



# «Ploro després de fer-ho» 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 17 anys: "Em vénen ganes de plorar quan ho acabem de fer"

*Hola i moltes gràcies per ajudar!*

*No sé per què però quan el meu novio i jo ens toquem quan acabem, no sé per què m'entren unes ganes de plorar... no per res del que ha passat si a mi m'agrada tot el que em fa, però no entenc per què sempre acabo plorant. Em sento malament després perquè saps acaba de passar una cosa bonica i jo per la cara em poso a plorar. No ho entenc sort que ell m'ajuda i està amb mi per que sino no sé què passaria.*

*Si em podríeu dir alguna cosa m'ajudariéu.*

*Moltes gràcies*

## Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*El que et passa té un nom, un nom que no ens agrada però que l'han definit així, disforia postcoital, també conegut com "post-sex blues".*

*Aquesta disforia postcoital es defineix com un síndrome que es caracteritza per una reacció de plor o tristesa extrema després de tenir un orgasme o després d'una relació sexual amb una altre persona, i tot i que és menys freqüent també pot passar després de la masturbació individual.*

*Et deixem un article que va publicar el portal d'Adolescents fa un temps:  
<https://www.adolescents.cat/noticia/56066/es-normal-plorar-despres-orgasme>*

*Una abraçada i gràcies per escriure'ns!*

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

