

Sexstellungen

Die 10 beliebtesten Stellungen beim Sex auf Ihre Wirksamkeit hin gemessen

Messung der Sexualenergie

Gehirnströme reagieren auf Sex ...

Diese Messungen wurden mit speziellen Hirnpotenzial-Messgeräten (Messung der ultra langsamen Potenziale, kurz ULP) durchgeführt. *Siehe Bild rechts*

Für eine Sexual-Orgasmusstudie wurden Test-Paare beim Sex (zu Hause) an Gehirn-Elektroden, die mit dem PcE-Scanner verbunden waren, angeschlossen. Ein tragbarer Minicomputer an der Hüfte (siehe Bild) speicherte die Daten die dann im IPN-Forschungslabor ausgewertet wurden.

Diese Messungen zeigten, dass vor dem Orgasmus das Gehirn mit Energie aufgeladen wird und im Augenblick des Orgasmus wird diese Aufladung abrupt abgebaut.

Diese ersten Messungen machten uns auf den sog. PcE-Effekt aufmerksam. Nach weiteren Forschungen im IPN wurde dann das **PcE**-Training entwickelt und der PcE-Scanner konnte zur Serienreife gebracht werden.

Weitere Erkenntnisse aus diesen Tests finden Sie in den Büchern „*Power für Paare*“ und „*Power für den ganzen Tag*“ und „*Was Sie über Sex wissen sollten*“. Autor G.H.Eggetsberger



Zu diesen Messungen wurden auch TV-Filme gemacht, siehe dazu den **Video auf Youtube:**

http://www.youtube.com/watch?v=Yx8ESHK0YyM&feature=player_profilepage

Wirkungen von Körperstellungen

Ergebnisse einer Wirkungsmessung von verschiedenen Körperstellungen beim Geschlechtsverkehr

Als Ergänzung zu unseren Internetseiten bringen wir Ergebnisse von Untersuchungen zum Sexualempfinden. Die folgende Übersichtstabelle und die einzelnen Grafiken geben Ihnen zu jeder aufgezeigten Stellung detaillierte Hinweise, die sich von den Messungen und Ultraschalluntersuchungen des dänischen Arztes Dr. Lasse Hessel ableiten lassen. Die Messungen vom IPN wurden mittels Hirnpotenzial durchgeführt.



1.	Die Missionarsstellung Dieser Klassiker ist für die Frau eher weniger befriedigend.
2.	Die "Beine Hoch"-Stellung Die beste Stellung, um ordentlich auf Touren zu kommen
3.	Die Seitenstellung Sehr gut zur Einstimmung für beide
4.	Die Löffelstellung Die beste Stellung, um den Akt möglichst lange auszudehnen
5.	Die Pantherstellung Bei 60 Prozent der Paare beliebt
6.	Die Sandwichstellung Die Stimulanz bei ihr ist denkbar schlecht
7.	Die stehende Pantherstellung Die Stimulanz ist zu groß. Ihre Klitoris hingegen wird kaum stimuliert.
8.	Die echte Reiterstellung Ideal für sie: die Klitoris wird stark gereizt
9.	Die verkehrte Reiterstellung Ideal für Frauen mit Orgasmusproblemen
10.	Die kniende Stellung Erst gegen Ende macht es ihr mehr Spaß

	schlecht	gut	sehr gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Augenkontakt				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Freie Hände für Liebkosungen				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Klitorisstimulation				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
G-Punktstimulation				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Verstärkte Eichelstimulation				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stimulation am Beginn				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stimulanz für Frauen gegen Ende				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stimulanz für Männer gegen Ende				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bei Schwangerschaft, Übergewicht				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Penis nahe am Gebärmutterhals				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Die Missionarsstellung

Dieser Klassiker ist für die Frau eher weniger befriedigend.

