

Prima volta

istruzioni per l'uso



Consigli e suggerimenti
per un approccio
al sesso informato,
protetto
e consapevole

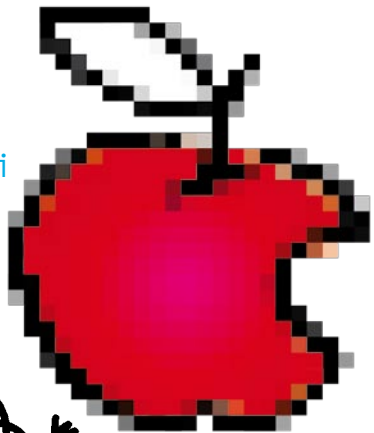
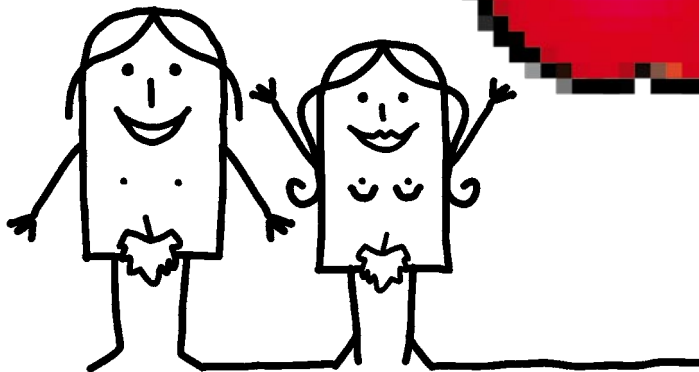
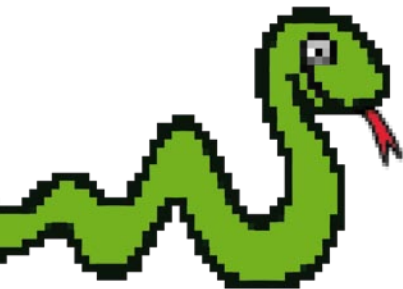


La faticosa “prima volta” rappresenta uno dei principali momenti di passaggio che segnano il “diventare adulti”: dà il via ufficialmente alla grande e bellissima avventura dell’amore e della sessualità. Ragazze e ragazzi spendono ore e ore a fantasticare sul loro primo rapporto: temuto, desiderato, idealizzato. Proprio come te...

Non esiste l’età giusta per la prima volta: non sei “sbagliata” se sei rimasta l’unica della classe a non averlo ancora fatto e “cedere” perché “lui ci tiene tanto” non è una buona motivazione. Il sesso vissuto in maniera imposta o non profondamente desiderata si può rivelare dannoso e negativo, rovinando un’esperienza irripetibile che, se scelta consapevolmente, può essere splendida. Soprattutto se vissuta con passione e sentimento. Nessun amico potrà mai spiegarvi cosa si prova: si tratta di un’emozione unica ed individuale. Per viverla al meglio è necessario però possedere alcuni requisiti fondamentali, proprio come serve la patente per poter guidare la macchina. Il rischio altrimenti potrebbe essere molto alto.

Ricordati di proteggerti: quando senti che il momento giusto è arrivato, rivolgiti a una persona competente (meglio il tuo medico di famiglia o un ginecologo) per farti consigliare nella scelta contraccettiva migliore. E anche i maschi devono fare la loro parte...

Solo così, preparati e rispettosi l'uno dell'altro, potrete davvero vivere questo momento con spontaneità e gioia!



