



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 30/01/2020 a les 10:28

## «Com puc saber si estic preparada per tenir relacions?»



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

Usuària d'Adolescents.cat

Hola! Com sé quan estic preparada per tenir relacions? En tinc ganes però alhora em fa por, la meva parella vol tenir-ne i diu que pot esperar però jo no sé molt bé que fer... Què he de fer jo durant la relació?  
Gràcies!

RESPOSTA:

Hola polololo,

És habitual que les primeres vegades (del que sigui), estiguem nervioses, neguitoses, inquietes, etc però si el que sents és por, et diríem que no corris. Quan prenem la decisió d'iniciar-nos en les relacions sexuals compartides, el que hem de sentir és que la curiositat guanya a la resta de



---

sensacions, seguiràs neguitosa, nerviosa, inquieta... però la curiositat passarà per davant.

És important que et sentis còmode, segura i que sàpigues que la persona amb qui donis el pas, respecti en tot moment qualsevol decisió (o canvi de decisió) que prenguis. També és bàsic que la relació sexual sigui consentida i desitjada per ambdues parts i que utilitzeu mesures de salut utilitzant preservatiu per a evitar embarassos no desitjats o Infeccions de Transmissió Sexual.

Una abraçada gràcies per utilitzar el consultori!

**Helena Angel**

Psicologia - Sexualitat - Parella

@Helenangelpsico

<http://www.helenaangel.com>

Pots fer la teva consulta al Consultori d'Adolescents.cat aquí