



# «Què em passa amb la masturbació?» 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 15 anys: "Què em passa amb la masturbació?"

Hola!

*Sóc una noia de 15 anys i porto uns mesos seguint això del consultori, penso que està super bé i és molt necessari, moltes gràcies per la vostra feina!*

### Resposta de la sexòloga del Consultori:

Hola,

*Gràcies per les teves paraules!*

*No sabem si quan dius que no arribes a la lubricació fas referència a la lubricació o a l'orgasme... Si fas referència a la lubricació no sabem si prens anticoncepció hormonal o no però si en prens, aquesta pot afectar a la lubricació vaginal.*

*Sigui com sigui, si veus que no lubriques tot i estar excitada, el millor seria que poguessis provar i utilitzar lubricant de base aquosa quan t'estimulis tu i/o la teva parella.*

*Pel que fa a si el que no aconseguixes és l'orgasme, el més important és que primer de tot et coneguis bé, et deixem una imatge per a que puguis mirar-te amb un mirall la vulva i que puguis detectar totes les parts:*

<https://images.app.goo.gl/6o6GVqTzgGhEkJbY7>

*Quan ja coneguis totes les parts, aleshores pots començar a explorar-te a nivell tàctil. T'adjuntem un video on unes estudiants d'infermeria ensenyen com estimular les diferents parts de la vulva amb una maqueta: <https://youtu.be/8BOJWa8takY>*

*algunes usuàries del consultori ens diuen que no poden veure el vídeo, t'adjuntem un article on explica diferents formes d'estimular-se:*

<https://www.diversual.com/es/blog/102-tecnicas-de-masturbacion-femenina>

*I sobretot, encara que facis tot el que t'hem comentat anteriorment, si només et masturbes per a aconseguir l'orgasme, aquest no apareixerà. L'orgasme no és l'objectiu de les relacions sexuals, l'objectiu hauria de ser conèixer-se, descobrir-se, aprendre, divertir-se, etc. Si l'objectiu és arribar a l'orgasme, això ens pot generar pressió i si hi ha pressió, no hi ha plaer.*



---

*Una abraçada i gràcies per escriure'ns!*

*Helena Angel  
Psicologia - Sexualitat - Parella  
www.helenaangel.com*

***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]*