Le paure della prima volta

Farà male? Molte ragazze sono convinte che la perdita della verginità sia un'esperienza dolorosa e difficile. Non è sempre così, anzi. Anche questo dipende da fattori sia fisici che emotivi. La gran parte delle donne la "prima volta" non prova affatto dolore né perde sangue (se non poche gocce) perché il petting praticato nelle occasioni intime, che in genere precedono questo momento, ha contribuito a dilatare gradualmente l'imene e a renderlo "elastico" permettendo così una penetrazione senza traumi. Se il rapporto è desiderato, vi è una buona intesa fra i partner ed eccitazione reciproca, il dolore che pur si può avvertire è limitato, di breve durata e viene subito dimenticato nel progressivo piacere dell'atto sessuale. I casi in cui il dolore è molto intenso, al punto da rendere quasi impossibile la penetrazione, sono rari, circa 1 su 100. Quando ciò si verifica è possibile che la ragazza abbia un imene molto rigido oppure che sia presente un disturbo specifico chiamato "vaginismo".

L'IMENE è una membranella mucosa posta all'inizio della vagina, che si lacera con il primo rapporto. Ecco perché è sempre stata considerata il segno caratteristico della verginità fisica.

Consiglio: in questi casi una semplice visita ginecologica può aiutarti a risolvere il problema. Un approfondimento prima di iniziare l'attività sessuale è comunque consigliato a tutte per una consulenza dall'esperto sui più appropriati metodi contraccettivi.

A seconda della sua consistenza e forma (anulare, a falce, ecc.), può essere talmente elastico da non lacerarsi al momento della penetrazione, rimanendo integro. In questi casi quindi non si avverte dolore né perdita di sangue.



Sarò capace? Il timore di non essere all'altezza è molto diffuso, soprattutto se il partner ha già avuto esperienze e tu ancora no.

Per quanto si possa leggere, approfondire, prepararsi sull'argomento non si può mai sapere fino all'ultimo come andrà, che fare allora? La strategia migliore è non "mitizzare" troppo questo momento, parlare apertamente con il partner della propria inesperienza e, insieme, con complicità e fiducia vivere questa "avventura". La cosa più sbagliata è invece fingere una competenza inesistente... finiresti con l'essere immediatamente smascherata.

Consiglio: non ti vergognare di essere ancora vergine! Anzi, il tuo partner sarà felice che tu abbia scelto proprio lui per condividere questo momento così speciale.

È controproducente porsi in atteggiamento “passivo” e lasciare che sia l’altro ad assumere la “conduzione del gioco” solo perché è più esperto. Siete tutti e due, alla pari, protagonisti di questo momento.

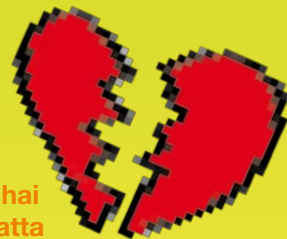
E se la prima volta non andrà benissimo... pazienza, con un po’ di pratica, sintonia, sentimento e intesa reciproca i rapporti miglioreranno sempre più.

**A fare l’amore si impara...
come ad andare in
bicicletta!**

LA VERGINITÀ Il significato attribuito alla verginità è culturale e dipende dal sistema educativo di riferimento, dalla religione di appartenenza, ecc. In alcune società è considerata un valore morale e i rapporti sessuali pre-matrimoniali sono ritenuti “sbagliati” e peccaminosi. Ma presso i Bantulla dell’Africa nordorientale, si pensa che la vergine, proprio per questa sua condizione, sia stupida. Fra i Lecha dell’India, perdere la verginità dopo gli undici o dodici anni significa ritardare senza motivo la maturità.

In Madagascar, gli Sakalaves considerano un disonore che una donna arrivi vergine al matrimonio, perché significa che nessuno l’ha voluta prima...

E se poi non mi vuole più? Quella del rifiuto è una paura tipicamente femminile che nasce da vecchie concezioni, discriminanti e superate. Si pensava infatti che, una volta raggiunto “il suo scopo”, l’uomo avrebbe poi “ripudiato” la donna, considerata come un puro oggetto sessuale.



Ehi, non ci pensare nemmeno! Tu vali perché sei una persona speciale, hai scelto di condividere questo momento con la persona di cui sei attratta e innamorata, che ti rispetta e prova per te affetto e stima. Se non è così, non è il ragazzo giusto!



