

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

Estas son las posiciones sexuales que más sirven para quemar calorías

El Ciudadano · 30 de enero de 2017





Son muy conocidos los beneficios del **sexo** en la **salud**; entre ellos, que se **ejercitan** muchos **músculos** de una forma muy **placentera** a través de varias **posturas sexuales**; por lo cual, se convierte en una excelente opción para estar en forma y **quemar grasas**.

Existen ciertas **posturas sexuales** para trabajar de diferente manera cada **músculo**. Por ello te presentamos 5 **posiciones** que te serán muy útiles para **quemar grasas** y tu **placer**:

1. El tornillo. Esta **postura** es muy conocida en el **Kamasutra** y favorece el trabajo **abdominal** y **músculos** de la cintura. La mujer se recuesta en el borde de la cama y coloca sus piernas flexionadas a un costado del cuerpo, mientras que el hombre la penetra arrodillado frente a ella.

2. La amazona. Conocida por ser una de las **posturas** más “salvajes”, ayuda a **fortalecer las piernas** y **tonificar los glúteos** por su dinámica similar a las **sentadillas**. El hombre se sienta con las piernas flexionadas apuntando al cielo, mientras la mujer en cuclillas, se sienta sobre el **pene** y disfruta con su propio ritmo.

3. La fusión. Esta **posición** pondrá a prueba la **resistencia de tus brazos y cadera**. Los dos sentados, la mujer arriba con las piernas dobladas y las manos como punto de apoyo, para que el hombre la penetre, estimulando el **clítoris**.

4. De perrito. Una de las **posturas** más practicadas en el mundo donde la mujer se coloca agachada en cuatro puntos, mientras el hombre penetra por detrás. De esta forma **ejercitas** los **glúteos** de forma más perfecta que con las tediosas **sentadillas**, además de que favorece el **orgasmo**.

5. La carretilla. Para realizar esta postura se requiere cierta **resistencia física**, dado que, tal como suena, la mujer tendrá que soportar su cuerpo sólo con sus manos, mientras el hombre la sujeta por sus piernas, al igual que una carretilla, y lleva a cabo la penetración. Se trata de **postura** que ofrece multitud de posibilidades y movimientos, con los que fortalecerás la mayor parte de tus **músculos**.

Estas **posturas** no sólo te permitirán disfrutar mucho más el **sexo** y **placer** con tu **pareja**, sino que además, con el tiempo, se convertirán en una excelente manera de deshacerte de aquellas **calorías** extras y mejorar tu **condición física**. Pruébalas, no hay mejor manera de hacer **ejercicio**.

Vía: **Salud180.com**

Fuente: [El Ciudadano](#)