



# «Tinc un problema i es que no arribo al orgasme mai i de cap manera»

[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

Hola!

Tinc un problema i es que no arribo al orgasme mai i de cap manera. Potser em fa por arribar-hi per perdre el control o algo. No ho sé, és estrany perquè normalment quan em toco m'acabo cansant i passo de continuar perquè no sento gaire plaer. Fa poc he començat a tenir relacions sexuals i no em dona plaer la penetració i hem provat que em toqués i tampoc gaire... no sé què fer. Tampoc sé ben bé on és el meu clítoris... He pensat en comprar-me alguna joguina sexual. És normal no arribar a l'orgasme? Què puc fer per trobar el clítoris? Com em puc masturbar d'una manera que realment em doni plaer?

Gràcies

## RESPOSTA:

Hola,

El més important és que primer de tot et coneguis bé, et deixem una imatge per a que puguis mirar-te amb un mirall la vulva i que puguis detectar totes les parts:  
<https://images.app.goo.gl/6o6GVqTzgGhEkJbY7>

Quan ja coneguis totes les parts, aleshores pots començar a explorar-te a nivell tàtil. T'adjuntem un video on unes estudiants d'infermeria ensenyen com estimular les diferents parts de la vulva amb una maqueta: <https://youtu.be/8BOJWa8takY>

Una abraçada i gràcies per escriure'ns!

Helena Angel  
Psicologia - Sexualitat - Parella  
@Helenangelpsico  
[www.helenaangel.com](http://www.helenaangel.com)

Si tu també tens dubtes relacionats amb sexualitat, psicologia general, alimentació i conductes alimentàries, escriu-nos al consultori per rebre resposta de psicòlogues professionals:

[consultori]2[/consultori]

[noticiadiari]31/47093[/noticiadiari]

[ficentrareport]

