

Best hot Sex

Best hot Sex

Aufregende Stellungen
für ein erfülltes Liebesleben

Samantha Taylor

Bassermann

ISBN: 978-3-8094-2523-6

3. Auflage 2014

© der deutschen Erstausgabe 2009 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München
© der englischen Originalausgabe: Copyright © 2008 Amber Books Ltd
Dieses Buch wurde 2008 erstmals in Großbritannien unter dem Titel 101 sex positions bei Amber Books Ltd veröffentlicht.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Fotos: © IMP AB außer Seite 7, 9 Bridgeman Art Library; Seite 8 Corbis
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling
Gestaltung: Joe Conneally
Übersetzung: Martin Rometsch
Gesamtproducing: berliner buch.macher

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck & Bindung: Neografia, a. s., Martin

Printed in Slovakia



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* liefert Sappi, Ehingen.

Über die Autorin

Während ihrer zwanzigjährigen Karriere als Journalistin hat Samantha Taylor Pornostars, Swinger und Fetischisten interviewt und im Auftrag ihrer Redaktionen vom Stangentanz bis zum Schreiben erotischer Bücher vieles selbst ausprobiert. Zu den Zeitschriften, die sie herausgegeben oder für die sie geschrieben hat, gehören *Daily Star*, *Real*, *Now*, und *Full House!* Sie lebt in London.

Inhalt

Einführung	6	Der fantastische Knoten	44	Der Duftende Garten	81
Die Stellungen		Weißer Nächte	45	Cunnilingus für Könner	82
Der Becher und der Pfau	10	Akrobatische Tricks	46	Von hinten genommen	83
Seitwärtssex	11	Fantasie auf vier Beinen	47	Klitoris-Orgasmus	84
Senkrechte Beine	12	Der Stoß des Ebers	48	Mehr Zärtlichkeit	85
Vatsyayanas Regeln	13	Der Trick der Stute	49	Liebe zu dritt	86
Die Rittmeisterin	14	Stellungen für Experten	50	Intime Massage	87
Explosiver Tantra-Orgasmus für sie	15	Er ist obenauf	51	Die Ejakulation der Frau	88
Stellungen im Knien	16	Liebe auf dem Sofa	52	Verkehrter Ritt	89
Von Angesicht zu Angesicht	17	Stuhl-Aerobic	53	Auge in Auge für Könner	90
Tiefes Eindringen	18	Umklammerungen	54	Kniefall und Schubkarre	91
Sex im Stehen	19	Indras Frau	55	Spaß mit Möbeln	92
Der sexuelle Wecker	20	Auf dem Boden	56	Liebliche Musik	93
Eindringen von hinten	21	Die Kobra	57	G-Punkt-Stimulation	94
Der Jäger	22	Der Flamingo	58	Anziehen und Ausziehen	95
Der G-Punkt-Finder	23	Fantasien auf der Seite	59	Wo ein Wille ist ...	96
Neckische Fesselspiele	24	Ebenen des weiblichen Orgasmus	60	Der Kreisel	97
Stellungswechsel	25	Unter dem Tisch	61	Gähnen vor Freude	98
Harmonische Rhythmen	26	Die klassische 69	62	Liebe im Verborgenen	99
Der Baum	27	In der Schweben	63	Die Blüte öffnet sich	100
Die Kuh	28	Auge in Auge	64	Das Futteral	101
Erotischer Nachtschisch	29	Handteller-Stellung	65	Mehr Umklammerungen	102
Mehrfache Orgasmen für sie	30	Die Domina	66	Hochsitz	103
Verschlungene Körper	31	Den Bambus spalten	67	Die sitzende Schöne	104
Der Schwan	32	Sex auf Knien	68	Klassiker ganz neu	105
Die halbe Lotosstellung	33	Dehnübung	69	Die Liebesschaukel	106
Mit Utensilien spielen	34	Der Frosch	70	Spontaner Sex	107
Cunnilingus	35	Der Wirbelwind	71	Einfache Löffel	108
Kopf runter!	36	Wenn sie ihn nimmt	72	Wirf dich in Schale!	109
Sex für Artisten	37	Zärtliche Liebe	73	Nachhutgefecht	110
Rock and Roll	38	Orale Lust	74	Stellungen nach Sachgruppen	111
Die Hiebe	39	Unter Druck	75	Alphabetische Liste der Stellungen	112
Das Rad der Liebe	40	Tantra-Orgasmen	76		
Animalische Leidenschaft	41	So bleibt sie glücklich	77		
Der Krebs	42	Die Stellung der Götter	78		
Die Biene	43	Sinnliches Erwachen	79		
		Schnelle Liebe	80		

