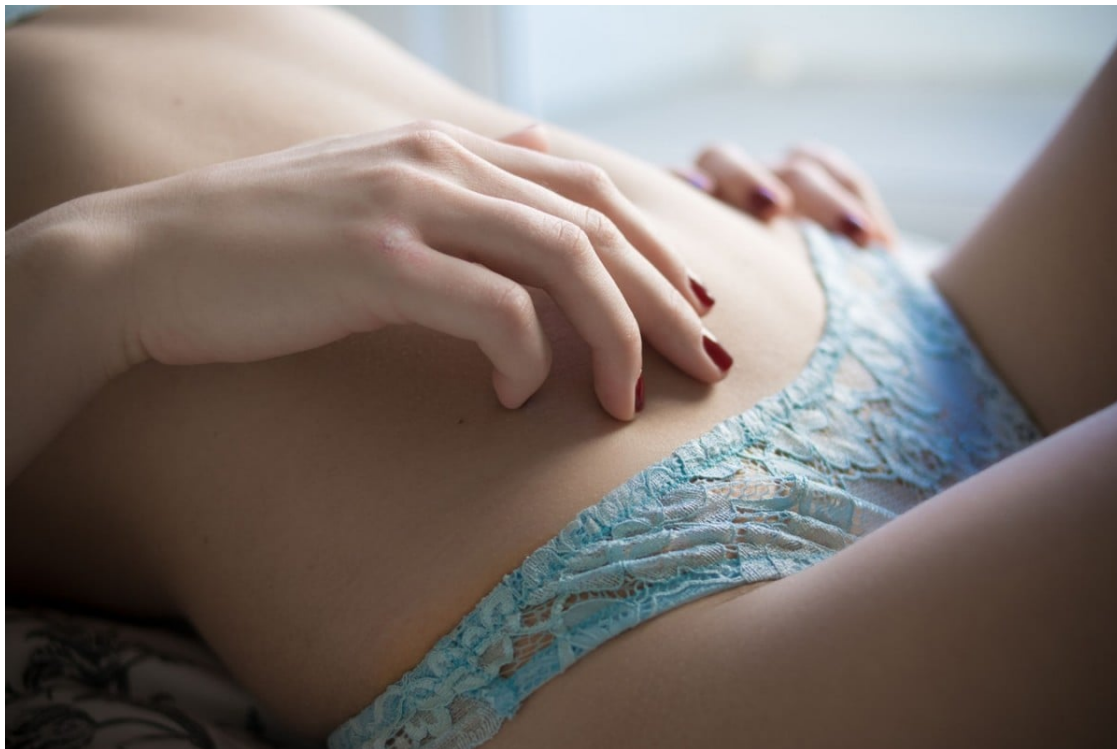




CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 07/07/2019 a les 10:00

«Em podeu donar consells per masturbar-me millor?»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuària d'Adolescents.cat:

Hola! El meu problema és que totes les meves amigues es masturben i sempre que les pregunto em diuen que és molt fàcil i que surt sol, que no em ratlli. Però és que no sé com es fa. Tinc por de fer-ho malament i de fer-me mal. No ho vull fer perquè em senti pressionada, vull fer-ho perquè en tinc ganes però ho vull fer bé. Us escrivia per veure si em podeu donar un parell de consells per a començar.
Gràcies :)

RESPOSTA:

Hola lusi!

Doncs no hi ha una única manera de masturbar-se, cada persona, des de la curiositat (mai des de la pressió), ha d'anar descobrint de mica en mica què li agrada i com li agrada fer-ho.

Nosaltres sempre recomanem que abans de tot observis i coneguis bé els teus genitals. Per això,



t'animem a agafar un mirallet i mirar amb deteniment la teva vulva. Localitza cada part i familiaritza't amb aquesta part del teu cos.

Recorda que el clítoris serveix única i exclusivament per produir-nos plaer. Generalment l'estimulació directa o indirecte (pels voltants) d'aquesta zona sol ser la manera més fàcil per aconseguir plaer i inclús arribar a l'orgasme. Però no oblidis que el nostre cervell és el nostre gran òrgan sexual, i és molt important que estiguem concentrades i connectades amb allò que estem fent: les sensacions que experimentem en tocar-nos, pensaments eròtics que ens ajudin a excitar-nos...

T'adjuntem un vídeo realitzat per alumnes del Grau d'infermeria de la Universidad Rey Juan Carlos amb diferents tècniques de masturbació femenina:

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zDuro4SyDFk>

Pots fer la teva consulta al Consultori d'Adolescents.cat aquí