



Les claus per sentir-te més segur/a el teu primer cop

Si creus que estàs a punt de tenir la teva primera relació sexual, és molt probable que et sentis nerviós o nerviosa. Aquesta és una experiència nova i important, i és completament normal tenir dubtes i inquietuds. El més important és que et sentis preparat/da i segur/a amb la teva decisió.

La teva primera relació sexual **és una experiència personal i única, no hi ha pressa**. Escolta't a tu mateix/a, parla amb la teva parella, informa't bé i, sobretot, respecta els teus sentiments i límits. Només així podràs gaudir d'aquesta experiència de manera positiva i segura. Tot i això, hi ha alguns consells que pots seguir per fer que la teva primera experiència sigui del tot positiva.

1. Escolta els teus sentiments

És essencial que prenguis el temps per reflexionar sobre com et sents realment. Vols fer aquest pas perquè estàs preparat/da, o et sents pressionat/da? És important fer-ho per les raons correctes, i només tu pots decidir quan és el moment adequat. No hi ha pressa, i ningú ha de fer-te sentir malament si prefereixes esperar.

2. Parla amb la teva parella

Si tens parella, una de les claus per sentir-te segur/a és tenir una comunicació oberta amb ella. Parla de com et sents, de les teves expectatives i dels teus límits. És important que tots o totes estigueu en la mateixa pàgina i que respecteu els sentiments i desitjos de l'altre. Això ajudarà a crear un ambient de confiança i respecte mutu.

3. Informa't bé

Conèixer el teu propi cos i el de la teva parella et donarà més seguretat. A més, és fonamental que estigueu informats sobre la protecció contra embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual (ITS). Utilitzar preservatius és una manera senzilla i eficaç de protegir-vos. Si tens dubtes, no tinguis por de parlar amb un adult de confiança o amb un professional de la salut.

4. No t'exigeixis massa

La primera vegada pot no ser perfecta, i això és totalment normal. No et comparis amb el que veus a les pel·lícules o el que et poden explicar altres persones. Cada experiència és única, i el més important és que et sentis còmode i respectat/da en tot moment.

5. Respecta el teu temps

No hi ha una edat concreta per tenir la teva primera relació sexual. Cada persona és diferent, i està bé esperar fins que et sentis realment preparat/da. Recorda que el més important és que sigui una decisió teva, presa amb seguretat i confiança.

