



# Les postures sexuals que més es practiquen

El sexe ens aporta molts beneficis. És un analgèsic natural, ens ajuda a dormir millor, enforteix el sistema respiratori, millora la salut cardiovascular, enforteix els ossos i la musculatura, crema calories, genera plaer i benestar, ajuda a crear un vincle especial amb la parella...

Les postures sexuals han estat un tema d'interès al llarg de la història, tant per la seva influència en la satisfacció de les parelles com per la seva relació amb el benestar físic i emocional. Recentment, diversos estudis han posat el focus en com aquestes postures poden afectar diferents aspectes de la vida sexual, incloent-hi la comunicació de la parella, la creativitat a l'hora d'explorar noves experiències i la salut general.

És per això que a continuació et compartim algunes de les postures sexuals que més es practiquen:

```
[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]
```