



# Així és la perillosa tècnica de masturbació que has d'evitar

[inici centrareport] **La masturbació té múltiples beneficis per a la nostra salut.** Ens ajuda a alleujar l'estrès, reforça el nostre sistema immunitari, ens puja l'autoestima... Però també pot ser perillós si es fa en excés i sense control.

En el cas de les persones amb penis, cal anar molt amb compte amb l'**abraçada de la mort**. Aquest terme es refereix a un tipus de masturbació agressiva que consisteix a **estrényer en excés el penis, exercint molta pressió**. Així, es corre el risc de patir dificultats per arribar a l'orgasme quan es mantenen relacions sexuals amb una altra persona, ja que no es rep la mateixa pressió. És possible que, fins i tot, tinguin problemes per mantenir l'erecció.

Si et masturbes massa, també pots tenir problemes per arribar a l'orgasme amb algú altre. Moltes persones amb penis estan acostumades a **masturbar-se amb l'objectiu d'ejacular el més ràpid possible**. Si t'acostumes a un tipus de masturbació, el teu cos et demanarà sempre això. A més, la pornografia s'ha convertit en el principal estímul de molts homes, contribuint a la ràpida ejaculació.

Si ets dels qui es masturba fent l'abraçada de la mort, et recomanem que **prenguis consciència i canviïs els teus hàbits**. Prova de masturbar-se realitzant un moviment més suau i utilitzant lubricant. Al principi et costarà acostumar-te, però a poc a poc ho aconseguiràs. I, si ets dels qui es masturba molt i no pots abandonar la pornografia, intenta **no masturbar-te mentre mires vídeos**. Simplement, guarda les imatges a la teva memòria i masturba't utilitzant la imaginació.

[fi centrareport]