



La creu, la postura que facilita que arribeu a l'orgasme alhora

[inicentrareport] **La creu és una de les més de 100 postures que recull el Kamasutra.** Es tracta d'una posició força senzilla, i alhora molt plaent. La posició en què se situen els dos membres de la parella, facilita arribar a l'orgasme a la vegada i permet una fricció molt directe dels genitals.

A més a més, **és una posició on totes dues persones tenen un punt de suport estable, per tant, és còmode i es pot realitzar durant un període de temps relativament llarg perquè no requereix gaire esforç físic.**

En què consisteix? Una de les dues persones s'ha d'estirar d'esquena al llit. Després ha de doblegar una de les dues cames, de manera que el genoll quedi flexionat. L'altre membre col·loca el seu cul damunt de la cama estirada de la seva parella i situa la cama flexionada al costat de la seva cintura. D'aquesta manera els dos genitals queden "encaixats". En aquest moment, es pot produir la penetració, tant vaginal com anal. La postura també es pot fer sense penetrar, és a dir, simplement fregant i estimulants els genitals sense arribar a l'orgasme.

En qualsevol dels casos, es recomana utilitzar lubricant per tal que el frec sigui més suau i més plaent. **A part també pot ajudar a prevenir qualsevol tipus d'irritació.**

[ficentrareport]