



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 03/03/2019 a les 10:00

«No em sé fer dits, què puc fer?»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuari d'Adolescents.cat:

Hola, tinc 16 anys i em fa por fer-me dits.
Em fa mal posar-me tampons i m'he ficat uns quants cops un dit per provar i no em posa catxonda, però em fa por ficar-me més d'un. Què faig?

RESPOSTA:

Hola Anònima!

A vegades ens pot fer mal posar-nos un tampó perquè no l'estem col·locant correctament, potser



estem nervioses i per tant, més tenses, i això ho pot dificultar una mica. Et recomanem que primer de tot miris bé les instruccions del tampó per saber com l'has de col·locar. Busca una postura on estiguis còmode, tranquil·la i sense presses per tal de poder-lo introduir. Per començar potser pots ajudar-te d'un mirallet per ubicar bé l'entrada de la vagina. També et pot ajudar utilitzar tampons amb aplicador, i començar per la mida més petita. A veure si així te'l pots posar sense dolor.

Pel que fa a ficar-te un dit i que no "et posis catxonda", és força habitual. Fixa't que pel simple fet d'introduir quelcom dins de la vagina, no hem de sentir plaer. De fet, dins de la vagina no tenim tanta sensibilitat com a la part exterior, especialment a la zona del clítoris, per tant podries provar d'estimular el clítoris i els seus voltants, i veuràs que les sensacions són diferents. Recorda però que el gran òrgan sexual és el nostre cervell, per tant, és important en què estem pensant, si estem connectades i centrades en allò que estem fent, en pensaments que ens ajudin a excitar-nos.

Per últim, si el dolor que ens comentaves, continua, i veus que és impossible introduir-te un tampó o un dit, et recomanem que ho consultis amb la llevadora, la ginecòloga o una fisioterapeuta de sòl pelvià, perquè pugui valorar si tot està correctament.

Una abraçada ben forta i moltes gràcies per la confiança!

Mariona Busto

Psicòloga - Consulta Jove IESP

@marionabusto

<http://www.consultajove.cat>

Pots fer la teva consulta al [Consultori d'Adolescents.cat](http://www.adolescents.cat) aquí