Sábado, 28 de Novembro de 2026

Pesquisa aponta as melhores e piores posições sexuais para mulheres

Estudo com mais de 2,5 mil participantes mostra que conforto e intimidade pesam mais do que posições sexuais consideradas mais ousadas

Uma pesquisa realizada com 2.590 mulheres dos Estados Unidos e do Reino Unido revelou quais posições sexuais são mais apreciadas e quais costumam gerar menos entusiasmo na cama. Os resultados indicam que, na prática, muitas mulheres valorizam mais conforto, conexão com o parceiro e prazer do que posições frequentemente retratadas como ideais em filmes adultos.

Melhores posições

A **posição missionária** liderou o ranking das favoritas, sendo apontada por 10% das entrevistadas. Entre os motivos mais citados estão a proximidade física, o contato visual e a sensação de intimidade durante a relação.

Na sequência aparece a **posição "de quatro"**, escolhida por 9% das participantes, enquanto o **sexo oral recebido** ficou em terceiro lugar, com 7,2% das respostas.

Piores posições

Por outro lado, algumas posições bastante conhecidas ficaram entre as menos populares. A chamada **cowgirl reversa**, em que a mulher fica por cima voltada para os pés do parceiro, foi a mais rejeitada, com 31% das entrevistadas afirmando não gostar da prática.

Muitas relataram desconforto físico, especialmente nos joelhos e nas costas, além da ausência de contato visual.

A **posição 69** apareceu logo atrás no ranking das menos apreciadas, recebendo 29% das respostas negativas. Segundo as participantes, a principal dificuldade é conseguir se concentrar ao mesmo tempo em proporcionar e receber prazer.

Já a **posição mulher por cima tradicional** ocupou o terceiro lugar entre as menos favoritas, sendo citada por 16% das entrevistadas, que mencionaram o esforço físico exigido durante a relação.

Cuidar da saúde sexual é importante para o bem-estar mental, psicológico e emocional

Os resultados reforçam que não existe uma fórmula universal para o prazer sexual. A pesquisa sugere que a comunicação entre os parceiros e o respeito às preferências individuais são fatores fundamentais para uma experiência mais satisfatória.

Veja, nas imagens a seguir, as posições apontadas como as favoritas pelas participantes da pesquisa:

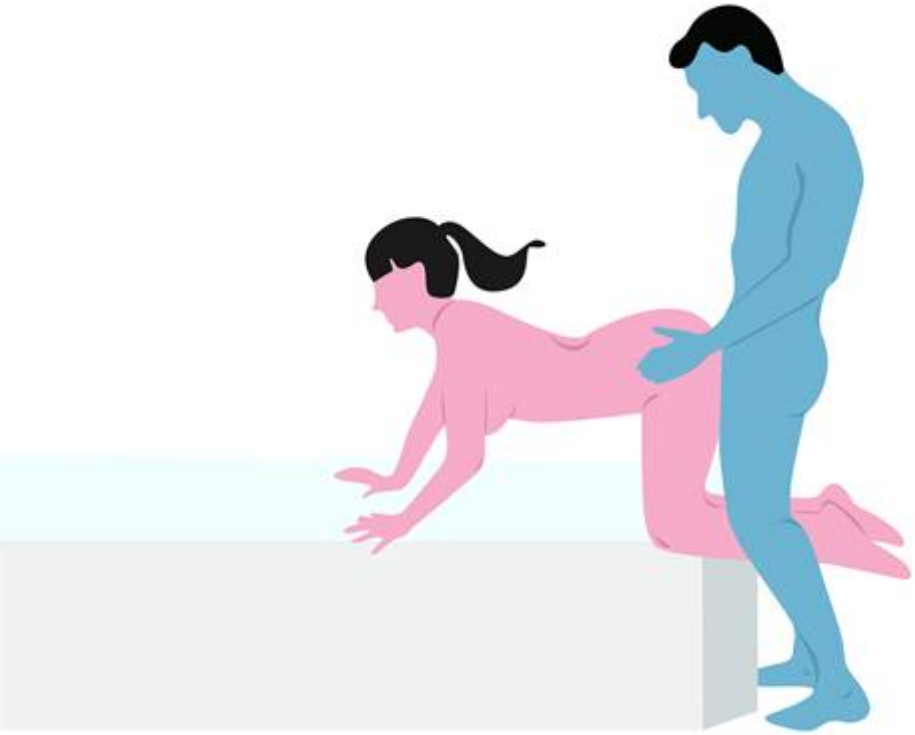
- Missionária
- De quatro (doggy style)

- Sexo oral recebido

Posição missionária



posição de quatro



]