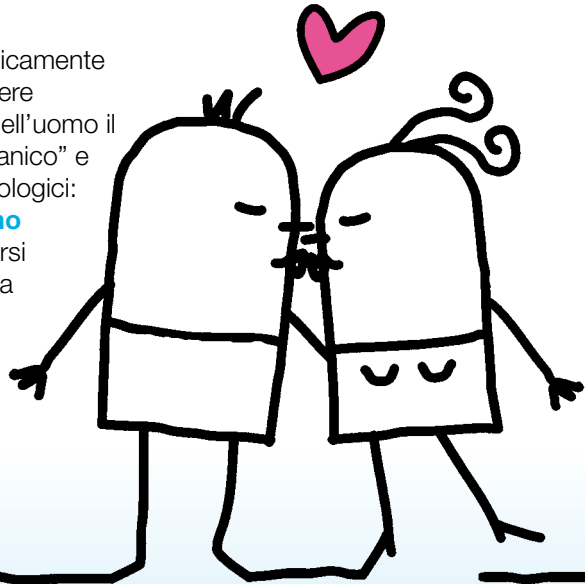
Un altro timore è di non sembrare abbastanza disinibite, erotiche o “scafate” e che il che partner possa mettere a confronto un’esperienza sessuale deludente (a causa della tua inesperienza) con altre precedenti più “esaltanti” e decidere di lasciarti. Beh, tutto sommato non sarebbe una grave perdita: una persona che ragiona secondo questi criteri non merita la tua fiducia e il tuo amore.

Saprò dare piacere al partner?

Un'ansia tipicamente maschile è quella di non riuscire a soddisfare la ragazza. Per lei, quella di non essere "normale" se non riesce a raggiungere l'orgasmo. Tranquilli ragazzi! Se nel caso dell'uomo il raggiungimento dell'orgasmo (il massimo del piacere sessuale) è piuttosto "meccanico" e decisamente visibile, per la donna è più spesso determinato anche da fattori psicologici: meno del 15% delle ragazze lo raggiunge la "prima volta". **Senza dubbio giocano un ruolo fondamentale i preliminari:** coccolarsi, guardarsi, accarezzarsi, baciarsi e parlarsi sono parte integrante del desiderio e dell'attrazione sessuale e aiutano la conoscenza e la scoperta delle zone che inducono maggior piacere.

LE ZONE EROGENE

Vengono definite zone erogene le parti del corpo che producono sensazioni particolarmente sensuali ed eccitanti se stimolate nel modo giusto, attraverso baci e carezze. Sono diverse, per uomo e donna e per ciascuno di noi. Includono i genitali ma anche i capezzoli, l'ombelico, il collo, le orecchie, ecc. Molte sono legate all'esperienza ed alle preferenze individuali: più aumenta la confidenza e la complicità reciproca più si riesce a comprendere come dare piacere al proprio partner.



Ogni persona ha una diversa risposta sessuale. Ricorda che ciò che piace a te non necessariamente vale per gli altri. È importante riuscire a parlare e ad esprimere i propri bisogni, saper dire no e non provare vergogna o imbarazzo nel dichiarare apertamente al nostro partner se un suo comportamento ci va oppure no.

La “prima volta” rappresenta sempre un’incognita, per tutto nella vita: ricordi quanta paura il primo compito in classe? E com’eri imbranata la prima partita a tennis...

Con l’esperienza si migliora, si diventa più consapevoli e padroni della situazione. Lo stesso vale per l’amore.

Sicuri e protetti

“Tanto la prima volta non si può rimanere incinta...”: **nulla di più sbagliato!** La possibilità di una gravidanza è implicita nel fare l’amore, salvo che non ci si protegga con strumenti appropriati ed efficaci. La scelta contraccettiva è molto importante perché da questa dipendono la tua serenità e la salute riproduttiva.

