

NO 1

GUÍA

10 TÉCNICAS MASTURBACIÓN FEMENINA



UNA GUÍA PARA LLEGAR AL CLIMAX



#YoSoyJugoso

SEGÚN DIVERSOS ESTUDIOS ...

El 89% de las mujeres admiten masturbarse, pero ...

¿Sabemos realmente **masturbarnos** y los **beneficios** que ofrece?

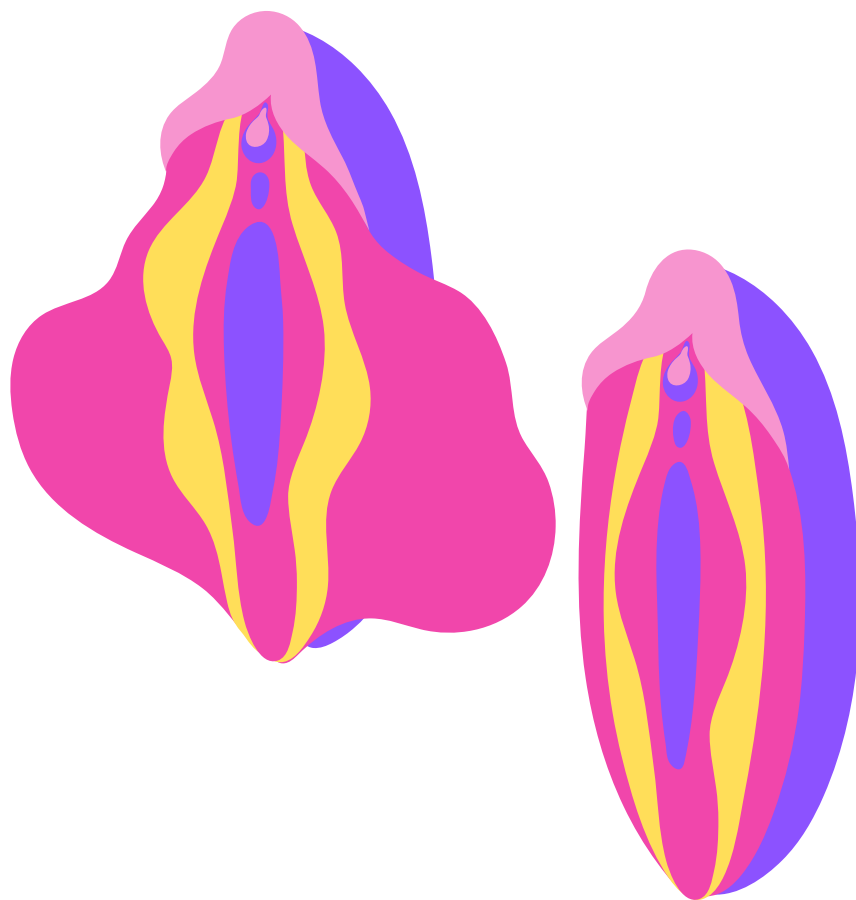
BENEFICIOS DE LA MASTURBACIÓN

- ✓ Conciliación del sueño.
- ✓ Mayor intensidad de placer en los orgasmos.
- ✓ Conocerse te ayudará a llegar al orgasmo cuando tú quieras, ajustando el ritmo perfecto para cada situación.
- ✓ Fortalece la zona pélvica.

BENEFICIOS DE LA MASTURBACIÓN

- ✓ Potencia tu vida sexual de forma positiva, si sabes que te gusta, puedes transmitirlo cuando tengas un encuentro sexual con otra persona.
- ✓ Es un buen ejercicio para mejorar la resistencia en las relaciones sexuales.
- ✓ Ayuda a prevenir infecciones.
- ✓ Suaviza los dolores menstruales.

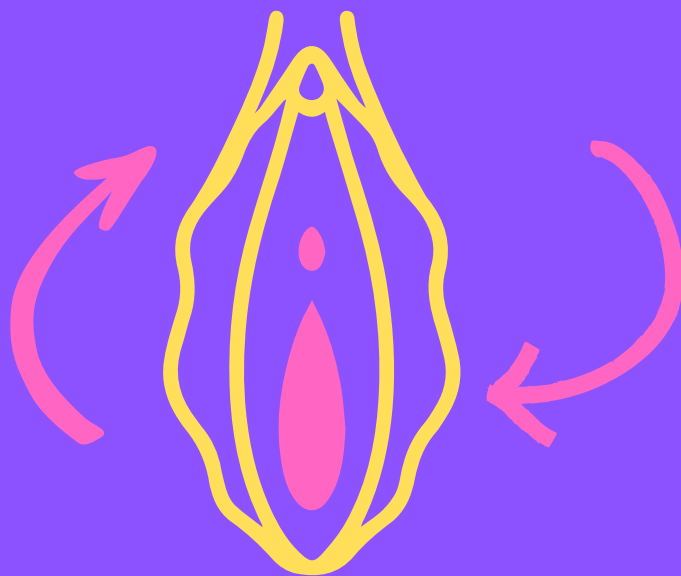
10 TÉCNICAS IDEALES PARA VULVA...



