

# «És bo masturbar-se tant?», la consulta de la setmana

[inicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

## Consulta anònima, noia de 15 anys: "És bo masturbar-se tant?"

*Bones adolescents, tinc un dubte. Últimament em masturbo diàriament i fins i tot ocasionalment 2 cops al dia. Això és dolent? A la llarga hi haurà conceqüències com per exemple no tenir tant plaer com ara? Estic preocupada :(*

*Gràcies!*

## Resposta de la sexòloga del Consultori

*Hola,*

*Que l'interès i la curiositat per la sexualitat augmenti durant l'adolescència és completament habitual. Masturbar-se no és dolent, és la manera que tenim de conèixer el propi cos i de saber com funciona el propi plaer.*

*Això sí, si haver-te de masturbar t'impedeix gaudir i continuar amb la teva vida, aleshores sí que hauríem de valorar què pot estar passant.*

*Una abraçada i gràcies per escriure'ns!*

Helena Angel  
Psicologia - Sexualitat - Parella  
@Helenangelpsico  
www.helenaangel.com

**Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:**

[consultori]2[/consultori]  
[ficentrareport]