Consiglio: ciascuno dei due partner si deve assumere la responsabilità della protezione e del rispetto di sé e dell’altro. Questo si traduce nell’uso di una doppia barriera: pillola e preservativo.

La Pillola Contraccettiva

La contraccezione ormonale rappresenta la miglior scelta per te, anche se sei alle prime esperienze.

Per almeno 3 buoni motivi:

1. Sei tu a controllare la tua vita sessuale e riproduttiva, con la massima sicurezza
2. Puoi fare l'amore con serenità e tranquillità
3. Puoi ottenere benefici extracontraccettivi, cioè un generale miglioramento di salute e benessere

1 La sicurezza è massima (quasi del 100%) se l'assunzione avviene in maniera corretta: oggi, per aiutarti a ridurre le dimenticanze, esistono pillole che non prevedono la pausa di assunzione. Un confetto al giorno, senza mai smettere. La particolare formulazione di questi prodotti (24+4) assicura inoltre 3 giorni in più rispetto ai tradizionali di principio attivo che riducono le fluttuazioni ormonali e quindi i sintomi legati alla fase che precede le mestruazioni. Quando deciderai di smettere di prendere la pillola inoltre la fertilità verrà subito recuperata.



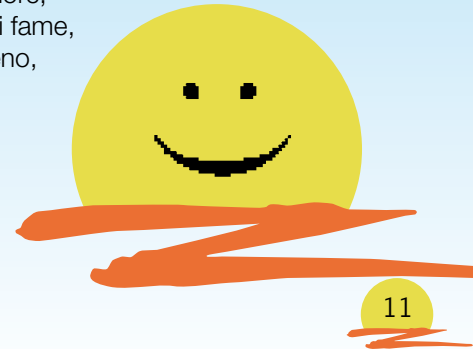
2 Sapere che non corri rischi di gravidanze indesiderate ti dà la possibilità di vivere il rapporto con spontaneità, fiducia, serenità. Valori importanti proprio perché gran parte della buona riuscita delle prime esperienze dipende da fattori psicologici. E l'ansia di rimanere incinta non aiuta certo a creare l'intesa...

I METODI ORMONALI

Come la pillola, anche il cerotto o l'anello vaginale presentano le stesse caratteristiche: reversibilità, sicurezza, facilità d'uso. Cambiano le modalità di assunzione: il cerotto va applicato sulla pelle e sostituito ogni settimana, l'anello va posizionato in vagina dove resta per tre settimane (richiede una minima manualità).

La pillola però esiste in moltissime combinazioni ed è più facile individuare proprio quella "su misura", capace di aiutarti anche a risolvere problemi come acne, pelle grassa, eccesso di peluria o disturbi premestruali.

3 La pillola regolarizza il ciclo e ti aiuta a risolvere problemi come mestruazioni irregolari, troppo abbondanti, dolorose o frequenti. Allo stesso modo riduce il rischio di anemie (spesso causate appunto da perdite molto intense), di cisti ovariche, il dolore mestruale e la sintomatologia premestruale, ossia l'insieme dei disturbi che precedono il ciclo (sbalzi d'umore, depressione, irritabilità, attacchi di fame, gonfiore addominale, dolore al seno, ecc.).



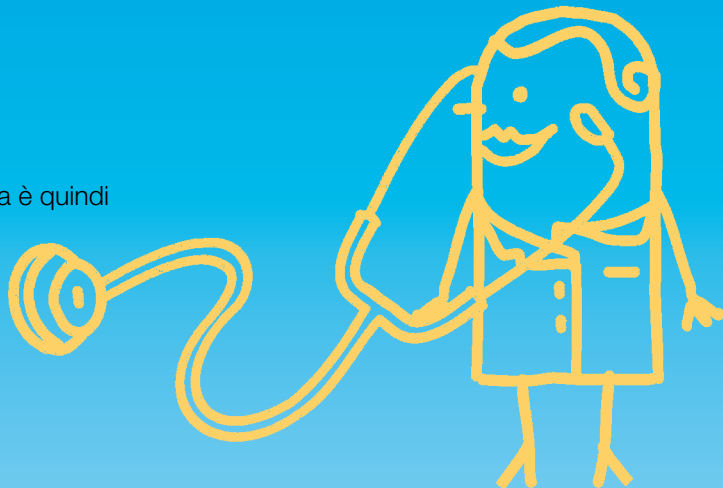
Da sapere

Per cominciare...

