



SALUT | | Actualitzat el 19/11/2023 a les 08:18

«Maneres de masturbar-me», 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 14 anys: "Maneres de masturbar-me"

Hola!

Primer vull disculpar-me perquè sé que rebeu un munt de consultes sobre aquest tema i deveu estar fartíssimes.

El que em passa és que em masturbo però no ho puc fer sovint perquè només em dóna plaer fer-ho en un lloc concret i en unes circumstàncies concretes: he d'estar a la meua habitació, al llit, i assegurant-me que no hi ha ningú a casa o si hi ha algú, que no entraran. Això de voler estar 100% sola és normal, suposo, però el cas és que em costa sentir plaer. Només em funciona si estic mooolt relaxada i he d'estar o estirada amb les cames obertes o asseguda de genolls. Si ho faig en una altra postura o en un altre lloc que no sigui el llit de la meua habitació, no sento res. I això em frustra, perquè sé que hi ha gent que és capaç de masturbar-se a gairebé qualsevol lloc, rotlló el lavabo, la dutxa... Jo no puc. A més, intento arribar a l'orgasme i no ho aconseguixo, crec que només he tingut un orgasme un cop i o va ser molt light o em vaig motivar i no era un orgasme.

Un altre problema que tinc a l'hora de sentir plaer és que no puc fer dits perquè em costa molt trobar-me el forat i si em toco massa el clitoris m'acaba fent mal.

*Em podríeu dir maneres de masturbar-me per estar més tranquil·la i sentir més plaer?
Gràcies!*

Resposta de la sexòloga del Consultori:

Hola,

Gràcies per preocupar-te per nosaltres! No estem fartes de contestar-vos, encara que les consultes puguin semblar similars cada persona ho vivim diferent i per aquest motiu responem personalment cadascuna de les consultes. I ho fem encantades! :)

El primer de tot, és important que et coneguis, que sàpigues com són els teus genitals, com és la teua vulva, que tinguis ubicades totes les parts i que puguis explorar-te visualment i a través del tacte.

Una vegada hagis ubicat totes les teves parts i zones, mirant-te amb un mirallet, és important explorar-nos a nivell de tacte. Et deixem un vídeo on veuràs diferents formes d'estimular la vulva: <https://youtu.be/8BOJWa8takY>

L'estimulació directa del clitoris a moltes dones els hi pot resultar incòmode, si mires el vídeo veuràs diferents formes d'estimular-lo de forma indirecte.



I pel que fa a l'orgasme, l'orgasme no és l'objectiu, o no ho hauria de ser... l'objectiu hauria de ser, gaudir, conèixer-nos, passar-ho bé, explorar-nos,...

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]