

Técnicas sexuales

El orgasmo femenino

Se produce un derrame hormonal en la vagina debido a los movimientos repetidos que la hace llegar al punto de no-retorno a partir del cual el orgasmo se va a producir.

El aumento de intensidad de estos movimientos ritmicos o tambien espasmos incontrolados producen secreciones dentro de la vagina que son acompañados de un intenso placer. Esto es el orgasmo, puede ser muy corto o durar varios segundos sobretodo si éste viene acompañado de la eyaculación del hombre ya que la mujer siente los fluidos intermitentes masculinos con un placer creciente.

Tras el orgasmo se produce una relajación total de los músculos y una gran serenidad mental. En este momento se llega a estados de conciencia muy elevados ya que se está en perfecta armonía con el otro.

Diferencias sexuales entre hombres y mujeres

Vamos a ver las diferencias entre hombres y mujeres que afectan al plano sexual. El ser humano es una especie bimórfica, tiene dos formas totalmente reconocibles anatómicamente y lo que se puede debatir de ella son los distintos niveles hormonales.

Lo que resulta absolutamente evidente son las diferencias de género, es decir, la cultura, el entorno social y cómo cada individuo se relaciona con los demás. Muchas mujeres se sienten más próximas a los hombres de su entorno que a las mujeres de otra cultura debido a que los sentimientos y vivencias pueden ser muy diferentes.

Pasemos pues a las diferencias en el plano sexual que nos conciernen:

Las mujeres pueden hacer más de una cosa a la vez, mientras la mente masculina no les permite combinar dos tareas al tiempo. Es por eso que algunos hombres pasan de un plano de caricias a otro totalmente diferente.

Las féminas se centran más en los detalles mientras que ellos se focalizan en los titulares por eso muchas mujeres se quejan de que su pareja salta cualquier preliminar para pasar directamente a la penetración. A los hombres sin embargo les mueve la competencia, para ellos es necesario ser el mejor, tener el mejor coche, la mejor mujer, etc. Por eso muestran gran interés por el tamaño del pene, por ser el mejor amante o por ser el más seductor. Las palabras mucho y más tienen una gran importancia para ellos. La mujer al contrario da un gran valor a la palabra “nosotros” ya que ella da importancia a la colaboración y le gusta sentirse miembro de una comunidad. El hombre piensa más en términos piramidales y para él es más importante el “yo” que el “nosotros”.

La mujer busca comprender y da importancia a la comprensión mientras que el hombre busca soluciones. Las mujeres necesitan hablar y relacionarse, analizar y conocer sus sentimientos. Los hombres van directamente al grano y buscan una solución rápida.

Ponla a 100

Tócala con las yemas de tus dedos limpios, suavemente rózala, nunca de manera brusca, por todo su cuerpo, puedes comenzar por el arco de la espalda y continuar por donde más te apetezca.

Abre tus manos y tócale el culo, un buen apretón pero sin pasarte de fuerza. A tu chica le encantará que lo hagas con toda la palma de tu mano, palpando bien, ni demasiado suave ni demasiado brusco... eso sí, no te pases manoseándola, simplemente es un apretón.

Cuando esté boca abajo pasa tu lengua por el arco de su espalda de abajo a arriba y cuando se de la vuelta continua por sus pechos, ten en cuenta que los pezones son muy sensibles, es preferible que los roces con tu lengua de manera suave y si ella te pide que incrementes la fuerza, hazlo.

Dale unos bocaditos en el cuello, suaves. Tira tu aliento contra el mismo y humedécelo, continúa dando besitos. También puedes pasar tus labios húmedos por su espalda, sin besarla, simplemente rozándola.

La puede excitar muchísimo escuchar tu respiración morbosa, fuerte (sin jadeos) y calidamente junto a su oído o su cuello.

Sexo oral

Sexo oral: Piernas arriba; Variación de la clásica postura. La postura clásica es en la que la chica coloca sus piernas sobre tus hombros.

