



# «Ereccions a classe» 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 16 anys: "Ereccions a classe"

*Bon dia i primer de tot felicitar-vos per la feina feta.*

*Tinc 16 anys, i la veritat és que ja tinc un penis d'un tamany considerable, cosa que m'inquieta en molts aspectes i sobretot quan estic a classe.*

*Molts cops em venen ereccions en moments ineditos en hores de classes, ja sigui per companyes o pensaments, i quan he de sortir al davant de la classe m'ho passo malament perquè s'em nota molt. Com ho hauria de fer, o com em puc amagar el penis en situacions com aquestes?*

*L'altre problema és quan les noies que s'asenten al costat meu i em veuen el penis erecte. Jo això no ho controlo i de vegades elles s'han pensat que en aquell moment volia fer coses amb elles. Un dia una companya em va posar la mà dintre fins que em vaig correr. Tot i que no es un abus, perquè jo també ho vaig permetre, no trobo bé que al mig d'una classe em passi això i total perquè el penis s'em posa erecte.*

*En conclusió: com puc fer per parar de tenir ereccions a classe?*

*Gràcies*

## Resposta de la sexòloga del Consultori:

*Hola,*

*Gràcies pel comentari! Ens motiva a seguir!*

*Sovint pot passar que no es controlin les ereccions i més en l'adolescència, que les hormones estan a flor de pell i la libido sexual està al màxim! És un procés, que a mesura que et facis gran et deixarà de passar i aprendràs a controlar-ho més.*

*Algunes estratègies podrien ser: posar-te roba que dissimuli el màxim l'erecció, sigui una samarreta llarga o uns pantalons més amples i col·locar-te el penis d'una forma que es dissimuli més l'erecció.*

*A més, observa si en els moments que tens l'erecció, els teus pensaments i sensacions fomenten l'excitació. Si és així, pots buscar estratègies per focalitzar-te amb altres coses que no t'excitin. Una gran eina que et pot ajudar és la respiració: si sents que t'estàs excitant i comences a tenir*



---

*una erecció, posa l'atenció a la respiració i respira profundament per reduir l'excitació i focalitza't amb altres coses importants que estiguin passant en aquell moment, ja sigui la classe, l'explicació del professor?*

*I, si sents que alguna companya té actituds cap a tu que et fan sentir incòmode, posa límits i comunica-li com et sents i el que necessites, perquè ho pugui respectar.*

*Moltes 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:**

[consulti]2[/consulti]  
[fcentrareport]