



Quants cops és bo masturbar-se per setmana?

[inicentrareport]Els experts han assegurat moltes vegades que **masturbar-se és molt beneficiós per a la salut**. Així doncs, no hauries de deixar de fer-ho ni sentir-te culpable.

Per començar, els orgasmes fan que augmenti el **nombre de globus blancs en el teu organisme** i, per tant, **disminueixen les possibilitats d'agafar infeccions**. A més, hi ha estudis que demostren que la masturbació pot ajudar a les dones amb problemes d'anorgàsmia a **millorar la seva resposta sexual**.

Pel que fa als homes, hi ha investigacions que han relacionat la masturbació amb la disminució del risc de patir **càncer**. A més, també ajuda a fer front a preocupacions com l'**ejaculació precoç**, ja que l'autoplaer et permet tenir un major control sobre tu mateix.

A part de tot això, **l'estat d'ànim també es veu influenciat per la masturbació**. D'una banda, ajuda a agafar el son i, per tant, a descansar i **tenir més energia l'endemà**. D'altra banda, allibera oxitocina i endorfines, de manera que ens fa estar **més feliços**. A més, les substàncies químiques que es aprenen ajuden a **alleujar el dolor menstrual i la tensió muscular**.

Però, quants cops és bo masturbar-se a la setmana?

Doncs no hi ha un número exacte. Tot depèn del teu temps i les teves ganes. Tot i això, hi ha persones que creuen que **fer-ho 3 cops a la setmana és l'ideal**. Al final es tracta d'una pràctica que has de fer quan et vingui de gust, sense culpabilitzar-te per fer-ho massa o massa poc.

[facentrareport]