Proponle que se tumbe sobre su espalda y coloque la piernas sobre tus hombros, que arquee un poco su espalda para que todo encaje a la perfección. Debes alcanzar al mismo tiempo su espalda y sus tobillos y colocarte entre sus piernas. En esta posición tendrás una capacidad excelente de movimiento. Acércate a su clítoris y comienza a besarlo suavemente.

Sexo oral: la posición del perrito; que tu chica se ponga a 4 patas y se vaya masturbando mientras tu, tumbado en la cama a la altura de su clítoris lo van lamiendo, tu centrare en su clítoris, este estímulo en el sexo oral la hará temblar de placer.

Sexo oral: el 68; Si a tu chica le gusta el sexo anal, esta es una de las mejores tecnicas para sexo oral. Debes proporcionarle placer con tu lengua, tumbate y que ella se ponga de rodillas de manera que su clítoris este justo frente a tu boca.

Sexo oral en 180 grados; Túmbate cómodamente y que sea ella quien dirija todos los movimientos de su cuerpo. Que se ponga sobre ti y vaya girando o haciendo los movimientos que más le apetezcan. Ten en cuenta que es mucho más facil estimular su clítoris con sexo oral así que tomate tu tiempo y recuerda que cuanto mas satisfecha ella esté más tiempo tomara ella también en realizar sexo oral contigo

Preliminares sin quitarse la ropa

Vamos a suponer que estás intentando seducir a alguien con quien todavía no has tenido ninguna experiencia sexual. Estas técnicas valen tanto para hombres como para mujeres porque son igualmente estimulantes para ambos.

Transcurrida la fase de seducción, luego del acercamiento, ya sea con besos o caricias superficiales, dirigiros a un sitio cómodo como ser

una cama o un sofá. Estando aún totalmente vestidos adoptad diversas posturas del acto sexual manteniendo un contacto estrecho de vuestros sexos, imitando el ritmo y los movimientos, pasando de una postura a otra presionando los pubis, con caricias superiores, sin todavía quitáros la ropa; el hecho del obstáculo de la ropa y la espera a la penetración hacen que se intensifique el deseo mutuo.

En estos preliminares es importante actuar lentamente, apretando en profundidad, se crea así una corriente intensa entre los dos centros sexuales que permite aprender el ritmo y el temperamento sexual o las posturas preferidas de cada uno. Además, hacer crecer el deseo acrecenta las ganas de pasar al paso siguiente, no hay que olvidar que para la mujer resulta muy excitante la sensación del pene erecto debajo de la ropa del hombre.

A mayor tiempo haciendo que aumente el deseo la temperatura sube, y más intensa se hace la unión y más perdurable el deseo.

Es un ejercicio de autocontrol para el hombre, quien normalmente actúa instintiva y rápidamente; para la mujer resulta estimulante, teniendo en cuenta que normalmente ella necesita más tiempo.

Si el ejercicio ha dado resultado positivo, lo que ocurrirá es que ambos lleguen al punto en que deseen pasar rápidamente a la penetración.

Ideas / tipos de caricias cuando estáis vestidos:

- Tendido el hombre sobre la mujer, le acaricia los senos a la vez que ambos sexos entran en contacto íntimo.
- El hombre pasa su brazo entre las piernas de la mujer para acariciar sus nalgas ejerciendo una suave presión sobre el sexo de la mujer. Con la otra mano sigue acariciándole los pechos.
- Apretar fuertemente la vulva/el pene a través del pantalón.
- Abrir o levantar las piernas de la mujer de forma que el hombre pueda mordisquear su sexo a través del pantalón.

69 - Sexo oral compartido

Se llama **sexo oral** a la práctica sexual con la que se estimulan los genitales del hombre o de la mujer con los labios y la lengua hasta

conseguir la satisfacción sexual.

