



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 18/08/2019 a les 10:00

## «Després de masturbar-me em passa això, és normal?»



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

Usuari d'Adolescents.cat:

Hola!

Des de principis de gener que em vaig començar a masturbar. Les primeres setmanes, després d'arribar a l'orgasme, me'n penedia del que havia fet i pensava: "Què faig masturbant-me?" o "Quin fàstic de persona sóc". Era com automàtic: em corria i me'n penedia. Però ho seguia fent. Va passar com un mes d'això, i ja no pensava el que pensava, i no me'n penedia. Però últimament m'ha tornat a passar. És exactament el mateix: quan arribo a l'orgasme, em penedeixo.

Com puc fer per deixar de pensar el que penso? O, simplement, de penedir-me? És normal?

RESPOSTA:



---

Hola White Lion!

La masturbació és un acte personal, íntim i de coneixement de la nostra salut sexual. En cap cas és una cosa fastigosa o que no s'hagi de fer. La masturbació és la manera amb la qual podem aprendre com funciona la nostra resposta sexual, ens proporciona plaer i benestar, ens ofereix una oportunitat de cuidar-nos i estimar-nos... Com veus, tot són coses positives!

Estigues tranquil·la, i deixa que aquests pensaments que apareixen passin. Veuràs que igual que han vingut, marxaran, perquè masturbant-te no estàs fent res mal fet.

Una abraçada ben forta i moltes gràcies per la confiança!

**Mariona Busto**

Psicòloga

@marionabusto

<http://www.consultajove.cat>

Pots fer la teva consulta al [Consultori d'Adolescents.cat](http://www.adolescents.cat) aquí