

# DE COSMO KAMA SUTRA



# DE COSMO KAMA SUTRA

**77 spannende  
seksstandjes**

**De editors van COSMOPOLITAN**



**Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen**



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Eerste druk, 2006  
Achtste druk, 2012

Oorspronkelijke titel: *The Cosmo KAMA SUTRA: 77 mind-blowing positions*  
Oorspronkelijke uitgave: Hearst Books, a division of Sterling Publishing Co., Inc. New York  
© 2004 Hearst Communications, Inc.

Voor de Nederlandse editie: © 2006/2012 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Vertaling: Viola Robbemondt  
Omslagontwerp: Van Gerwen Design  
Illustraties: Bo Lundberg

Vormgeving omslag en binnenwerk: Celia Fuller, Peter Perron en Theresa Izzillo

De samenstelling is met de meeste zorg uitgevoerd. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden de auteurs, medewerkers, redactie en uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

ISBN 978 90 215 8169 9  
NUR 865, 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

**VOORWOORD** door *Cosmopolitan*-hoofdredacteur Hilmar Mulder **8**

## ■ De standjes

Zijg op zijn Zadel	<b>11</b>	Lusty Lotus	<b>37</b>
De Begeerlijke Beenlift	<b>13</b>	De Rit van je Leven	<b>39</b>
De Achtfactor	<b>15</b>	G-Plek Genot	<b>41</b>
Wiebelend Wiegje	<b>17</b>	Sterretjes Zien	<b>43</b>
Aan de afgrond	<b>19</b>	Sensuele Schommel	<b>45</b>
Passionele Pick-Up	<b>21</b>	Schootdans	<b>47</b>
Zen-Zueel	<b>23</b>	Ritmisch Rad	<b>49</b>
Octopoesje	<b>25</b>	Lui Lepeltje	<b>51</b>
Hals over Kop	<b>27</b>	Rock zijn Boot	<b>53</b>
De Python	<b>29</b>	Passie Propeller	<b>57</b>
Kroelende Krakeling	<b>33</b>	Billen in Balans	<b>59</b>
Lekkere Lounge	<b>35</b>	Rug Rock	<b>61</b>

Vurige Vlinder	<b>63</b>	Indiaantje Spelen	<b>101</b>
Dubbele Dij Dans	<b>65</b>	Keukentafel Klem	<b>103</b>
Erotische Achtbaan	<b>67</b>	Staande Ovatie	<b>107</b>
Hemelse Trap	<b>69</b>	Ketsende Krab	<b>109</b>
Man van Opzij	<b>71</b>	Betoverende Berg	<b>111</b>
Schoot Schatje	<b>73</b>	Zijwaartse Samba	<b>113</b>
Been Klem	<b>75</b>	Hijgende Hangplant	<b>115</b>
Jodelende Joystick	<b>77</b>	Spinnenweb	<b>117</b>
De Rock-'n-Roll	<b>79</b>	Hoofdzaken	<b>119</b>
Lustig Leunen	<b>83</b>	De Draak	<b>121</b>
Couch Knuffel	<b>85</b>	Top Bovenop	<b>123</b>
Erotische Accordeon	<b>87</b>	Knuffelstoel	<b>125</b>
Uitzinnig Uitzicht	<b>89</b>	Kruislingse Knijper	<b>127</b>
Sofa Spreid Stand	<b>91</b>	Diamantje Slijpen	<b>129</b>
Sexy Schaar	<b>93</b>	Arc de Triomphe	<b>133</b>
Kreunend Kruis	<b>95</b>	Tijdbom	<b>135</b>
Zacht & Zinnelijk	<b>97</b>	Zijwaartse Zaag	<b>137</b>
De G-Kracht	<b>99</b>	Kittige Kruiwagen	<b>139</b>

Dirty Dijenkletser	141
Kruisje Zetten	143
Draaierige Dame	145
Omhoog, omhoog en wegvliegen...	147
Pure Porno	149
De Zeemeermin	151
Verrassingsaanval	155
Kiekeboe!	157
Buitenaardse Kick	159
Liefdes Triangel	161
Bureauwerk	163
't Visserskrukje	165
Tergende Trekker	167
Wow-Waterval	169
Sleetje Rijden	171
Staande Tijger, Knielende Draak	173
Erotisch Einde	175

## ■ Lustlessen

Pre-Seks-Stretches	30
Geil Glibberen	31
Vertraag zijn 'Oooh' en versnel het jouwe	54
Vind je G-plek	55
Erotische Extraatjes	80
Lustopwekkers versus Lustafknappers	81
De perfecte positie voor jou	104
Iets voor alle smaken	105
Je T-Zone	130
Zijn V-Zone	131
Oplossingen voor je ergste seksnachtmerries	152
Sexy Après-seksstuff	153

