



**EKSEMPEL:** Her er noen av variantene norske sexologer trekker fram når de blir bedt om å dele sine beste sexstillinger. Illustrasjon: erotikknett.no / fargelegging: Kjell Erik Berg [Vis mer](#)

## Tegnet og forklart: Sexologene deler sine favorittstillinger

Se illustrasjoner og detaljerte beskrivelser av de norske sexologenes utvalgte stillinger, som tilfredsstiller både kvinner og menn.

27. NOVEMBER 2018 KL. 21.55

Av [Kaja Storrøsten](#)

Norske par har mindre sex for hvert tiår som går. Det viser seksualvaneundersøkelsen som er blitt gjennomført i Norge hvert tiende år fra 1987.

- Det er mange som sier at de ikke orker å ha sex fordi det er så slitsomt - men hvorfor er det så slitsomt? Jeg mener de har for høye krav og forventninger til sex som ikke samsvarer med kapasiteten: Det skal prestes her som på alle andre områder, og samleiet blir ikke sett på som bra nok hvis det ikke inneholder alt fra lange forspill til gode samtaler i etterkant, sier Beate Alstad, sexolog ved Sykehuset Telemark.

Derfor slår hun et slag for «kjappisen», det er den de fleste par overlever på i hverdagen, mener hun.



**SEXOLOG:** Beate Alstad er sexolog ved sykehuset i Telemark. FOTO: Privat [Vis mer](#)

For å sprite opp stemningen på norske soverom har vi samlet ekspertenes favorittstillinger. Alstad mener det ikke er noe som er riktig eller galt blant stillingene.

- Det som føles godt og vondt varierer fra person til person, sier sexologen.

I tillegg kan en sexstilling bli mer spennende ved at den utføres andre steder enn på soverommet.

- Jeg kjenner til et par som hadde «doggy» bak Nidarosdomen. De fortalte at orgasmen ble veldig forsterket fordi de risikerte å bli tatt på fersken, sier Alstad.

Her er stillingene:

### **Sidestilling**

Dere har ansiktene mot hverandre. Hvis du ikke er helt i form eller er sliten så er denne fin, fordi begge kan slappe av og man bruker ikke armene eller beina til å holde seg oppe. Du har ansiktskontakt, kan kysse og kjæle på hverandres kropp. Hvis kvinnen lener seg bakover så blir klitoris tilgjengelig for stimulering. De aller fleste kvinner er avhengig av klitorisstimulering for å oppnå orgasme, da bare 30 prosent får orgasme ved penetrering, forteller Alstad.

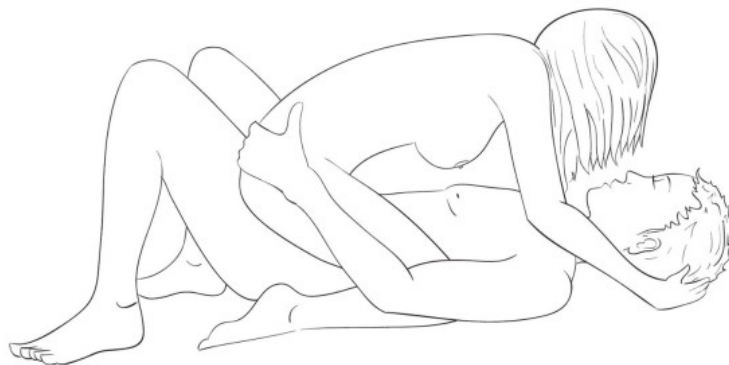
### **Omvendt misjonær**



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

Kvinnen ligger øverst. Da kan kvinnene kontrollere tempo og bevegelser, og hun kan gjøre det som er riktig stimulering for henne for å oppnå orgasme.



