



# Les preguntes més freqüents sobre sexe i què diuen els experts

Parlar de sexe és normal i saludable, sobretot quan estàs començant a experimentar sobre aquest tema. Sovint, hi ha moltes preguntes que potser no t'atreveixen a fer per vergonya o inseguretat, però saber-ne la resposta és clau per tenir una vida sexual segura i responsable.

## 1. És normal tenir dubtes sobre el sexe?

Sí! Els experts insisteixen que és completament normal tenir preguntes sobre sexe. L'adolescència és una etapa plena de canvis, tant físics com emocionals, i és natural sentir-se confós o voler saber més. No hi ha cap pregunta "dolenta" o "estranya" quan es tracta de conèixer el teu cos i el sexe.

## 2. Quan és el moment adequat per tenir sexe?

Segons els experts, no hi ha una edat exacta. El més important és que la decisió es prengui amb maduresa i amb seguretat. El sexe ha de ser consensuat, respectuós i amb informació clara sobre anticonceptius i mètodes de prevenció d'infeccions de transmissió sexual (ITS). No s'ha de tenir pressa ni sentir-se pressionat.

## 3. Com sé si estic embarassada?

Els primers signes d'embaràs poden incloure retard en la menstruació, fatiga, nàusees o canvis en els pits. Els experts recomanen fer-se una prova d'embaràs si hi ha hagut relacions sexuals sense protecció o si se sospita d'un possible embaràs. Aquestes proves es poden comprar a la farmàcia i són molt precises. Si tens dubtes, consulta amb un professional de la salut.

## 4. Què és el consentiment?

El consentiment és un acord clar entre les dues persones abans de qualsevol activitat sexual. Els professionals de la salut sexual expliquen que ha de ser explícit i que ningú no ha de sentir-se forçat o manipulat. El consentiment es pot retirar en qualsevol moment, i totes dues parts han de sentir-se còmodes.

## 5. Què són els anticonceptius i per què són importants?

Els anticonceptius són mètodes que ajuden a prevenir embarassos no desitjats i ITS. Els experts destaquen la importància d'utilitzar-los sempre que hi hagi sexe, fins i tot en la primera vegada. Els preservatius són el mètode més accessible i eficaç per a joves, ja que protegeixen tant de l'embaràs com d'infeccions.

## 6. Masturbar-se cada dia és dolent?

No necessàriament. Els experts expliquen que la masturbació és una pràctica sexual segura i saludable, tant per a nois com per a noies, i no hi ha una freqüència "correcta" o "incorrecta". Cadascú és diferent. No obstant això, si la masturbació interfereix en les teves activitats diàries o en les teves relacions personals, podria ser útil reflexionar-hi i parlar-ne amb un professional.

## 7. Tots els canvis físics que experimento són normals?

Durant l'adolescència, el cos experimenta molts canvis a causa de les hormones. Això pot incloure



---

el creixement de pèl, canvis en la veu o l'aparició de l'acne. Els experts asseguren que cada persona és diferent i que aquests canvis són part del desenvolupament normal.

#### **8. Què són les ITS i com es poden prevenir?**

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són infeccions que es poden transmetre durant el sexe. Utilitzar preservatius i fer-se proves mèdiques periòdiques són maneres efectives de prevenir-les. Els experts recomanen parlar obertament amb la teva parella i amb un professional de la salut sobre aquests riscos.

#### **9. Està bé no voler tenir sexe?**

Completament! Els experts insisteixen que no tothom vol tenir sexe, i això és absolutament normal. La pressió social o de grup mai no hauria d'influir en les teves decisions personals. Cada persona ha de seguir el seu propi ritme i només implicar-se en relacions sexuals si ho desitja realment.

#### **10. On puc obtenir informació segura sobre sexe?**

Buscar fonts fiables és clau. Parlar amb un professional de la salut, com un metge o un orientador, és una de les millors opcions. També hi ha línies d'atenció confidencial on pots fer preguntes sense por. De fet, al nostre web compta amb l'apartat del Consultori, on experts i expertes sobre sexualitat poden resoldre els teus dubtes.