# Voorwoord

Thuis was het al niet anders dan op de redactie. Als ik *The Cosmo Kama Sutra*, het Amerikaanse origineel van dit boek, maar éven liet zien, dan dook mijn lief er al bovenop. En ook ter redactie is men in een mum van tijd niet meer met de gedachten bij het werk. ‘Hmm...,’ klinkt het, ‘interessant, laat eens kijken!’ Even later ben ik het kwijt. Een goed teken, dunkt mij. Maar eigenlijk had ik ook niet anders verwacht, want dit is echt de leukste en spannendste seksgids die je maar kunt bedenken. Met 77 superopwindende standjes die je toch minstens één keer in je leven geprobeerd moet hebben. Dit boek hoort, kortom, op het nachtkastje van iedere *Cosmo*-vrouw te liggen.

Natuurlijk wist je al van het bestaan van de *Kama Sutra*, het eeuwenoude seks-handboek uit India. En ik kan je verklappen dat wij er – maar dan natuurlijk op een typische *Cosmo*-manier – door de jaren heen heel wat inspiratie uit hebben geput. Lezeressen laten ons ook regelmatig weten dat ze juist deze artikelen vaak het spannendst vinden. Daarom zijn we extra blij dat onze Amerikaanse collega’s al die exotische posities (en nog meer) hebben verzameld in een overzichtelijk boekwerk, zodat je een en ander op je gemak kunt bestuderen.

Doe er je voordeel mee, want een beetje variatie kan nooit kwaad. De meeste mensen, ikzelf inbegrepen, spelen namelijk graag op zeker: als je – eindelijk! – hebt ontdekt welk standje jou keer op keer het maximale vuurwerk verschaft, wil je dat niet snel inruilen voor iets onbekends. Tegelijkertijd schuilt daarin ook het gevaar. Steeds hetzelfde – al is het nog zo lekker – kan ook tot seksuele sleur leiden: hup, daar gaan we weer



op z'n hondjes! Een echt bevredigend seksleven vraagt zo nu en dan om een experimentje, een avontuurlijke uitdaging voor jezelf, maar ook voor jullie samen als stel.

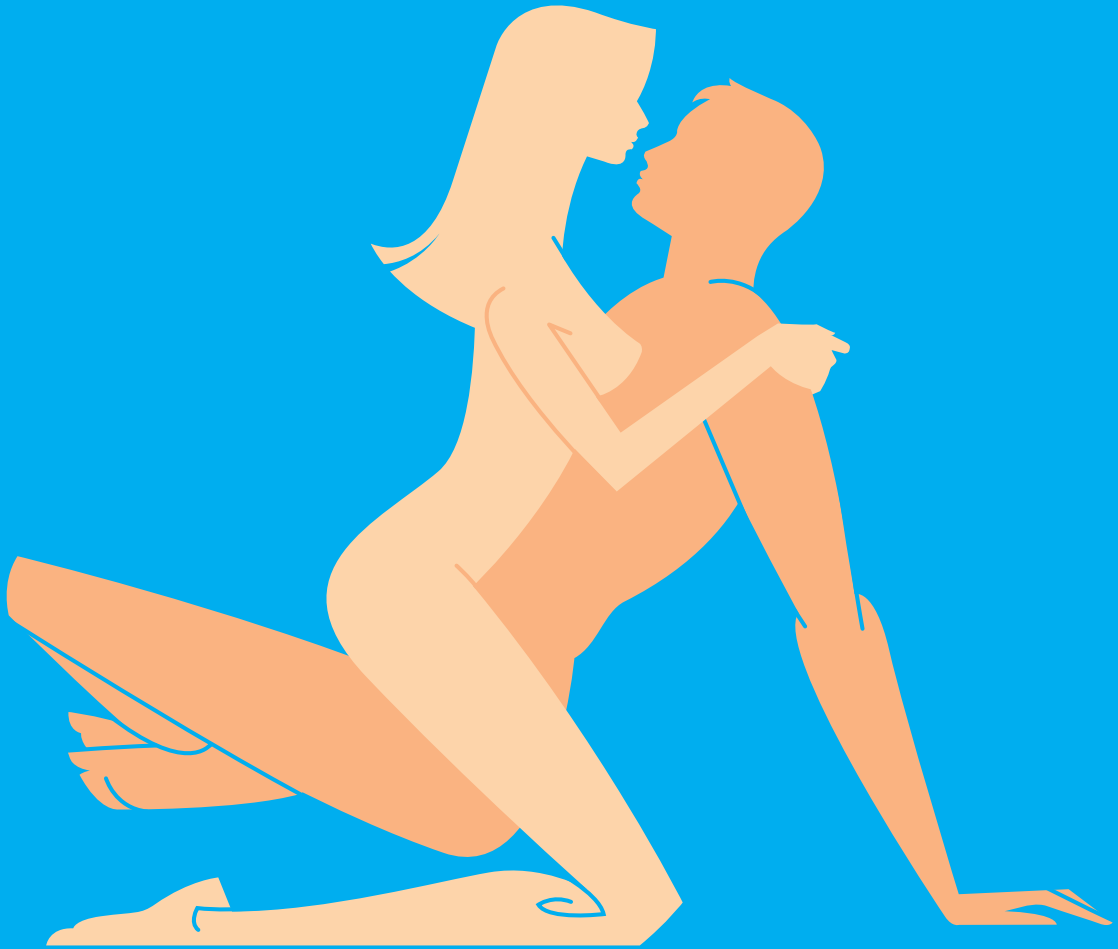
Als je door het boek bladert, zul je gegarandeerd op standjes stuiten die anders dan andere zijn, zoals de Schootdans of De Python. Sommige zijn speciaal bedacht om de vrouw maximaal te laten genieten, maar er zijn ook posities die juist hém optimaal stimuleren. Het gaat soms slechts om minieme standjesverschillen, maar ze hebben vaak zeer uiteenlopende sensaties in petto. En ja, vooral bij ons, vrouwen, kunnen dergelijke subtiliteiten het verschil tussen knetteren en ultiem knallen betekenen. Om je te helpen is elk Kama Sutra-standje voorzien van een rating: hoe meer vlammetjes, hoe groter de uitdaging en de complexiteit. Maar ook: hoe groter de kans op extra veel opwinding.