La pillola richiede la prescrizione medica: per poter iniziare a prenderla è quindi necessario recarsi da un ginecologo. Se non vuoi andare da quello di mamma, per paura che poi lei lo venga a sapere (ma, tranquilla: i medici sono tenuti al segreto professionale), rivolgiti a un consultorio. Si tratta di strutture (pubbliche o private: le prime sono gratuite) diffuse su tutto il territorio nazionale. Per sapere dove si trova quella più vicina a te consulta l'elenco completo nel sito **www.sceglitu.it**

È come lavarsi i denti!

La pillola va assunta una volta al giorno, sempre alla stessa ora. La prima confezione va iniziata il primo giorno di flusso mestruale, le successive di seguito, rispettando la pausa di 7 giorni (se quel tipo di pillola lo prevede). Se ci si dimentica di iniziare la confezione dopo la settimana di sospensione l'efficacia contraccettiva non è più garantita (bisogna prendere almeno 7 confetti prima di essere di nuovo "al sicuro"): in questo periodo va quindi utilizzato un ulteriore contraccettivo. Per evitare questo inconveniente per le adolescenti ci sono pillole senza interruzione (28 giorni) che riducono al minimo il rischio di errori. Se si saltano più di 2 giorni consecutivi in genere si verifica la mestruazione e l'assunzione va sospesa. Se il ciclo non si verifica si può terminare la confezione ma la sicurezza contraccettiva non è più garantita.



Consiglio: associa l'assunzione della pillola a un gesto quotidiano come lavarti i denti, il viso, ecc., oppure metti un memo sul telefonino. In questo modo sarà più semplice ricordatene!

Meglio incinta che grassa???

La più diffusa credenza sulla pillola è che faccia ingrassare: per colpa di questo pregiudizio molte ragazze rifiutano di utilizzarla e rischiano di trovarsi ad affrontare ben altri problemi...

Oggi esistono pillole con dosaggi ormonali molto bassi che non hanno alcuna influenza sul peso. Non ci sono scuse: se sei un po' in sovrappeso è meglio che cominci a riconsiderare la tua dieta e la tua attività fisica. Ne guadagnerai in salute e benessere.



Il preservativo, un alleato di salute



“Ma se già prendi la pillola a che serve usare anche il preservativo?”. Un’obiezione frequente, a cui bisogna saper rispondere. Il preservativo infatti non è solo un contraccettivo ma costituisce l’unico metodo efficace per proteggersi dalle **Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST)**. Si tratta di infezioni molto diffuse, alcune banali, altre molto più gravi che si contraggono attraverso i rapporti sessuali completi o no. Le MST sono varie e possono essere provocate da batteri, come nel caso della sifilide e della gonorrea, da parassiti, come il Trichomonas, da funghi come la Candida o da virus, come nel caso dell’Herpes, genitale o labiale, del Papillomavirus o dell’Aids.

Ragazzi e ragazze devono quindi esigere sempre il preservativo!