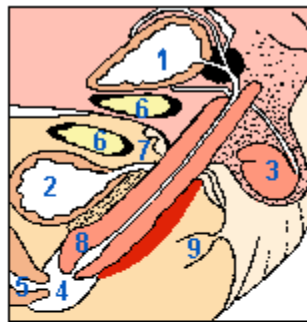


Bild 1

- 1 Harnblase Mann
- 2 Harnblase Frau
- 3 Hoden
- 4 Scheide
- 5 Muttermund
- 6 Schambein
- 7 Klitoris
- 8 Penis
- 9 After Frau

Die tiefrot eingefärbte Fläche im vaginalen Bereich wird hauptsächlich stimuliert.



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt			
Freie Hände für Liebkosungen			
Klitorisstimulation			
G-Punktstimulation			
Verstärkte Eichelstimulation			
Stimulation am Beginn			
Stimulanz für Frauen gegen Ende			
Stimulanz für Männer gegen Ende			
Bei Schwangerschaft, Übergewicht			
Penis nahe am Gebärmutterhals			

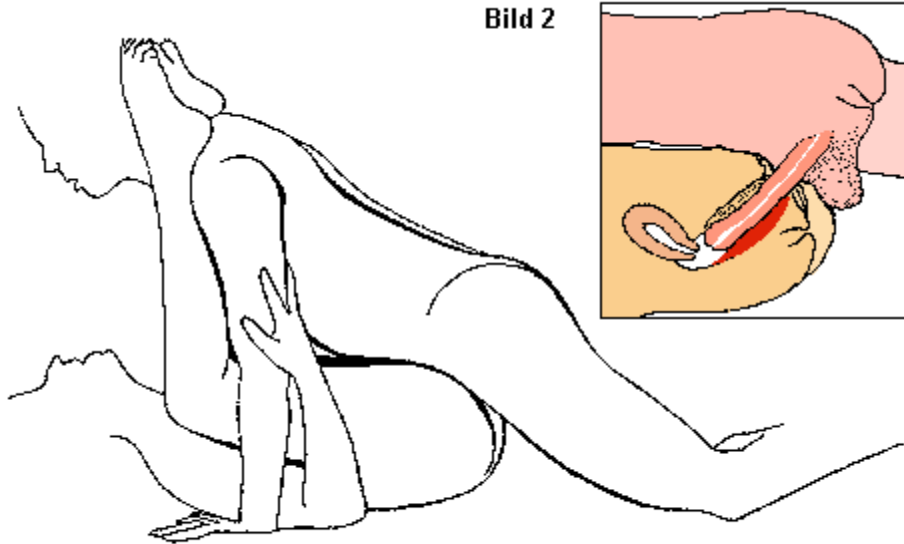
Messergebnis:

Dieser Klassiker ist für die Frau eher weniger befriedigend. Die Erregung ist vor allem zu Beginn des Aktes hoch, auf die Rechnung kommt aber stärker der Mann. Die Klitoris wird nur mittelmäßig stimuliert, gegen Ende lässt die Lust bei ihr nach.

Die "Beine Hoch"-Stellung

Die beste Stellung, um ordentlich auf Touren zu kommen

Bild 2



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	sehr gut		
Freie Hände für Liebkosungen	gut		
Klitorisstimulation	gut		
G-Punktstimulation	gut		
Verstärkte Eichelstimulation	gut		
Stimulation am Beginn	sehr gut		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	gut		
Stimulanz für Männer gegen Ende	gut		
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	schlecht		
Penis nahe am Gebärmutterhals	sehr gut		

