



## «Primera vegada» 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: "Pensaments sexuals"

*Hola!*

*Jo mai he tingut parella, ni primer petó ni res de res, però aquest any he conegut a un noi. Em va demanar de fer-ho i jo al principi volia, però un cop allà, no em vaig sentir tan còmoda. Em va dir que ell ja ho havia fet, i això em va tranquilitzar una mica. També em va assegurar que aniríem poc a poc, però no vaig tenir aquesta sensació. Gairebé no hi van haver preliminars i em va començar a tocar, pensava que m'estimularia el clítoris, però em va penetrar amb un dit i, evidentment, jo no estava pas excitada (també suposo que pels nervis de la primera vegada) i allò em va fer un mal terrible, li vaig apartar les mans i em va dir que ell "només sabia posar el dit". Li vaig comentar que tot plegat em feia massa vergonya i que tenia por que em fes mal. Em va dir que aniríem a poc a poc i que si em feia mal, pararia. Així que finalment li vaig dir que si, però no estava gaire*



convençuda. Em va començar a penetrar i el dolor era terrible, no vaig sentir cap mena de plaer. És normal? tipo, entenc que la primera vegada sol ser així, però ara li he agafat una mica de por al sexe. És perquè no estava prou excitada? pels nervis? i sé que ho va fer per ignorància, tipo no em volia fer mal ni res, no ho malinterpreteu. Llavors m'imagino que anirem millorant, amb comunicació i confiança, però ara li he agafat por al sexe i no em ve de gust fer-ho una altra vegada. Després d'allò només ens hem tocat i ja, però quan em toca no sento cap mena de plaer, crec que és perquè va directament als genitals. Ho dic perquè quan em masturbo jo sola sí que sento plaer i sí que arribo a l'orgasme. No sé quina és la pregunta jaja, crec que només volia desforçar-me una miqueta.

Gràcies per tota la feina que feu :)

### **Resposta de la sexòloga del Consultori:**

Hola,

Gràcies a tu!

Les primeres relacions sexuals amb penetració vagina-penis no haurien de fer mal. El que passa que l'educació sexual que hem rebut ha posat la sexualitat dels homes al centre (donant només importància al penis i a la penetració) i no s'han tingut en compte altres formes de viure la sexualitat (amb més calma i explorant altres parts del cos i sensacions). Per tant, la penetració no ha de fer mal i hem de reivindicar i comunicar com ens sentim i què necessitem per gaudir de la nostra sexualitat. Posar-nos al centre, encara que ho fem amb vergonya i/o culpa.

És important que tinguis en compte el que a tu t'agrada i ho comuniquis en tot moment. Si en un moment sents incomoditat o dolor, no esperis, para i comunica-li a l'altra persona per buscar alternatives més còmodes i plaents pels dos. Li pots ensenyar com t'agradaria que ho fes i jugar i experimentar amb les diferents sensacions.

I si sents que la teva parella sexual no ho té en compte, poder t'has de plantejar si vols continuar compartint amb una persona que no respecte al que tu necessites.

Les relacions sexuals són moments molt íntims i vulnerables on apareixen moltes emocions i sensacions. Per tant, se li ha de donar la importància que es mereix i si es comparteix, que es faci perquè es gaudeix i perquè et sents còmode amb l'altra persona. Hi ha tantes maneres de viure la sexualitat com persones, troba la teva!

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]

[ficontrareport]