



---

SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 21/12/2023 a les 10:00

# La pràctica sexual desconeguda: l'has provat?

[inici centrareport] **Alguna vegada t'has masturbat amb la teva parella?** És una pràctica molt senzilla i molt plaent, però que només un 98% de les parelles ha provat alguna vegada.

**Com ha explicat la sexòloga, terapeuta de parella i divulgadora Alba Povedano a RAC1, "és molt eròtic veure com l'altra persona s'estimula, i també fer-ho tu, perquè t'estimules tu mateixa, i pot ser molt plaent".** La idea és que us mireu als ulls i gaudiu del moment.

A més, **aquesta pràctica pot ajudar-vos a innovar en les vostres relacions sexuals.** La mandra i el cansament fan que acabeu practicant sempre les mateixes postures i, a la llarga, tenir sexe pot tornar-se avorrit.

Així que ja saps, si no saps com innovar en les teves relacions sexuals, **pots començar per aquí!**

[fi centrareport]