



# Si et posa nerviós/a tenir sexe per primer cop, llegeix això

[inicicentrareport]

Els nervis i la incertesa abans de tenir la primera relació sexual són molt habituals. Fins i tot aquell amic que t'ha explicat totes les experiències probablement passés nervis el primer cop. Així que, si tens ganes de relaxar-te i passar a l'acció tranquil·lament, atent/a als teus consells.

## La virginitat

La virginitat té molta força psicològica en nosaltres. Té molta importància en algunes tradicions culturals i això fa que potser ens faci més por perdre la virginitat que no la relació sexual en sí. T'expliquem en detall la importància que té: cap ni una. La virginitat és un mite, primera, perquè el popular "himen", un teixit que teòricament es trenca amb la pèrdua de la virginitat i que tenen totes les persones amb vagina, pot haver-se destruït fent qualsevol altra cosa. Un tampax, muntant a cavall, fins i tot una caiguda o l'exercici físic. No fa mal, ni es nota, només provoca una petita pèrdua de sang a través de la vagina. Fins i tot pot ser que se t'hagi trencat durant la regla i ni ho sàpigues.

D'altra banda, això de la virginitat exclou qualsevol tipus de relació sexual que no sigui penetració. La masturbació mútua, el sexe oral i, realment, qualsevol cosa que tu consideres íntima pot ser una relació sexual.

## Estigues preparat/da

Oi que no marxaries de campaments sense una tenda de campanya, roba interior de recanvi i un bon abrigo per passar la nit? Doncs no tinguis relacions sexuals si creus que no estas preparat o preparada, encara que els teus amics ja ho hagin fet o la teva parella t'insisteixi repetidament. Aquesta decisió és teva i només teva. Ningú està mai 100% preparat per una experiència, però assegura't de que et ve de gust i que en tens ganes.

I tota aquesta història de que has d'estar profundament enamorat d'algú, com enmig d'un conte de fades, per tenir-hi relacions sexuals, relativitza-la. Tenir relacions s'ha de fer sempre a través de la confiança mútua i el respecte cap a l'altra persona. Això vol dir conèixer els nostres límits i els de l'altre però, tot i que una relació sexual és evidentment un acte molt íntim i proper, no vol dir que fer-ho necessàriament impliqui amor romàntic. Parla-ho, posa tu les fronteres i respecta les de l'altra persona. Tot serà més fàcil.

## Amb protecció sempre

No tens excusa. El sexe ja no és un tema tant tabú socialment, la web va plena d'informació i tens on aconseguir preservatius de qualsevol tipus. Recorda que anar protegit no implica només oblidar-se de possibles embarassos, propis o de l'altra persona, sinó que també vol dir esquivar malalties de transmissió sexual. Sí la persona amb qui tens les relacions es nega a posar-se protecció malgrat que tu li demanis, sobretot si li demanes repetidament, tens tot el dret a dir-li que



---

ja no vols tenir sexe. Encara que estigueu despullats i estirats al llit.

El sexe no és com quan et tires amb paracaigudes, que no pots fer-te enrere a mig vol. Si no t'agrada l'experiència, no et sents còmode amb al teu company i vols plegar, diga-ho, i frena.

**Finalment:** les relacions sexuals son experiències fetes perquè gaudeixis, no perquè pateixis. No t'obliguis a tenir-les perquè d'altres t'ho han dit, o perquè creus que ja toca.

[ficentrareport]