



SALUT | Actualitzat el 21/07/2024 a les 07:32

## «Orgasme femení», 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 18 anys: "Orgasme femení"

*Hola!*

*M'agradaria saber com sé si he arribat a un orgasme mentre em masturbe en el clítoris i la vulva. Espere la vostra resposta, Gràcies de bestreta!*

### Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*Primer de tot, has arribat a l'orgasme mentre et masturbes tu mateixa? Si és que sí, ja coneixes la sensació i, per tant, sabràs si has arribat a l'orgasme quan et masturbi una altra persona. Si és*



---

*que no, t'aconsellaria que primer experimentessis tu sola amb el teu propi plaer i sensacions per trobar la teva manera de gaudir plenament de la sexualitat sola i després compartida.*

*Alguns dels senyals que et poden indicar que has arribat a l'orgasme són: contraccions dels músculs de la vagina, ritme cardíac i respiració més accelerada i ejaculació. És una sensació intensa on posteriorment et pots sentir relaxada i inclús pots necessitar que no t'estimulin durant una estona perquè el clítoris pot estar molt sensible i pot causar dolor.*

*Cada persona sent el plaer i els orgasmes de manera única, alguns poden ser més o menys intensos, més llargs o més curts, es poden sentir en diferents parts del cos, poden ser satisfactoris o no.*

*Per tant, la forma de saber-ho és explorant-te a tu mateixa i explorar amb la teva parella sexual i comunicar-vos per saber si heu tingut un orgasme o no, ja que a vegades pot ser difícil saber si l'altra persona l'ha tingut o no.*

*Gràcies per la teva consulta i una abraçada!*

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]