



Aquest és el millor moment per masturbar-se, segons els experts

[inicentrareport]**La menstruació o dit d'altra manera**, masturbar-se durant la menstruació. Aquesta pràctica, força comuna, però de la qual es parla poc, té beneficis que val la pena destacar. [intext1]

El primer de tots és que ajuda a alleugerir els dolors que es puguin tenir durant la regla, **segons diversos estudis duts a terme en els últims anys**.

"A més, els orgasmes desencadenen l'alliberament d'oxitocina, dopamina, serotonina i endorfines. Aquestes substàncies químiques i hormones estan vinculades a la relaxació i a un millor humor, per la qual cosa els orgasmes milloren el teu benestar físic i mental", remarca l'experta en ginecologia Kate White.

D'altra banda, moltes persones noten un augment del desig sexual quan tenen la regla. **Així doncs, per què no aprofitar-ho?** També diuen que les sensacions són diferents, entre altres coses perquè la lubricació interior es barreja amb la sang de la regla i pot fer que tot sigui més fluid.

[nointext]

Masturbació, sexe i regla: consells

Per tal de no tacar res, pots asseure't damunt una tovallola. També pots acariciar-te el clítoris amb el tampó o la copa menstrual posada

Una altra bona opció és masturbar-te o tenir sexe a la dutxa. L'ideal és tenir un lubricant a punt, ja que a l'aigua sovint es necessita un extra perquè la penetració o masturbació sigui més fluida.

Cal fer servir protecció. A part que durant la regla hi continua havent risc d'embaràs, tot i que menor, també hi ha risc de contraure infeccions de transmissió sexual.

[intext2]

[ficentrareport]