

Continue



Posicoes que as mulheres gostam

A busca pelo prazer feminino é uma jornada íntima e pessoal, marcada por descobertas e experiências que variam de mulher para mulher. O ápice, ou orgasmo, é um momento de intenso prazer que pode ser atingido de diversas formas, e conhecer posições que facilitam esse processo pode ser transformador para muitas mulheres. Neste artigo, você vai conhecer três posições sexuais que podem ajudar a intensificar o prazer feminino, proporcionando uma conexão mais profunda e prazerosa com o parceiro/a. Posições que dão mais prazer à mulher
A sexóloga Lorena Baldotto, destaca três principais posições que dão mais prazer à mulher. Vale destacar que apesar das posições serem ligadas ao sexo heterossexual, podem ser adaptadas para casais diversos!
A posição Lótus, inspirada nas tradições do Tantra, é uma postura íntima e conectada que facilita o contato visual e físico profundo entre os parceiros. Nessa posição, um parceiro se senta de pernas cruzadas, como na posição de lótus, e o outro senta-se no colo, de frente, envolvendo-o com as pernas. Intimidade e conexão
A Lótus é conhecida por promover uma intensa conexão emocional e física. O contato visual constante e a proximidade dos corpos permitem uma troca de energia e intimidade que muitas vezes leva a um maior prazer. A sexóloga destaca que a posição permite uma estimulação simultânea do clitóris e do ponto G, o que pode facilitar o orgasmo feminino. O contato próximo também permite que as mãos dos parceiros fiquem livres para explorar outras zonas erógenas, intensificando ainda mais o prazer.
Posição cavalgada
A Cavalgada, ou pessoa por cima, é uma posição popular que oferece grande controle sobre a intensidade e o ritmo da penetração. Nessa posição, a pessoa que está por cima fica sentada em cima do parceiro deitado, podendo variar a inclinação do corpo para alcançar diferentes ângulos de penetração. Controle e liberdade
O maior benefício da Cavalgada é o controle que a pessoa por cima tem sobre a situação. Pode-se ditar o ritmo, a profundidade e o ângulo da penetração, ajustando conforme o que traz mais prazer. Além do controle, a Cavalgada oferece estímulos visuais e táteis significativos. O parceiro deitado pode observar e tocar o corpo da pessoa por cima livremente, proporcionando uma experiência sensorial completa.
Posição papai e mamãe
A posição Papai e Mamãe, é uma das mais clássicas e conhecidas. Embora possa parecer simples, com algumas variações, ela pode proporcionar um prazer intenso e profundo. Profundidade e intimidade
Essa posição permite uma penetração profunda e um contato corporal total, o que pode ser extremamente prazeroso. O contato visual e os beijos intensos são características que contribuem para uma maior intimidade e conexão emocional durante o ato sexual. Entender suas preferências, limites e zonas erógenas é fundamental para uma experiência sexual satisfatória. Conversar com o parceiro sobre o que é prazeroso e explorar juntos novas formas de conexão pode aumentar significativamente a intimidade e o prazer.
Todo o prazer para elas!
O orgasmo e a satisfação sexual feminina são temas debatidos cada vez mais abertamente, após décadas de negligência estrutural da sociedade sobre tópicos relacionados ao prazer das mulheres. Entre as nuances da temática, há uma certa curiosidade sobre quais seriam as posições sexuais mais prazerosas para elas. Em entrevista ao jornal O Globo, a sexóloga Lu Anangelo dá algumas dicas. Confira a seguir!
Imagem ilustrativa de um homem cheirando uma mulher - Foto: Freepik
Caracterizada pelo homem sentado em posição semelhante à meditação e a mulher sentada em cima dele, com contato corporal e visual. "Como os dois estão confortáveis, sentados e um de frente para o outro, os dois podem se beijar durante a penetração e o homem também pode excitar os mamilos da parceira para aumentar o prazer dela, por exemplo", destaca Lu Anangelo.