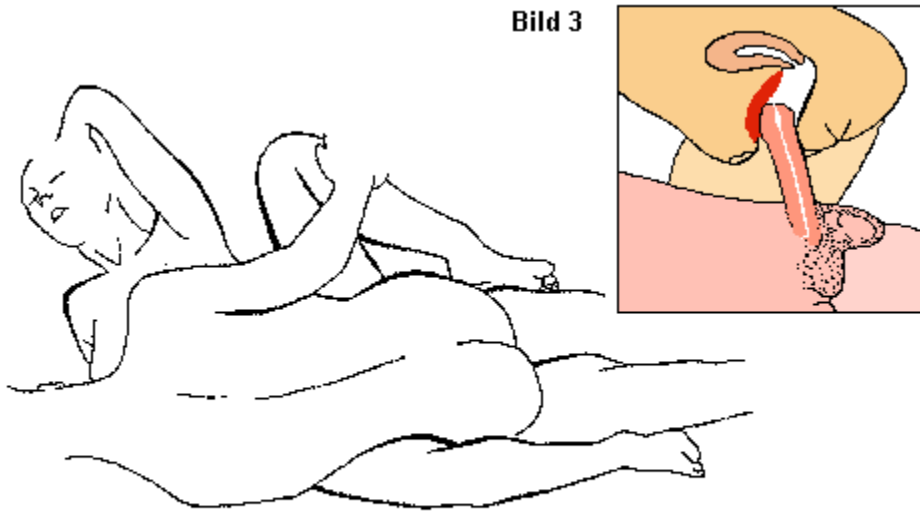
Messergebnis:

Die beste Stellung, um ordentlich auf Touren zu kommen: Die Biofeedbackmessung zeigt, dass diese Stellung für beide zu Beginn des Aktes extrem stimulierend ist. Mann und Frau empfinden bei dieser Position fast synchron. Nur gegen Schluss lässt die Lust nach.

Die Seitenstellung

Sehr gut zur Einstimmung für beide

Bild 3



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	[Red bar]		
Freie Hände für Liebkosungen	[Red bar]		
Klitorisstimulation	[Blue bar]	[Red bar]	
G-Punktstimulation	[Red bar]		
Verstärkte Eichelstimulation	[Red bar]		[Red bar]
Stimulation am Beginn	[Red bar]		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	[Red bar]		
Stimulanz für Männer gegen Ende	[Blue bar]	[Red bar]	
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	[Red bar]		
Penis nahe am Gebärmutterhals	[Blue bar]	[Red bar]	

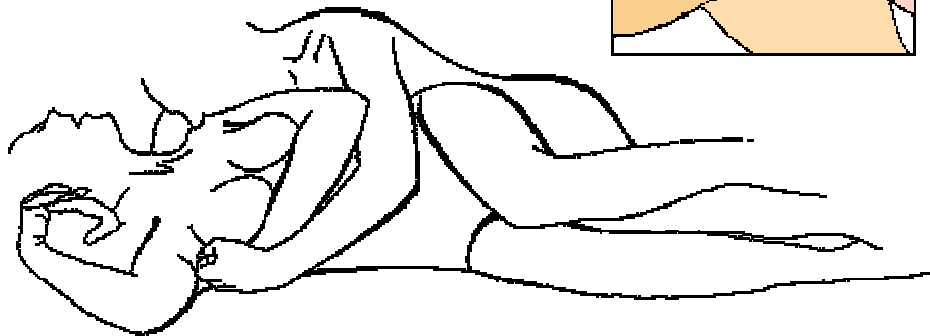
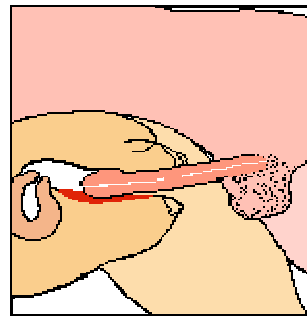
Messergebnis:

Sehr gut zur Einstimmung für beide - die Stimulation ist für Mann und Frau gleich hoch. Gegen Ende des Aktes lässt der Reiz bei ihm nach, der Penis wird nur schwach stimuliert. Sie hingegen erlebt die Position gegen Ende besonders lustvoll.

