



# Masturbació femenina: les millors postures

La masturbació femenina sempre ha estat un tabú, però per sort cada cop se'n parla més. De fet, gràcies a l'eliminació de diversos tabús s'ha pogut **aprofundir en qüestions com l'ejaculació femenina**, l'*squirting*, o inclús s'han aconseguit diverses joguines sexuals o lubricants.

El llibre del kamasutra es compon de 64 apartats en l'eròtica i tots ells són diferents i excitants, que units de manera aleatòria donen com a resultat infinites posicions. No té sentit que aquestes postures només es puguin gaudir amb parella o parelles. **Fer-ho sola pot ser també molt divertit** i, si ho penses, l'única cosa que necessites són les teves mans o algunes joguines.

Tal com explica la revista Cosmopolitan hi ha diverses postures, unes més estranyes que d'altres, perquè t'exploris a tu mateixa i puguis conèixer-te millor en el terreny eròtic. Fet que acostumem a deixar en segon pla, però és molt important.

La 'clàssica'

Amb aquesta no et descobrirem res. La posició més còmoda, senzilla, que es pot posar en pràctica a qualsevol superfície. Es tracta de posar-se cap amunt i amb les cames obertes. Com a tip extra, pots utilitzar un lubricant a base d'aigua per tot el cos i gaudir més.

La 'clàssica' part II

Cap per avall i amb les cames obertes, juga amb la teva zona vaginal, clítoris. Com amb l'anterior pots fer servir també lubricant i que tot sigui més fluid.

Des de darrere

Potser és més complicat, però si tens equilibri aquesta postura és per tu. Des de darrere pots estimular l'entrada de la teva vagina amb els dits i, quan estiguis lubricada, pots introduir els teus dits.



---

### El doble cercle

Pots utilitzar els dits de les mans, una per davant i l'altra per darrere. La idea és anar intercalant els moviments per experimentar segons quins nivells de plaer vols.

### El minimalista

Amb una sola mà, estimula el teu clítoris amb les cames obertes recolzades en papallona. Pots començar molt lent, i després augmentant el ritme segons les teves preferències.