



# És dolent masturbar-se tots els dies?

[inicentrareport]Ja us hem parlat alguna vegada dels beneficis de la masturbació, però tot i això alguns teniu dubtes de **la freqüència amb què està bé masturbar-se.**

Segurament haureu sentit alguna vegada que tocar-se cada dia no és sa, però segons els sexòlegs de la marca Durex, no hi ha res de dolent en fer-ho: **"És sa fer-ho sempre que ens vingui de gust i quan ho fem per plaer. De fet, té nombrosos beneficis com l'oxigenació de la pell i l'alliberació d'oxitocines i endorfines"**. Per tant, pots tocar-te sempre que et vingui de gust sense cap ressentiment.

De fet, tenir una relació sana amb la masturbació no depèn de la freqüència amb la que es practica, sinó dels seus motius. **Hi ha persones que es toquen per reduir l'estrès, l'ansietat o adormir-se abans**, en aquest cas caldria **buscar una altra manera d'alleujar aquests símptomes** com fer esport, llegir un llibre abans d'anar a dormir, meditar...

També cal tenir en compte que **masturbar-se de manera compulsiva mirant pornografia i sense connectar amb el cos tampoc és una manera sana de masturbar-se.** Sempre serà molt millor fer servir la imaginació i gaudir del moment.

[ficentrareport]