È importante però conservarlo e utilizzarlo nel modo giusto:

- ad ogni rapporto va adoperato un profilattico nuovo, controllando la data di scadenza
- va usato sempre fin dall’inizio del rapporto
- il pene deve essere estratto dalla vagina non appena avvenuta l’ejaculazione, ancora eretto per evitare fuoriuscite di sperma
- attenzione a non romperlo con le unghie (o altri oggetti taglienti: chiavi, forbicine da unghie, ecc.) aprendo la confezione

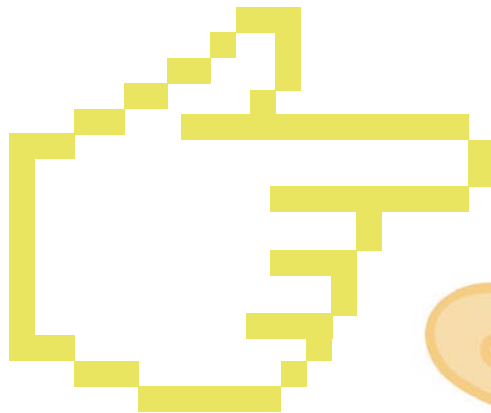


- conservarlo lontano da fonti di luce e calore (non tenerlo in tasca, nel portafoglio o in auto)
- non utilizzarlo con lubrificanti oleosi che potrebbero ridurre la sua efficacia

Non ci sono scuse per non servirsene: si trova in farmacia, al supermercato e in molti distributori automatici. Se vi preparate alla vostra “prima volta” (e a tutte le successive) non dimenticate questo preziosissimo “amico”.

IL COITO INTERROTTO

Il coito interrotto (estrarre il pene dalla vagina prima dell’ejaculazione) **non è un metodo contraccettivo!** La percentuale di inefficacia è altissima (il rischio di gravidanza indesiderata è ben del 20%!) e inoltre risulta spesso sgradito e frustrante per entrambi i partner perché arresta bruscamente il rapporto e interferisce con il piacere e la complicità.



Questione di atmosfera

Per vivere in maniera rilassata e serena la “prima volta” è importante anche creare la giusta atmosfera.

A partire dal luogo scelto. La camera dei tuoi, con le loro foto che ti osservano dal bordo del letto e il rischio che rientrino da un momento all'altro non è forse il posto migliore per rilassarsi... da sconsigliare anche l'auto o i luoghi all'aperto, poco sicuri. L'ideale è la camera (tua o del tuo partner), fra oggetti familiari, scegliendo un momento in cui siete certi che la vostra intimità non potrà essere interrotta all'improvviso. **È infatti importante dedicare il giusto tempo.** Baci e carezze sono fondamentali per predisporre il corpo al piacere, raggiungere la giusta eccitazione e lubrificazione.

La perdita di sangue dovuta alla lacerazione dell'imene durante la “prima volta” è particolarmente temuta dalle ragazze e può causare qualche imbarazzo. Anche se nella gran parte dei casi è di lieve entità, per evitare macchie e problemi si può utilizzare un asciugamano, che potrai lavare facilmente.

Anche la completa nudità può essere fonte di vergogna o pudore, soprattutto se il tuo corpo non ti piace molto. In questo caso, mantenere la luce soffusa o una leggera penombra potrà aiutarti ad essere più a tuo agio.

Per evitare di dover “lasciare le cose a metà”, **tenete il preservativo a portata di mano**, così da poterlo indossare al momento opportuno, prima dell'inizio del rapporto completo. In questo modo sarete sempre “al sicuro” dalle malattie sessualmente trasmissibili senza compromettere l'atmosfera.

Consiglio: **Anche ascoltare la tua musica preferita può aiutarti a rilassarti.**
Ma ricordati: non si tratta di un esame. È un momento speciale, vivilo con gioia, sentimento e spontaneità!



Chiariamoci le idee

Secondo alcune ricerche, la ragione che spinge le ragazze alla prima volta è nel 30-40% dei casi l'“Amore”, per un 15-20 % la “curiosità”, nel 25% l'insistenza del partner. E nel tuo caso?

Meglio un breve riepilogo per capire se è davvero giunto il momento giusto...

