



SALUT | | Actualitzat el 29/12/2024 a les 08:56

## «Massa excitada» 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 19 anys: "Massa excitada"**

*Hola, bona tarda, fa un temps que em succeeix que estic fent una activitat quotidiana com treballar en tasques de la universitat o estudiar i de cop i volta m'excito molt. Quan intento deixar de pensar-hi augmenta i ja no ser que fer. Actualment, no tinc cap relació amb ningú i la masturbació no em satisfà tant com abans. L'únic que puc fer és tenir fantasies sexuals. No sé què fer al respecte i em sento sexualment frustrada.*

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

*Hola,*



---

*Observa en quins moments t'excites i observa què poden tenir en comú. A vegades, davant situacions més avorrides que ens fan mandra o por afrontar, com poden ser els estudis, podem tendir a desviar l'atenció en coses que ens són més agradables, com podria ser tenir fantasies sexuals.*

*Observa si et passa en situacions similars i mira de focalitzar l'atenció en una única cosa, és a dir, si tens ganes de tenir fantasies sexuals i masturbar-te pots fer només això, i si estàs estudiant focalitzar l'atenció només en l'estudi.*

*Si et centres a deixar de pensar en una cosa, el cap tendeix a pensar en aquesta cosa, has d'intentar posar l'atenció en un altre lloc.*

*Pel que fa a la frustració sexual, intenta variar la forma de masturbar-te i prova coses diferents i intenta obrir-te per conèixer persones noves i poder experimentar sexualment.*

*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]