1º DE ARRIBA A ABAJO...

El **clítoris** es el protagonista de esta técnica.

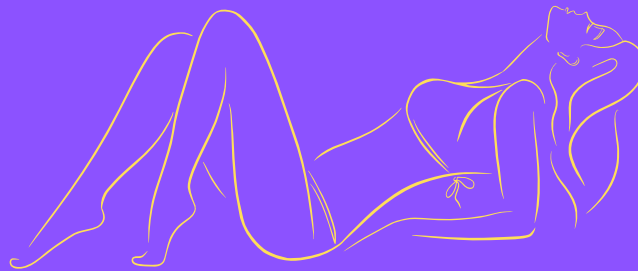
Acarícialo despacio hasta que aumente el nivel de excitación, una vez sientas que ha aumentado, **frótalo de arriba hacia abajo**.



2º ESTIMULACIÓN DEL PUNTO G...

Túmbate en la cama y abre tus piernas con las rodillas un poco levantadas.

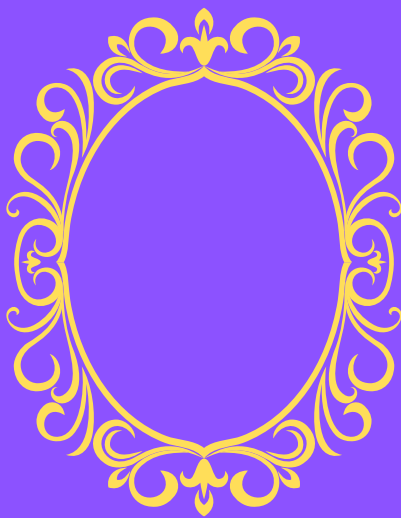
Una vez estés **cómoda**, introduce los dedos en tu vagina con la palma hacia abajo. Cuando hayas empezado, estimula tu punto G, está en la parte superior de la vagina y posee un tacto rugoso.



3º FRENTE AL ESPEJO...

Para realizar esta técnica, siéntate al lado de un espejo mientras te masturbas, mírate directamente a los ojos o a la propia acción.

Deja que tu **imaginación** ambiente la situación y vive una experiencia excitante.



4º CHORRO DE LA DUCHA...

Si quieres un buen “amigo” para ayudarte a vivir una experiencia excitante, te presentamos al **chorro de la ducha**.

Enfócalo hacia el clítoris y la zona de la vulva, para conseguir diferentes resultados regula la temperatura y presión del agua.



5° CRUCE DE PIERNAS...

Cuando estés masturbándote, cruza las piernas y haz fuerza.

Esto te ayudará a **aumentar la presión** del clítoris y la vagina, haciendo que la sensación sea excitante.



6° EN LA BAÑERA...

Es la opción perfecta cuando necesitas un **día relajante**, si quieres potenciar ese momento te aconsejamos utilizar algunos juguetitos y diferentes formas de masturbarte.



7° EL SÁNDWICH...

Utiliza el dedo medio e índice para darte placer en esta técnica.

Cuando lo estés practicando, da pequeños golpes a tu clítoris con la mano libre y varía el ritmo, la presión y la velocidad para una mayor intensidad.



8º BOCA ABAJO...

Acuéstate boca abajo sobre la cama, gira la cabeza hacia un lado y coloca tus brazos en los costados.

Debes quedar las rodillas flexionadas para tener contacto cama-clitoris.

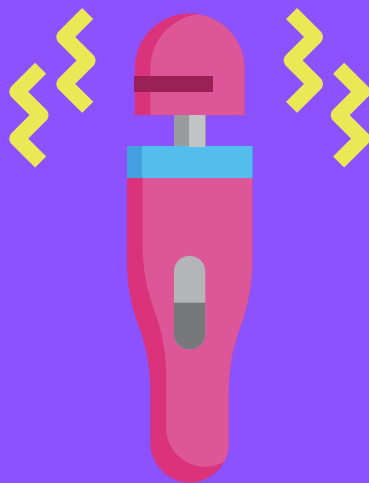
Para conseguir mayor estimulación, coloca la almohada y haz movimientos con diferentes ritmos.



9º MASTURBACIÓN CON VIBRADOR...

Aunque las opciones anteriores eran solamente con las manos, puedes seguir los pasos citados pero con un vibrador.

Esto te ayudará a estimular el clítoris con un producto destinado específicamente para ese uso, consiguiendo una **experiencia plena**.



10° MASTURBACIÓN CON LUBRICANTE...

Utiliza geles lubricantes para acariciarte el clítoris y la vagina. **Esto te ayudará a potenciar la excitación y caldear el ambiente.**

Haciendo que la experiencia sea mucho más placentera. Averigua que lubricante es perfecto para ti.





MASTURBARSE...

Es un acto sensual **excitante** que practicas con la persona más importante para ti, así que, **¡hazlo único!**