2. Cavalgada invertida
Nessa posição, o parceiro se deita e a mulher se posiciona, por cima, de costas para ele, o que permite maior comando da movimentação e uma vantagem anatômica. "Assim, a curvatura do pênis tocará o ponto G e a mulher fica mais à vontade para potencializar o prazer ao ter as mãos livres para estimular o clitóris", aponta a profissional.
Leia Também
3. Oral por cima
A mulher "monta" em cima do homem, que está deitado de barriga para cima. Ela posiciona seu órgão genital no rosto dele, para prática do sexo oral. "Nessa posição, ela consegue controlar toda a intensidade do movimento e do prazer. A mulher pode colocar as mãos na parede para ajudar no equilíbrio ou segurar as mãos do parceiro, tendo ainda mais contato entre os dois", destaca a sexóloga.
Outra opção é a mulher se apoiar em cima de uma mesa ou outro móvel, enlaçando, com as pernas, o quadril do parceiro. Segundo Lu Anangelo, essa posição permite "uma penetração profunda e controlável por meio de seus movimentos".
Dica extra para o máximo prazer feminino!
Na matéria do jornal O Globo, Lu Anjelo aponta ainda que o conhecimento do próprio corpo é fundamental para que a mulher atinja o orgasmo. "Quanto mais a mulher se permite a conhecer seu corpo e as zonas de prazer, mais ela está em contato com o próprio íntimo e, portanto, maior chances de conseguir o orgasmo."
"Quando nos conhecemos, oferecemos mais prazer ao outro também, porque nos permitimos mais a desfrutar dos nossos desejos. É deliciosa essa troca de sensações durante uma relação íntima", sintetiza a sexóloga.
WhatsApp
Facebook
Twitter
Pinterest
LinkedIn
Copiar Link
Se você não consegue chegar ao orgasmo apenas através da penetração, não há porque se desesperar: você é completamente normal!
O canal vaginal pode ser estimulado, mas apenas um terço das mulheres consegue alcançar o clímax sem tocar o clitóris. Para a maioria, o estímulo clitoriano é indispensável para se chegar ao orgasmo. Listamos aqui cinco posições sexuais que favorecem o prazer feminino.
Vá por cima (Foto: Marie Claire US)
Vá por cimaDe frente para o seu parceiro, se posicione por cima, com uma perna de cada lado do corpo dele. Em cima dele você tem total controle do ritmo, intensidade, profundidade e ângulo da penetração, assim pode conduzi-lo como achar mais gostoso, para chegar ao orgasmo.Dica: Em vez de fazer um movimento de sobe e desce com o corpo, procure se mexer para frente e para trás, fazendo movimentos circulares ou até desenhando um 8 com o quadril, além de mais confortável e menos cansativo, assim será possível esfregar o clitóris na pênis dele, aumentando o prazer feminino.Dê as costasUma variação da posição anterior, só que dessa vez apenas vire costas para ele. Com essa mudança a sensação do pênis será de um ângulo totalmente diferente. Além disso, o seu corpo se mexendo dará uma visão privilegiada e muito excitante para o seu parceiro.Dica: Procure inclinar um pouco o seu corpo para atrás, isso concentrará o estímulo no ponto G. Nesta posição também fica mais fácil você mesma se tocar e chegar mais rápido ao orgasmo. Com a perna dele (Foto: Marie Claire US)
Com a perna deleAinda por cima, vire um pouco o corpo e coloque uma das pernas entre as pernas dele, de forma que fiquem quase entrelaçadas: mais um novo ângulo para ser estimulada. Nesta posição, você mantém o controle da intensidade da penetração e ainda conta com a pressão do seu clitóris esfregando na coxa dele, enquanto você se movimenta para cima e para baixo, o que facilita o orgasmo.Dica: Os seios, principalmente os mamilos, são extremamente sensíveis. Enquanto você se moviment a parceiro pode brincar com eles, aumentando o têsão. De quatro (Foto: Marie Claire US)
De quatroEm quatro apoios, penetrada por trás, a estimulação é profunda. Você pode fazer um vai e vem, se mexendo para frente e para trás, ou permanecer parada e deixar que ele dite o ritmo. Se a altura da cama permitir, vale ficar de quatro enquanto ele fica em pé - mais confortável do que de joelhos ele terá mais controle para se movimentar.Dica: uma variação da posição sexual é se apoiar nos ombreiros, deixando o quadril mais alto - a mudança permitirá que o pênis dele vá mais fundo, além de oferecer uma vista irresistível. Flor de Lótus (Foto: Marie Claire US)
Flor de LótusA mulher se senta sobre o colo do parceiro e entrelaça as pernas em volta dele. Frente a frente e bem pertinho, a posição é muito estimulante para os dois, que bem próximos podem abusar dos beijos, suspiros, olhares e carícias. Os movimentos são mais restritos aqui, mas ele pode ajudá-la a sustentar o ritmo com as mãos nas suas nádegas.Dica: Esta posição é puro romance com os corpos tão colados! Aproveite para explorar o corpo dele com as mãos e peça que ele faça o mesmo como você para aumentar a excitação e o estímulo.
Todo o prazer para elas!
O orgasmo e a satisfação sexual feminina são temas debatidos cada vez mais abertamente, após décadas de negligência estrutural da sociedade sobre tópicos relacionados ao prazer das mulheres. Entre as nuances da temática, há uma certa curiosidade sobre quais seriam as posições sexuais mais prazerosas para elas. Em entrevista ao jornal O Globo, a sexóloga Lu Anangelo dá algumas dicas. Confira a seguir!
Imagem ilustrativa de um homem cheirando uma mulher - Foto: Freepik
Caracterizada pelo homem sentado em posição semelhante à meditação e a mulher sentada em cima dele, com contato corporal e visual. "Como os dois estão confortáveis, sentados e um de frente para o outro, os dois podem se beijar durante a penetração e o homem também pode excitar os mamilos da parceira para aumentar o prazer dela, por exemplo", destaca Lu Anangelo.
2. Cavalgada invertida
Nessa posição, o parceiro se deita e a mulher se posiciona, por cima, de costas para ele, o que permite maior comando da movimentação e uma vantagem anatômica. "Assim, a curvatura do pênis tocará o ponto G e a mulher fica mais à vontade para potencializar o prazer ao ter as mãos livres para estimular o clitóris", aponta a profissional.
Leia Também
3. Oral por cima
A mulher "monta" em cima do homem, que está deitado de barriga para cima. Ela posiciona seu órgão genital no rosto dele, para prática do sexo oral. "Nessa posição, ela consegue controlar toda a intensidade do movimento e do prazer. A mulher pode colocar as mãos na parede para ajudar no equilíbrio ou segurar as mãos do parceiro, tendo ainda mais contato entre os dois", destaca a sexóloga.
Outra opção é a mulher se apoiar em cima de uma mesa ou outro móvel, enlaçando, com as pernas, o quadril do parceiro. Segundo Lu Anangelo, essa posição permite "uma penetração profunda e controlável por meio de seus movimentos".
Dica extra para o máximo prazer feminino!
Na matéria do jornal O Globo, Lu Anjelo aponta ainda que o conhecimento do próprio corpo é fundamental para que a mulher atinja o orgasmo. "Quanto mais a mulher se permite a conhecer seu corpo e as zonas de prazer, mais ela está em contato com o próprio íntimo e, portanto, maior chances de conseguir o orgasmo."
"Quando nos conhecemos, oferecemos mais prazer ao outro também, porque nos permitimos mais a desfrutar dos nossos desejos. É deliciosa essa troca de sensações durante uma relação íntima", sintetiza a sexóloga.
Ah, o amor é lindo!
E as posições sexuais descritas nesta lista favorecem homens e mulheres a atingirem o clímax, tornando mais prazerosa uma relação. Confira e experimente com seu parceiro ou parceira.
