

SEX OG SAMLIV SEX SEXSTILLINGER

Lei av misjonæren? Her er fire varianter av den gamle klassikeren - og fem alternativer



Mange har mer tid hjemme om dagen, og ekspertenes råd er å utnytte det. Foto: Getty Images

Av [Trine Solberg](#)

04. april 2020, kl. 20:04 v

Ønsker dere å sprite opp litt på soverommet? Da kan dere teste noen av disse tipsene.

DEL

f

...

ANNONSE

([Nettavisen](#)) «[Ha mer sex](#)» er ett av rådene psykolog Anders Lindskog har til de som ønsker å forsøke å gjøre snu krisen vi er inne i til noe positivt. For som han sier:

- Nå har dere bedre tid, og det er altså ikke bare bra for helsa, men også for parforholdet.

Med mer tid kommer kanskje også mulighetene for å prøve noe nytt? De vanligste sexstillingene blant norske par er trolig misjonæren og doggystyle, mener sexolog Marina Manuela de Paoli, som driver Lommesexologen. Men om dere vil prøve noe litt annet kan dere for eksempel forsøke noen av disse:

Sjöstjerne-stillingen:

Her ligger kvinnen på ryggen og mannen ved siden av henne. Han ligger litt på siden, og bena deres flettes i hverandre. Hvis han ligger på venstre side vil det si at hennes høyre ben ligger mellom hans to ben.

- Dette er bra for da kommer han mer direkte opp mot g-punktet, og dessuten har begge hendene frie til å kunne kjærtegne hverandre, sier de Paoli.

Les også: [Slik redder du forholdet gjennom krisen: - Ha mer sex](#)

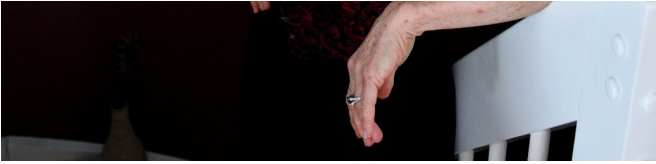
Jab-jam-stillingen:

Kvinnen sitter på mannens fang med bena rundt ham, som i skredderstilling. Her skal dere ikke gjøre store bevegelser, men bruke muskulaturen og knipeøvelser.

I denne stillingen kan dere også massere hverandres rygger mens dere holder på, og ifølge de Paoli kan også ryggmassasjer være med på å aktivere nerver i underlivet.

- Da kan man aktivere dem slik at samspillet mellom underliv, ryggen og lystsenteret i hjernen blir sterkere, sier hun.





Marina Manuela de Paioli har flere tips til de som ønsker å prøve noe nytt på soverommet. Foto: Trond Folckersahm

Slow sex

Cecilie Kjensli jobber som sexinspirator, er innehaver av den erotiske nettbutikken Cpunktet og har skrevet boken «Sex fra Ah til Åh». Hun har flere tips til de som ønsker å tenne gnisten på soverommet, og foreslår blant annet å forsøke å sette ned farten litt.

- Slow sex er en ny trend, og er en form for orgasmisk meditasjon, sier hun.

Her skal man klare å kjenne på den «seksuelle energien og intimiteten når man ligger sammen», forklarer hun – en skal være oppmerksom på hverandre og tempoet skal ned.

- I stedet for hektisk stimuli, har dere sex langsomt. Vanlig dunk-dunk-ligging har aldri vært en suksess for damer, for vi vet jo [at 75 prosent ikke får orgasme ved vanlig samleie](#), så gjør det motsatte nå som vi har så mye tid hjemme. Forandring fryder ikke sant, sier hun.



Cecilie Kjensli råder blant annet par til å forsøke å sette ned farten litt på soverommet. Foto: Tøri Gjendal

«Lat søndag»

Ifølge Health.com var stillingen «lat søndag» en av de store sexaktivitetene i fjor. Health.com har samlet sammen flere sextips under titlene «De fem sexstillingene alle vil prøve i 2020» og «Fem sexstillinger alle prøvde i 2019».

I nevnte stilling ligger man på siden med ansiktet mot hverandre, hun med benet over hans.

