

Trucos para tardar más: 7 posturas con las que los hombres aguantan más en la cama

Mientras ellos pueden llegar al orgasmo en 5 minutos, ellas necesitan 20. Hay posturas para que los hombres aguanten más en la cama, y ambos alcancen el clímax.



menudo leemos y nos informamos sobre técnicas para mejorar

nuestra vida sexual, consejos para [alcanzar el mejor orgasmo](#) o ideas para hacer más divertido –y menos rutinario– el sexo en pareja.

Se habla mucho de consejos para conseguir que las **mujeres alcancen el clímax**, pero, como [explica](#) la psicoterapeuta sexual **Vanessa Marin** en *Bustle*, partiendo de la base de que “aguantar cinco minutos es un tiempo bastante estándar para la mayoría de los hombres mientras que ellas requieren alrededor de 20 minutos para tener un orgasmo”... Mal vamos.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para que **ellos tarden un poco más** en eyacular y –de paso– innovar en la cama. Cambiar de postura durante el acto para tomarse un respiro y reajustar la coordinación, tratar de practicar posturas en las que no se dé una penetración profunda manteniendo un ritmo lento y constante, o posiciones en las que el hombre pueda cansarse más físicamente de tal forma que se desvíe ligeramente su atención para retrasar la llegada del orgasmo, son algunos de los trucos que plantea la experta en sexología.

Para poner en práctica todos estos consejos, Marin ha elaborado una lista con algunas de las mejores **posturas sexuales** que ayudarán a los hombres a durar más en la cama. De esta manera podrán aguantar un poco más dejando un margen de tiempo suficiente para que también [ellas puedan alcanzar el orgasmo](#).

1. La cucharita

Marin asegura que, aunque la penetración inicial en esta postura puede ser un poco difícil, “es totalmente factible y vale la pena”. Ambos mirando en la misma dirección, la pelvis de la mujer debe estar algo más arriba, con la cadera inclinada hacia delante y las **piernas flexionadas** para ayudar a que sea más fácil la penetración.

Una vez encajados y acurrucados, la mayor parte de la acción

dependerá del hombre, que puede aprovechar la posición para rodear con sus brazos a la mujer y excitarla de otras maneras adicionales y conseguir un impulso adicional. La idea es igualar y coordinar los movimientos y que haya mucho contacto físico **cuerpo con cuerpo**.

Con esta posición se consigue una penetración poco profunda por lo que se evita la sobreexcitación del hombre y además se le **obliga a moverse lentamente**, ya que, de hacerlo con efusividad, es bastante probable que tengan que recolocarse.

2. Cara a cara

Básicamente, se trata de estar uno frente a otro. Ya sea de pie o tumbados, la idea es que la pelvis de **ella esté un poco por encima** y eleve una de sus piernas para rodear la cintura de él. Como ocurría con la anterior, la penetración es un poco complicada por lo que “uno de los dos tendrá que utilizar su mano para guiar el pene dentro”, explica Marin.

En este caso ella puede **ayudarse del impulso de su pierna** para coordinar los movimientos y acercarse o alejarse de él como guste. Igual que antes, con esta postura se consigue una penetración poco profunda que no permite mucho empuje por parte del hombre. Las amplias posibilidades de que haya que **hacer paradas** porque el pene se salga, ayudará también a que él aguante unos minutos más antes de llegar al orgasmo.

Se trata además de una posición íntima y personal en la que la pareja puede aprovechar para mirarse a la cara y descubrir de primera mano las sensaciones que está viviendo la otra persona. Así, pueden coordinarse más fácilmente y alcanzar ambos el clímax.

3. La cruz

El hombre tumbado de lado y la **mujer recostada boca arriba en perpendicular** cubriendo con sus piernas la pelvis de él. Como si el cuerpo de ella surgiese desde la cadera de él. Una

postura que permite una movilidad recudida y una penetración poco profunda.