a mulher deita sobre a cama e o homem por cima dela, com cuidado para não jogar todo o peso do corpo sobre a parceira. Apesar de comum, a posição é extremamente confortável para a mulher, que consegue relaxar e atingir o orgasmo com mais facilidade. Ao penetrar, o pênis alcança a parede anterior da vagina, área que costuma provocar muita excitação nas mulheres. Nessa posição, o corpo masculino também esbarra no clitóris, o que torna tudo mais estimulante o homem se senta no sofá e apoia os pés no chão. A mulher se senta sobre ele, de costas, mas com as pernas sobre o sofá, como se estivesse agachada. Apesar de não parecer muito confortável, a posição é extremamente prazerosa para a mulher porque o pênis, ao penetrá-la por trás, faz uma curva que atinge o ponto G, a área de maior excitação para grande parte das mulheres. O homem pode controlar o ritmo dos movimentos, para não cansar demais a mulher, e também estimular o clitóris dela a mulher se deita de barriga para baixo, com as pernas ligeiramente abertas e o quadril um pouquinho levantado. O homem se encaixa no meio, também deitado, fazendo a penetração vaginal por trás. Diferentemente da posição em que a mulher fica de quatro e a penetração é mais profunda, essa possibilita o contato direto com a parede anterior da vagina, área bastante estimulante para grande parte das mulheres. Essa também é uma posição muito confortável para a mulher, permitindo o relaxamento, o que facilita o orgasmo a mulher se deita de lado e o homem faz o mesmo, encaixando-se atrás dela. O braço dele que está em contato com a cama passa debaixo do corpo da mulher, abraçando-a. Essa posição é muito boa para a mulher por causa do contato físico com o homem, que a faz sentir-se protegida e aumenta a intimidade. Dessa maneira, eles podem se abraçar durante a penetração. As mãos dele ficam livres para estimular o clitóris dela, o que pode aumentar e muito o prazer feminino o homem se deita de costas e mantém uma perna estendida e a outra flexionada. A mulher se ajoelha ligeiramente de costas para ele, de modo que as pernas dele se encaixem ao redor da perna dele (a que está flexionada). O movimento lento e constante ajuda a mulher a chegar ao orgasmo. Nessa posição, o pênis também consegue alcançar o ponto G feminino, localizado na parede anterior da vagina. O atrito atinge, ainda, o clitóris, área extremamente sensível e que, quando estimulada corretamente, proporciona muito prazer à mulher homem e mulher se sentam um de frente para o outro, as pernas dela passam por cima das pernas dele e se entrelaçam nas costas do parceiro. O homem segura o corpo da mulher, dando suporte para que ela faça movimentos de vai e vem. Ela também pode apoiar as mãos nas pernas dele para sentir-se mais segura. Essa posição permite que o casal fique frente a frente e troque beijos e abraços. Para o homem é bom porque ele consegue guiar os movimentos da parceira. A posição também possibilita que ele percorra o corpo dela com as mãos a mulher apoia as mãos e o antebraço numa parede e empina o bumbum para trás. O homem, com o corpo reto, a penetra na vagina por trás. Dependendo da altura da parceira, talvez seja necessário que o homem flexione levemente os joelhos, para que o encaixe seja perfeito. Essa é uma variação da posição de quatro, boa para o homem porque permite uma penetração profunda, com movimentos rápidos, intensos e totalmente controlados por ele. Com as mãos livres, o homem pode acariciar o corpo feminino. Sem contar que a visão masculina nesse ângulo é bastante excitante a mulher se senta sobre uma mesa ou outra superfície resistente e passa as pernas ao redor do parceiro, que estará em pé, de frente para ela. Por estarem de frente um para o outro, a posição é propícia para os beijos e carícias e também possibilita o contato olho no olho. A penetração, nesse caso, é intensa e profunda e pode ser controlada pelo homem, o que possibilita que ele dite o ritmo dos movimentos. A mulher, por sua vez, pode variar a posição e escolher se quer ficar sentada ou deitada o homem se deita com a barriga para cima e a mulher senta sobre ele, com uma perna de cada lado do corpo do parceiro. Nessa posição, o homem não faz esforço algum, já que é a mulher que dita o ritmo dos movimentos. Assim, confortável, ele consegue relaxar e chegar ao orgasmo sem muito esforço. A posição também propicia que ele tenha uma visão privilegiada do corpo da parceira e, com as mãos livres, possa acariciá-la a mulher se ajoelha e apoia as mãos e os antebraços na cama. O homem, também ajoelhado, mas com o corpo reto, encaixa as pernas nas laterais do corpo dela e realiza a penetração vaginal por trás. Para o homem, a penetração é profunda e totalmente controlada por ele, que pode ditar o ritmo que lhe dá mais prazer. A visão que tem da parceira também é extremamente excitante. Muitos homens gostam dessa posição por se sentirem dominando a mulher (e podem até arriscar tapas e puxões de cabelo, caso a parceira goste dessas brincadeiras)
WhatsApp
Facebook
Twitter
Pinterest
LinkedIn
Copiar Link
Sexo ainda é importante para mulheres na menopausa (Foto: We-Vibe WOW Tech/Unsplash)
Alcançar o orgasmo não é fácil para boa parte das mulheres em relações heterossexuais. Contudo, um novo estudo feito por dois pesquisadores norte-americanos sugere a posição que mais as favorece no sexo com parceiros do sexo masculino.saiba mais
Por que o orgasmo feminino ainda é considerado misterioso e complexo?
