ihre Hüften herum ab. Wird der Winkel zu tief, heben Sie den Partner weniger an oder wechseln Sie ruhig in eine flachere Position.