



---

SEXUALITAT | | Actualitzat el 28/02/2021 a les 08:32

# Meditacions per a la masturbació per connectar amb la teva sexualitat

[inicentrareport]Cada cop més persones es fan conscients dels perills de la pornografia, sobretot a nivell psicològic. Moltes persones pateixen dificultats en les relacions sexuals per culpa de les expectatives gens realistes que tenen sobre la sexualitat.

Per sort poc a poc anem tenint més informació sobre sexualitat conscient i també produccions eròtiques ètiques, feministes i realistes. És el cas, precisament, de la llista de Spotify que Noemí Casquet ha creat per a tenir experiències sexuals més plenes i conscients.

**Es diu "Sexperiencias" i en ella hi trobaràs meditacions guiades molt eròtiques per a diferents moments:** masturbació amb vulva o penis, experiència "cunnilingus" i connexió corporal. Normalment creiem que necessitem imatges per entrar en calor, però la realitat és que la veu i el so ens poden fer connectar amb la nostra sexualitat d'una forma increïble. Així doncs et convidem a experimentar sol/a o acompanyat/da a través d'aquestes meditacions eròtiques que et posaran a mil:

## Noemí Casquet és una de les referents del nostre país en temes de sexualitat

És periodista i ha escrit llibres com Mala Mujer (guia d'alliberament sexual) i la trilogia de novel·la eròtica formada pels tres llibres "Zorras", "Malas" i "Libres". És comunicadora a Youtube i Instagram i també activista. Et recomanem molt seguir-la ja que es poden aprendre moltíssimes coses! [ficentrareport]