Die Löffelstellung

Die beste Stellung, um den Akt möglichst lange auszudehnen

Bild 4



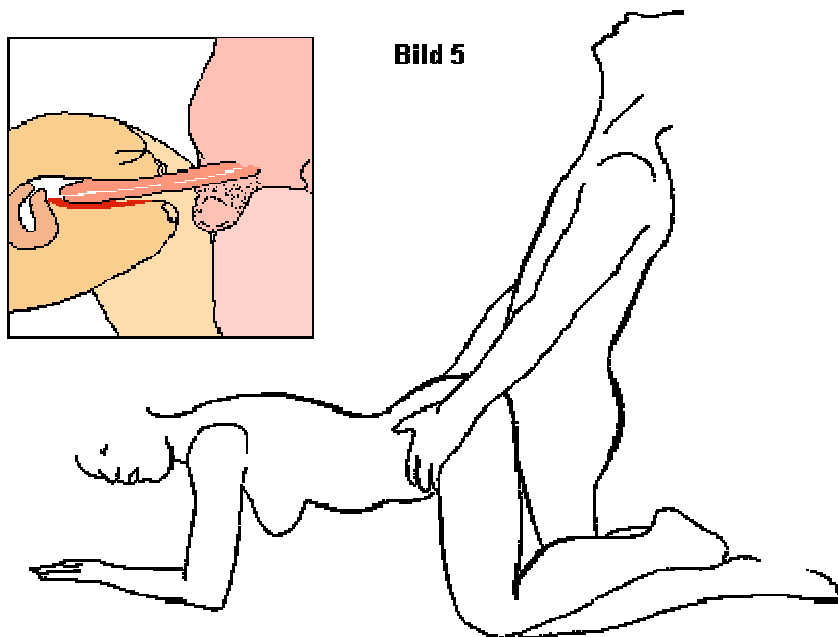
	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt			
Freie Hände für Liebkosungen			
Klitorisstimulation			
G-Punktstimulation			
Verstärkte Eichelstimulation			
Stimulation am Beginn			
Stimulanz für Frauen gegen Ende			
Stimulanz für Männer gegen Ende			
Bei Schwangerschaft, Übergewicht			
Penis nahe am Gebärmutterhals			

Messergebnis:

Die beste Stellung, um den Akt möglichst lange auszudehnen: Er liegt seitlich hinter ihr und hat die Hände zum Streicheln frei. Damit kann er wettmachen, dass seine Eichel in dieser Position stark, ihre Klitoris aber nur schwach stimuliert wird.

Die Pantherstellung

Bei 60 Prozent der Paare beliebt



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	schlecht		
Freie Hände für Liebkosungen		gut	
Klitorisstimulation	schlecht		
G-Punktstimulation			sehr gut
Verstärkte Eichelstimulation			sehr gut
Stimulation am Beginn	schlecht		
Stimulanz für Frauen gegen Ende			sehr gut
Stimulanz für Männer gegen Ende			sehr gut
Bei Schwangerschaft, Übergewicht		gut	
Penis nahe am Gebärmutterhals			sehr gut

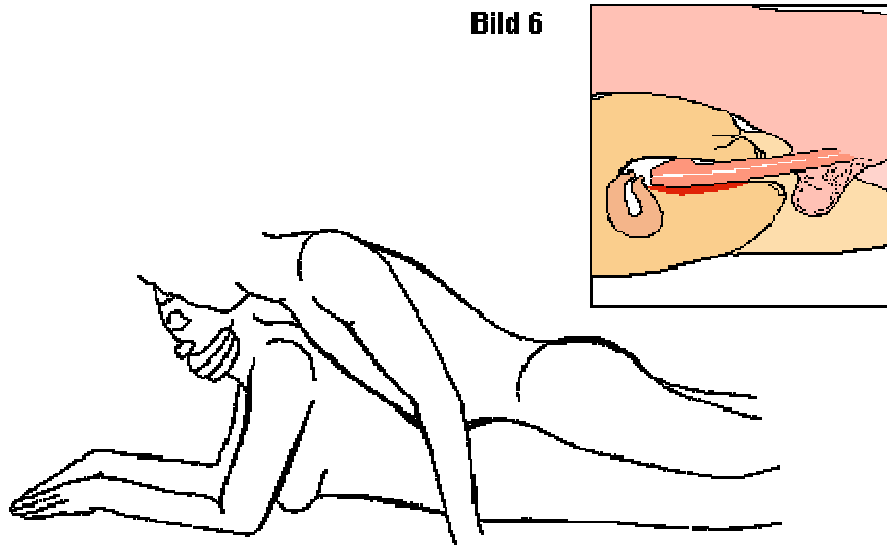
Messergebnis:

Sie kniet, er ist hinter ihr: Bei 60 Prozent der Paare beliebt und - laut Feedback-Messungen - vor allem gegen Ende des Akts auch für beide befriedigend. Schlecht allerdings, wenn er zum schnellen "Kommen" neigt: Die Stimulanz ist zu groß.

Die Sandwichstellung

Die Stimulanz bei ihr ist denkbar schlecht

Bild 6



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	schlecht		
Freie Hände für Liebkosungen		gut	
Klitorisstimulation	schlecht		
G-Punktstimulation			sehr gut
Verstärkte Eichelstimulation			sehr gut
Stimulation am Beginn	schlecht		
Stimulanz für Frauen gegen Ende		gut	
Stimulanz für Männer gegen Ende			sehr gut
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	schlecht		
Penis nahe am Gebärmutterhals			sehr gut

Messergebnis:

Er liegt flach auf ihr - und ist auch der Einzige, der von dieser Position wirklich etwas hat. Seine Eichel bzw. der Penis wird durchgehend stark stimuliert, die Stimulanz bei ihr ist denkbar schlecht. Ideal ist diese Stellung allerdings für Männer mit Potenzproblemen.

Die stehende Pantherstellung

Die Stimulanz ist zu groß. Ihre Klitoris hingegen wird kaum stimuliert.

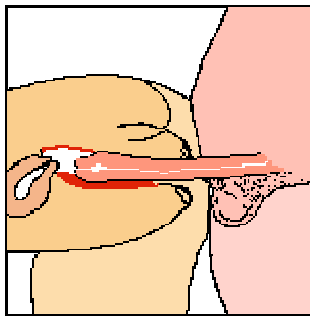
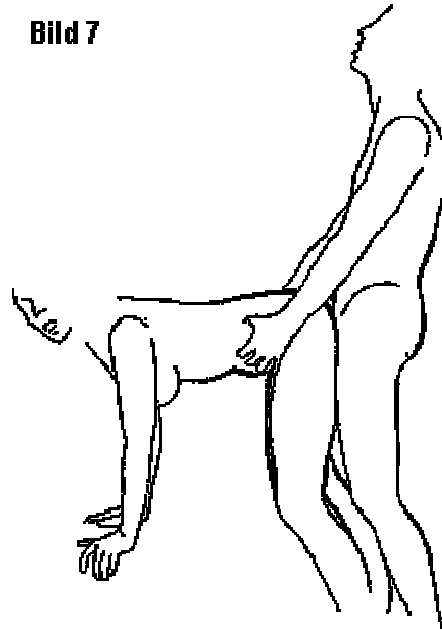


Bild 7



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	[Bar chart showing 100% in 'schlecht' column]		
Freie Hände für Liebkosungen	[Bar chart showing 100% in 'gut' column]		
Klitorisstimulation	[Bar chart showing 100% in 'schlecht' column]		
G-Punktstimulation	[Bar chart showing 100% in 'sehr gut' column]		
Verstärkte Eichelstimulation	[Bar chart showing 100% in 'sehr gut' column]		
Stimulation am Beginn	[Bar chart showing 100% in 'schlecht' column]		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	[Bar chart showing 100% in 'sehr gut' column]		
Stimulanz für Männer gegen Ende	[Bar chart showing 100% in 'sehr gut' column]		
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	[Bar chart showing 100% in 'schlecht' column]		
Penis nahe am Gebärmutterhals	[Bar chart showing 100% in 'sehr gut' column]		

