
Posturas para el sexo

La experimentación en las relaciones sexuales puede ser muy divertida y muy placentera. En este artículo se describen algunas posturas sexuales, además de incluirse unos consejos a tener en cuenta, siendo lo más importante la comunicación y el respeto.

Idea de partida

En las posturas, como en el resto de aspectos de la vida sexual, la clave es disfrutar.

Puede que la propia postura sea estimulante por sí misma, o que simplemente el hecho de intentarla resulte divertido. Como siempre, lo importante es que las personas se sientan a gusto en ese momento y no se sientan presionados ni presionadas a hacer algo que no les apetece. Hay que respetar los deseos del otro.

La experimentación es algo muy vinculado con el ser humano. Nos gusta probar cosas en todas las esferas de la vida, incluido el sexo. Eso no quiere decir que haya que estar cambiando constantemente. Si hay algo que nos gusta más, es lógico que lo repitamos más. Pero se pueden seguir descubriendo nuevas experiencias.

Un poco de historia

Las relaciones sexuales son tan antiguas como la vida misma. En cada cultura, antigua o actual, se le ha dado distinta importancia.

En algunas sociedades el sexo tiene muchos tabúes y limitaciones. En otras en cambio hay mayor libertad a la hora de hablar de ello, de mostrarlo o desarrollarlo.

Existen libros desde hace varios siglos que muestran distintas posturas sexuales. Uno de los más conocidos es el *Kamasutra*, de origen indio. También existen pinturas antiguas con escenas sexuales muy claras.

Las posturas más conocidas son...

Las más clásicas tienen nombre propio. Cada una puede tener ventajas o desventajas en determinadas circunstancias. La mayoría aparecen descritas en los libros para parejas heterosexuales, pero con un poco de imaginación pueden trasladarse a parejas del mismo sexo.

- Posición de "*misionero*". La chica debajo, tumbada boca arriba con los muslos separados. El chico encima, entre sus piernas. Puede subir sus piernas, entrelazándolas por la espalda del chico o pasarlas por delante de su pecho, por ejemplo. En este caso, la persona que está encima es la que lleva el control del ritmo. Es una postura que

facilita la comunicación verbal. Como desventaja, el clítoris está poco accesible. Si hay cierta separación, es más fácil su estimulación.

- Postura de "*la amazona*". Similar a la anterior, en este caso es la chica quien está encima, llevando ella el ritmo. Admite variaciones como estar los dos tumbados, ella sentada a horcajadas...También puede hacerse al revés, sentándose encima pero dando la espalda.
- Postura 69. Esta postura es para sexo oral. Cada uno de los miembros de la pareja estimula con la boca los genitales del otro.
- De lado. Puede hacerse a modo "cuchara" o de perfil, teniendo la ventaja de que ninguno tiene que sujetar el peso del otro, y la desventaja que es más difícil el movimiento.
- De espaldas. Quien está abajo da la espalda al que está arriba.
- Sentados uno en frente del otro, con las piernas hacia delante.
- ¡Y muchas más!

A tener en cuenta

- Como sabemos, la penetración puede aparecer o no en la relación sexual. El coito no es lo más importante. Un encuentro basado únicamente en la estimulación manual u oral puede ser igual o más placentero.
- Algunas parejas disfrutan más viendo la cara del otro mientras hacen el amor, otras, por ejemplo, viéndose en un espejo.
- En algunas posturas con penetración, esta puede ser algo dolorosa si es muy profunda. Siempre hay que buscar la manera de que ambas personas estén cómodas.
- Los juguetes eróticos también pueden ser una manera de experimentar cosas nuevas.
- Puede ser interesante probar varias posturas en un mismo encuentro, dejando para el final las más estimulantes.
- Ninguna postura es "perfecta" siempre, puede cambiar dependiendo del momento y las circunstancias.
- No podemos obligar al otro a probar una postura que no le apetece.

La comunicación antes, durante y después

Lo más importante a tener en cuenta es la COMUNICACIÓN. Como en los demás aspectos de la relación, la comunicación es esencial. Hay que poder expresar si estamos a gusto o no en una determinada postura o con una práctica concreta. Si queremos algo más despacio, más deprisa, más profundo o menos... También para expresar que no nos apetece tener sexo en un determinado momento. Y por supuesto para decir si nos ha gustado tanto que queremos repetir.

Fecha de publicación: 2-10-2013

Última fecha de actualización: 17-08-2021

Autor/es:

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .


