

bit.ly/prontospraessaconversa
@compasso.ufrj

Manual de Sobrevivência da Primeira Vez

PARTE 2

Esse material pertence à Campanha de
Prevenção da Gravidez na Adolescência
do Compasso - UFRJ,
#ProntosPraEssaConversa



compasso
Movimento de Comunicação, Participação, Atividade e Saúde à Juventude

Eco
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO (UFRJ)



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

DICAS PARA EVITAR MEDOS E INSEGURANÇAS

Fala, pessoal! Essa é a segunda parte do nosso querido **Manual de Sobrevivência da Primeira Vez**, que vai ajudar vocês, jovens repletos de vigor e hormônios, a ficarem mais preparados para as suas primeiras relações sexuais.

Bem, como vocês sabem, **sexo não é só pegação**. Envolve também o fator emocional (bastante, aliás). Além do conhecimento do seu próprio corpo, do corpo do seu parceiro, dos métodos contraceptivos, das ISTs, também é necessária uma **preparação emocional**. Tudo flui melhor quando se está bem internamente.

Então, aqui vão alguns pontos importantes para te ajudar com o **lado psicológico**.

MAIS INFORMAÇÃO, MENOS INSEGURANÇA



O primeiro passo é a informação, galera. Quando estamos bem-informados e temos propriedade sobre determinado assunto, naturalmente temos uma preparação maior para lidar com aquilo. E não tem problema não saber de tudo não. Até os mais transantes do seu grupo de amigos certamente sentiram insegurança em algum momento. Faz parte. O ponto é que quanto mais informação você tiver, mais chances de não ter problemas. Nós, como seres humanos, temos dificuldade em lidar com o que não conhecemos. O que é desconhecido e sai da nossa zona de conforto, nos intimida. Por isso, a informação é sua grande aliada.

Não vamos negar, é natural ficar nervoso nas primeiras vezes. Porém, se você estiver bem-informado é provável que a situação possa ocorrer de uma forma melhor, e mais segura.

Então, não dá mole não. Busque em fontes confiáveis de informação os cuidados necessários para as primeiras transas. O que acontece com o corpo antes, durante e depois, e também as precauções a se tomar. Converse com quem você confia e tem liberdade para tocar no assunto sobre como foram as suas primeiras experiências.

Aqui vão algumas sugestões de boas fontes de informação para vocês:

- _ A liga acadêmica de educação sexual da UERJ: **@lesexuerj**
- _ O podcast da UOL: **sexoterapia**
- _ A fisioterapeuta pélvica: **@belalivre_**
- _ A plataforma de educação sexual: **@dktjovem**
- _ O canal no youtube: **Manual do Homem Moderno**
- _ Perfil sobre ginecologia e saúde íntima: **@fisiologia.feminina**
- _ O canal no Youtube: **Canal das Bee**
- _ Canal no Youtube: **Cátia Damasceno**
- _ A terapeuta sexual: **@prazerela**



INSEGURANÇA COM O PRÓPRIO CORPO



Um pouco menos de barriga, um pouco mais de bunda, pernas menos compridas, um bíceps de respeito, e por aí vai. Há uma série de porquês que nos mostram a nossa imperfeição. Mas vem cá... quem disse que você não é perfeito desse jeitinho aí?

De alguns anos pra cá, vem caindo esse tabu de corpo ideal. E hoje em dia, a gente já tem uma aceitação bem melhor do corpo que foge daquele “padrão” imposto pela sociedade. Masssss a gente sabe que no nosso íntimo, por mais que a gente se esforce para se aceitar, ainda bate uma insegurança.

É comum idealizarmos o que seria melhor para nós a partir de um modelo. Nós analisamos características de outras pessoas e definimos: juntando isso tudo, nos aproximamos da perfeição. Mas acontece que não somos iguais. Somos indivíduos singulares. E mais: quem definiu o que é ser mais atraente? Deixe o outro pra lá. Cada um segue o seu próprio caminho, e cabe a nós olharmos para nós mesmos. Evite se comparar com os outros, pois não há nenhum modelo a ser seguido. Não existe um corpo certo ou errado. Cada um é do jeito que é, e temos que aceitar quem somos.