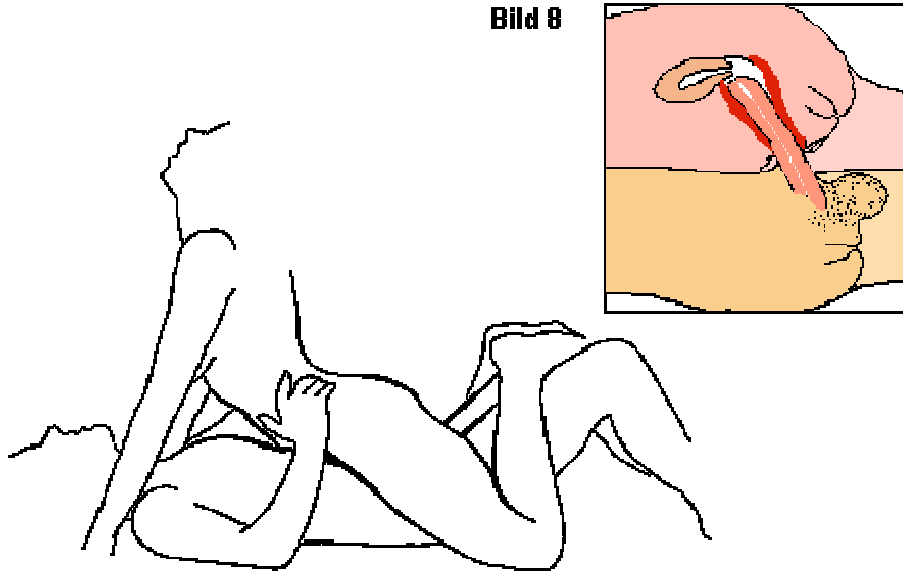
Messergebnis:

Sie steht gebeugt, er hinter ihr: Ähnlich wie bei der Knieenden Pantherstellung vor allem gegen Ende des Akts auch für beide befriedigend. Schlecht allerdings auch wieder, wenn er zum schnellen "Kommen" neigt: Die Stimulanz ist zu groß. Ihre Klitoris hingegen wird kaum stimuliert.

Die echte Reiterstellung

Ideal für sie: die Klitoris wird stark gereizt

Bild 8



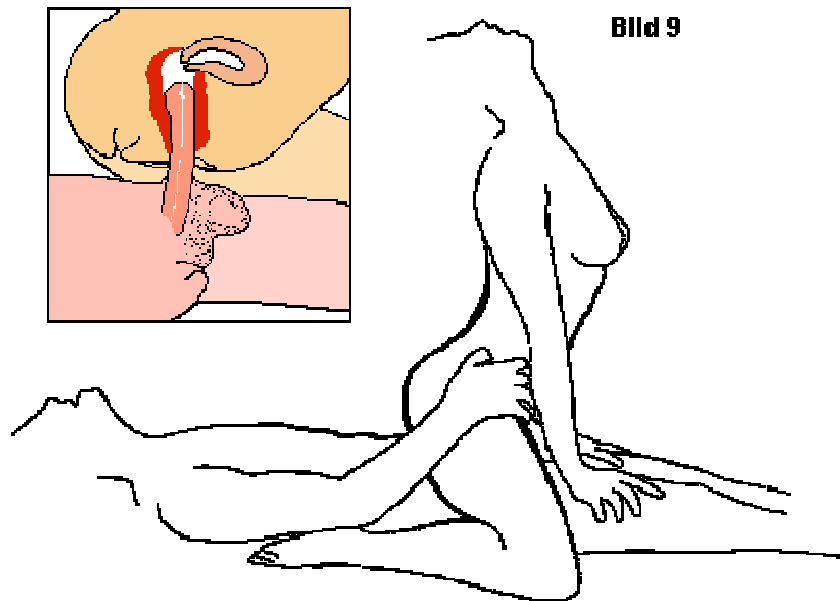
	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	[Red bar]		
Freie Hände für Liebkosungen	[Red bar]		
Klitorisstimulation	[Red bar]		
G-Punktstimulation	[Red bar]		
Verstärkte Eichelstimulation	[Red bar]		
Stimulation am Beginn	[Red bar]		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	[Red bar]		
Stimulanz für Männer gegen Ende	[Blue bar]		
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	[Red bar]		
Penis nahe am Gebärmutterhals	[Red bar]		

