



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 31/07/2020 a les 13:18

El 30, una postura sexual senzilla per augmentar el plaer

El Kamasutra conté més de 60 postures sexuals diferents i una **de les més satisfactòries és el 30.**

En què consisteix? Primer de tot, cal dir que per realitzar aquesta postura és recomanable estar en una superfície còmoda, com ara un llit. **A més a més, abans de practicar-la és important allargar els preliminars per arribar a un bon nivell d'excitació i de lubricació.**

En el 30, un dels membres de la parella ha de tombar-se sobre el llit, amb el cap sobre d'un coixí i les seves cames doblegades fins que els genolls freguin gairebé el seu pit. **L'altra persona es col·loca sobre seu, amb les cames flexionades, els braços al costat del cap de la seva parella, i la penetra.**

A part de ser una posició que pot ajudar a facilitar l'orgasme, també reforça la comunicació amb la parella, ja que permet el cara a cara.