

## **La masturbazione migliora la salute delle donne, ecco perchè**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Publicato da [Antonella Ianniello](#) in 23/3/2015**

Avete mai provato a chiedere ad una donna se si masturba? La risposta sarà sempre scioccata e negativa. In realtà, l'autostimolazione fa bene alla salute mentale e fisica. Ecco i 13 motivi per cui ogni donna dovrebbe praticare l'autoerotismo regolarmente.



La masturbazione femminile è ancora oggi un tabù sociale. Quando si chiederà a qualsiasi donna se pratica l'autoerotismo, la risposta sarà sempre scioccata e negativa. In realtà, il [dottor Lauren Streicher](#) e il suo gruppo di ricercatori del reparto di Ostetricia e Ginecologia presso la Northwestern University hanno dimostrato che la masturbazione è stata provata almeno una volta dalle donne al di sopra dei 18 anni e soprattutto che ha notevoli benefici per il corpo. L'autoerotismo aiuterebbe le donne a dormire, ad alleviare lo stress emotivo e fisico e farebbe sentire a proprio agio con il corpo. Esistono una serie di ragioni per cui ogni donna dovrebbe masturbarsi regolarmente.

**1. Rende più felici** — Il piacere sessuale, si sa, rende più felici. L'orgasmo infatti

rilascia dopamina e ossitocina, gli ormoni che provocano il buon umore. Praticare un po' di sano autoerotismo almeno una volta alla settimana è dunque il segreto per essere felici.

**2. Aiuta a dormire** &ndash; L'orgasmo, che nasca dal sesso o dalla masturbazione, è fisicamente ed emotivamente stancante. Poiché allevia la tensione, [permette di addormentarsi più velocemente](#), risolvendo dunque i problemi di ansia e insonnia.

**3. Allevia i dolori mestruali** &ndash; La masturbazione può essere molto utile anche durante il ciclo mestruale poiché sarebbe capace di alleviare i dolori. L'auto-stimolazione permette infatti al sangue mestruale di uscire più velocemente e di rilassare l'utero in contrazione.

**4. Migliora la vita sessuale** - La masturbazione aiuta a conoscere il proprio corpo e a capire cosa ci piace di più. In questo modo, si diventa molto più sicuri e consapevoli a letto con il partner, al quale si potrà dire precisamente dove toccare per raggiungere il culmine del piacere.

**5. Scarica la tensione sessuale** &ndash; Se ci si trova in un periodo in cui "non si batte chiodo", la masturbazione potrebbe essere l'ideale per soddisfare lo stesso il proprio desiderio e per raggiungere l'orgasmo. A volte, chi fa da sé, fa per tre.

**6. Migliora il rapporto con il proprio corpo** &ndash; Le donne devono imparare ad avere un buon rapporto con il proprio corpo, soprattutto con le parti intime. È infatti estremamente importante conoscere la propria anatomia, così da sapere perfettamente come arrivare al piacere. [Ogni donna può raggiungere 4 orgasmi differenti](#) e spesso non ne è neppure consapevole.

**7. Riduce lo stress** &ndash; Quale migliore rimedio del sesso per scaricare la tensione accumulata durante la giornata? Quando ci si sente particolarmente stressate e non si ha un uomo con cui sfogarsi, anche sessualmente, praticare l'autoerotismo potrebbe rivelarsi estremamente utile.

**8. Mantiene sessualmente attivi** - *"I tessuti si mantengono più sani ed elastici ed aumenta il flusso"*

*di sangue*", ha dichiarato il dottor Streicher ed infatti, anche quando non si fa sesso regolarmente, la masturbazione in questo modo aiuta a rimanere sessualmente attivi.

**9. Esistono milioni di sex toys** - Ogni donna può avere il suo giocattolo erotico preferito: vibratori, bottiglie o stick, ce n'è per tutti i gusti. L'importante è liberarsi dalle proprie inibizioni.

**10. Aumenta il desiderio sessuale** - Il sesso è un po' come una droga: più si fa e più se ne vorrà ancora fare. Masturbarsi permette di conoscere meglio il proprio corpo, ma aumenterà anche il proprio desiderio sessuale. E' dunque il metodo giusto per movimentare la vita con il proprio partner. "La masturbazione stimola la parte del cervello che aiuta a mantenere la vostra libido viva e vegeta", ha spiegato il dottor Streicher.

**11. Orgasmi multipli** - Ogni donna può provare diversi orgasmi e potrebbe arrivare anche all'eiaculazione, cioè allo [squirting](#). Perché fermarsi ad uno?

**12. Non ha conseguenze negative** - Se facendo sesso si potrebbe andare incontro a malattie veneree e a gravidanze indesiderate, la masturbazione invece non avrà nessuna di queste possibili conseguenze negative. Allo stesso tempo, permetterà di raggiungere lo stesso grado di piacere e soddisfazione sessuale.

**13. Fa sentire bene** - Si dice che dopo un orgasmo la pelle sia più luminosa e il viso più rilassato. Gli effetti del piacere sul corpo e sulla mente sono praticamente evidenti. L'autoerotismo è quindi capace di far sentire bene e di far sentire più forti e in salute.