



# 1 DE MISSIONARIS

## DE MISSIONARIS

# 1

**HOE UIT TE VOEREN:** Deze traditionele positie maakt volledige intimiteit mogelijk. U kunt uw partner goed zien, kussen, knuffelen en strelen. Het contact over het hele lichaam stimuleert het grootste seksorgaan van het lichaam: de huid. Missionaris is een van de gemakkelijkste posities om uit te voeren. De vrouw ligt op haar rug en spreidt haar benen. De man ligt bovenop tussen haar benen, kijkt haar aan en ondersteunt zijn gewicht. Dan penetreert hij haar.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE MAN:** U hebt de meeste controle dus u kunt het tempo bepalen. Als u gevoelige billen en/of een gevoelige rug hebt, kan uw partner u gemakkelijk strelen. Hoe dichter uw partner haar benen bij elkaar houdt, hoe 'strakker' het wordt.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE VROUW:** Als uw nek een erogene zone is kan uw partner hem gemakkelijk kussen. U kunt de clitoris en schaamheuvel langs de onderkant van de penis wrijven. Het is ook gemakkelijk om de bekkenbodemspieren te spannen om het extra opwindend te maken.

**WAARSCHUWING:** De missionarishouding kan onplezierig zijn als de man zwaar is. Hij moet in dat geval zijn gewicht meer ondersteunen met zijn armen (handen en/of ellebogen) en knieën. Misschien zijn posities met de vrouw bovenop of variaties waarbij het gewicht van de man minder op de vrouw rust prettiger voor allebei.

# 2

DE UITGEBREIDE MISSIONARIS



## DE UITGEBREIDE MISSIONARIS

# 2

**HOE UIT TE VOEREN:** Net als bij de gewone missionaris (kaart 1) ligt de vrouw op haar rug met de benen gespreid, maar ze buigt nu de knieën. De man ligt bovenop, ondersteunt zijn gewicht met de armen en penetreert haar. Als hij binnen is, zet de vrouw haar voeten op zijn dijen of billen.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE MAN:** Hoewel u niet zoveel controle hebt over de beweging als bij de traditionele missionaris is de penetratie veel dieper als uw partner haar benen buigt. Hoe hoger ze haar benen op uw lichaam legt, hoe dieper u kunt komen.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE VROUW:** Als u de voeten op de billen van uw partner legt, wordt zijn schaambeek tegen uw clitoris gedrukt waardoor u maximale stimulatie krijgt. U kunt uw partner dieper naar binnen duwen door zijn stoten te controleren met uw voeten of handen. Het is een heel goede manier om het gevoel te krijgen dat de penis groter is.

**WAARSCHUWING:** Als de man zwaar is kan deze positie onplezierig zijn en in dat geval moet hij zijn gewicht meer ondersteunen met de armen (handen en/of ellebogen) en knieën. Posities met de vrouw bovenop of variaties waarbij het gewicht van de man minder op de vrouw rust, zijn dan misschien prettiger voor allebei. Wees voorzichtig als de man rugproblemen heeft, want de druk op zijn billen kan te veel zijn.



3

HET HONINGPOTJE

## HET HONINGPOTJE

# 3

**HOE UIT TE VOEREN:** Het honingpotje is een heerlijke variant op de klassieke missionarishouding (kaart 1). De vrouw ligt op haar rug en spreidt haar benen met de knieën gebogen. De man ligt bovenop, ondersteunt zijn gewicht met zijn armen en penetreert haar. De vrouw slaat dan haar benen om zijn romp.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE MAN:** De penetratie is heel diep en de vagina van uw partner is in deze positie nauwer.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE VROUW:** U hebt meer controle over het tempo dan in de klassieke missionaris, omdat u uw partner naar u toe kunt trekken met uw dijen. Uw clitoris wrijft tegen de onderkant van zijn penis waardoor u extra wordt gestimuleerd. Als uw partner minder groot geschapen is dan u misschien zou willen, voelt zijn penis in deze positie bovendien groter, omdat deze positie uw vagina nauwer maakt.

**WAARSCHUWING:** Deze positie kan onplezierig zijn als de man zwaar is en in dat geval moet hij zijn gewicht meer laten rusten op zijn armen (handen en/of ellebogen) en knieën. Posities met de vrouw bovenop of variaties waarbij het gewicht van de man minder op de vrouw rust zijn dan misschien prettiger voor allebei. Deze positie moet ook worden vermeden als de man heel groot geschapen is of als de vrouw een gevoelige baarmoedermond heeft.



4

DE HOTDOG

## DE HOTDOG

# 4

**HOE UIT TE VOEREN:** De vrouw ligt op haar rug en brengt de knieën naar de borst met de benen gebogen. Het is voor haar misschien gemakkelijker om deze positie vol te houden als ze haar armen om haar benen slaat. De man gaat dan bovenop liggen, ondersteunt zijn gewicht met zijn armen en glijdt naar binnen. De vrouw kan nu haar voeten op de schouders van de man leggen als ze dat gemakkelijker vindt.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE MAN:** De penetratie is heel diep en u krijgt een ongelooflijk intieme blik op uw partner terwijl u de liefde bedrijft.

**WAAROM IS DIT FIJN VOOR DE VROUW:** In deze positie voelt de penis van uw partner groter, omdat uw vagina nauwer wordt. Het is in deze positie voor hem ook gemakkelijker om uw G-spot te raken. Hij kan bovendien (afhankelijk van de positie van uw benen) uw borsten strelen als hij sterk genoeg is om zijn gewicht te ondersteunen met een arm.

**WAARSCHUWING:** Dit kan heel onplezierig zijn als de man zwaar is of heel groot en in dat geval moet hij zijn gewicht meer ondersteunen met zijn armen (handen en/of ellebogen) en knieën. Posities met de vrouw bovenop of variaties waarbij het gewicht van de man minder rust op de vrouw zijn dan misschien prettiger voor allebei. Deze positie moet ook worden vermeden als de man heel groot geschapen is of als de vrouw een gevoelige baarmoedermond heeft.