Als je dus van een uitdaging houdt – en welke *Cosmo*-vrouw voelt zich nu niet aangesproken? – dan kan deze gids je helpen om met nóg meer fantasie de leukste bedavonturen te beleven.



*Cosmopolitan*-hoofdredacteur Hilmar Mulder

P.S. Als stel is het een aardige binnenkomer om met post-its, elk in een eigen kleurtje, aan te geven welke standjes je graag een keer zou willen proberen.



# Zijg op zijn Zadel

## ■ Erotische instructies:

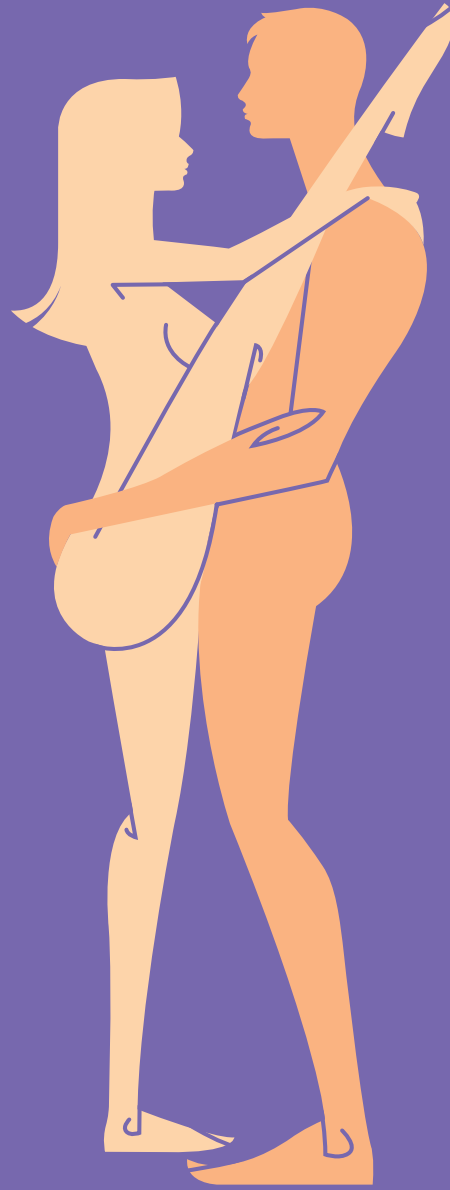
Laat je vriend op de grond zitten met zijn benen in een losse kleermakerszit en zeg hem achterover te leunen op zijn handen voor steun. Klim op zijn schoot en kniel boven zijn kruis, waarbij je je vasthoudt aan zijn schouders. Op die manier kun je jezelf op zijn penis laten zakken. Leun voorover tegen zijn buik en borstkas aan en houd op die manier lichamelijk contact zodat je controle krijgt over de snelheid en de diepte van de stoten. Berijd hem, cowgirl!

## ■ Waarom je ervan geniet:

Dit is de ultieme *girl power*-positie in *The Cosmo Kama Sutra* omdat je de macht hebt over alle actie, waardoor je langzame, ondiepe stoten kunt afwisselen met diepe, snelle. Om het zaakje nog heter te ‘mixen’ kun je jezelf op je mans schacht laten zakken, waarbij je gekmakende, ronddraaiende bewegingen maakt, als een kurkentrekker. Zodoende wordt deze simpele bedsessie een wilde rit! Omdat je met je gezicht naar het zijne toegekeerd zit, zal het oogcontact alle actie nog opwindender maken.