Orgasmos femininos não são tão misteriosos quanto parecem, diz pesquisadora
Sexo feminino não é tão misterioso quanto parecem, diz pesquisadora
Segundo artigo publicado no periódico Sexologies no último dia 5 de julho, os pesquisadores pediram para que um casal formado por um homem e uma mulher participasse da investigação.Para descobrir a melhor posição, os cientistas solicitaram que o casal tentasse cinco posições sexuais: a mulher por cima, papai-e-mamãe (com e sem travesseiro embaixo do quadril da relação) a parceira sentada de frente para o homem e a posição "de quatro"Com intuito de entender qual posição facilitava o prazer feminino, o fluxo sanguíneo no clitóris da mulher foi medido antes e depois de cada ato sexual. Como resultado, a posição em que o órgão ficou mais irrigado foi durante o papai-e-mamãe com um travesseiro embaixo da mulher.No geral, as posições em que a força gravitacional do parceiro estava na mesma direção do clitóris, ou seja, quando o casal estava face-a-face, o estímulo no clitóris era maior. "A posição de quatro produz a menor quantidade de contato direto do clitóris, resultando em um aumento insignificante no fluxo sanguíneo em comparações com as posições face a face", escrevem os autores no estudo.saiba mais
5 fatos científicos sobre os orgasmos As mulheres ejaculam?
Por mais que os resultados sejam animadores, existem ressalvas a serem feitas — como o baixo número de participantes e o fato de o estudo analisar apenas o fluxo sanguíneo no clitóris, e não as reações corporais da mulher durante o orgasmo, por exemplo.
A maior irrigação sanguínea do clitóris não significa necessariamente que o orgasmo ocorreu, apenas que a mulher se sentiu excitada. Sim, sexo precisa ter encaixe. Que tipo de encaixe?
Sabe aquele cara bonito, com papo legal e que na hora H simplesmente não dá certo? Esse encaixe. Claro que outros fatores também contribuem para que uma relação seja gostosa ou decepcionante, mas as posições sexuais influenciam (e muito!) no prazer feminino. Sem dúvida, as preferências podem variar de uma pessoa para outra. Por isso, o Terra conversou com algumas mulheres e perguntou as posições que elas mais gostam Foto: Getty Images
Para a secretária Livia Pietragalla, o ideal é não cair na rotina e explorar novas experiências para descobrir o próprio corpo. Ela acredita que o encaixe é importante, mas independente do estímulo físico, é preciso ter um estímulo mental para chegar ao orgasmo. "Gosto muito de posições em que fico em cima dele ou de lado. Nessas duas, tenho um controle maior e mais autonomia para estimular meu ponto G. Adoro também olhar a cara deles querendo mais"
Foto: Getty Images
Já para a engenheira de processos Laila, tudo depende do momento. "Minhas posições preferidas são opostas. Gosto de ir por cima e dominar e também de quatro e ser dominada. Depende do dia. Mas quando vou por cima é bem mais fácil ter orgasmo porque conheço meu corpo melhor do que qualquer um e comando o ritmo"
Foto: Getty Images
A enfermeira Mariana concorda com as escolhas. "Se sentir dominada e desejada por um homem é extremamente excitante. Gosto de quatro, com ele por cima e de todas as posições em que o cara consegue ir mais fundo, uma coisa mais selvagem, mais animal me excita mais". Mas para atingir o orgasmo, ela também defende que é mais fácil controlar o ritmo e a intensidade da relação quando está por cima
