



# 3 postures per fer el sexe més còmode i incrementar el plaer

[inicentrareport]A l'hora de tenir relacions sexuals, la comoditat és important. Hi ha algunes postures que poden fer que ens cansem molt de pressa o que fins i tot ens poden arribar a provocar dolors musculars.

Avui us portem algunes posicions recomanades per Healthline per fer el sexe més còmode:

## 1. El missioner amb les cames juntes

El missioner és probablement la postura més coneguda: un dels membres de la parella es col·loca damunt de l'altre i comença la penetració. Doncs bé, per fer-la encara més còmode i excitant, els experts de Healthline aconsellen que el membre de la parella que està a sota, ajunti les cames, en comptes d'obrir-les cap als costats. Això augmenta el contacte genital i, per tant, el plaer.

## 2. De costat

Aquesta postura consisteix en fer la "cullereta" estirats al llit: un dels dos membres de la parella abraça per darrere a l'altre i l'estimula. Ho pot fer amb la penetració, utilitzant joguines sexuals o amb els dits.

## 3. De genolls

Un dels membres de la parella es col·loca amb l'esquena recta i amb els genolls tocant el matalàs, terra... i l'altre, d'esquena a ell/a, s'asseu damunt les seves cuixes. D'aquesta manera, tant la persona que està al darrere com la que està al davant tenen les mans lliures. Qui estigui de genolls, pot utilitzar una joguina sexual per estimular la seva parella, mentre que l'altre pot fer servir les mans per estimular-se també a ell mateix/a i incrementar encara més el plaer.

[fcentrereport]