



Masturbació: 6 trucs per gaudir més de vosaltres mateixos/es



La **masturbació**, a banda de tenir diversos beneficis per a la salut, ens ajuda a conèixer millor el nostre cos i sexualitat. És per això que avui us portem alguns consells de Mashabe per **millorar aquest moment** d'autoexploració:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Canvia de posicions, d'hora i de lloc

Per tal de sortir de la rutina i augmentar l'erotisme, els experts recomanen provar diferents postures a l'hora de masturbar-nos i també canviar de lloc i d'hora. Fer-ho, a més a més, ens pot fer descobrir posicions que ens facilitin arribar a l'orgasme.

Provar noves maneres d'excitar-nos

Una altra manera de donar joc a la masturbació és imaginar-nos escenes que fins ara no havíem



pensat i utilitzar recursos que no havíem fet servir, com ara llegir o escoltar relats eròtics. De fet, cada cop hi ha més persones que segueixen la tendència de l'audioerotisme. Aquesta consisteix bàsicament en el relat d'històries eròtiques sense imatges. És a dir, són àudios breus, estil podcast, que busquen excitar-nos i estimular els nostres sentits a través de narracions amb contingut sexual.

Cuida l'ambient

De vegades, quan ens masturbem ho fem de manera ràpida i sense donar massa importància a l'entorn. Diversos estudis, però, han comprovat que crear un ambient eròtic augmenta el nostre plaer. Així doncs, encendre espelmes, posar música sensual...ens pots fer gaudir més.

Anar a poc a poc

Dóna't temps i no sempre vulguis arribar a l'orgasme ràpid. Estimula't a poc a poc, atura't, i torna-hi. Això pot intensificar les teves sensacions i també el plaer que acabis sentint quan assoleixis el clímax.

Experimenta

Prova diferents maneres de masturbar-te: mou els dits/mans de diverses maneres, canvia de velocitat i si vols introdueix també alguna joguina sexual. A banda de les parts íntimes, estimula també altres zones erògenes com per exemple els mugrons. Així experimentaràs sensacions diferents.

Pren consciència

Per tal de concentrar-nos en el nostre plaer, una tècnica recomanada és la masturbació mindfulness. Es tracta d'intentar controlar la nostra ment per tal de centrar-nos totalment en l'exploració del nostre cos. El més important és notar els nostres sentits. Escoltar-nos, sentir la nostra respiració, i focalitzar-nos en les sensacions físiques que estem experimentant.