



«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]