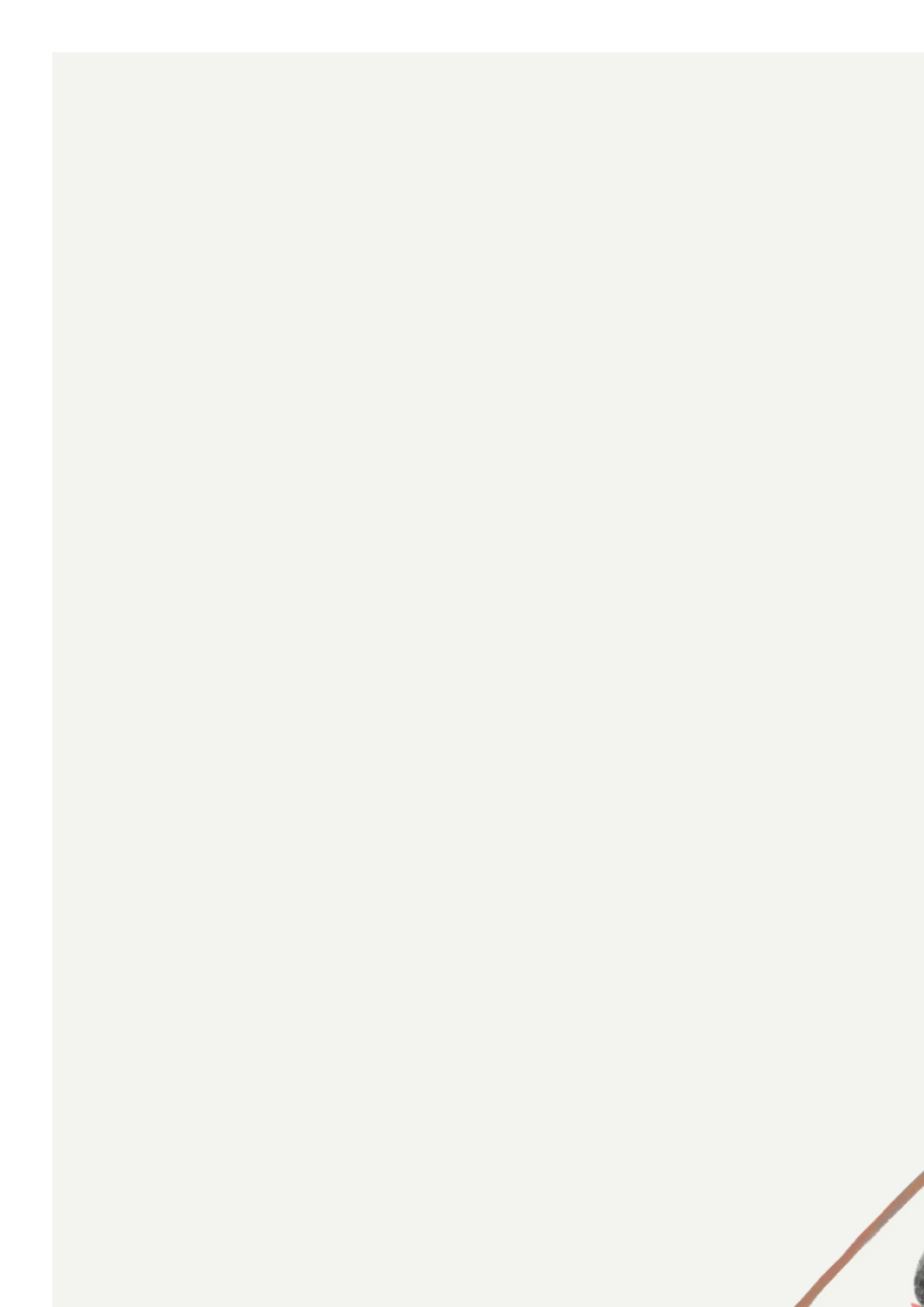
posiçao sexo oral recebido



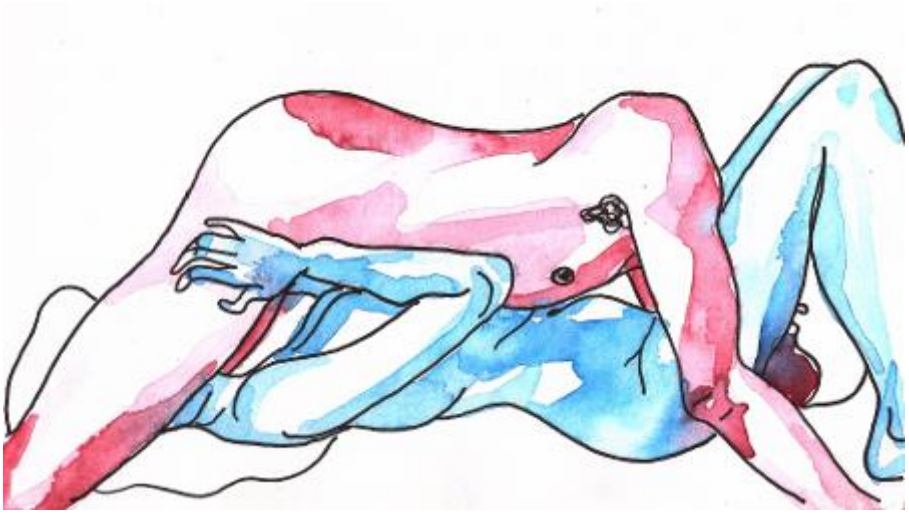
Abaixo, confira as posições apontadas como as piores pelas participantes da pesquisa:

- Cowgirl reversa
- 69
- Mulher por cima tradicional

cowgirl reversa



Posição 69



posição Mulher por cima tradicional



Helena Mandarino

metropole.com.br