

TENDENCIAS

Lo que ellas no deben hacer al masturbarse

El Ciudadano · 19 de febrero de 2017





Masturbarse es una de las actividades más sanas que debes hacer, pues además de llenarte de placer, te ayudará a relajarte y conocer a detalle tu cuerpo.

Sin embargo, hay que tener cuidado ya que a veces se cometen algunos errores que impiden tener orgasmos o que pueden causar lesiones, infecciones u otros daños.

En el caso de las mujeres, los cuidados son aún mayores debido a lo delicado que son los genitales femeninos.

Por ello, te decimos las **cinco cosas que ninguna mujer** debe hacer cuando se esté masturbando. ¡Toma nota!

Tratar demasiado

Presionarse por llegar al orgasmo, sólo lo inhibirá y no te dejará disfrutar.

Lo más importante es tener en mente que masturbarte es para disfrutar sin importar el resultado.

Masturbarse antes de dormir

En la noche, sólo debes meterte a la cama para descansar de tu largo día y no para estar masturbándote.

Por esta razón, muchas veces no se consigue el orgasmo además de que no tienes ningún tipo de placer.

Lo ideal es hacerlo al medio día (si estás en casa) para sentirte con más energía y más feliz.

No haces los ejercicios de Kegel

Es fundamental que practiques con frecuencia los **ejercicios de Kegel**, ya que te ayudarán a fortalecer el piso pélvico.

Si los practicas con frecuencia tendrás más orgasmos y no te causará dolor masturbarte.

No te olvidas de los tabúes

Muchas de las mujeres que disfrutan de masturbarse, pueden sentir culpa por los tabúes que aún existen sobre esta práctica.

Deja todo eso a un lado y sólo concéntrate en hacer lo que te haga sentir bien.
¡Disfruta plenamente y sin culpa!

Depender de tu pareja

No esperes a tu pareja para tener orgasmos ni sientas culpa de masturbarte sin él.

Para saber qué te gusta en el sexo y cómo lograr orgasmos con mayor facilidad, es necesario que te autoexplores con frecuencia.

Si no sabes cómo comenzar, prueba viendo algunas películas eróticas, pornográficas o pensando qué es lo que más te gusta del sexo. Verás que poco a poco las ideas comienzan a fluir.

Vía [su médico](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)