



Consells per masturbar-te a peu dret

[inicentrareport]**Masturbar-se té molts beneficis.** Millora l'autoestima, redueix els nivells d'estrès i ansietat, potencia la relaxació, allibera hormones que poden reduir dolors, augmenta el flux sanguini i l'oxigen que arriba al cervell, protegeix el cor, enforteix el sistema autoimmunitari i millora l'aspecte de la pell, entre altres coses.

Hi ha moltes maneres de practicar la masturbació i **moltes postures diferents per fer-ho**. La més habitual és estirat/da al llit o assegut/da, però també es pot fer a peu dret.

Si encara no ho has provat, has de saber que necessites tenir un bon equilibri, sobretot si ho fas a la dutxa. Si aquest no és el teu cas, serà millor que et **recolzis a la paret**.

També pots recolzar-te sobre una taula i **aixecar una cama per tenir accés a la vulva i el clítoris**. Si ho fas davant d'un mirall, la situació serà molt més excitant i beneficiosa, ja que et permetrà **conèixer més el teu cos**.

I, si et sents més còmode al llit, **pots posar-te dret/a sobre ell i recolzar l'esquena a la paret**. El matalàs potenciarà els moviments. Si tens penis serà millor que posis una **tovalloleta sota els teus peus per no tacar res**.

[ficentrareport]