



És perillós masturbar-se molt?

[inicentrareport]La masturbació té molts beneficis: t'ajuda a descobrir el teu cos i el que t'agrada, a agafar el son, a prevenir el càncer de pròstata... Però, **és bo masturbar-se molt?**

Hi ha estudis que assegurin que **masturbar-se 21 cops al mes és el més òptim**, però la realitat és que això depèn de cada persona. Hi ha gent que pot estar setmanes sense tocar-se i d'altres que necessiten fer-ho més d'un cop al dia. El que és realment important és que no se te'n vagi de les mans i que siguis capaç de controlar-te. Així doncs, **comença a preocupar-te quan notis alguna de les següents coses:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]