



6 tècniques de masturbació per a vulves

[inicentrareport]Quan es tracta de sexualitat una de les coses més importants és conèixer-nos bé, saber què ens agrada i què no. I per això també està molt recomanada la masturbació, és la millor manera d'explorar el cos i anar-nos descobrint. És per això que avui et compartim 6 tècniques de masturbació per a vulves, t'animes a provar-les?

1. De dalt a baix

Aquesta és la més simple. Es tracta de tocar el clítoris amb el dit i anar fregant de dalt a baix. Primer ho pots fer pel costat del clítoris per anar entrant en calor i després passar a estimular-lo directament.

2. Carícia llarga i lenta

Utilitza un o més dits i ves lliscant lleugerament i suaument pel centre de la vagina i el clítoris, de dalt a baix fent un recorregut llarg. Posa atenció al cos per sentir quines àrees et provoquen més plaer. La gràcia d'aquesta tècnica és fer-ho lentament i suaument i jugar també amb la pressió.

3. Moviment circular amb tots els dits

Aquesta tècnica és de les més utilitzades i eficaces. Es tracta d'utilitzar els quatre dits i fregar tota la zona, no només el clítoris.

4. Aigua a pressió a la dutxa

Moltes de vosaltres utilitzeu l'aigua a pressió de la dutxa per passar una bona estona. I és que l'únic que es necessita és dirigir l'aigua a la vagina, si vols ho pots acompanyar de dits amb penetració o sensa.

5. Sobre el coixí

Es tracta de simular que tens relacions sexuals amb el coixí. Et pot fer sentir estranya al principi però prova-ho! El fregament amb el coixí provoca molt plaer al clítoris.

6. Tovallola enrotllada

Agafa una tovallola i enrotlla-la. Posa-la en una cadira, seu a sobre i frega per sentir un gran plaer. Pots fer-ho sobre de qualsevol superfície similar a una cadira.[ficentrareport]