



# Avantatges de la masturbació mútua

[inicentrareport] **A mesura que avança una relació els nivells de libido van disminuint a causa de l'habitució.** És normal, ja que el cervell comença a repartir menys neurotransmissors motivadors. Però, tot i que no sigui cap drama, no significa que no es pugui fer res per remeiar-ho.

Com explica la terapeuta sexual Alliyah Moore a *Poosh*, **la masturbació mútua pot ser una solució.** "Tocar-se és la millor manera de trobar els punts sensibles i practicar els moviments específics que condueixen a millors orgasmes, el que fa a tots dos millors a l'hora de donar-vos plaer", diu.

A més, **"la masturbació mútua també és un meravellós joc previ"**, una cosa que molts se salten amb massa freqüència: moltes parelles insatisfetes amb la seva vida sexual estan perdent l'impuls perquè es precipiten al sexe amb penetració amb més rapidesa de la necessària.

Per tant, incloure la masturbació mútua, veure la cara de la teva parella, provar diferents tècniques... és una manera d'enviar nous estímuls al cervell i augmentar la libido. Així que treure totes les inseguretats i **agafa la mà de la teva parella per guiar-la amb els teus moviments preferits.**

[ficentrareport]