Messergebnis:

Anfangs macht diese Position beiden gleich viel Spaß - gegen Ende des Aktes verliert er zunehmend die Lust, da seine Eichel nur mittelmäßig stimuliert wird. Ideal für sie: die Klitoris wird stark gereizt, die Bewegungen sind durch die Frau steuerbar.

Die verkehrte Reiterstellung

Ideal für Frauen mit Orgasmusproblemen



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	[schlecht]		
Freie Hände für Liebkosungen	[gut]		
Klitorisstimulation	[sehr gut]		
G-Punktstimulation	[sehr gut]		
Verstärkte Eichelstimulation	[gut]		
Stimulation am Beginn	[schlecht]		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	[sehr gut]		
Stimulanz für Männer gegen Ende	[schlecht]		
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	[sehr gut]		
Penis nahe am Gebärmutterhals	[gut]		

Messergebnis:

Ideal für Frauen mit Orgasmusproblemen: Wenn sie verkehrt auf ihm sitzt, wird die Klitoris ständig gereizt - während seine Eichel nur einem schwachen Reiz ausgesetzt ist (verhindert aber zu schnelles "Kommen" bei ihm). Fazit: Die Frau wird bei dieser Position klar bevorzugt.

Die kniende Stellung

Erst gegen Ende macht es ihr mehr Spaß

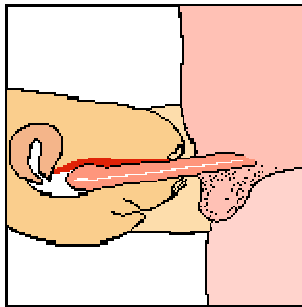
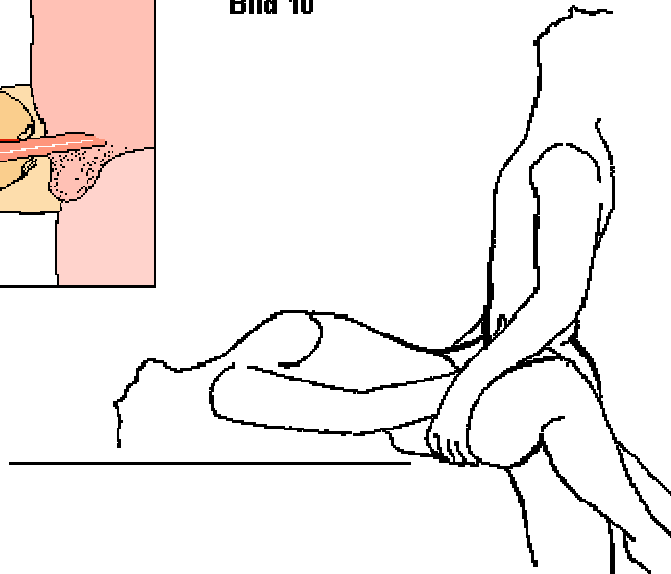


Bild 10



	schlecht	gut	sehr gut
Augenkontakt	[Red bar]		
Freie Hände für Liebkosungen	[Red bar]		
Klitorisstimulation	[Blue bar]		
G-Punktstimulation	[Red bar]		
Verstärkte Eichelstimulation		[Pink bar]	
Stimulation am Beginn	[Blue bar]		
Stimulanz für Frauen gegen Ende	[Red bar]		
Stimulanz für Männer gegen Ende	[Blue bar]		
Bei Schwangerschaft, Übergewicht	[Red bar]		
Penis nahe am Gebärmutterhals	[Blue bar]		

Messergebnis:

Er kniet am Bettrand, sie liegt vor ihm. Die schlechteste Stellung für den Beginn, da beide anfangs nur schwach stimuliert werden. Ebenfalls gering: Ihre Klitorisstimulation. Erst gegen Ende macht es ihr mehr Spaß.

