



# Desmuntant mites sobre sexe i primeres vegades

És normal tenir dubtes sobre la sexualitat. Però, sovint, la informació que ens arriba no sempre és certa. La sexualitat forma part del nostre desenvolupament, i entendre-la de manera saludable t'ajudarà a prendre decisions més segures i satisfactòries en el futur.

La pornografia és fàcilment accessible i pot donar una idea completament equivocada de com són les relacions sexuals. Els vídeos pornogràfics solen mostrar escenes falses que poden influir en **la manera com veiem el sexe, el cos i les relacions**. A més, aquestes imatges poden crear expectatives poc realistes sobre el rendiment sexual i el físic de les persones. En la vida real, el sexe és molt més complex i íntim, i implica emocions, respecte i comunicació entre dues persones. No està dissenyat per ser un espectacle ni per complir cap "guió".

A continuació, desmuntem alguns dels mites més comuns sobre **la primera vegada i les relacions sexuals**.

"La primera vegada ha de ser perfecta"

Moltes pel·lícules i sèries mostren la primera vegada com un moment màgic i perfecte, però la realitat és molt diferent. Cada persona viu aquest moment de manera única i no hi ha una "forma correcta" de viure'l. Pot ser una experiència plena de nervis o d'incertesa, i això és totalment normal. El més important és que sigui una decisió lliure i consensuada.

"Tothom ho fa"

Un dels mites més comuns entre els adolescents és pensar que "tothom" ja ha tingut relacions sexuals. Això genera pressió per fer el mateix, però la veritat és que cada persona té el seu propi ritme. No hi ha cap pressa ni cap moment ideal; la decisió de tenir relacions sexuals és personal i ha de ser presa quan et sentis preparat/a.

"El sexe defineix una relació"

El sexe no hauria de ser el centre d'una relació. El respecte, la confiança i la comunicació són molt més importants. Creure que una relació no és "real" sense sexe és un mite. Cada parella pot decidir què és millor per a ells i quan és el moment adequat per fer aquest pas.

"El preservatiu fa que el sexe sigui menys plaent"

Algunes persones pensen que utilitzar preservatiu redueix el plaer, però això és només un mite. Els preservatius estan dissenyats per protegir de les malalties de transmissió sexual (MTS) i de l'embaràs no desitjat, i n'hi ha de molts tipus que poden fer que l'experiència sigui còmoda i segura. El plaer no hauria de ser més important que la seguretat.