

## **13 ragioni per le quali ogni donna dovrebbe masturbarsi regolarmente**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 23/1/2015**

Altro che diamanti. Un po' di fai da te è il migliore amico di una ragazza. La masturbazione ancora oggi è un tabù. Ma ha alcuni benefici per la salute impressionanti che ci aiutano a farci sentire davvero bene. Le statistiche dimostrano che la maggior parte delle donne di età superiore ai 18 anni si sono masturbate almeno una volta, ma che poche donne lo fanno regolarmente. Andiamo signore, ci meritiamo il meglio. La masturbazione è un'esperienza normale, piacevole e sana. È tempo di mettere da parte la vergogna e di capire che un menage a moi potrebbe essere esattamente quello che ci serve.



L'Huffington Post ha parlato con il Dr. Lauren Streicher, professore associato di Ostetricia e Ginecologia presso la Northwestern University, circa i benefici per la salute della masturbazione. Ebbene, la masturbazione può aiutare a dormire, ad alleviare lo stress e semplicemente a sentirsi più a proprio agio con il corpo. Ha anche osservato che l'auto-stimolazione è un ottimo modo per rilassarsi, sia emotivamente che fisicamente.

Quindi, abbassate le luci, accendete le candele e stendetevi sul letto: è il momento di esplorare un po' se stesse. Ecco le 13 ragioni per cui ogni donna dovrebbe masturbarsi:

### **1. Ti fa più felice.**

"Sappiamo che il piacere fa sì che le persone si sentano bene," ha detto Streicher. È davvero così semplice. Gli orgasmi rilasciano la dopamina e l'ossitocina, che possono migliorare il vostro umore.

Perché assumere farmaci, quando si può fare da sole?

## 2. Ci si sente più a proprio agio con il corpo.

Il corpo dovrebbe essere il vostro migliore amico - è una delle poche cose che starà con te tutta la tua vita. E per riuscire a diventare migliore amici bisogna conoscersi bene. "E 'estremamente importante che le donne apprezzino la propria anatomia e amino procurarsi piacere".



## 3. Può migliorare la vostra vita sessuale.

La masturbazione permette di esplorare il corpo e scoprire che cosa ci piace. Conoscere il proprio corpo in questo modo può renderci più sicuri a letto. Una volta che capiamo cosa ci piace, possiamo dire al partner come e dove toccarci.

## 4. Ti aiuta a dormire.

Gli orgasmi fisicamente ed emotivamente alleviano la tensione e permettono di addormentarsi più velocemente. "Generalmente le persone dormono meglio dopo essersi masturbate, perché si sentono più rilassate e soddisfatte", ha detto Streicher.

## 5. È un ottimo modo per scaricare la tensione sessuale.

Se hai scelto di non avere rapporti sessuali o sta semplicemente attraversando un periodo di magra, masturbarsi è un ottimo modo per soddisfare la vostra libido.

## 6. Masturbarsi può alleviare i dolori muscolari e i dolori mestruali.

"Se si avverte contrazione uterina, l'auto-stimolazione può aiutare il sangue mestruale ad uscire più velocemente". Anche se la letteratura su questo è molto limitata, Streicher ha detto che non c'è alcun motivo per non masturbarsi, durante il ciclo mestruale. "Non è mai una brutta cosa e se pare che aiuti, ben venga".



## 7. Allevia lo stress.

"Tutto ciò che ti fa sentire più rilassato e ti aiuta a scaricare la tensione accumulata durante la giornata, va bene" ha detto Streicher. "e il sesso e l'auto-stimolazione è sicuramente uno dei modi per alleviare lo stress".

## 8. La masturbazione aiuta il corpo a rimanere attivi sessualmente, anche se non fai sesso.

"I tessuti si mantengono più sani ed elastici ed aumenta il flusso di sangue", ha detto Streicher.

### 9. Ci sono tonnellate di gadget che aiutano a masturbarsi.

Dai vibratori a ronzio alle bottiglie, agli stick, c'è un vibratore per ogni donna.



### 10. Se siete in coppia, è un ottimo modo per mescolare le cose.

Come ha osservato Streicher, più sesso si fa, più sesso se ne vuole fare. Ne consegue che più ti masturbi e acquisisci familiarità con il tuo corpo, più sesso vorrai fare con il tuo partner. "La masturbazione stimola la parte del cervello che aiuta a mantenere la vostra libido viva e vegeta", ha detto Streicher.

### 11. Orgasmi multipli.

Capire come funziona il vostro corpo aiuta a sapere esattamente come avere piacere Una volta, due volte, tre volte, dipende da voi! Perché fermarsi a uno?

## **12. Non ci sono aspetti negativi.**

La masturbazione ha "assolutamente zero effetti negativi", ha detto Streicher. "Nulla di male può accadere nel farlo - non si contraggono malattie, non si rimane incinta se non lo si vuole, non ci si ammala".

## **13. Fa sentire incredibilmente bene.**

Non sono necessarie spiegazioni.

Perciò cancellate gli appuntamenti dall'agenda. È ora di prendersi un po' di tempo per sé.