El sexo oral que se práctica hacia una mujer besando, lamiendo o chupando su vulva es lo que se conoce habitualmente como “**cunnilingus**”, en cambio el sexo oral practicado hacia el hombre por medio del contacto de la boca con el pene se denomina “**felación**”. No solo goza la persona que recibe el sexo oral, la persona que lo realiza percibe la excitación creciente de su pareja. Es una práctica muy íntima que inspira confianza y generosidad.

El término en inglés “**Blow job**” es una variante de felación simple que tiene como objetivo que la persona que realiza la felación trague el semen. Otro término relacionado es la “Irrumación”, otra variante de felación que se distingue porque la persona que realiza la felación se queda en actitud pasiva mientras el hombre mueve el pene en su boca. La felación normal se caracteriza por la actitud pasiva del hombre mientras que la persona feladora realiza los movimientos.

Cuando el cunnilingus y la felación se producen al mismo tiempo la postura se denomina sesenta y nueve, **69**, cifra mágica del kamasutra en la que el sexo oral es compartido y la pareja puede darse satisfacción mutua simultáneamente. El número 69 se debe a que ambos amantes adoptan posiciones invertidas para poder lamer los genitales del otro. Esta postura se puede llevar a cabo como práctica sexual completa hasta llegar al orgasmo o como juego preliminar para terminar en la penetración. Superados los prejuicios que inhiben el sexo oral, como por ejemplo el hecho de asociarlo con una práctica antihigiénica, el sexo oral recíproco se presenta como un excelente preliminar para preparar el coito porque el hombre logra una mayor erección y la mujer una vagina más lubricada y dilatada.

Tanto la técnica y la intensidad de un cunnilingus y una felación simultáneos (69) no cambia con respecto a la práctica individual de cada uno, simplemente la posición de los cuerpos en el 69 es distinta y ambos mantienen una actitud activa. La ventaja es que ambos sienten la pasión y placer crecientes y una sensación de entrega e intimidad total.

Profilaxis del sexo oral

Si se practica con personas desconocidas, o que no son su pareja habitual, se recomienda utilizar preservativo y no tragar el semen, hay que recordar que las mucosas bucales-genitales son las principales vías de contagio de enfermedades venéreas y del virus HIV del sida.

Postura sexual: El misionero.

Es una postura clásica, cómoda y simple en la que la mujer permanece acostada boca arriba con las piernas abiertas y ligeramente flexionadas mientras el hombre se arrodilla entre sus muslos y al dar impulso para penetrarla se acuesta sobre ella apoyándose sobre los codos.

Se trata de una posición que facilita el acople de parejas con tallas muy diferentes, y permite una penetración profunda.

Cuando el hombre inicia sus penetraciones continuadas y rítmicas, la mujer participa elevando ligeramente las caderas para seguir el ritmo de su pareja. A medida que va creciendo la excitación y acentuando el ritmo la mujer puede apretar o acariciar el pecho, los brazos o glúteos de su compañero para marcar la cadencia de las penetraciones.

Esta posición permite al hombre bajar hasta la boca para besarla e incluso le da alcance para acariciar o besarle los senos.

Postura sexual: Las cucharas.

Esta postura también se conoce con el nombre de "el molde". Recostados de lado, la mujer adelante, el hombre detrás, apoyados sobre un hombro con las piernas juntas y semiflexionadas a medio camino de la posición fetal. El hombre amolda su cuerpo al de la mujer y la penetra con movimientos suaves. El hombre queda con las manos libres para acariciar los senos, abdomen o el clítoris de la mujer a la vez que le besa la nuca y las orejas.

Mientras tanto la única mano libre de ella puede acariciar el muslo de él, o guiar la mano de su compañero a zonas erógenas donde desea ser tocada.

Es una postura dulce y relajante aconsejable para cuando los amantes están cansados o para embarazadas porque no requiere de esfuerzo físico, el movimiento se concentra en el ritmo armonioso de las caderas trabajando juntas siempre con movimientos lentos porque la amplitud de los movimientos con el acople es limitada. Esta postura favorece la intimidad de la pareja.

Postura sexual: La libélula.

