



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 15/12/2022 a les 10:12

# El pont, la postura per millorar les teves relacions sexuals

[inicentrareport]Provar postures sexuals diferents, pot ajudar a millorar les teves relacions íntimes i també a **conèixer-te millor a tu i a la teva parella sexual.**

És per això que avui volem parlar-te de la postura del pont, una posició senzilla, que ajuda a exercitar **certs músculs i que a més a més facilita que s'arribi a l'orgasme.**

## Com es fa?

La persona que serà penetrada -es pot utilitzar una joguina sexual també - s'estira amb l'esquena tocant el matalàs. Un cop fet, doblega les cames. La seva parella es col·loca davant seu, de genolls, **i li agafa els malucs per tal d'apropar les parts íntimes de tots dos.**

Per tal d'incrementar el plaer, la persona que està estirada, pot fer força aixecant els malucs per a formar una línia recta des dels genolls fins a les espatlles. D'aquesta manera es produeix una penetració més **profunda i l'estimulació del punt G.**



[ficentrareport]