



Què és la masturbació conscient?

[inicentrareport]"L'art de fer-te l'amor a tu mateix". Així és com alguns experts i expertes descriuen la masturbació conscient. **Es tracta d'una pràctica que busca allunyar-se de l'automatisme i la rapidesa que molts cops apliquem a l'hora de tocar-nos.**

En la masturbació conscient hem d'estar totalment concentrats i focalitzats en l'autoplaer. Hem de deixar la ment en blanc i guiar-nos per les nostres sensacions. **De fet, aquest tipus de masturbació està considerada una pràctica de mindfulness i s'ha demostrat que redueix els nivells d'estrès i ansietat.**

Consells per practicar-la

Per practicar-la és important que estiguem en un lloc on ens sentim còmodes, per exemple la nostra habitació, i que creem un ambient que ens relaxi: música, llum tènue, encens... Un cop fet, el següent pas és "escanejar-nos el cos" és a dir, explorar-nos amb les mans: acariciar-nos, detectar les nostres zones erògenes...

Aquestes són les millors cançons pels moments íntims, segons la ciència

També és important, que quan passeu per la zona dels genitals, els acaricieu i exerciu diferents tipus de pressió, per veure què us proporciona més plaer. Així podeu jugar amb les forces i els ritmes i també practicar la tècnica de l'arrancament i la parada: aturar-vos just abans d'arribar a l'orgasme. Fent-ho li ensenyeu al vostre cos a no arribar al clímax de seguida i aconseguir allargar al plaer.

La tècnica per allargar el plaer en les relacions

Quan estigueu centrats en les parts íntimes, també és recomanable que **exploreu i proveu diferents moviments** per tal de detectar aquells que us agraden més i menys. Tot plegat us ajudarà a conèixer-vos més bé i a millorar les relacions sexuals amb vosaltres mateixos i els altres.

6 preguntes molt comunes sobre la masturbació i les seves respostes

[ficientrareport]