La mujer está tendida de costado. El hombre acostado detrás ligeramente levantando la cabeza, luego levanta una de las piernas de la mujer a la vez que pasa una de sus piernas entre las de ella, preparando la abertura para penetrarla. El hombre se apoya en las puntas de sus pies para ejercer impulso para las embestidas durante el coito.

En esta posición el hombre da y la mujer recibe, como él debe apoyarse en uno de sus brazos, el otro le queda libre para acariciar el muslo, clítoris o pecho de su compañera a la vez que la está penetrando. Como su cabeza queda a la altura del cuello de la mujer puede también besarle el cuello y sus orejas simultáneamente con las caricias y la penetración.

Postura sexual: El cangrejo.

Esta postura es recomendable para cuando se tienen relaciones sexuales fuera de la habitación porque el hombre está de pie con los glúteos apoyados sobre el borde de una mesa, flexionando levemente las rodillas, apoyando sobre las puntas de los pies con las piernas ligeramente abiertas. La mujer se sitúa al frente de él y de espaldas. Suavemente la mujer comienza a inclinar el torso hacia adelante y a levantar las caderas de manera de abrir sus piernas para ser penetrada.

El hombre la coge de las caderas, aunque es la mujer quien impulsa su cuerpo hacia atrás apoyando las manos sobre sus piernas logrando así una penetración más profunda.

La ventaja de esta postura es que al hombre ligeramente en estado pasivo le quedan las manos libres para acariciar a su pareja.

Postura sexual: La fusión.

En esta postura el hombre está sentado con las piernas bien abiertas y el torso hacia atrás apoyando sobre las palmas de sus manos. La mujer se sienta entre las piernas de él adoptando la misma posición con el torso erguido hacia atrás y apoyando sus palmas, sus piernas pasan por encima de las del hombre. De esta manera los dos sexos quedan enfrentados y cuando se inicia la penetración se produce una auténtica fusión de los genitales.

Esta postura permite una penetración y una unión profunda, y se recomienda a los hombres con un miembro más corto, el roce de las pelvis provocan una sensación placentera y estimulante para la mujer por el roce del clítoris.

La postura favorece un contacto cien por cien genital al impulsarse los amantes con sus manos en un ritmo parejo durante el coito.

Postura sexual: El trapecio.

La postura sexual del trapecio es una postura arriesgada para los más osados que exige

ciertos requisitos.

En esta postura el hombre está sentado al borde de la cama con las piernas abiertas, la mujer se sienta sobre su pene erecto pasando las piernas alrededor de la cintura de él de modo de quedar frente a frente. Luego ella se deja caer hacia atrás siendo sostenida de las muñecas por el hombre, quedando la cabeza de la mujer suspendida casi sobre el suelo.

Es una postura un tanto compleja porque exige cierto equilibrio y el hombre tiene que reunir las condiciones físicas para sostener a la mujer en posición de trapecio, y ésta a su vez debe ser ligera y flexible. Es importante realizar todos los movimientos sin perder el contacto del pene con la vagina y evitar los movimientos bruscos.

Es una posición que favorece una penetración profunda y tiene implícita la fantasía de dominación para la mujer que se encuentra con la cabeza abajo.

Postura sexual: La butaca.

La postura conocida como "la butaca" es una postura sexual muy sensual y diferente para la pareja.

El hombre está sentado con la espalda recostada sobre un cojín o una almohada grande de forma de quedar con el torso ligeramente inclinado y con las piernas flexionadas. La mujer se coloca frente a él con las piernas abiertas, desciende hasta ser penetrada, entonces eleva las piernas dejándolas apoyadas sobre los hombros del hombre. Al mismo tiempo el hombre sostiene a la mujer de la cintura para marcar el ritmo suave y lento del acto sexual. Mientras tanto ella puede acariciarle el pecho y la cara.

Una variante de esta postura es que ella se sostenga de los antebrazos de él para que él libere sus manos y pueda acariciarle los pechos y los pezones.

Postura sexual: La amazona.

