



9 tècniques per explorar l'autoplaer

[inici centrareport] El més important per gaudir de la masturbació és que ens vingui de gust tocar-nos. Pot semblar evident, però de vegades l'autoplaer és vist com una simple pràctica per alliberar tensions i això fa que, **quan ens masturbem, tinguem al cap a un altre lloc i no estiguem concentrats/des en el moment.**

[intext1]

A més a més, diverses enquestes assenyalen que un percentatge elevat de persones -sobretot aquelles que tenen vagina-, acostumen a sentir sensacions de culpa o vergonya durant i/o després de la masturbació. Per això, abans de gaudir del nostre propi cos, **és clau estar relaxats, en un lloc còmode i tenir la ment en blanc o si més no, evitar pensaments negatius.**

Dit això, hi ha moltíssimes maneres diferents de masturbar-se: algunes poden proporcionar-nos molt plaer i altres, en canvi, deixar-nos indiferents. Experimentar és la millor manera per saber quins trucs ens van millor i quins descartar. Diverses expertes **han explicat algunes tècniques a Bustle pensades per a vagines. Aquí en teniu algunes:**

[nointext]

El rellotge: prova de fer moviments en diagonal. Imagina't que hi ha un rellotge damunt el teu clítoris. El 12 està prop del teu anus i el 6 prop del teu melic. Pots provar de moure els dits de l'1 al 7 i després de l'11 al 15 a veure quin dels dos moviments et proporciona més plaer.

Fes servir **un dit** per recórrer en cercles la pell que envolta el clítoris, sense tocar-lo directament. Així augmenta l'excitació.

Frega el teu clítoris primer amb un dit, després amb dos, amb tres? i finalment amb el palmell de la teva mà.

Col·loca **dos dits al costat del teu clítoris**, fes una mica de pressió i mou-los amunt i avall.

Ajunta els **llavis majors** i frega el clítoris a través dels plecs de la pell.

Intenta masturbar-te en diferents posicions. Hi ha persones que senten més plaer quan estan completament estirades, altres quan estan assegudes, etc.

Fes servir un **lubricant** perquè els teus dits es moguin amb més facilitat.

Prova d'estimular el teu clítoris amb **altres objectes:** un coixí, l'aigua de la dutxa?

Masturba't amb **roba interior:** de vegades el frec de la tela augmenta l'excitació.

[intext2]

[ficentrareport]