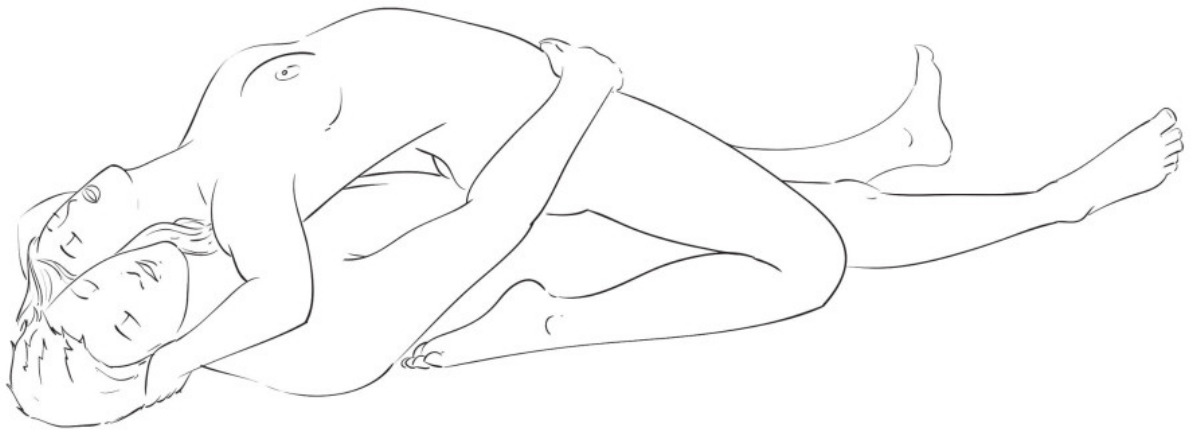
**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

## Riding

I denne stillingen sitter kvinnen oppå partner og kan bestemme hvordan penis føres inn i skjeden ved å lene seg bakover eller framover. Her er det kvinnen som bestemmer tempoet og kan stimulere klitoris utvendig med fingre, klitorisstimulator eller ved å presse klitoris mot partnerens underliv. Denne stillingen kan også varieres med å sitte bak-fram.

De beste stillingene er ofte hvor kvinnen kan bevege bekkenmuskulaturen for å få en god blodgjennomstrømningen for å lettere oppnå orgasme, mener Alstad.



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

## «Cow girl» med en twist

Thomas J. Winther, sexolog ved Curasenteret anbefaler også «riding», med en liten twist:

- Det er en gammel slager som gjerne kan gjøres med en liten twist. «Cowgirl» er en stilling hvor han ligger på rygg og hun sitter skrevs oppå han. Dette er en stilling som gir mye kontakt, både øyekontakt og nærhet, hvor hun kan stimulere seg selv, og han kan stimulere brystene hennes. Hvis hun istedenfor å bare bevege seg opp og ned heller bruker litt tid helt nede hvor penis er dypt inne i skjeden og heller roterer hoftene vil hun kunne oppleve en litt annen og dypere orgasme som både kan virke roligere og vare lenger. Denne kan også gjøres «reversed», altså andre veien, sier Winther.



