



# «Orgasme», 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 18 anys: "Orgasme"

*M'he masturbat varis cops però no sé si he arribat a l'orgasme i si no he arribat com puc arribar-hi, no sé si el que sento és un orgasme. Com ho puc saber? I si no ho és com puc arribar-hi masturbant-me?*

*Gràcies*

## Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*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. El més important és que primer de tot et coneguis bé, et deixem una imatge perquè puguis mirar-te amb un mirall la vulva i puguis detectar totes les parts: <https://nci-media.cancer.gov/pdq/media/images/753852.jpg>*

*Quan ja coneguis totes les parts, aleshores pots començar a explorar-te a nivell tàctil tu mateixa. T'adjuntem un vídeo on una pedagoga i sexòloga explica 5 tips per estimular la vulva:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=XD3z3iUrSp0>*

*Gràcies per la consulta i una abraçada!*

Cristina Albó, psicòloga especialitzada en sexualitat

**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]