



# «Pensaments sexuals» 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, noi 14 anys: "Pensaments sexuals"

*Bona nit,*

*Ja sé que és una mica tard, pero es que tinc un dubte. A mi em passa que tinc pensaments sexuals bastant sovint, primer vaig pensar que era normal per tot de les hormones a l'adolescència, però després vaig veure que tenia aquest tipus de pensaments amb persones que no quasi coneixia o que tampoc m'atraïen pero per alguna raó em pasaba. També el problema que tinc es que aquests pensaments moltes vegades no els controlo o em vénen intencionalment i em costa moltíssim aturar-hos i per culpa d'ells a vegades estic més sortit del que hauria de estar. Resumidament que tinc pensaments que moltes vegades venen sense que jo els vulgui amb qualsevol situació o persona. També vaig veure que havia una cosa que es deia Hipersexual però no se si seria això. Què creieu que pot ser la raó d'això?*

*Moltes gràcies*

## Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*Podem tenir moltes fantasies, però pel fet d'imaginar-ho no significa que volem que passi. Per tant, pot passar que a vegades t'excitis en moments o amb persones que realment no t'atrauen, però la imaginació et pot fer arribar a sentir que sí.*

*Expliques que moltes vegades aquests pensaments no els controles, per tant, entenem que en algunes ocasions sí que els controles. Focalitza l'atenció en els moments que sí que els controles i observa quines estratègies o recursos utilitzes per decidir si en aquell moment vols tenir pensaments sexuals o no.*

*A vegades pot passar que decidim anar al món de la imaginació i les fantasies, perquè el que està passant en aquell moment a la vida real no és prou interessant o no ens aterra prou al present. Així doncs, et diríem que intentis buscar activitats i moments que et facin estar en el present, connectat de cos i de ment amb el que estàs fent.*

*Per últim, com tu dius, estàs a l'adolescència i és habitual que la libido i les hormones estiguin a tope! És una etapa, aprofita-la per conèixer, experimentar amb el teu plaer i amb el teu desig.*

*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]