



## 3 postures sexuals molt plaents per quan estàs mandrós/a

[inicentrareport]Hi ha postures sexuals que requereixen més esforç físic que d'altres i que no són una bona opció si esteu cansats/des o si esteu tips després d'haver menjat.

Avui us portem **algunes posicions senzilles i còmodes que les sexòlogues de Cosmopolitan recomanen pels dies mandrosos:**

### **Mà amb mà**

Un clàssic. Les dues persones s'estiren costat, a pocs centímetres de distància i amb l'esquena tocant el matalàs. D'aquesta manera les mans queden lliures i cadascú pot masturbar l'altre utilitzant els dits o, si ho prefereix, una joguina sexual.

### **La cullera petita**

Les dues persones es posen en la posició de la cullereta -estirades de costat i amb la panxa d'una tocant l'esquena de l'altre-. Sense pràcticament doblar el cos, la persona que se situa el darrere penetra i/o estimula l'altre. Si es vol augmentar la sensació de profunditat, la persona que està davant pot doblar els genolls.

### **Cames encreuades**

A l'hora de masturbar la parella, sovint, no es pensa en les cames i són una part del cos que pot donar molt joc. En aquesta postura, les dues persones s'estiren costat i una d'elles entrecreu les seves cames amb la cama de la seva parella, de manera que els seus genitals queden tocant la cuixa de l'altre. Un cop fet, es mou suaument endavant i endarrere, fregant les seves parts íntimes amb la cama de la seva parella i estimulants-les. Alhora, com que té les mans lliures, pot masturbar a l'altre.

[fcentrereport]