

Schlaf-Positionen

www.variaarchiv.de
FR 2025

The very Best of



für Sommer & Winter

Schlafpositionen 2!

ZZZZ

Es gibt viel mehr als nur Rücken- oder Bauchschläfer! Ja, die Seitenschläfer! Was bin ich? Alles!

Yes!

WTF

Jede Position für seine Gegebenheit. Seiten-Schlaf, wenn es kalt ist und man zu weit schläft. Rücken wenn es unerträglich warm ist und Bauch, wenn es kalt ist. So die Theorie! Doch es ist viel komplexer. Starten wir mit...

Das Kopfkissen

Wichtig! Bevor der Kopf des Kissens berührt!



Grundlagen der Position

Grundposition 1



- Start oder Schlappher zum Partner kommen
- Position: Bauch
- Linkes Bein angewinkelt
- linker Arm unter Kissen
- Rechts alles lang



INFO

Hörspiel nimmt man nur in Position 1 schlafen könnte man schon

Der Winter ist wie eine Partie Schach oder Go. Es geht um den Kampf zwischen kalt und warm



Notfall: III. Variante ein Kissen oder ein Kissen

Der Winter

- Material:
- Bett
 - Decke
 - Kopfkissen
- System:
- Position 1
 - Position 2

I. Die Decke wird unter den Körper geschoben. Schön eingeebnet. Fotostellung in A leichte Seitenlage zu gewinnen. Denn es ist echt kalt



II. Nach dem Drehen wird versucht Stück für Stück aus der Fötus halbe in Position 1 oder 2 zu kommen. Dazu einen Fuß allmählich nach unten bewegen, um Territorium zu gewinnen.

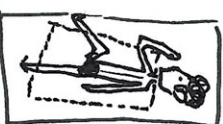


Der Sommer

Das Kissen



- Material:
- Bett
 - Decke
 - Kopfkissen
- System:
- Position 1
 - Position 2
 - Wiederholungen



I.

im Sommer ist mindestens ein Fuß draußen oder zwei



II.

Wechsel von Sommer offen ist in Sommer offen ist in

= Decke

Temperatur Regelung

Notfall: III. keine Decke oder nur ein Bettlaken und das alles wieder