**COSMO  
HINT**

Met jou als meesteres over de snelheid en diepte kun je zijn supergevoelige eikel plagen en tegelijkertijd het onderste deel van je vagina prikkelen, dat vol zit met zenuwuiteinden. Als hij op het punt staat om in extase te exploderen, neem je zijn lid helemaal op in je warme vagina voor een sensatieve finale.



# De Begeerlijke Beenlift

## ■ Erotische instructies:

Ga tegenover je man staan en zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Keer je linkervoet een beetje naar buiten. Laat hem zijn voeten ongeveer een meter uit elkaar zetten en vraag hem een beetje door zijn knieën te buigen. Leg je armen rond zijn nek en zorg dat hij je stevig omarmt ter hoogte van je onderrug. Een beetje lenigheid komt je nu van pas, want het is zaak om je rechterbeen op te tillen en je voet tegen zijn schouder aan te zetten. Houd je knie gebogen en laat hem je langzaam penetreren. Nu kun je je been langzaam strekken, zodat je kuit op zijn schouder rust.

## ■ Waarom je ervan geniet:

Weet je waarom mannen het erotisch vinden om cheerleaders hun benen hoog in de lucht te zien schoppen? De meeste mannen zijn zelf behoorlijk stijf en rekenen het maken van kniebuigingen al haast tot een olympische sport.

**COSMO  
HINT**

Je man tegen een muur laten leunen zal bij dit standje helpen om je balans te bewaren en hem ertoe te verleiden alle controle aan jou over te geven. Voor hem is er geen groter genot dan een hete meid die niet bang is om het heft in handen te nemen.

de begeerlijke beenlift de achtfactor wiebelend wiegje aan de afgrond passioneel  
an je leven g-plek genot sterretjes zien sensuele schommel schootdans ritmisch rad  
achtbaan hemelse trap man van opzij schoot schatje been klem jodelende joystick de  
end kruis zacht & zinnelijk de g-kracht indiaantje spelen keukentafel klem staande  
ak top bovenop knuffelstoel kruislingse knijper diamantje slijpen arc de triomphe tijd-  
wegvliegen... pure porno de zeemeermin verrassingsaanval kiekeboel buitenaardse  
r knielende draak erotisch einde zijg op zijn zadel de begeerlijke been lift de achtfac-  
up zen-zueel octopoesje hals over kop de python kroelende krakeling lekkere lounge  
n sensuele schommel schootdans ritmisch rad lui lepeltje rock zijn boot passie pro-  
dij dans erotische achtbaan hemelse trap man van opzij schoot schatje been klem  
couch knuffel erotische accordeon uitzinnig uitzicht sofa spreid stand sexy schaar  
nt indiaantje spelen keukentafel klem staande ovatie ketsende krab betoverende berg  
nijper diamantje slijpen arc de triomphe tijdbom zijwaartse zaag kittige kruitwagen  
n verrassingsaanval kiekeboel buitenaardse kick liefdes triangel bureauwerk 't vis-  
tijger, knielende draak erotisch einde zijg op zijn zadel de begeerlijke beenlift de  
-zueel octopoesje hals over kop de python kroelende krakeling lekkere lounge  
ommel schootdans ritmisch rad lui lepeltje rock zijn boot passie propeller billen in  
hemelse trap man van opzij schoot schatje been klem jodelende joystick de rock-'n-roll  
uis zacht & zinnelijk de g-kracht indiaantje spelen keukentafel klem staande ovatie  
venop knuffelstoel kruislingse knijper diamantje slijpen arc de triomphe tijdbom zij-  
n... pure porno de zeemeermin verrassingsaanval kiekeboel buitenaardse kick liefdes  
aak erotisch einde zijg op zijn zadel de begeerlijke beenlift de achtfactor wiebelend  
kere lounge lusty lotus de rit van je leven g-plek genot sterretjes zien sensuele schom-  
r dubbele dij dans erotische achtbaan hemelse trap man van opzij schoot schatje  
sofa spreid stand sexy schaar kreunend kruis zacht & zinnelijk de g-kracht indiaan-  
gplant spinnenweb hoofdzaken de draak top bovenop knuffelstoel kruislingse knijper  
n draaierige dame omhoog, omhoog en wegvliegen... pure porno de zeemeermin ver-  
waterval sleetje rijden staande tijger, knielende draak erotisch einde zijg op zijn zadel  
als over kop de python kroelende krakeling lekkere lounge lusty lotus de rit van je

ISBN 978-90-215-5664-2



www.kosmosuitgevers.nl