Avalie se as suas autocríticas são produtivas. Sério, ficar se colocando para baixo não vai melhorar a situação. Sempre que refletir sobre si mesmo, analise o seguinte: “essa crítica vai fazer bem a mim?” Se a resposta for não, desconsidere. Não vale a pena se prender ao que nos traz negatividade.

O PARCEIRO IDEAL



Revelado o grande segredo de com quem você deve ter sua primeira relação sexual: mentira, tem segredo não.

É normal idealizarmos nosso primeiro parceiro. “Será que vai ser o amor da minha vida? Alguém que fiquei ontem na festa?” E olha, não há uma resposta certa para isso. A escolha cabe somente a você, e independe do que deu certo para os outros. Como já dissemos, cada um segue seu próprio caminho e tem a sua história. Somos únicos, e o que deu certo para um, pode não dar para o outro (e aliás, “dar certo” também é relativo né?).

A verdade é que você deve transar com quem te faz bem. Não construa um “parceiro ideal” baseado na vida das pessoas ao seu redor, deixe que o seu próprio corpo e suas convicções te mostrem os sinais. Se a pessoa faz bem a você, esse pode ser um bom indicativo.

Mas atenção: tem 3 coisas imprescindíveis para qualquer parceiro: confiança, transparência e respeito.

Pode ser que você adore alguém que não te respeita, pode ser que você tenha muito tesão em quem não é transparente contigo. Então, quando for se relacionar com alguém, avalie esses pontos. Você jamais deve tolerar algo que te desagrada, e por isso, esses três requisitos são básicos no processo, ok?

PERFORMANCE SEXUAL



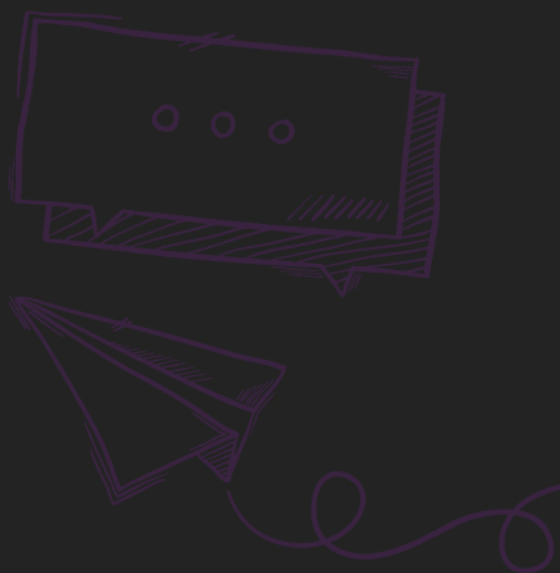
Ok, isso é bem íntimo, mas temos que falar sobre. Sabe aquela preocupação de impressionar seu parceiro, ou de arrancar aplausos depois daquele tradicional “e aí, foi bom pra você?” Pois é. Estamos falando de performance sexual.

Olha, está tudo bem em querer que seu parceiro sinta prazer. Na verdade, está certíssimo! Porém, vamos com calma: você não precisa ser dotado das mais completas artes sexuais para chegar lá.

Antes de tudo, transparência e conversa são pontos-chave na situação. É legal ouvir do outro o que o agrada, do que ele gosta e o que o faz sentir prazer. Às vezes, criamos um guia de coisas que devemos fazer no sexo para tirar nota 10, antes mesmo de saber se isso faz sentido para o outro. Então, abra o jogo, com sinceridade. Coloque na conversa o que você gosta, e escute o que o outro gosta também. Assim, vocês se conhecem melhor e a coisa rola com mais fluidez.

Um outro ponto importante: já parou para pensar da onde vem esse modelo de como dar show no sexo? A indústria pornográfica certamente contribui para essa visão mais performática, e muita coisa a gente (acha que) aprende no tradicional pornozão. Acontece que o sexo genuíno da vida real é bem diferente. O sexo do filme pornográfico é encenado, dirigido e editado. São pessoas atuando, com o objetivo de fazer você gozar. A situação é diferente quando é você que está transando com outra pessoa, e não tem que ser igual ao pornô.

