



Consells per gaudir de la postura del gosset

[inicentrareport] **La postura del gosset és una de les més plaents i estimulants, tant per homes com per dones. Tot i això, hi ha persones que senten dolor en practicar-la.**

L'experta en l'enfortiment pelvià, Courtney Virden, explica que el motiu pel qual aquesta posició genera dolor sol ser per una **tensió excessiva en els músculs del sòl pelvià**. Alguns especialistes coneixen aquesta condició com sòl pelvià hipertònic.

Com solucionar-ho?

En primer lloc, intenta relaxar zona. **"Concentra't en el teu sòl pelvià quan estiguis en la postura del gosset i imagina com s'estira. Ajusta la inclinació dels teus malucs i troba la posició exacta que resulti millor per tu".**

En segon lloc, utilitza la respiració a favor teu i concentra't en la respiració diafragmàtica. **"Mentre inhales profundament, visualitza i sent com el sòl pelvià baixa i es relaxa suaument".**

En tercer lloc, **fes servir lubricant per tal que hi hagi menys fricció a la zona** i el moviment sigui molt més fluid.

I, en quart i últim lloc, tingues present que aquesta postura permet una penetració molt profunda, de manera que el penis (o la joguina sexual) pot arribar a tocar el coll uterí i generar molèsties. Així doncs, **controla la profunditat i la velocitat per no prendre mal.**

[ficientrareport]