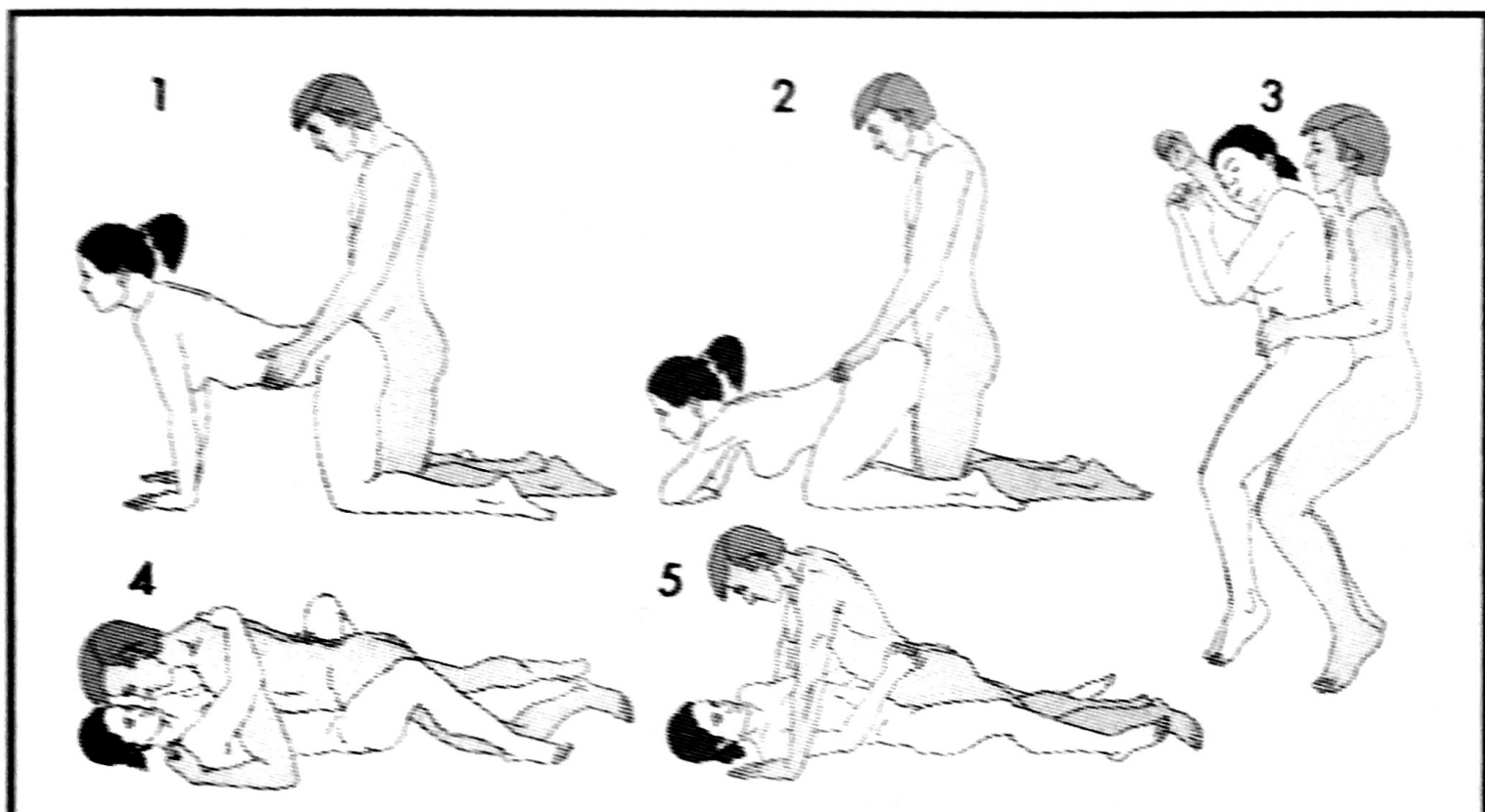


Die Grundregel beim Koitus lautet: Der, der oben ist, muss die Hüfte bewegen. Der, der unten ist, muss die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützen und sich vor eigenen Bewegungen hüten. Wenn Sie dabei am liebsten in einem Kanu stehen, um die romantische Atmosphäre auf einem einsamen Bergsee zu genießen, sind Sie mein Held des Tages!



Die Person, die oben ist, konzentriert sich auf das Hüftgelenk und schont die Wirbelsäule. Die untere Person achtet auf die Beibehaltung einer neutralen Wirbelsäulenkrümmung. Wandeln Sie Ihre Haltung in diesem Sinn so ab, dass individuelle Schwächen ausgeglichen werden. Für die neutrale Wirbelsäule sind Position 1 und 2 für beide am besten. Position 3 und 4 sind riskanter und sollten vermieden werden, wenn jemand mit Flexion und Extension Schwierigkeiten hat. In Position 5 sind Schmerzen in den meisten Fällen unvermeidlich.