

TU PRIMERA VEZ: INFORMACIÓN REAL, DECISIÓN CONSCIENTE



⇒ No se trata de ser perfecto, sino de vivirlo de forma segura, voluntaria y sin presiones.



La primera relación sexual suele estar rodeada de expectativas poco realistas debido al cine o las redes sociales. Es normal sentir nervios o que el momento no sea perfecto. Lo importante es que tú decidas, que sea seguro y que te haga sentir bien.



Decide



Protégete



Respétate

1 TÚ DECIDES

Tu cuerpo, tu decisión.



- Solo hazlo cuando tú quieras, nunca por presión.
- El consentimiento es reversible: puedes decir "no" en cualquier momento.
- Tu decisión siempre debe ser respetada.

♥ Tú tienes el control.

2 ¿DUELE LA PRIMERA VEZ?

No necesariamente.



- Las molestias suelen deberse a nervios, tensión muscular o falta de lubricación.
- Con relajación y excitación, la experiencia es más cómoda.
- No siempre hay sangrado; el himen es elástico y no siempre se rompe.

✓ Relájate, ve a tu ritmo.

3 LOS JUEGOS PREVIOS SÍ IMPORTAN



- Besos, caricias y estimulación antes de la penetración son fundamentales.
- Aumentan el placer, favorecen la lubricación natural.
- Relajan el cuerpo y reducen la ansiedad.

♥ Tómate tu tiempo y disfruta.

4 COMUNICA LO QUE SIENTES Y TE GUSTA

¿Qué te gusta?

¿Cómo te sientes?

- Hablen abiertamente sobre miedos, deseos y límites.
- Un entorno privado y tranquilo ayuda a tener confianza.
- La comunicación hace la experiencia más segura y placentera.

💬 Hablar es cuidarse.

5 PROTÉGETE DESDE EL PRIMER SEGUNDO



- Usa siempre preservativo.
- Un solo encuentro sin protección puede causar embarazo no planificado o ITS.
- El condón es el único método que brinda doble protección (embarazo e ITS).

🛡 Usarlo bien, desde el inicio.



EN RESUMEN:



Elige un lugar cómodo y seguro.



Comunícate con tu pareja.



Protégete siempre.



No tengas prisa: tu bienestar es lo primero.

Tu primera vez no define quién eres. Lo importante es que sea tu decisión, con información y respeto.