Ah, e tem mais: aprenda a lidar com a frustração. Pode ser que as coisas não ocorram como o planejado, ainda mais nas primeiras vezes. Não deixe que isso te abale. Ninguém nasce sabendo, imprevistos acontecem, e tudo é um processo de aprendizagem. O importante é não se limitar a uma visão pré-definida de "mandar bem na cama" e deixar que as coisas aconteçam naturalmente.



PERMITA-SE A DESCOBERTA



Jovem, você está entrando no Fantástico Mundo do Sexo, onde muita coisa pode acontecer. Essa viagem vai ser muito melhor se você estiver aberto à exploração. Está ok não saber direito o que você gosta, e também é normal descobrir que algo que você idealizava antes, na real não te agrada tanto assim. Mantenha sua mente aberta às experiências que virão, e não se preocupe com o pensamento dos outros. Afinal, quem vai transar é você, né?

Você não vem com manual de instruções. A melhor forma de lidar com as primeiras vezes é se permitindo descobrir coisas sobre você, aprendendo com o seu próprio corpo. Relaxe e aproveite a viagem!

Esperamos que esse manual ajude você a aproveitar da melhor forma a sua primeira vez. E lembre-se: use camisinha, respeite seu parceiro e o seu próprio corpo, e se informe. Vai dar tudo certo!

**Não se esqueça de compartilhar
esse manual com seus amigos!**

CONHEÇA A CAMPANHA DO COMPASSO

O que é o Compasso - UFRJ?

O **COMPASSO** é o Laboratório de Comunicação Publicitária Aplicada à Saúde e à Sociedade, projeto de extensão da Escola de Comunicação da UFRJ.

A Campanha de Prevenção da Gravidez na Adolescência

A **Campanha de Prevenção da Gravidez na Adolescência do COMPASSO UFRJ** foi lançada no dia 24 de maio de 2021 com o objetivo de comunicar de forma efetiva sobre o tema para e com adolescentes de 15 a 19 anos, principal faixa etária relacionada à incidência da gestação precoce indesejada.

Com a missão de abordar o assunto a partir de orientações científicas, socioculturais e humanas, o COMPASSO buscou referências seguras, balizadas por especialistas de diversas áreas, como Medicina, Biologia, Psicologia, Serviço Social, Pedagogia, entre outros campos do saber que atravessam o assunto.

Realidade de 44 a cada mil adolescentes entre 15 e 19 anos no mundo de acordo com o Fundo de População das Nações Unidas, a gravidez na adolescência é um problema multidisciplinar, questão de saúde coletiva e com importantes implicações socioeconômicas, especialmente quanto à garantia de direitos e ao acesso justo à educação. No Brasil, os números superam a média mundial, com 62 mães para cada mil adolescentes, incidindo principalmente entre populações de vulnerabilidade social.

Referências: GISLENE RAMOS. 11 coisas que você precisa saber antes da primeira vez. Revista AzMina. 26 nov. 2020. Disponível em: <<https://azmina.com.br/reportagens/11-coisas-que-voce-precisa-saber-antes-da-primeira-vez/>>. Acesso em: 22 mar. 2021.

Tamanhos de camisinha - como encontrar uma camisinha de tamanho perfeito. Condom Size Org. c2021. Disponível em: <<https://www.condom-sizes.org/tamanhos-de-camisinha>>. Acesso em: 22 mar. 2021.

MANUEL REIS. Camisinha feminina: o que é e como colocar corretamente. Tua Saúde. 03 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/camisinha-feminina/>>. Acesso em: 29 mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO

compasso
Universidade de Comunicação, Informação, Agenciamento e Saúde - UCIAS

ECO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO (ECP)



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

PARCERIAS

 **NITERÓI**
SEMPRE À FRENTE

 **ICICT**
Instituto de Comunicação e Informação
Científica e Tecnológica em Saúde

Laboratório de
Comunicação e Saúde

LESex 



PROJETO
DIV.A.S.