



## 7 coses sobre la masturbació que us agradarà saber



Intentar mantenir una rutina, dormir bé, seguir una dieta equilibrada, fer esport...són algunes de les pautes que ens ajuden a tenir una bona salut tant física com mental. **Ara bé, hi ha altres pràctiques de les quals potser es parla menys, com la masturbació, que també tenen beneficis pel nostre organisme. Us n'expliquem alguns:**

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

[/playbuzz]

### **Versió sense playbuzz**

Reforça pel sistema immunitari

Quan ens masturbem es produeix una baixada de cortisol, l'hormona de l'estrès. Aquesta substància incideix de manera negativa en les nostres defenses, per tant, la seva disminució reforça el nostre sistema immunitari.

Ajuda a relaxar-nos

Com hem dit, la masturbació que fa descendeixin els nivells de l'hormona de l'estrès i que



---

augmentin els de l'oxitocina, una substància relacionada amb la felicitat. És per això que ens ajuda a calmar-nos.

**Fa que ens coneguem millor**

El confinament és una bona època per dedicar-nos més temps a nosaltres mateixos i també per explorar-nos: connectar amb el nostre cos i detectar allò que ens produeix més plaer. Masturbar-nos fa que siguem més conscients dels nostres gustos i això, en un futur, pot millorar les nostres relacions sexuals.

**És bona per la pell**

L'orgasme causa un major flux de sang a la pell i l'oxitocina la desinflama, així doncs, masturbar-nos pot ser beneficiós pel nostre cutis.

**Prevé la disfunció i la incontinència**

La masturbació ajuda a estimular i exercitar el sòl pelvià i, per tant, prevé la disfunció erèctil i la incontinència.

**Disminueix els dolors de la regla**

Masturbar-se durant la regla o just abans que baixi té el benefici de prevenir i millorar les molèsties menstruals, ja que l'exercici redueix la inflamació de la zona genital.

**És segura**

La masturbació és la pràctica sexual més segura, sobretot en etapes de distanciament social. Això sí, cal no oblidar-se de la higiene, és a dir, rentar-se bé les mans abans i després i netejar bé les joguines sexuals si es fan servir per tal d'evitar infeccions.