- Sei innamorata?
- Ti fidi del tuo partner?
- Fare l'amore ora è una TUA scelta?
- Hai pensato per tempo a proteggerti?
- Hai scelto il momento adatto in cui non sarete disturbati?
- Sei consapevole che forse le cose non andranno come nei film?

Bene, ecco allora cosa NON fare:

- **assumere alcol o droghe:** sempre più giovani vi fanno ricorso per migliorare le prestazioni sessuali ma in verità, gli effetti di queste sostanze sul sesso sono negativi. Anche se a breve termine bere può dare la sensazione di essere più disinibiti, e quindi di una sessualità migliore, in realtà questo comportamento espone al rischio di rapporti non protetti. Inoltre, nel tempo, l'alcol diminuisce il livello di testosterone nel sangue provocando una riduzione del desiderio, difficoltà di erezione, eiaculazione precoce e difficoltà sessuali anche nella ragazza. I vari tipi di droghe hanno un risultato altrettanto deleterio. Non fidarti di una sensazione ingannevole e carica di rischi!
- **fumare:** l'abitudine al fumo è il maggior nemico dell'erezione dell'uomo e dell'eccitazione nella donna.
- **sperimentare posizioni "acrobatiche":** fino a quando non avrete più confidenza con i reciproci corpi e con i meccanismi del piacere è opportuno scegliere una posizione "tradizionale" che più facilmente vi permetterà di sentirvi a vostro agio.
- **fingere il piacere:** è sbagliato cercare di ingannare il partner, anche se lo si fa a fin di bene. È molto più salutare parlare apertamente di cosa non ha funzionato e dei vostri bisogni: solo così la volta successiva potrà andar meglio.



E se poi capita... rideteci su!

Esistono situazioni magari imbarazzanti o deludenti che vanno però "messe nel conto" per evitare di drammatizzare episodi del tutto normali che senz'altro scompariranno con la pratica o l'esperienza.

Abbiamo già visto che solo poche fortunate riusciranno a raggiungere l'orgasmo la "prima volta" ma questo non significa tu sia poco sensuale (assolutamente no!) né "sbagliata". Né, tantomeno, che il tuo partner sia incapace o inadatto fisicamente (le dimensioni sono una delle più frequenti paure maschili). L'orgasmo è un'alchimia a due che dipende da molti fattori (esperienza, complicità, sentimento, stato d'animo, ecc.): vedrai che presto succederà anche a te!

Talvolta può capitare che il rapporto risulti estremamente difficoltoso o impossibile: se sei alla prima esperienza può trattarsi di una risposta del tuo corpo alla paura della penetrazione. Magari non eri proprio pronta, oppure non sei riuscita a rilassarti nel modo giusto. Non ti devi allarmare, non è detto che si verifichi di nuovo. E, se ricapita, l'aiuto di un ginecologo esperto ti aiuterà a superare il problema.

La **disfunzione erettile** (incapacità di raggiungere l'erezione) può dipendere dall'ansia del rapporto sessuale così come l'eiaculazione precoce, un problema molto diffuso, non solo fra i più giovani. Questi disturbi riflettono da un lato il timore di non piacere, di non essere all'altezza. Dall'altro, sono frutto di una naturale agitazione e dell'inesperienza. Non dipendono dalla bellezza di lei, dalla sua capacità di provare (o manifestare) piacere, né da come siete fatti fisicamente. Datevi tempo: in questi casi la cosa migliore è non mettervi fretta, trasmettere sicurezza, far sentire il partner accettato. Con un po' di pratica e fiducia nell'altro il problema scomparirà.

Consiglio: in ogni caso... non prendetevi troppo sul serio. L'allegria, la voglia di scherzare insieme, di prendersi in giro e la capacità di sdrammatizzare alimentano la complicità e fanno crescere l'amore e la coppia.



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142 • federazione@sigo.it

Scegli Tu è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). www.sceglitu.it



(attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17)

 **Intermedia editore**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it • www.medinews.it

Con il contributo di



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma