



Fotograma del filme 'Amélie', de Jean Pierre Jeunet.

### POR QUÉ ELLAS PREFIEREN A VECES ARRIBA

Hay mujeres que con la postura del misionero no llegan al orgasmo, así que no es la mejor opción para todas y esto es algo a tener en cuenta siempre. Explica la sexóloga Isabella Magdala que, en tal tipo de encuentros, «se va al ritmo del hombre y ellas no tienen un orgasmo ni marcando el ritmo; no sienten el mismo placer que si se ponen arriba». «Estar encima les genera un cierto grado de control, a diferencia de cuando está abajo, que no terminan de dejarse llevar; pueden controlar su clítoris, la fricción, el movimiento, el ritmo... y así alcanzar el orgasmo más fácilmente. Desde la sexología, la recomendación es «intercambiar posturas e ir trabajando también emocional y psicológicamente qué se les despierta a nivel personal con todas esas sensaciones».

Más aún. Dado que es una postura que nos permite tenernos muy a mano, frente a posibilidades modernas más cercanas a la gimnasia que al sexo, la postura del misionero «permite también clásicos eróticos», prosigue Rotella, «como mordernos el cuello y los hombros, arañar la espalda, bajar las manos

hacia las caderas o nalgas de la persona que está encima y, si la pareja es de hombre y mujer, la postura del misionero puede facilitar el roce del clítoris con el pubis del hombre y eso puede facilitar el orgasmo incluyendo la penetración».

Habrán también personas a las que el misionero como primera opción les produzca exactamente todo lo contrario, eso sí. Según resalta Fernández Saro, «para algunos precisamente el contacto visual directo no es adecuado en un primer momento, pues requieren mayor grado de confianza».

«Es de las más comunes», pese a todo, admite Magdala: «Es bastante empleada por muchas parejas. En cierto aspecto es cómoda y al hombre le suele generar bastante placer. De hecho, es de las más comunes». Lo cual no significa que deba ser la única porque en lo que más insisten todos los sexólogos consultados es que nuestros gustos eróticos deben formar parte de nuestras charlas de pareja, de forma que, llegado el momento sepamos mejor qué hacer, cómo y dónde.

«Si tienes una postura estrella para llegar al orgasmo, deja esa postura para el final», recomienda Magdala. «Experimenta antes con caricias, otras posturas, de forma que la interacción sea mayor».

Es la postura actualmente más denostada, íntimamente relacionada con la moral cristiana, tildada de conservadora y hasta de aburrida. Pero el misionero, ese hacer el amor mirándose a la cara, con la mujer boca abajo y el hombre sobre ella, esconde innumerables beneficios sexuales que, en estos tiempos tan requetemodernos, hemos ido olvidando a fuerza de poliamor, trios, BDSM y demás maravillas.

Poder mirarse a los ojos mientras se hace el amor, es más, poder mirarse enteros mientras se produce la penetración, sería la primera gran virtud de una postura que, pese a su mala prensa –y según cuentan los profesionales de la sexología– es una de las más empleadas, por razones variadas; a veces por comodidad, otras por costumbre y, a menudo, por verdadera pasión.

«Permite una intimidad bastante completa», reflexiona Iván Rotella, sexólogo y miembro de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS). «Tienes las manos libres, las bocas libres, los ojos también libres... Las miradas pueden confluir siempre que se quiera, las bocas también, las manos pueden acariciar, podemos decirnos cosas al oído, escuchar los gemidos

**La postura estrella. No suele decirse, de hecho muchos lo niegan, pero hacer el amor en modo misionero sigue siendo una de las posturas más habituales. Sus ventajas: genera intimidad, permite mirarse a los ojos, tocarse mucho y atender al sentir de la otra persona durante la penetración**

## SEXO DE TODA LA VIDA: POR QUÉ EL MISIONE- RO TIENE ENCANTO

POR REBECA  
YANKE MADRID

del otro, susurrarnos, acompañarnos...».

Una suerte de sexo romántico que resulta aconsejable, por ejemplo, cuando se trata de una relación esporádica o la primera vez que dos personas se acuestan mucho, tal vez sin conocerse demasiado. Dice al respecto la sexóloga Isabella Magdala, autora del volumen *Tu vagina habla* (Ediciones Urano), que «en muchas ocasiones el misionero suele ser de las primeras posturas y, poco a poco, se va ganando confianza para ir explorando otras. Pero hay a quienes les gusta mucho y suele ser de sus favoritas».

Magdala también resalta otras posibilidades: por ejemplo, en relaciones heterosexuales, «el hombre puede comenzar a besar todo el cuerpo de la mujer antes de adentrarse en ella, tocarla mientras la besa, sexo oral si a ella le gusta, el juego de miradas, tocarle los pechos y los besos picarones facilitan la postura del misionero porque a veces la mujer disfruta viendo a su pareja gozar pero tiene más dificultad para mover la pelvis o dejarse llevar». Y eso implica también cierta dificultad para orgasmar.

Porque sucede, también, que pese a ser una postura públicamente denostada, es

ampliamente empleada en la intimidad. «Una de las más reproducidas», admite Diana Fernández Saro, sexóloga miembro también de la AEPS y al frente del gabinete sexológico Afrodisia: «La vemos en el cine, en teleseries y en el porno. Gran parte de nuestro aprendizaje es vicario, repetimos sin dar rienda suelta a la imaginación».

Piensa también, como los anteriores profesionales consultados, que resulta deseable practicar el misionero en tanto que «mirar a los ojos es un gesto de intimidad intenso, y también dejarse ver, permitir al otro entrar en nuestro universo interior desde esa vulnerabilidad y esa fuerza. También facilita el conocimiento de las expresiones de placer de la pareja pudiendo ser una buena fuente de retroalimentación erótica».

Piensa parecido Estela Buendía, del Centro Sexológico Borobil, en Bilbao: «Quizá sea porque las películas románticas siguen mostrando esta postura como la predilecta y aprendemos por modelaje, o porque la cama sigue siendo el escenario principal de los encuentros eróticos y en ella tendemos a tumbarnos. También puede influir que las relaciones sigan siendo muy coitocéntricas».