



# El 77: la postura per arribar a l'orgasme en pocs minuts

[inici centrareport] **Hi ha postures sexuals ideals per estimular el punt G i alhora el clítoris. El 77, també coneguda com la posició del "cranc", és una d'elles.** De fet, segons Cynthia Gentry, autora del llibre *The Bedside Orgasm Book*, aquesta pràctica facilita arribar a l'orgasme en pocs minuts.

[intext1]

A més a més, com que permet el contacte visual, també possibilita enfortir el vincle amb la parella i crear **un ambient més íntim i romàntic.**

[nointext]

## **Com es practica?**

La persona que penetra s'estira al llit, en un sofà, a terra? amb la panxa mirant cap amunt. L'altra persona **es col·loca damunt, amb els peus al cap de la seva parella i s'asseu damunt els seus genitals (també es pot utilitzar una joguina sexual).**

La persona estirada pot col·locar els braços als malucs de la seva parella, o també a la part baixa de les seves cames, per tal de facilitar el **moviment de balanceig.**

La persona que està a sobre, amb les cames flexionades i amb les mans recolzades al matalàs, es mou endavant i endarrere. **Si es vol, també pot col·locar els genolls a terra per guanyar estabilitat i així poder utilitzar els dits per estimular-se zones erògenes, com ara el clítoris.**

[intext2]

[fi centrareport]