



# Les 4 postures per millorar aquesta pràctica sexual

El sexe anal pot ser més complicat perquè la zona no es lubrica de manera natural, així que és important utilitzar un bon lubricant abans de començar per evitar qualsevol incomoditat o dolor. A més, cada persona pot sentir-se més còmoda amb diferents postures, però aquí us oferim quatre postures que poden ser una bona opció per començar en el sexe anal:

**La cullereta:** Aquesta posició és molt coneguda i pot ser còmoda per a tots. En aquesta postura, la persona receptora té el control, ja que pot decidir el ritme i la profunditat de la penetració mentre es manté a prop de la seva parella. Aquesta posició permet una gran proximitat i és perfecta per a una experiència relaxada.

Consell: Mantingueu una comunicació constant per assegurar-vos que tot va bé i per ajustar la intensitat si cal.

**La romàntica:** Si preferiu un contacte més visual i emocional, aquesta posició és ideal. La persona que penetra es seu amb les cames en posició d'indis i la persona que rep es col·loca a sobre, rodejant la cintura de la parella amb les seves cames. El control del ritme el té la persona que es troba a sota, permetent més flexibilitat.

Consell: Asegureu-vos de mantenir una bona postura i d'ajustar la profunditat per evitar qualsevol tipus de tensió a la zona baixa de l'esquena.

**L'ascensor:** Tots dos es posen de genolls, amb la persona que penetra rodejant la cintura de l'altre i començant a marcar el ritme. Aquesta posició proporciona un gran contacte físic i és ideal per controlar el flux de la penetració.

Consell: El moviment pot ser més intens, així que és important comunicar-se durant tot el temps per evitar qualsevol molèstia. Proveu de fer pauses si cal.

**La clàssica:** Aquesta és una de les postures més senzilles i còmodes per al sexe anal, ja que proporciona una gran exposició de la zona. La persona que rep s'ha de recolzar sobre una superfície estable, mentre la persona que penetra es manté dreta darrere, agafant la cintura de la seva parella i marcant el ritme.

Consell: Proveu de mantenir les cames una mica més separades per augmentar el confort. També podeu recolzar-vos en una almohada sota els malucs per millorar l'angle.



---

A més de les postures, recorda que el **lubricant** és essencial per a una experiència més còmoda i segura. La paciència i la comunicació constant són claus per garantir que tant tu com la teva parella estiguen còmodes i gaudiu del moment.