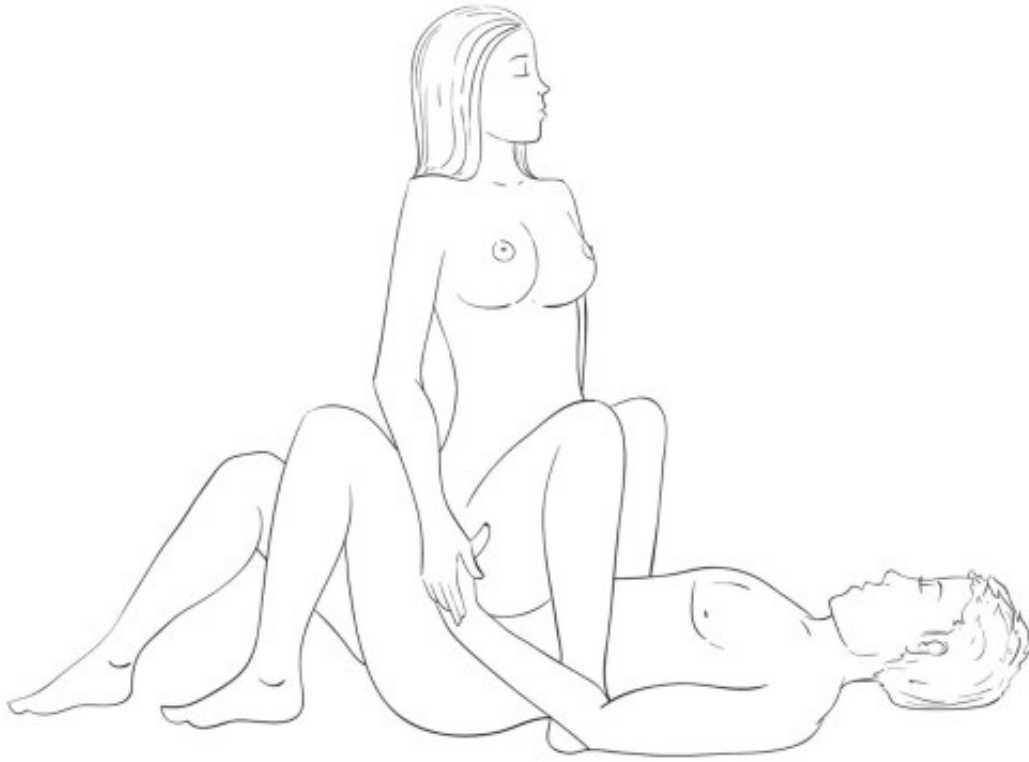
**SEXOLOG:** Thomas J. Winther. [Vis mer](#)

### **Sex bakfra**

- En favoritt for mannen er gjerne bakfra, hvor han både kan bivåne sin partners rumpe som for de fleste menn oppleves som særdeles erotisk og opphissende, samt inntrengningen er både dyp og kan tilby mye friksjon avhengig av hvordan hun er posisjonert og har plassert sine ben. Et lite tips er at hvis han legger seg litt lenger opp, slik at hans penis peker mer rett ned, kan han i større grad også stimulere hennes G-punkt som kan gi henne en annen seksuell opplevelse. Her er det bare å variere, sier Winther.

