

bit.ly/prontospraessaconversa
@compasso.ufrj

Manual de Sobrevivência da Primeira Vez

PARTE 1

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

#ProntosPraEssaConversa



compasso
Ministério de Comunicação, Antropologia, Arte e História e a Tecnologia

Eco
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO (UFRJ)



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA QUANDO CHEGAR AQUELE MOMENTO

Está em suas mãos o Manual de Sobrevivência da Primeira Vez, com algumas dicas para você que anda meio tenso sobre a primeira transa. "Vai doer? Vai ser bom? Vai ser estranho? Do que eu preciso?" O básico para responder às principais questões sobre a primeira vez está aqui.

Claro que tudo é uma descoberta, e as emoções e experiências em volta da primeira vez variam de pessoa para pessoa. Mas uma coisa é certa: quanto mais bem-informado você estiver, melhor.

Sem mais enrolação, vamos ao **Manual:**



DESMISTIFICANDO A VIRGINDADE

Ok, vamos começar do começo. Talvez você já não seja mais virgem antes mesmo da sua primeira vez. Ficou confuso? Se prepare para o plot twist.

Acontece que o que chamamos de “perder a virgindade” não tem um conceito assim... bem **definido**. Segundo o dicionário, virgem é aquele que “se encontra intacto, em abstinência sexual”. Beleza, mas o que seria sexo, então?

Qualquer atividade sexual é sexo. Essa é a resposta mais direta possível, galera. Oral? Sexo. Masturbação? Sexo. Preliminares? Acertou se pensou em sexo. Esse lance de que somente após a penetração é que se perde a virgindade é cultural, sabe? Por isso talvez você já não seja mais “virgem”.

É importante saber disso para entender a atividade sexual de uma forma melhor. Agora vamos em frente.

DORES

Esse é um dos principais medos que rondam a primeira vez: a dor no momento da penetração. Galera, não existe uma resposta universal para essa questão. Mas é bom que você saiba que pode doer sim, como também pode ser bem prazeroso sem nenhuma dorzinha sequer.

Para as meninas cis, é mais recorrente. E para os meninos cis, não é muito comum mas também pode rolar.

São vários fatores a serem considerados:

- **Estado emocional**
- **Tamanho do preservativo**
- **Lubrificação**
- **Diálogo**

Esses são alguns exemplos dos mais recorrentes. O fator emocional pesa bastante, já que na primeira vez é normal sentir um nervosinho e ficar ansioso. Uma boa dica é tentar viver cada etapa de uma vez, e ter transparência com o seu parceiro. Tá desconfortável? Fale, converse. Fala qual a melhor posição, mostra como você fica mais à vontade. O diálogo é fundamental, e ninguém é obrigado a nada que não esteja afim. #meucorpominhasregras, e isso serve para meninas e meninos.

CAMISINHA MASCULINA

A embalagem do preservativo masculino é mais ou menos assim. Com certeza você já viu em algum lugar!



O tamanho apropriado do preservativo também influencia bastante. É legal que o menino meça o seu pênis (sim, a cena parece idiota, mas é com a régua mesmo ou com uma fita métrica) para saber o tamanho do preservativo. Os preservativos são elásticos, mas variam de tamanho. Então, dá uma olhada na embalagem antes de pegar o seu para que ele esteja de acordo com o tamanho do pênis. Assim, você também pode evitar dores e ter mais segurança durante o ato sexual.

Como medir o pênis: Coloque uma régua ou fita métrica na base do pênis e vá até a ponta, quando ele estiver totalmente ereto. Meça a circunferência também: Use uma fita métrica em volta da parte mais grossa do pênis, totalmente ereto, ou utilize um barbante. Dê uma única volta ao redor e marque onde o barbante se conecta. Estique o barbante e meça com uma régua a distância. Esse número é o da sua circunferência.



