



## 3 postures de sexe tântric per aconseguir el màxim de plaer

[inicentrareport]El sexe tântric reivindica viure l'existència en l'aquí i l'ara, en el moment present. **El tantra permet viure amb més llibertat i ens ajuda a desenvolupar els sentits i la manera d'estimar els altres.** Estar presents també permet que hi hagi més connexió emocional com si ens fusionessim amb l'altra persona.

[intext1]

El tantra intensifica l'experiència sexual perquè posa tota l'atenció en la pràctica. La ment i el cos es fusionen i s'intensifiquen les sensacions i l'experiència.

**Què pots fer per viure la sexualitat amb més presència?** Comença per buscar el contacte visual. Mirar-se directament als ulls pot augmentar molt la connexió. També optar per postures on l'abraçada hi sigui molt present. Us en deixem algunes:

[nointext]

### **Unapapad**

En aquesta postura sexual, els dos membres de la parella s'han d'asseure i respirar profundament i tranquil·lament. En el moment en el qual tots dos es trobin totalment relaxats i amb la seva respiració sincronitzada, un d'ells haurà d'alçar la cama per facilitar la penetració o l'estimulació de les zones erògenes.

### **La cadira**

Un dels dos s'asseu a la vora del llit o en una cadira, i l'altre s'asseu damunt, d'esquena. Una vegada es produeixi la penetració - també es pot fer servir un vibrador o altres joguines sexuals - la persona asseguda té el control total i és qui marcarà el ritme. També podrà ajupir-se per a rebre sensacions molt més intenses.

### **La mantis**

En aquesta postura, un dels dos embolica l'altre amb les seves cames i un cop fet s'estiren de costat, fet que facilita la connexió tântrica i especial. Durant la penetració, es poden estrènyer les cames per a facilitar un exercici més profund i sensitiu.

[intext2]

[ficentrareport]