En la postura sexual de "la amazona" el hombre se coloca acostado de espaldas con la cabeza sobre un cojín, para luego levantar las piernas flexionadas hacia el pecho. La mujer se coloca entre sus piernas abiertas, luego desciende y se sienta sobre el pene erecto y lleva el ritmo del coito como si estuviera cabalgando, de allí el nombre de la amazona.

Es una posición muy excitante para la mujer por estar invertidas las posiciones que más comunmente se adoptan con el hombre sobre la mujer.

Tiene además la ventaja para ella de ejercer la libertad de movimientos buscando los ángulos más satisfactorios. El hombre tiene libertad de movimientos con las manos como para cogerla de las caderas y nalgas, o acariciarle los pechos. La mujer puede apoyarse en las rodillas del hombre para mantener el equilibrio y evitar cualquier desplazamiento brusco.

Postura sexual: Las tijeras.

En esta postura el hombre se encuentra acostado de espaldas con la cabeza ligeramente levantada y apoyada sobre un cojín. La mujer se encuentra recostada en sentido contrario, boca abajo con las piernas abiertas hacia ambos costados de él dejando así la visión de su sexo a su amante.

En esta posición el hombre penetra a la mujer, la postura facilita el roce intenso del pene con el clítoris a la vez que el roce de las paredes vaginales por lo que se produce una variedad de sensaciones que hacen sentir especialmente plena a la mujer.

Ambos llevan un ritmo compartido del coito aunque el hombre controla la velocidad cogiéndola de las piernas, la mujer mientras tanto acaricia y besa las piernas de su amante y aumenta su excitación rozando sus pechos en los muslos de él. También puede pasar una mano entre las piernas de él para masajear sus testículos y zona perineal.

Postura sexual: Las aspas de molino (o helicóptero)

La mujer está recostada con las piernas abiertas. El hombre se coloca entre sus piernas boca abajo, de manera de quedar las piernas de ambos en posición de aspas de molino engarzadas en el centro. Cuando el hombre se encuentra con la cabeza en sentido contrario al de la mujer se inicia una penetración diferente la cual estimula la zona inferior de la vagina generando otras sensaciones diferentes. Paso siguiente la posición requiere ejercer un movimiento rotatorio en lugar del tradicional movimiento de arriba-abajo durante la cadencia del coito.

La sensación del pene erecto deslizándose y rozando distintas zonas de la vagina con movimientos giratorios juega con dejar anhelante a la mujer hasta que vuelve a remontar con la vibración del movimiento

rotatorio.

Es una postura muy poco habitual y requiere cierta agilidad de movimiento sobre todo en el hombre, tiene la ventaja de la sorpresa del tacto a ciegas lo cual hace aumentar la excitación y el goce.

La posición hace cambiar inevitablemente el destino de las caricias para encontrar nuevos caminos a medida que el cuerpo del hombre va rotando.

Postura sexual: El éxtasis.

En esta postura la mujer se encuentra tendida de espaldas con las piernas abiertas de manera que el hombre se coloque entre ellas, él se arrodilla hasta sentarse sobre sus talones y coloca las piernas de ella por encima de sus muslos a ambos lados de su cintura. El hombre controla el ritmo del coito cogiéndola por las caderas atrayéndola hacia sí combinando los movimientos con embestidas de su cadera para lograr el contacto pleno de los genitales.

Una buena técnica para elevar la excitación es tomar su pene con las manos y recorrer lentamente los labios menores para introducir lentamente la punta del glande y retirarla varias veces antes de penetrarla.

La posición de la mujer permite que ella se autoestime el clítoris mientras el hombre la penetra profundamente. La posición del hombre permite que tenga las manos libres si se mueve con lentitud para acariciar los pechos de su compañera.

Postura sexual: La carretilla.