Wirken Aphrodisiaka?

Berichte über die Wirkung von Aphrodisiaka

Wirken Aphrodisiaka?

Zahlreiche Männer schwören auf sogenannte Aphrodisiaka, welche auf dem freien Markt erhältlich sind. Tragend ist der mythische Glaube an die Wirkung dieser Präparate, wie sie schon seit Jahrhunderten weltweit gesucht werden (Überblick bei Borelli, 1960). Prinzipiell gilt der Grundsatz des Nil nocere. Die angebotenen Pflanzenextrakte und Vitamine wirken allgemein roborierend, wie Koffein u. ä. also anregend. Aus der Volksmedizin ist überliefert, dass Yohimbin beziehungsweise Yohimbinextrakt einen aphrodisischen Effekt hat.

Auszug aus der Zeitschrift "Sexualmedizin 3/1990

Experimentell-pharmakologische Ergebnisse belegen die selektive Wirkung dieser Substanz als präsynaptischen Blocker von Alpha 2 Rezeptoren (Nickerson und Collier, 1975). Aufgrund weiterer Befunde (Holmberg und Gersohn, 1961; Hoffmann und Lefkowitz, 1980, Kather et al., 1981) kann man davon ausgehen, dass Yohimbin sowohl eine zentral erregende Wirkung auf den Menschen hat als auch endokrine Effekte ausübt.

Klinische Studien (Überblick siehe Remy et al., 1984, wie Susset et al., 1989) einschließlich phallographischer Untersuchungen (Jovanovic und Vogt, 1984) lassen erkennen, dass Yohimbin-Präparate eine aphrodisische Wirkung entfalten und einen positiven Anstoß auf die komplizierten Abläufe im komplexen Geschehen der Potentia coeundi und ihrer Störungen geben können.

Die Arbeitsgruppe um Morales hat in den letzten Jahren zahlreiche gut dokumentierte Ergebnisse vorgelegt, zuletzt 1987 (Reid et al.) eine Doppelblind-Untersuchung mit Yohimbin bei psychogener Impotenz. 46 Prozent ihrer 48 Patienten gaben einen sehr guten bis guten Rückgang ihrer Probleme an, dies ist vergleichbar mit den Ergebnissen vorausgegangener Untersuchungen bei Patienten mit organbedingten Erektionsstörungen. Sie schließen daraus, dass Yohimbin eine vergleichbare Erfolgsrate aufzuweisen habe wie eine Sexual- oder Ehepaar-Psychotherapie.

(H.-J.Vogt, 1980). Auszug © Sexualmedizin 3/1990

Die Suche nach einem echten Aphrodisiakum ist so alt wie die Menschheit. Die Vorstellung von Liebestränken oder Speisen zur Vertiefung der sexuellen Erfahrung ist nach wie vor verlockend. Mehr denn je erlaubt uns die Biochemie die Einsicht in die Eigenheiten und spezifischen Wirkungen von Sexualstimulanzien. Das ILM bieten einige sehr wirkungsvolle **aphrodisierende Produkte** an. Klicken Sie auf den **Link**, um sich näher über diese Mittel zu informieren: <http://www.ilm-europe.com/products/index/aphrodisiaka>

Eggetsberger NET

Weitere Infos erhalten Sie unter: <http://www.eggetsberger.net>

Weitere Sexualuntersuchungen finden Sie unter: <http://eggetsberger.net/sexualwissenschaft.html>