



Així és una de les postures del Kamasutra més íntima i poc coneguda

Si t'agrada experimentar al llit segurament voldràs saber més informació sobre les postures del Kamasutra. Tothom coneix algunes de les més famoses com la del 69, però hi ha una que és de les més satisfactòries i íntimes: el 30.

En què consisteix? Segons el darrer estudi fet per la marca de benestar sexual Control, 6 de cada 10 espanyol tenen relacions sexuals almenys un cop a la setmana i la xifra de les dones augmenta fins al 66,5%. Tot i això, el **62% de les dones reconeixen tenir dificultats per arribar a l'orgasme**. Podria aquesta postura ajudar a arribar al clímax més fàcilment?

Primer de tot, cal dir que per realitzar aquesta postura és recomanable estar en una superfície còmoda, com ara un llit. A més a més, abans de practicar-la **és important allargar els preliminars** per arribar a un bon nivell d'excitació i de lubricació.

En el 30, un dels membres de la parella ha de tombar-se sobre el llit, amb el cap sobre d'un coixí i les seves cames doblegades fins que els genolls freguin gairebé el seu pit. L'altra persona es col·loca sobre seu, amb les cames flexionades, els braços al costat del cap de la seva parella, i la penetra o estimula -dits, joguina sexual...-.

A part de ser una posició que pot ajudar a facilitar l'orgasme, també reforça la comunicació amb la parella, ja que permet el cara a cara. A banda d'aquesta postura, n'hi ha d'altres de recomanades per incrementar el plaer.