En esta postura la mujer apoya los codos en el borde de la cama y las

rodillas en el suelo de espaldas al hombre que está de pie detrás de ella. El la coge vigorosamente de los muslos levantando sus piernas a ambos costados de sus caderas y la penetra mientras ella sigue apoyada sobre sus codos gozando en posición pasiva el placer que le proporciona su amante, quien debe tener la fuerza suficiente para sostenerla y mantener la potencia y el ritmo continuo del coito.

El hombre es quien lleva el control de la cadencia y el ritmo del coito, todo la estimulación de esta posición está centrada en el contacto genital, con penetraciones profundas y continuadas la excitación del hombre va en aumento, mientras tanto la mujer puede sentir más placer si además él realiza movimientos ascendentes y descendentes para aumentar su excitación.

Postura sexual: La somnolienta.

La mujer está acostada sobre uno de sus lados de costado, él está detrás cubriendo con su pecho la espalda de ella y apoyando su pene en crecimiento entre sus nalgas. El hombre levanta la cabeza para comenzar a besar la nuca y cuello de ella a la vez que acaricia su pecho con la mano más libre frotando los pezones.

La mujer levanta la pierna que no está apoyada de manera de abrir así el camino a su vagina. Gira la pierna hacia atrás y envuelve la cintura del hombre atráendolo hacia sí para gozar de una penetración por detrás.

La postura de la somnolienta denominada así por la posición de la mujer es placentera y al mismo tiempo cómoda tanto para el hombre como para la mujer. Para encontrar el equilibrio durante el ritmo del coito él debe apoyar su mano libre por delante del pecho de ella, como estará limitado para acariciarla puede buscar la boca de su compañera quien estará girada de costado para fundirse en un beso profundo.

Postura sexual: El atrapado.

En la posición "el atrapado" el hombre está tendido de espaldas con las piernas estiradas y juntas esperando pasivamente que ella se siente sobre su pene erecto. Ella tiene las piernas ligeramente separadas y coloca los pies a los lados de la cabeza de él.

Ella apoya sus manos a los lados de las piernas del hombre mientras él con sus manos la coge de las caderas para ayudarla a impulsarse en el movimiento hacia arriba y abajo. En esta postura la mujer controla el ritmo y el hombre acepta la dominación de ella con placer, y puede con una mano libre acariciar el interior del muslo de ella y estimularle el clítoris.

Es una postura donde prevalece el contacto genital concentrando el placer en la penetración. Al encontrarse la mujer con las piernas muy poco abiertas la posición permite que los músculos de la vagina abracen el pene en un contacto pleno que amplía las sensaciones de los amantes.

Al ser la mujer quien lleva el ritmo del coito debe llevar cuidado con sus movimientos para encontrar la posición adecuada desde el principio ya que cualquier movimiento brusco o desequilibrio puede ensombrecer el ambiente de pasión.

Postura sexual: El tornillo.

La postura del tornillo requiere una puesta en escena especial, puede ser realizada sobre una cama baja, un colchón alto o un sofá donde la mujer estará recostada con las piernas flexionadas y recogidas hacia un costado dejando sus nalgas al borde de la cama, colchón o sofá.

El hombre se arrodilla frente a ella y la penetra, la posición de la mujer con las piernas unidas hará que los músculos de su vagina estén apretados de manera de ejercer una presión sobre el pene, a medida que el ritmo del coito es más lento la sensación es más placentera.

La postura requiere por parte de la mujer una flexibilidad de caderas y cintura suficiente para mantener la posición sin esfuerzos. La ventaja de esta postura es que el hombre tiene las manos libres para acariciarle los pechos, o introducir su mano entre las piernas de ella para estimular su clítoris. Incluso puede introducir un dedo lubricado en el ano para ofrecerle una doble penetración si ella lo desea.

Postura sexual: La mochila.

La postura sexual del Kamasutra denominada "la mochila" es una técnica sexual para un coito rápido, caliente y espontáneo. En ella ambos amantes se encuentran de pie, ella adelante de él, ligeramente inclinados el hombre recuesta el peso de su cuerpo sobre la espalda de ella y la rodea con sus brazos. Su pelvis se acopla a los glúteos de ella a la vez que su erección busca llegar a la vagina para iniciar la penetración.