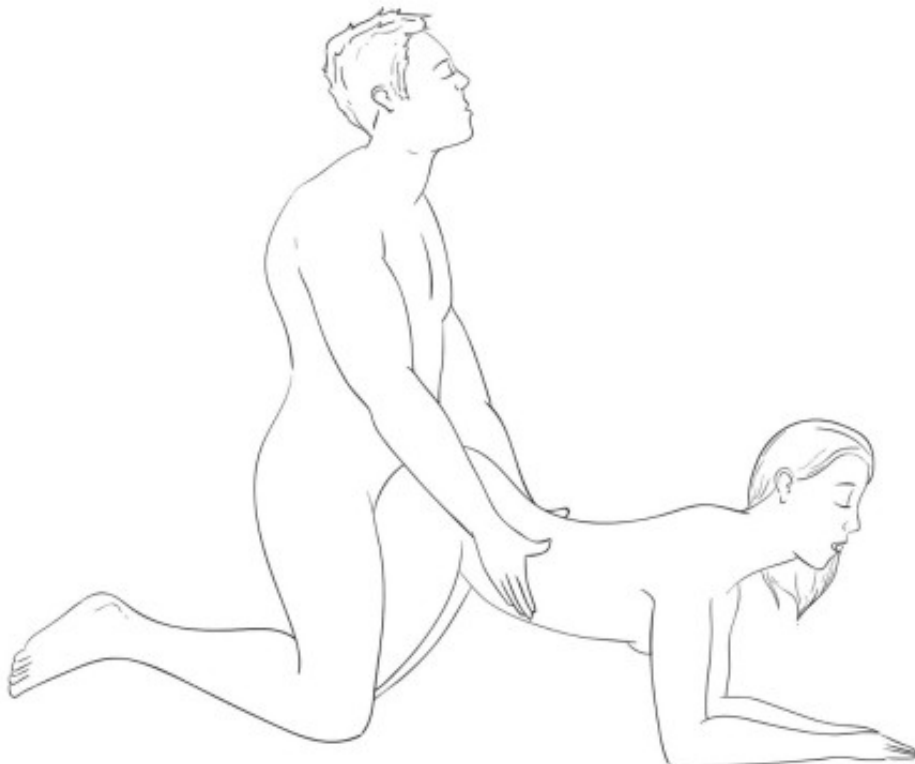
### **Misjonær**

- En annen «golden oldie» er misjonærstillingen. For mange er det den mest standardiserte stillingen, men som tilbyr massevis av intimitet og nærhet. Også her er det rom for variasjon, og



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

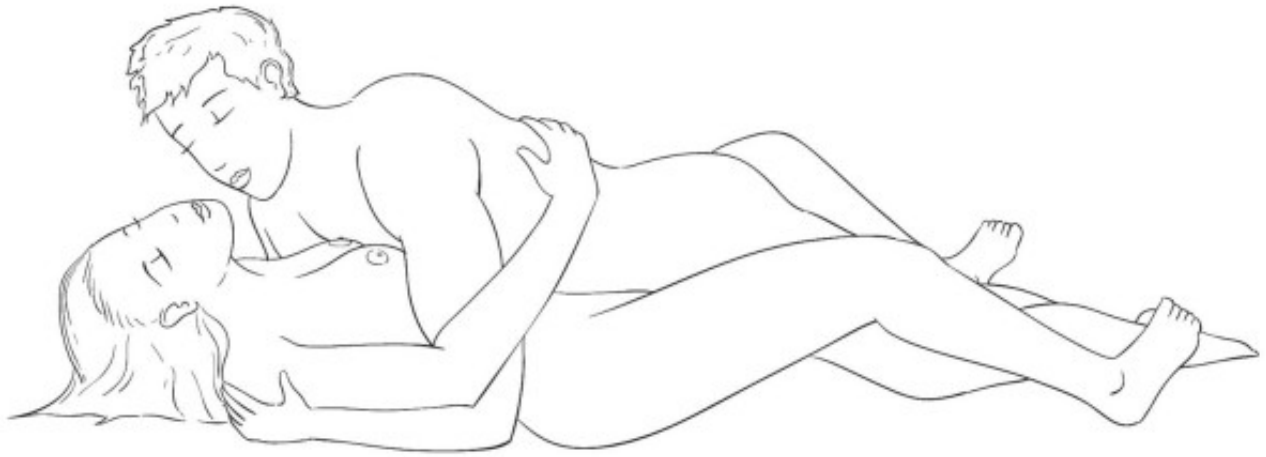


**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

man kan oppnå nærhet i stillingen hvor han er på topp. Man kan med små variasjoner i hennes benstilling enten trenge dypere inn som kan være fint dersom hans penis ikke er så lang, med hennes ben mer sammen kan man oppleve mer friksjon. Med ham lenger opp får klitoris også

meldt seg på uten annen form for berøring. Stillingene kan med hell også utforskes utenfor soverommet og i andre møbler enn senga, sier Winther.



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

## Misjonær med omvendt beinføring

- Dette er misjonærstilling med omvendt «beinføring»: Kvinnen har beina samlet mellom mannens og hun står gjerne for bevegelsene. Eller omvendt misjonær - at hun ligger oppå han, og har beina samlet mellom hans, og ikke på utsida som de fleste gjør, og det er hun som beveger seg. Det som er gunstig med disse stillingene, er at hun får lettere og ekstra press mot og stimulering av klitoris, sier sexolog Siv Gamnes.

