



3 trucs per millorar la masturbació

[inicialreport]Segons diversos estudis a l'hora de masturbar-nos solem optar per utilitzar gairebé sempre la mateixa tècnica. Sabem que funciona, que arribarem a l'orgasme i per això no canviem. Ara bé, innovar ens pots ajudar a estimular altres sentits i també a conèixer millor el nostre cos. Avui us portem tres trucs **d'experts/es per l'autoplaer**:

[intext1][nointext]

Excitar-se escoltant

Una manera de donar joc a la masturbació és utilitzar recursos que no havíem fet servir, com ara escoltar relats eròtics. De fet, cada cop hi ha més persones que segueixen la tendència de l'audioerotisme. Aquesta consisteix bàsicament en el relat d'històries eròtiques sense imatges. És a dir, són àudios breus, estil podcast, que busquen excitar-nos i estimular els nostres sentits a través de narracions amb contingut sexual.

Estimular una part la qual sols ignorar

En el cas de les persones amb penis, els experts/es recomanen centrar-se en el gland, una zona plena de terminacions nervioses i molt sensible. Com? Doncs fent cercles amb els dits, movent-lo suaument d'amunt cap avall? Pel que fa les persones amb vagina, es recomana estimular una part que no sigui el clítoris. Per exemple, es pot centrar l'atenció en els llavis íntims o també en parts del cos com els mugrons, els quals es poden estimular utilitzant per exemple una bala vibradora.

Provar noves joguines eròtiques

Si sempre feu servir el mateix vibrador o succionador, una altra idea és adquirir un dispositiu força diferent d'aquests. També es pot utilitzar un gel estimulants o amb efecte fred-calor per experimentar amb els sentits. Actualment, hi ha molta oferta i segur que trobeu algun objecte eròtic que encaixa amb vosaltres.

[intext1]

[ficialreport]