Segue essa tabelinha aqui que é sucesso:

Circunferência do Pênis (mm)	Sugestão de Largura (mm)
< 102 mm	45 - 47 mm
102 - 114 mm	47 - 49 mm
114 - 119 mm	50 - 51 mm
119 - 124 mm	52 - 53 mm
125 - 130 mm	53 - 54 mm
130 - 140 mm	55 - 58 mm
140 - 147 mm	58 - 60 mm
147 - 155 mm	60 - 64 mm
> 155 mm	64 - 69 mm

Importante: deixe esse orgulho de lado, rapaziada! O tamanho do seu pênis não define o seu grau de masculinidade, e vai ser muito melhor para você e sua parceira se você estiver com a camisinha do tamanho adequado. Aliás, o prazer para as meninas não está diretamente ligado ao tamanho do pênis, então pega o preservativo certo e vai tranquilo.

Como colocar:



- 

Rasgue cuidadosamente a embalagem com a mão e retire o preservativo.
- 

Desenrole o preservativo até a base do pênis, segurando a ponta para retirar o ar.
- 

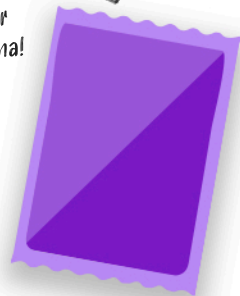
Logo após a relação, retire o preservativo do pênis ainda ereto, com cuidado para não vazar.
- 

Dê um nó no preservativo para evitar o vazamento e descarte-o no lixo. Use-o apenas uma única vez.



CAMISINHA FEMININA

A embalagem do preservativo feminino se parece com essa. Ela é um pouco maior que a versão masculina!



Sim, queridos e queridas, ela existe. Não é mito, não é historinha. A camisinha feminina é um método comprovado de prevenção. É tão acessível quanto a masculina? Não, mas é importante você conhecê-la e saber como funciona. Além do mais, ela não deixa de ser uma opção para um sexo seguro e sem surpresas.

Bem, a primeira coisa que você vai notar é que ela é bem maior do que o preservativo masculino. Tem cerca de 15cm de comprimento e 8cm de diâmetro, e envolve todo o colo do útero e os grandes lábios vaginais. Ela vem com dois anéis flexíveis nas extremidades: o da ponta fechada é móvel, e serve de guia para a introdução do preservativo no fundo da vagina. O outro, aberto, cobre a vulva (aquela parte externa da vagina).

Além de cumprir o seu papel (não queremos gravidezes indesejadas e ISTs na primeira vez né? Bom, e nem nas outras), a camisinha feminina tem alguns pontos positivos legais de serem destacados. Vê só:

- Não precisa esperar a ereção do pênis para colocar
- É mais fininha do que a camisinha masculina
- Xô alergia! Existem camisinhas feitas de borracha nitrílica podendo ser usadas por pessoas alérgicas ao látex
- É confortável e também bem resistente

Onde encontrar:

Apesar de você não esbarrar com um preservativo feminino a cada 9 passos, é possível encontrá-la em algumas farmácias, sex shops, e principalmente no mercado online. Os preços ficam na média de R\$10, e a camisinha feminina é oferecida gratuitamente pelo SUS nas unidades de saúde em todo o Brasil.

Como usar:



Gravidez e ISTs na primeira vez

Gente, na primeira vez pode sim ocorrer a gravidez e a transmissão de IST's. O medo e aquela sensação de "putz, será que deu ruim?" não valem a pena, às custas de alguns minutos de prazer. Então para ficar com a mente tranquila é só usar o preservativo durante todo o ato sexual. Fácil assim ;)

Com quem ter a primeira vez

Segue a resposta correta após anos e anos de estudos científicos: não tem resposta correta.

Você deve fazer a sua primeira vez com quem você tiver vontade. É isso. Se vai ser com quem você conhece há anos, ou com alguém que conheceu hoje, não entra em questão. O principal é você confiar na pessoa, dialogar de forma transparente e respeitar o seu momento. A escolha é só sua.

Vamos tirar um pouco desse peso do que é a primeira vez. Não precisa (e provavelmente não vai) ser perfeito. Relaxe: o mais importante é ter a segurança da sua escolha.

Definir a “primeira vez” é complicado, porque na verdade tudo é um processo de aprendizado e de experiências. Uma boa dica é se conhecer aos poucos, respeitando o seu momento e valorizando as outras atividades sexuais além da penetração.



**NÃO ESQUEÇA
A CAMISIÑHA!**

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 

