

## «Em masturbo però no sento plaer. Què estic fent malament?»



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!

Sóc una noia de 15 anys i mai m'havia masturbat, em feia "coseta" tocar-me i tampoc li donava importància ni tenia curiositat fins que fa unes setmanes, llegint alguns consells per aquí, vaig voler "provar-ho". Total que vaig tenir una decepció XD.

Em vaig masturbar però no sentia plaer, ho vaig provar de diferents maneres, però no funcionava. De tant en tant anava pensant si ho havia fet malament o alguna cosa, però ho tornava a provar i res. Fins fa uns dies que llegint un llibre hot vaig intentar tornar-hi i llavors sé que vaig notar alguna cosa, però no sé si vaig arribar a l'orgasme ni em sortien gemecs!

Com és que no sento plaer? Continuo sense donar-li importància però de vegades és com si ho volgués tornar a provar per veure si és que puc sentir plaer.

Gràcies per la vostra ajuda!

RESPOSTA:

Hola SAKURA!

El gran òrgan sexual és el nostre cervell, per tant, és molt important fixar-nos en què estem pensant quan ens estem masturbant. Si únicament estem pendents de si sentim plaer o no, segurament no acabem de sentir allò que esperàvem. En canvi, et proposem, que intentis fer-ho pensant en coses que t'excitin, en pensaments eròtics, i que focalitzis la teva atenció en les sensacions que vas experimentant. No cal centrar tota l'estimulació en els genitals, acaricia tot el teu cos i vés descobrint de mica en mica el teu plaer, el què t'agrada i com t'agrada. Com moltes coses, la masturbació necessita temps i aprenentatge!

Una abraçada ben forta i moltes gràcies per la confiança!

**Mariona Busto**

Psicòloga - Consulta Jove IESP

@marionabusto

<http://www.consultajove.cat> (<http://www.consultajove.cat/>)

Pots fer la teva consulta al Consultori d'Adolescents.cat aquí <http://adolescents.cat/consultori>)