



3 postures diferents per masturbar-se i augmentar l'excitació

[inicentrareport]Quan ens **masturbem** acostumem a fer-ho a la nostra habitació i estirats al llit. Això pot fer que es converteixi en un acte "rutinari" i que tinguem ganes d'innovar. Si és així, una bona manera de fer-ho és canviant de postura.

[intext1]

Avui us portem **3 posicions diferents** per masturbar-se estant dret. Les expertes de Platanomelón recomanen fer-ho davant d'un mirall si es vol augmentar el nivell d'excitació. I és que mirar-nos, encara que potser ens resulti estrany al principi, pot incrementar el nostre desig i també la nostra autoestima sexual.

[nointext]

1. Recolzats en una taula

Una taula ens ofereix un punt de suport ideal per no perdre l'equilibri a l'hora de donar-nos autoplaer. A més es pot jugar recolzant més o menys el cul i obrint més o menys les cames. Una altra opció que aconsellen des de Platanomelón és recolzar l'esquena en una paret: aquesta postura és perfecte per estimular el punt G, especialment amb un vibrador.

2. Aixecant una cama

Es tracta d'alçar una cama i recolzar-la damunt el llit, una cadira? d'aquesta manera l'accés als genitals és més directe i hi ha més llibertat de moviments. També és una posició que, si es practica davant un mirall, va molt bé per l'autoexploració i coneixement del mateix cos.

3. A la dutxa

A part del llit, la dutxa és un dels llocs més habituals per la masturbació. Jugar amb la pressió de l'aigua, la temperatura afegeix un plus extra d'excitació. A més a més, també hi ha joguines sexuals i lubricants dissenyats especialment per fer servir a la dutxa/banyera. Així doncs, si es vol innovar és una bona opció.

[intext2]

[ficentrareport]