Einführung

SEX. WIR ALLE BRAUCHEN IHN. Er lindert Stress und macht uns selbstsicher; er zeigt dem Partner, dass wir ihn lieben. Experten behaupten, dass wir etwa alle sieben Minuten an Sex denken. Sogar Ärzte halten Sex für gesund. Jeder Orgasmus überschwemmt den Körper mit Endorphinen, die trübe Gedanken vertreiben und sogar Glücksgefühle auslösen. Wir fühlen uns jünger, stärker und gesünder.

Sex hat das Leben, die Kunst und die Kultur der Menschen immer stark beeinflusst, obwohl er oft als Tabuthema galt. Der nackte geflügelte Phallus, den die Römer so schätzten, und die kunstvollen griechischen Skulpturen, exquisiten japanischen Miniaturen, alten indischen Texte und Gemälde der alten Meister zeigen, wie oft wir an Sex denken. Selbst wenn wir es nicht zugeben – wir sind im Bett alles andere als schüchtern.

Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass der durchschnittliche Mann am Tag elf und in der Nacht neun Erektionen hat. Das Alter ist kein Hindernis: Drei Viertel der 70-jährigen





◀ Dieses Gemälde aus Rajasthan, Indien (17. Jahrhundert), zeigt, wie aufgeschlossen die alten Hindus gegenüber dem Sex waren. Ihre Kunstwerke stellen Nacktheit und Sex ganz offen dar. Das berühmteste literarische Werk ist das *Kamasutra*, das Vatsyayana zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert v. Chr. schrieb.

Männer bekommen noch stabile Erektionen. Man schätzt, dass 20 Prozent aller Frauen einen Vibrator benutzen und dass wir im Leben erstaunliche zwei Wochen mit Küssen verbringen, wobei ein Kuss zwei Kalorien verbrennt. Sex ist also ein fester Bestandteil unseres Alltags.

Aber es gibt auch schlechte Neuigkeiten. Unser Liebesleben könnte besser sein. Neue Studien des Kondom-Herstellers Durex zeichnen ein deprimierendes Bild: Das Interesse am Sex lässt nach, und das Bett ist für viele kein Ort des Abenteuers mehr. Zwar bezeichnen 60 Prozent der Befragten den Sex als lustvollen und wichtigen Teil ihres Lebens, aber nur 44 Prozent fühlen sich befriedigt. Paare, die lange verheiratet sind, haben seltener Sex und tappen in die Falle der Monotonie. Aber wenn die Erregung verschwindet, bleiben wir unbefriedigt. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sollten Sie handeln.





▲ Diese Statue im Heiligtum des Dionysos auf der griechischen Insel Delos hat die Form eines riesigen Phallus. Phallussymbole bezeugen, dass Sex in vielen alten Kulturen kein Tabuthema war.

Jeder hat das Recht auf großartigen Sex – aber wir müssen uns anstrengen, damit er frisch und aufregend bleibt. Dazu gehört, dass Partner Zeit füreinander haben. Das wird immer schwieriger, denn die Arbeitszeit nimmt zu, und es gibt mehr Freizeitmöglichkeiten denn je. Die Gefahr ist also groß, dass wir den intimen Teil unserer Beziehung vernachlässigen. Deshalb müssen wir wachsam bleiben und auf die Bedürfnisse des Partners eingehen. Andernfalls wird unser Sexleben eintönig, die ganze Beziehung leidet, und wir leben uns auseinander.