Foto: Getty Images
A psicóloga Roberta contou que que independente da posição, para as mulheres é mais fácil ter orgasmo quando as preliminares são bem feitas. "Eu tenho dificuldade em ter orgasmo com penetração, prefiro sexo oral. Mas gosto de todas as posições em que o homem fica por trás porque o encaixe é melhor e eu não preciso fazer tanto esforço e me matar lá em cima. Sou um pouco preguiçosa", brincou
Foto: Getty Images
As opiniões variam nas posições preferidas e nas que elas evitam praticar ao máximo. Além da penetração, o sexo oral também pode agradar ou não dependendo do encaixe. "Não gosto de 69. Nunca gostei porque não consigo me concentrar, fico desconfortável. Do resto o que importa é a vontade no momento", conta Mariana
Foto: Getty Images
Mulheres buscam prazer na relação, mas também não dispensam o prazer. Livia abre mão do contorcionismo para não perder o foco na hora H. "Não gosto muito de algumas posições onde tenho que ficar com o corpo inclinado ou totalmente pendurada nele. Me concentro em ter equilíbrio e esqueço de curtir o momento", disse.
"Minhas amigas odeiam de quatro, mas é a única coisa que eu não gosto são as posições em pé porque fica muito desconfortável", lembrou a engenheira
Foto: Getty Images
Melhores posições no sexo: 7 que dão muito prazer!
Certas práticas e posições, como as do Kama Sutra, ajudam a aumentar o prazer na troca sexual!
Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro. Especialista em Ginecologia e Obstetrícia...
i
Escrito por Fausto Fagioli
Fonseca Redação MinhaVida
Jornalista especializado na cobertura de temas relacionados à saúde, bem-estar, estilo de vida saudável e à prática esportiva desde 2008.
i
4 PM production/Shutterstock
Você já se perguntou quais são as melhores posições na hora do sexo para se obter o máximo de prazer da relação? É importante que comecemos dizendo que não existe uma receita de bolo: cada pessoa tem suas preferências na "hora H", e isso inclui as posições mais prazerosas. Diversos fatores podem tornar uma posição mais ou menos prazerosa. Por exemplo, algumas podem causar dor ou desconforto na hora da penetração. Em contrapartida, outras podem favorecer o contato sexual e até estimular fantasias.Mas será que existem de fato posições que dão mais prazer no sexo? Continue lendo para entender!
Leia mais:
Kama Sutra: 15 posições para inovar na cama
Antes de falar sobre as posições sexuais que dão mais prazer, é importante destacar que a dor na relação sexual, também chamada de dispareunia, pode ser um obstáculo, pois envolve um desconforto ou uma ardência que pode surgir antes, durante ou depois do ato sexual. O sintoma pode acometer homens e mulheres, sendo mais comum em pacientes do sexo feminino. A condição pode ser causada por diferentes fatores e provocar sintomas como coceira, dor e queimação. "Em grande parte das vezes é de causa orgânica, por isso recomendamos o Papanicolau a cada seis meses ou um ano", explicou o ginecologista e terapeuta sexual Amaury Mendes Jr em entrevista prévia ao MinhaVida.Diversas condições podem causar dor na relação sexual, como:
Por isso, antes de buscar por posições sexuais que dão mais prazer, busque entender se você sente qualquer desconforto no sexo e se isso merece atenção médica. Muitas vezes você pode obter melhores resultados simplesmente lidando com condições que podem tornar seu sexo menos prazeroso.