Él puede moverse hacia delante o hacia atrás sosteniendo las piernas de ella. Al tener el cuerpo de la mujer encima **se limitan los movimientos** de él por lo que la efusividad queda controlada.

“Muy buena para una tarde de domingo perezosa”, comenta Marin, lo mejor de esta posición es que al estar ella boca arriba sin nada encima él puede aprovechar para acariciar sus zonas erógenas.

4. La postura del perrito modificada

“En esta posición mi novio podría llegar al **orgasmo en menos de 30 segundos**”, le comenta una lectora a Marin, de ahí que la sexóloga proponga reinventar el tradicional perrito sin tener que renunciar a esta postura y consiguiendo que él aguante lo suficiente.

Una vez se está en la postura, la idea es que ambos vayan bajando lentamente sus **cuerpos hacia la cama** de tal forma que el estómago de él quede completamente apoyado contra la espalda de ella.

En esta postura la mujer es la que coordina la acción por lo que podrá moverse como guste

Las piernas de la mujer, con las rodillas flexionadas, quedarán entre las del hombre de tal forma que el ritmo no dependa sólo de él sino que se centre **enmantenerse encajado**y en coordinar sus movimientos con ella.

“Se trata de una fricción más lenta que la profundidad de empuje del estilo perrito regular”añade Marin.Se limita la tradicional [sobreexcitación masculina](#) de esta postura y se trata de una postura estupenda para tener un mayor contacto con el punto G femenino.

5. Misionera: ella encima

Con él tumbado boca arriba, la mujer debe arquear sus piernas y posicionarse encima de él dejando que sus extremidades le rodeen. Una vez se haya producido la penetración, ella se inclinará hacia delante sosteniendo el peso de su cuerpo –apoyándose bien en el pecho de él como en la almohada– sobre las palmas de las manos o codos.

En esta postura **la mujer es la que coordina la acción** por lo que podrá moverse como guste –“moviendo las caderas hacia atrás y hacia adelante o en círculos”, sugiere Marin– hasta alcanzar el orgasmo.

Los cambios de ritmo dependerán del grado de inclinación de la mujer hacia el hombre que puede acercarse a su cara manteniendo en ángulo de noventa grados sobre él. Cuanto más se eche hacia delante la penetración será menos profunda por lo que puede aprovechar estos momentos para besarle o hablarle.

6. Sentados en la cama (ella encima)

Ambos sentados, ella rodeará con sus piernas la espalda de él hasta que su pelvis encaje y se produzca la penetración. Libertad total de los brazos en esta postura que pueden servir para abrazar a la otra persona y sentir un mayor contacto físico.

Permite jugar con **diferentes ángulos de inclinación** para acercarse más o menos a él y mover las caderas a su gusto para que la penetración sea más o menos profunda: “Hay una penetración profunda, pero sin posibilidad de empuje intenso por parte de él”, comenta la sexóloga.

Como ocurría con la anterior, en esta posición **el ritmo lo marca la mujer** por lo que, por lo general, él aguantará más tiempo y ella tendrá mayor margen para buscar su orgasmo. En opinión de Marin es “una postura muy dulce y sensual. Puedes ir lenta y tomar muchos descansos para hacerlo más o menos

pasional”.

7. Sentados en una silla (ella encima y de espaldas)

En un sofá o silla –“preferiblemente con apoyabrazos”, recomienda la sexóloga–, la mujer se sienta sobre el hombre dándole la espalda con el culo sobre su regazo. Ella debe inclinarse hacia delante para llevar a cabo la penetración.

Una vez más, se trata de una postura en la que la **mujer puede moverse como quiera** y puede regular la intensidad, fricción y profundidad de la penetración a su gusto. Movimientos de arriba hacia abajo que el hombre puede acompañar de golpes de su pelvis contra ella o agarrándola de la cadera con sus manos para guiarla también hacia su disfrute.

Parecida a la postura del perrito pero con la mujer como protagonista de los movimientos y marcando el ritmo buscando que **ambos alcancen el clímax** sin que ninguno se quede a medio camino.