



La postura sexual més relaxant per canviar de ritme

[inicentrareport]Hi ha algunes postures sexuals que, tot i proporcionar plaer, exigeixen esforç físic i poden arribar a ser cansades. N'hi ha d'altres, en canvi, que són ideals per a fer un petit descans i relaxar-se. Aquest és el cas de la posició coneguda com al jardí irlandès -the irish garden-.

En què consisteix? La persona que penetra s'asseu damunt el llit, flexiona les cames i estira lleugerament l'esquena, recolzat el seu pes en els colzes. La persona que rep la penetració s'estira damunt la seva parella, amb la panxa tocant el matalàs i la cara mirant els peus de l'altre.

La persona que està estirada a sobre és qui controla els moviments i també el ritme. L'altre de mentre, pot estimular-li certes zones erògenes com l'entrada de l'anus. Cal dir que si no hi ha penetració també es **poden utilitzar certes joguines sexuals o jugar amb el freq de les parts íntimes**.

L'avantatge d'aquesta postura, com hem dit al principi, és que requereix poc esforç físic i permet descansar alhora que **gaudir d'un sexe més íntim i plaent**.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```