Es una postura que requiere de ciertos ajustes si existe mucha diferencia de altura de los amantes, quien sea más alto deberá de flexionar las piernas para permitir la posición idónea para que los genitales se junten y se logre mantener la penetración.

La mujer se siente salvajemente poseída por su amante mientras la cubre con su cuerpo y pasa sus brazos hacia adelante para acariciarle los pechos, e incluso direccionar una mano

hacia la vulva para acariciarle suavemente el clítoris con sus dedos. Ella puede extender los brazos hacia atrás y aferrarse a él cogiéndolo por las nalgas para ayudar al impulso y al ritmo de las embestidas.

Postura sexual: La catalana.

En esta postura del Kamasutra la mujer está acostada de espaldas con las piernas levantadas mientras el hombre está arrodillado al frente sentado sobre sus talones, él la coge de las cintura levantándole las caderas para situarlas sobre sus muslos, de manera que las piernas de ella apoyan sobre sus hombros marcando una línea diagonal desde sus pies hasta sus hombros.

Paso siguiente el hombre coge a la mujer de las caderas para atraerla hacia sí y penetrarla. El ritmo del coito es compartido porque la mujer se impulsa con sus caderas también a la vez que el hombre la embiste apasionadamente. El ángulo oblicuo permite una penetración profunda y el pene llega a rozar las paredes vaginales de una forma muy estimulante.

La ventaja de esta posición es que el hombre tiene completa visión de su amante en todos los ángulos que le permite observar los movimientos del pene entrando y saliendo de la vagina, los pechos y la cara de la mujer lo que aumenta la sensación de placer y excitación para ambos.

Postura sexual: El balancín (o la balsa)

Ambos amantes se sientan frente a frente y cogidos por los brazos se atraen mutuamente, colocan las piernas entrecruzadas, de manera que la pierna izquierda de la mujer queda bajo la pierna derecha de él, y la pierna derecha de ella por encima de la izquierda de él.

Al producirse la penetración los cuerpos se fusionan y tomados de los brazos ambos sincronizan suavemente un movimiento de balanceo adelante-atrás impulsándose sobre sus talones a un ritmo lento pero placentero que hace crecer gradualmente la excitación.

En esta postura el placer se consigue con la fricción lenta y constante de los genitales más que con la propia penetración o estimulación vaginal.

Postura sexual: La sorpresa.

En esta postura del Kamasutra la mujer está de pie y de espaldas al hombre. Luego flexiona el torso hacia adelante hasta apoyar las palmas de las manos en el suelo, con las rodillas ligeramente flexionadas. En esta posición ofrece sus nalgas a su amante, quien se acerca de pie y la penetra por detrás, como si la sorprendiera, cogiéndola firmemente de la cintura, es el hombre quien lleva el ritmo y el control del coito.

Esta postura tiene características primitivas y un componente animal por la forma en que la mujer es tomada permaneciendo ella en actitud pasiva.

Es una posición en la que el placer se concentra en la zona genital, el pene y el glande acarician el clítoris en cada movimiento de embestida, y la vagina se encuentra poco abierta debido al escaso ángulo de apertura de las piernas lo que incrementa el roce y el placer.

El hombre tiene libertad de movimiento de sus manos como para acariciar en un momento dado la espalda o los glúteos de su compañera o estimular su clítoris con sus dedos.

Postura sexual: La medusa.

En esta postura del Kamasutra el hombre se encuentra arrodillado con los glúteos apoyados en sus talones, la mujer se coloca de pie delante de él dejando sus genitales enfrente de su compañero como una sutil invitación, luego desciende su cuerpo para colocarse en cuclillas frente a él a la vez que apoya su vulva sobre el glande.

En esta posición cara a cara, con el roce de sus pechos y la libertad de movimientos de sus manos comienzan a acariciarse, frotarse y besarse en los labios, o cuello, o el pecho para ir aumentando la excitación.

