



# La pràctica sexual més fàcil i desconeguda

En el món de la sexualitat, sovint es parla de la importància de mantenir una vida sexual activa i satisfactòria, però hi ha una pràctica que queda relegada a un segon pla: **la masturbació en parella**. Segons experts en salut sexual, aquesta activitat pot oferir nombrosos beneficis tant per a la salut física com emocional, i representa una manera senzilla i desconeguda de millorar la connexió íntima entre les parelles.

La masturbació en parella consisteix en la pràctica de l'autoestimulació sexual mentre es comparteix l'experiència amb la parella. Aquesta activitat pot incloure **l'estimulació simultània o l'estimulació mútua**, on cada membre de la parella s'encarrega de la satisfacció de l'altre. És una forma de sexualitat que permet explorar les preferències personals i de la parella sense la pressió de complir amb els actes sexuals tradicionals.

Els beneficis segons els experts

## 1. Millora de la comunicació sexual

Els experts destaquen que la masturbació en parella pot ajudar a millorar la comunicació sexual. Compartir aquesta pràctica permet a les parelles parlar obertament sobre les seves preferències, límits i fantasies, fomentant una millor comprensió mútua. La comunicació oberta i honesta sobre el que agrada i no agrada pot portar a una vida sexual més satisfactòria.

## 2. Reducció de l'estrès i ansietat

La masturbació, en general, és coneguda pels seus beneficis en la reducció de l'estrès i l'ansietat, gràcies a l'alliberament d'endorfines. Quan es practica en parella, aquest efecte es multiplica, ja que també es reforcen els vincles emocionals i es genera una sensació de proximitat i complicitat.

## 3. Millora de la confiança i la intimitat

Aquesta pràctica pot augmentar la confiança i la intimitat en la relació. La vulnerabilitat de compartir un moment tan íntim amb la parella pot reforçar els vincles emocionals i físics, augmentant la sensació de seguretat i proximitat entre els dos membres de la parella.

## 4. Exploració i autodescobriment

La masturbació en parella permet una exploració més profunda de les pròpies preferències sexuals i de les de la parella. Els experts suggereixen que aquesta pràctica pot ser una eina valuosa per al descobriment de noves zones erògenes i per aprendre a respondre millor a les necessitats



---

sexuals mútues.

## 5. Diversió i novetat

Finalment, aquesta pràctica aporta un element de diversió i novetat a la vida sexual. Provar coses noves i sortir de la rutina pot revitalitzar la relació i mantenir la flama de la passió encesa.

La masturbació en parella, tot i ser una pràctica sexual desconeguda per a molts, ofereix nombrosos **beneficis per a la salut física i emocional de les parelles**. Els experts recomanen donar-li una oportunitat com una manera de millorar la comunicació, reduir l'estrès, augmentar la confiança i la intimitat, i explorar noves dimensions de la sexualitat compartida. En definitiva, una forma senzilla i efectiva de reforçar els vincles de parella i gaudir d'una vida sexual plena i satisfactòria.