- Dere har da begge en viss kontroll over bevegelsene, men i denne stillingen reduseres partnerens mulighet til å støte for fort, forteller psykolog og forsker Nicole Prause, som forsker på sex og orgasme.

Les også: [Dette fantaserer nordmenn om: - Det er noe man har sett på som litt skittent, noe man ikke skal](#)

«To late hunder»

En annen stilling Health.com har listet opp, der det også skal gå rolig for seg, er «to late hunder». En variasjon av doggy style der hun ligger flat på magen, med partneren over seg. Len dere på albuene eller hendene, slik at dere står i en halvveis pushups-posisjon begge to. Han kan ta kontroll over bevegelse og fart, eller hun kan bevege hoftene i sirkler, foreslår Lisa Finn ved sexleketøffirmaet Babeland.

Les også: [Sexologene avliver 10 vanlige sexmyter](#)

«Full kontroll»

Ellers er trolig, ifølge Kjensli, varianter der hun sitter på toppen best når dere ønsker at hun skal komme under samleiet, men uten å massere klitoris.

Når hun sitter på toppen er det hun som bestemmer hastighet og bevegelser, hun kan sørge for stimuli av klitoris ved å presse seg ned mot ham, og dere får øyekontakt.

Les også: [Samlivseksperternes råd: Dette bør dere snakke om nå](#)

Misjonæren med en vri:

Om dere vil holde dere til gamle klassikere er det mange måter å likevel få til en litt ny vri. For eksempel foreslår de Paoli:

Misjonærstillingen med harde puter under rygg/rumpa.

Misjonæren med beina på hans skuldrer, ev beina i kors.

Misjonæren med beina til høyre eller til venstre.

Kjensli kaller denne varianten, der du også får stimulert klitoris, «misjonær under press»:

«En deilig variasjon av misjonæren er å holde godt rundt hverandres rumper og rugg eller gni underlivene mot hverandre mens han er dypt inne i deg.

De Paoli påpeker imidlertid at alle selvsagt er forskjellige, og at det derfor ikke nødvendigvis er sånn at du finner din favoritt i denne lista. At en sexstilling sies å være ekstra bra for kvinnens nytelse betyr ikke at den er det for alle kvinner, og det at en stilling fungerte godt med eksen betyr ikke at det er den som blir favoritten nå.

- Utenom ulike stillinger tenker jeg at samspillet mellom de som har sex er viktig. Latter, gode historier, lyder og følsomhet for den andres nytelse samtidig som det er viktig at man fokuserer på sin egen nytelse og tør å si ifra.

Les også: [Dette gjør et godt sexliv med hjernehelsen](#)

Les også: [Avstengt, trøst eller synkronsex - hvilken type har du?](#)

Lik Nettavisen på Facebook

Liker Du og 522 andre liker dette.

Les mer om: [Sex og samliv](#) [sex](#) [Sexstillinger](#)

Flere saker





- Hva kan jeg gjøre for at hun skal få lyst?

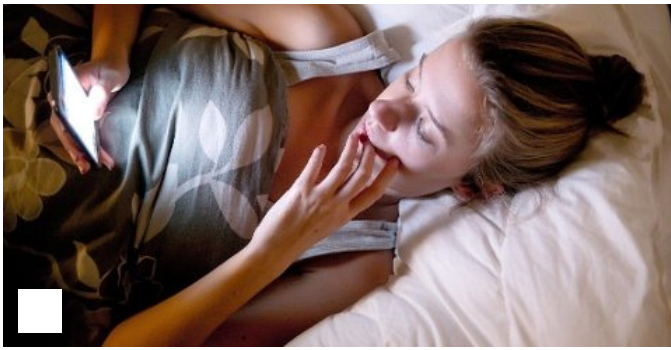


- Samboeren vil ikke ha sex med meg



- Jeg har lenge hatt et ønske om å ha med en tredjeperson i sengen. Hvordan skal jeg gå frem?





Kraftig økning av kvinner som besøker pornonettside



Slik redder du forholdet gjennom koronakrisen: - Ha mer sex!

Til toppen

© 2019 Mediehuset Nettavisen AS • Ansvarlig redaktør/daglig leder: Gunnar Stavrum

© 2020