Paso siguiente la lubricación de la mujer marcará el momento preciso en que se iniciará la penetración profunda, él la ayudará cogiéndola por las caderas y glúteos para marcar un ritmo y continuidad de movimiento. El ritmo del coito es compartido aunque el control lo lleva la mujer.

Es una postura que no requiere de determinadas características físicas y ofrece la ventaja del contacto cara a cara entre los amantes.

Postura sexual: El abrazo.

En esta postura del Kamasutra el hombre está sentado al borde de la cama con las piernas abiertas, la mujer se coloca sentada al frente de él abrazando con las piernas su cintura y apoyando los pies en la cama por detrás de él.

A medida que el hombre la va penetrando ambos inician un abrazo estrechando pecho contra pecho, acompañando con caricias y besos porque el cara a cara lo permite. El ritmo de la cópula es lento y compartido, ella puede mover suavemente las caderas al igual que él quien la sujeta de la espalda, haciendo aumentar la excitación con los genitales y resto de

puntos erógenos que se rozan y frotan.

Es una postura sencilla y cómoda que no requiere determinadas condiciones o esfuerzos físicos.

Postura sexual: El abrazo total.

Es una variante de la postura "El abrazo" solo que en ésta los amantes se encuentran de pie frente a frente. El hombre la toma por las nalgas impulsándola hacia arriba para que ella cruce las piernas alrededor de su cintura y pueda cogerse con los brazos alrededor del cuello conformando con la postura un abrazo total con su amante.

Esta postura ofrece multitud de sensaciones intensas, el hecho de estar cara a cara tan íntimamente pudiendo intercambiar miradas y caricias, y besos tan profundos como la penetración que se está realizando.

El hombre controla la cadencia y el ritmo del coito moviendo las caderas de ella mientras sostiene su peso, los movimientos pueden ser hacia atrás y adelante, o hacia arriba-abajo de forma de aumentar el placer de la mujer por el roce del pene con el clítoris al entrar y salir de su vagina.

Esta postura requiere que la mujer sea de poco peso y el hombre tenga la fuerza suficiente en sus brazos para resistir el peso y no dejar de gozar durante el acto sexual.

Postura sexual: El arco.

En la postura sexual "El arco" la mujer está tendida de espaldas con el cuerpo ligeramente arqueado hacia arriba, apoyada sobre los hombros y los pies abre las piernas a la vez que arquea el cuerpo como una provocación para su amante. El hombre se arrodilla y apoyado sobre sus manos se coloca entre las piernas abiertas de la mujer y la penetra proporcionándole placer continuado.

Es una postura muy estimulante para la mujer al ser ella quien recibe más placer, aunque requiere de cierto esfuerzo por su parte para mantener la postura de arco con su cuerpo los beneficios son compensatorios.

La ventaja de la postura el arco es que la pareja queda cara a cara lo que incrementa la intimidad del momento. El ritmo y la cadencia del acto sexual es compartido y suave y los cuerpos están en contacto directo de sus caderas y abdomen. El hombre puede flexionar los

brazos en un momento dado para descender y besar a la mujer aumentando así el roce y la excitación.

Postura sexual: La boa.

En la postura sexual del Kamasutra "La boa" la mujer se encuentra tendida boca arriba con las piernas abiertas y flexionadas para incitar a su pareja a poseerla. El hombre se acuesta encima de ella y la penetra profundamente, la mujer lo abraza con sus piernas alrededor de la cintura de él y con sus brazos entrelazados por su cuello, de esta manera parece una serpiente que inmoviliza a su presa para retenerlo.

El ritmo del coito es compartido y esta postura cara a cara permite acompañar la cadencia del coito con besos profundos, él puede besarle los pechos, ella puede aumentar la excitación acariciando sus nalgas con sus pies y acariciar o arañar suavemente su espalda.

La ventaja de esta postura es que permite el contacto piel sobre piel de cada centímetro del cuerpo, es una postura cargada de pasión y permite el roce de varios puntos erógenos.