

TENDENCIAS

4 posiciones sexuales que ayudan a la salud

El Ciudadano · 25 de julio de 2015





Cuando nuestros sentimientos se unen a nuestros deseos físicos contribuyen en gran medida a mantenernos en un buen estado de salud, así lo dijeron los doctores Anne Bryce y Thomas Lombardy, autores del libro “Las posturas más sanas para hacer el amor”.

De acuerdo a los especialistas algunas de las enfermedades mentales y físicas son provocadas por la frustración o insatisfecha vida sexual. Por esa razón, es importante saber cuáles son las posiciones que nos dan más placer y donde podamos integrar nuestra mente y cuerpo.

Muchas veces el hombre sufre de eyaculación precoz y la mujer se queda con las ganas de saber qué es un orgasmo, por eso, se debe evitar las posturas clásicas. Además, hay que reconocer que algunas pueden ser un problema si existe sobrepeso o algún problema con la espalda.

Te damos 4 posturas que te ayudarán con tu pareja:

Parados: Se abrazan, esto ayudará al contacto visual entre ambos. Además, habrá cercanía y la posibilidad de tocarse y besarse más. Si son de la misma estatura de hecho que tendrán mayor satisfacción.

El acordeón: El varón se echa boca arriba y flexiona las rodillas sobre su pecho, la mujer se coloca frente a él y se sienta sobre sus caderas. Luego, se coloca de cuclillas de manera que sus muslos estén sobre él y pueda deslizarse con facilidad. En esta pose la mujer tiene el control.

Lazo de pasión: La pareja se abraza con las piernas, de tal forma que acercan sus genitales. Después, se inclinan hacia adelante, apoyándose sobre el pie que tienen en el suelo y se balancean lentamente hasta encontrar un ritmo. Con esta postura ambos gozan de la misma carga de erotismo.

Baile privado: El hombre se sienta sobre una silla, la fémina se sienta sobre él. Ella debe llevarse un poco hacia atrás colocando las manos sobre las rodillas de su compañero.

Fuente: [El Ciudadano](#)