Leia mais:
Como fazer massagem tântrica: veja 7 dicas para arrasar na cama
A busca por entender o prazer no sexo vem de muito tempo. Por exemplo, você já deve ter ouvido falar do Kama Sutra, um texto clássico e ilustrado da Índia antiga com uma abordagem de busca pela felicidade e pelo prazer, incluindo nas interações sexuais. "Ele é um guia que, apesar de ser uma obra tão antiga, faz sucesso até hoje por conta da quantidade de ensinamentos que apresenta", fala Erica Mantelli, ginecologista, obstetra e sexóloga da Clínica Mantelli. "Trata-se de um compilação de dicas e de formas para as pessoas se relacionarem melhor. Falava muito sobre sexualidade, sobre comportamentos que devem ser valorizados para as pessoas se relacionarem melhor, sobre a importância da preliminar, sobre a importância do beijo", completa.Ou seja, o Kama Sutra é um exemplo de um ótimo guia para que as pessoas consigam desfrutar melhor da sua sexualidade e da sexualidade do seu parceiro. "Estudar sobre o tema, entender o comportamento humano e aprender dicas sobre como se relacionar com o outro, como se importar com o sentimento do outro e buscar o próprio prazer e também gerar prazer ao outro, com certeza tudo isso traz benefícios para todo e qualquer relacionamento", fala Erica Mantelli.Segundo a especialista, experimentar algumas posições no sexo, como as disponíveis no Kama Sutra, ajuda a quebrar mitos e aproximar casais. "As pessoas começam a entender mais sobre sexualidade, sobre o próprio corpo e a como enxergar a outra pessoa, a como enxergar o prazer do outro", fala a especialista. Conheça algumas posições que dão mais prazer no sexo (algumas são conhecidas pelo Kama Sutra)
Essa é a mais clássica, e não é à toa. Segundo uma pesquisa, realizada pela clínica de ginecologia New H Medical, em Nova York, a famosa posição "papai e mamãe", feita com um travesseiro sob a pêvis da mulher, é a mais eficaz para o orgasmo feminino. Isso acontece porque o travesseiro permite que o corpo fique mais inclinado, relaxando a região da vagina.Além disso, com a inclinação, o contato do pênis com a vagina é maior e mais próximo, fazendo com que a penetração seja mais profunda. Assim, há um maior estímulo do clitóris e de outras regiões erógenas da vagina. Para muitas mulheres, a estimulação do clitóris é fundamental para atingir o orgasmo. Por isso, é essencial descobrir posições que facilitem esse tipo de contato. Quando a mulher assume o controle e fica por cima durante a relação sexual, há uma maior oportunidade de o clitóris entrar em contato direto com o corpo do parceiro ou parceira durante os movimentos, o que pode resultar em orgasmos mais rápidos e intensos. Já ouviu falar nessa posição? Aqui a mulher fica na posição deitada e mantém as duas pernas levantadas, apoiadas no parceiro ou parceira. As pernas podem ser seguradas pelos braços ou mesmo apoiadas nos ombros da outra pessoa... Dessa forma, o acesso é facilitado durante a penetração, favorecendo o orgasmo. Ao deitarem-se de lado, os corpos permitem que o clitóris fique exposto para ser estimulado pelo parceiro, parceira ou até mesmo pela própria mulher. Essa posição também favorece a ocorrência de estímulos múltiplos, intensificando o prazer experimentado durante a atividade sexual. Na posição 69, ambas as partes podem se envolver em sexo oral ao mesmo tempo. Para executar essa posição, uma pessoa deve estar em cima e a outra embaixo (ou mesmo ambas, "de ladoinho"), permitindo que as duas possam estimular a genitália da parceria ao mesmo tempo. Uma das pernas da pessoa a ser penetrada fica esticada enquanto a outra cruza o peito do parceiro, apoiando-se em seu ombro. O parceiro, então, se "encaixa" e dá início ao contato entre as partes íntimas. Essa é uma das posições do Kama Sutra e exige certa flexibilidade. Também vem do Kama Sutra e é uma posição bastante romântica. Sentados, com a pessoa a ser penetrada por cima (como em uma "cavalgada) ambos os parceiros se envolvem com as pernas e braços e trocam beijos e carícias durante o sexo. Essa postura costuma ser muito utilizada também nas práticas tântricas e permite um equilíbrio da respiração conjunta, diminuindo a ansiedade e aumentando a experiência sensorial.