

Pozitii sexuale pentru persoanele cu dureri de spate

By *george*

Created 08/14/2009 - 21:44

Boli in legatura cu acest exercitiu:

- [Scolioza](#) [1]
- [Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1](#) [2]

Cu totii stim ca actul sexual este esential pentru aprofundarea unei relatii, insa in momentul in care intervin durerile de spate este foarte probabil ca viata sexuala sa fie afectata. Mai mult decat atat, specialistii au putut identifica 3 conditii necesare desfasurarii actului sexual in parametrii normali:

- prezenta factorului emotional si psihologic, manifestat prin implicarea afectiva a celor 2 parteneri;
- nivelul fiziologic (conexiunile nervoase care ajung la nivelul organelor sexuale trebuie sa nu prezinte traume sau leziuni, activitatea hormonala trebuie sa fie normala, iar gradul de vascularizare al organelor sexuale optim);
- absenta durerilor de spate sau gat, fapt ce poate reduce considerabil mobilitatea si gradul de flexibilitate al partenerilor.

Pentru ca astfel de probleme sa fie evitate, este recomandat ca inaintea actului sexual propriu-zis sa va ingaduiti timp pentru un preludiu prelungit care sa includa o baie fierbinte sau chiar cateva minute de masaj. Acest fapt va stimula cu siguranta fluxului sanguin si prin urmare va creste mobilitatea muschilor, totodata detensionandu-i.

Pozitii sexuale pentru persoanele cu dureri de gat si spate

1. Pozitia Misionarului

Aceasta pozitie este ideala pentru barbatii care sufera de dureri de spate, deoarece le permite sa fie pasivi, mentinand totodata o pozitie confortabila pentru coloana. In plus, pentru ca partenera sa poata sustine greutatea partenerului, aceasta poate folosi o perna pe care sa o aseze sub spate.

2. Pozitia Odihna Razboinicului

Aceasta pozitie asigura ambilor parteneri un maxim de confort, fiind extrem de putin solicitanta. Deasemenea, in cazul femeilor care sufera de dureri de spate, acestea pot folosi fara probleme o perna pentru a le sustine coloana.

3. Pozitia Femeia Deasupra

La fel ca si pozitia misionarului, aceasta pozitie este ideala pentru barbatii care se confrunta cu durerile de spate. Mai mult decat atat, pentru a putea sustine greutatea trupului partenerii este recomandat sa folositi o perna pe care sa o asezati sub spate.

4. Pozitia Super Stimulanta

Aceasta pozitie permite partenerii dumneavoastra sa stea intinsa pe burta si sa isi relaxeze spatele. In plus, daca va fi necesar ca aceasta sa isi ridice bazinul, puteti sa folositi o perna.

- [Exercitii pe boli](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/pozitii-sexuale-pentru-persoanele-cu-dureri-de-spate>

Links:

[1] <http://www.i-medic.ro/boli/scolioza>

[2] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1>