## Sex på kjøkkenbenken

- Kvinnen sitter ytterst på kjøkkenbenken, mannen trenger inn i henne stående på gulvet. Dette gir press underfra mot kjønnslepper og vagina noe som forsterker nytelsen for begge. I tillegg kan han holde hendene rundt rumpa hennes og trekke henne til seg. Det vil gi en sterkere klitorisstimulering, sier Roger Andersson, sexologisk rådgiver, psykiatrisk sykepleier, pedagog og faglig veileder

I tillegg anbefaler han innkjøp av saccosekk. Den gir mange nye erotiske muligheter, mener han.

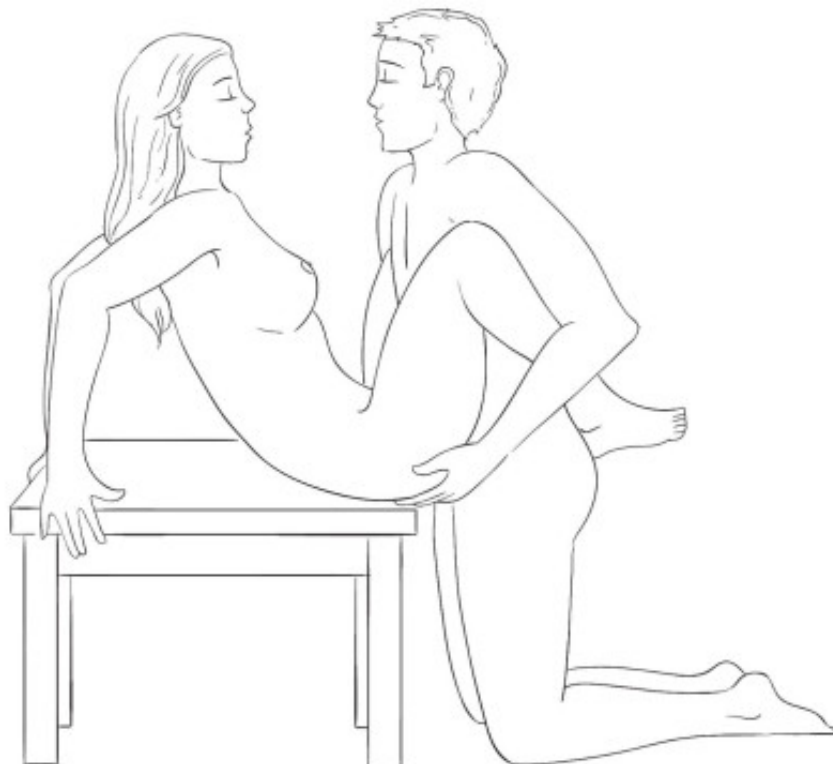
## Sex i skje

Bianca Schmidt, sexolog og gestaltterapeut mener at i ferier og høytider som jul er sex i skje en god stilling.



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---



- Jula skal nytes. Med mye stress og forventninger er rolige morgener med tid for nærhet en vitamininnsprøytning. Jula er også ei tid med mye og fet mat. Dette er sjelden støttende til å føle oss komfortable i egen kropp. Så mitt juletips er litt lat og deilig nærhet. Sex i skje er en god stilling, sier hun.

Hun forteller at begge ligger på siden, mannen bak. Han kan enkelt penetrere samtidig som han holder rundt henne og stimulerer klitoris.

- Denne stillingen er heller ikke utfordrende i forhold til bulende matmager og slitne kropp. Ellers er det alltid godt med noen late dager alene hjemme med din kjære. Steng døra og telefoner. Tenn i peisen eller et drøss med stearinlys som gir varme og stemmingsfylt lys. La samvær, samtale, interesse for hverandre og nærhet være høyeste prioritet.



**ILLUSTRASJON:** erotikknett.no [Vis mer](#)

---

Dette smører ofte den kjærlige lysten, mener hun.

- Når lysten og stemningen er på plass kommer ofte stillingene av seg selv.



## Norske par: Derfor har vi mindre sex

DAGBLADET PLUSS



## Grepene som kan redde parforholdet

DAGBLADET PLUSS