



# La tècnica de masturbació per incrementar l'autoplaer

[inicentrareport]Sabies que prop del 30% de les dones heterosexuales no arriba a l'orgasme quan té relacions sexuals amb la seva parella. **De fet, un 75% assegura haver fingit plaer mentre tenia sexe pel sol fet de "complaire l'altre".**

[intext1]

Aquestes dades, en canvi, varien molt si es parla de masturbació. I és que més d'un 87% de les dones assoleix el clímax **quan es toca en la intimitat. I és que, donar-se autoplaer és clau per conèixer-nos millor i poder comunicar el que ens agrada i el que no a la nostra parella.**

És per això que avui us volem parlar del **shallowing**, una tècnica per masturbar-se poc coneguda i que se centra en l'entrada vaginal. Aquesta zona, sovint oblidada, concentra el 90% de terminacions nervioses de la vagina i això la fa especialment sensible.

De fet, al practicar sexe amb penetració, el moment més plaent se sol donar quan el membre o la joguina comencen a entrar. **I en això consisteix precisament el shallowing: a reproduir aquest moment.**

[nointext]

## Com es practica?

Les expertes recomanen tocar els llavis, i anar acariciant la vagina a poc a poc per augmentar l'excitació. Quan la lubricació incrementi, es pot introduir el principi d'un dit a la vagina i moure'l fent cercles i "pressió". També es pot provar amb una joguina sexual. L'important, però, és no introduir-la tota, sinó només de manera superficial i anar experimentant amb diferents moviments.

[intext2]

[ficentrareport]