



# «No entenem què passa» la consulta de la setmana

[inicicentrareport]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 16 anys: "No entenem què passa"

*Bones! Primer de tot donar-vos les gràcies per tot allò que feu per nosaltres, es de molta utilitat, merci.*

*Sóc una noia de 16 anys i tot just m'he iniciat en la vida sexual. Mai he provat de donar-me autoplaer no sé si per no trobar el moment O perquè simplement no m'han vingut ganes. El cas és que el meu nòvio i jo vam veure'ns l'altre dia, fins ara tot havia sigut petons i carícies, encara que ja em generava plaer. Feia setmanes que començava a sortir el tema de plaer cap a l'altre i aquest cap de setmana va passar, em va provar de fer dits, no sabem si es perquè els dos som inexperts O que pasa però no sentia res, no és que tingués altes expectatives ni què esperes un plaer impressionant però simplement no notava gens de plaer. També vam notar que estava poc mullada, no sé si això és signe d'alguna cosa. No sabem què fer i tot i que ell em diu que no em desanimi i que això pot passar els primers cops jo em sento molt decepcionada. Si podeu ajudar-me ho agrairia molt.*

## Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*És habitual que les primeres vegades les coses no surtin com ens imaginàvem. Pensa que esteu al començament, que heu d'anar descobrint de mica en mica la sexualitat compartida, què us agrada, com us agrada, etc.*

*Els nervis de les primeres vegades poden també afectar la nostra resposta sexual, de manera que la lubricació pugui ser menor. Aquest fet pot dificultar la penetració dels dits o que pugui ser dolorós o molest. Per tant, us diríem d'anar a poc a poc, i no directament a estimular els genitals. Doneu temps que el vostre cos (i cap) s'excitin, veureu que així tot és més fàcil.*

*Per altra banda, recorda que la zona que més plaer ens pot proporcionar està fora de la vagina. El clítoris serveix per proporcionar-nos plaer! Així doncs, localitza'l i estimuleu-lo, acaronent-lo pels voltants, indirectament o directament (hauràs d'anar descobrint com t'agrada a tu), i veuràs que les sensacions de plaer són diferents i segurament més intenses.*

*Per últim, comuniqueu-vos molts i gaudiu plegats de la descoberta de la sexualitat.*

*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]