



# «Per què de vegades no se li aixeca, faig alguna cosa malament?»

[inicentrareport]

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

Sóc una noia soltera de 22 anys que en els últims mesos he quedat amb diversos nois. El cas és que quatre d'ells han tingut un "gatillazo", no se'ls hi aixecava del tot, i no hem pogut arribar a tenir relacions sexuals. Tots em deien que no era culpa meva, que això sempre és cosa d'ells. Tot i així no puc deixar de pensar-hi i em baixa l'autoestima. No sé com actuar quan estic amb un noi i em passa això.

## RESPOSTA:

Hola,

Efectivament l'erecció és cosa d'ells, tot i que això no significa que tu et puguis sentir com descrius. **L'erecció no depèn tan de l'estimulació externa, sinó que en gran mesura depèn d'on estan focalitzades les persones amb penis.** Si es focalitzen en l'erecció, en la penetració, en la necessitat d'aconseguir una erecció forta i potent, en comptes de centrar-se en lo divertit del moment, en l'eròtica del present, en el plaer, no aconseguiran una erecció.

Com actuar tu quan passa això, el primer de tot no focalitzar l'atenció a l'erecció, no insisteixis en que torni a posar-se erecte, pregunta si li ve de gust fer alguna cosa, demana-li que et faci alguna cosa que et produeixi plaer, **seguiu jugant i a poder ser, no insistiu en l'erecció i la penetració. Connecteu amb el plaer i la diversió ;)**

Gràcies per escriure'ns!

Helena Angel  
Psicologia - Sexualitat - Parella  
@Helenangelpsico  
<http://www.helenaangel.com>

">[www.helenaangel.com](http://www.helenaangel.com)

[consultori]2[/consultori]

[ficentrareport]

