



«Masturbació i excitació» 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: "Masturbació i excitació"

Holi,

Moltes gràcies per resoldre sempre els nostres dubtes.

Us escric pq hi ha dues coses q em tenen bastant ratllada?

1: quan m'intento masturbar amb les mans, pràcticament no sento plaer. Sé que no és culpa meva, pq quan m'ho fa la meva nòvia sento el mateix, i en canvi quan jo s'ho faig a ella sí que sent plaer. És normal? Sento que no tinc sensibilitat al clítoris ni a la vagina, m'agradaria tenir, la meva nòvia sempre arriba a l'orgasme en menys de 5 minuts i sent molt plaer, vull ser com ella:(

2: a vegades quan m'estic masturbant (no amb les mans pel q he dit abans) o la meva nòvia em menja el cony, quan ja porto un temps amb l'estimulació, de sobte se'm va l'excitació, o sigui ja no estic gens excitada. Per què em passa això? Ajuda, no vull que em passi?

Moltes gràcies per ajudar-nos :)

Resposta de la sexòloga del Consultori:

Hola,

Gràcies a vosaltres!

Quan et masturbes d'altres maneres que no sigui amb les mans sents plaer? Si és que sí, llavors sí que tens sensibilitat al clítoris i a la vagina. Si és que no seria interessant que et dirigissis a una fisioterapeuta de sòl pelvià perquè et fes una exploració.

El plaer està al cervell. Amb això ens referim al fet que el plaer i l'excitació normalment no són fruit de tenir molta o poca sensibilitat, sinó que tenen a veure amb on tenim posada la nostra atenció. Si la nostra atenció està al cap i a la ment, segurament ens costarà més sentir plaer, sí, en canvi, estem focalitzades a les diferents sensacions del nostre cos i connectades al present segurament sentirem més plaer. Com que la ment continuarà funcionant, pots portar-la a tenir pensaments i fantasies que t'excitin, en comptes d'estar preocupada per si t'estàs excitant o no. És com un entrenament, a poc a poc anar acostumant al teu cap a desconnectar més de les preocupacions i a connectar més amb el plaer.

A les dues preguntes et respondríem el mateix.

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]