Sexuelle Prioritäten ändern sich, und die sanftere Seite des Sex – die schönen Momente zu zweit – werden wichtiger. Aber sexuelle Fähigkeiten genügen nicht, um ein guter Partner zu sein.



Immer mehr Menschen finden Romantik, Zärtlichkeit und Vertrauen wichtiger. Wir spüren es, wenn wir für den Partner selbstverständlich geworden sind. Oft sind die kleinen Dinge entscheidend. Wann haben Sie ihr zum letzten Mal Parfüm gekauft? Wann haben Sie zum letzten Mal sein Lieblingsgericht gekocht, nur um ihn glücklich zu machen? Und wann haben Sie sich eine ganze Nacht lang Zeit für die Liebe und erfüllenden Sex genommen?

Wenn das alles zu lange her ist, sollten Sie jetzt handeln, ehe es zu spät ist. Etwas mehr Zeit füreinander und ein wenig mehr Spaß und Spontaneität im Schlafzimmer bringen neuen Schwung in eine Beziehung. Und mit dem Kauf dieses Buches haben Sie den ersten Schritt zu einem neuen, besseren und lustvolleren Sexleben getan. Worauf warten Sie also? Sie können 101 Sexstellungen ausprobieren!

▼ Ein Steinrelief des ägyptischen Fruchtbarkeitsgottes Min. Als Gott der männlichen Potenz wird er oft mit erigiertem Phallus dargestellt.



Der Becher und der Pfau

Diese recht exotische Stellung verdankt ihren Namen einer Position, die das altindische *Kamasutra* beschreibt. Sie bietet dem Pfau einen goldenen Becher an, während er in sie eindringt. Der Schnabel des Pfaus symbolisiert den Penis, der Becher die Vagina.

Bei dieser Stellung sollte er stehen, während sie ihn mit den Beinen umschlingt.

Diese Stellung ist ideal für ein tiefes Eindringen, schnellen Sex und eine lustvolle Dusche am Morgen. Allerdings müssen Sie dafür ziemlich gelenkig sein – oder sich an eine Wand lehnen, wenn Sie müde werden.



► Sie sitzt an der Bett- oder Stuhlkante und spreizt die Beine. Der Partner kniet vor ihr; sein Penis befindet sich etwas unterhalb ihrer Vagina.



▲ Nehmen Sie sich Zeit fürs Vorspiel. Er kann die Gelegenheit nutzen, um ihre Brüste mit der Zunge zu stimulieren.

◄► Wenn beide sehr erregt sind, steht er auf und hebt sie auf seinen Penis. Sie umschlingt ihn mit den Beinen und legt die Arme um seinen Hals.



Seitwärtssex

Wenn Sie müde, aber willig sind, kann Seitwärtssex das ideale Ende eines Tages sein. Sie brauchen nicht viel Energie, um diese Stellungen zu genießen, denn die träge Lust stellt sich ein, weil Sie einander so nahe sind. Dies ist zugleich eine wundervolle Möglichkeit, einem neuen Partner ein Gefühl des Wohlbehagens zu vermitteln, vor allem wenn Sie einander zugewandt bleiben.

Nehmen Sie sich viel Zeit für das Vorspiel, um die Lust maximal zu steigern. Ihr Lohn ist entspannter, liebevoller Sex, der Wunder für das seelische Wohlbefinden vollbringt.



◀▶ Er liegt etwas tiefer als sie und zieht sie mit einer Hand an ihrem Po zu sich heran. In dieser »Flankenlage« kann er tief eindringen und den Po streicheln.



▲ Paare können diese Stellungen mit oralem Sex würzen – eine entspannte Version der »69«. Obwohl der Blickkontakt dabei verloren geht, sind langsame, aber heftige Orgasmen garantiert.

