



# Postures sexuals per enfortir els glutis



[inicialreport]Segur que més d'un cop has sentit que tenir sexe és molt beneficiós per la salut. I és que no només ajuda a alliberar l'estrès i a sentir-te bé, sinó que també pot ajudar a **millorar el sistema cardiovascular i a enfortir els músculs**.

Els **glutis** són alguns dels músculs que més beneficiats poden sortir del sexe i a continuació et compartim algunes **postures ideals per treballar-los**:

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

[/playbuzz]

[finalreport]