

la primera vez ...



la primera vez...

Hay momentos en la vida que tienen **algo especial** y que nos ayudan a descubrir nuestra sexualidad; el primer beso, la primera vez que descubres la masturbación, las primeras caricias,... y por supuesto "la primera vez", que se define como la primera relación sexual con penetración o, lo que es lo mismo, el primer coito.

Generalmente la primera vez suele decepcionar porque se tienen expectativas muy altas, nos hacemos demasiadas ilusiones ya que esperamos sentir lo mismo que hemos visto en las películas, en la televisión o lo que nos cuentan nuestros amigos y no siempre es así. Si preguntáramos a todos los que tenemos a nuestro alrededor encontraríamos todo tipo de opiniones sobre este momento: que fue más sencillo de lo esperado, que fue único e irrepetible, o incluso que se convirtió en una experiencia horrible. Para que te hagas una idea, el 20% de los chicos y el 60% de las chicas cuentan que su primera vez fue una experiencia desagradable. Cada persona tenemos una experiencia diferente de este momento al igual que cada uno elige el momento adecuado, para unos es imprescindible que exista un profundo afecto y confianza con su pareja y sin embargo puede que otros lo consideren como un momento más en su desarrollo sexual y no le dan más importancia.

Hay una serie de **aspectos importantes** sobre la primera vez que tienes que tener en cuenta:

- **El miedo al dolor.**

Es una de las cosas que más preocupa (sobre todo a las chicas), aunque la primera vez no tienes porque sentir dolor, pese a todo lo que te hayan contado. En caso de que se produjera, verás como este dolor tiene una explicación lógica y es debido, en gran parte, a falta de información.

La vagina de la mujer es muy elástica y se adapta perfectamente al tamaño del pene (aunque te parezca que sea muy grande) y además tanto la vagina como el pene disponen de unas glándulas que en estado de excitación segregan un líquido que lubrica la zona y favorece la penetración. Pero si cuando se va a producir la penetración estás nerviosa por la causa que sea (inexperiencia, miedo al dolor, a quedarte embarazada, porque en ese momento no te apetece,...), los músculos que rodean la vagina se ponen

tensos pudiendo cerrar parcialmente la vagina y dificultando la penetración y además sin excitación no hay lubricación y por lo tanto puede haber dolor.

Por ello **son muy importantes los juegos previos en las relaciones** (caricias, masajes, abrazos, ternura, afecto, confianza) ya que consiguen preparar el cuerpo para la penetración, disminuir el nerviosismo y aumentar la lubricación, todo es entonces mucho más fácil. Intentar practicar el sexo sólo cuando se esté muy excitada.

Si el chico, al intentar la penetración, notara que le pene no entra con facilidad, debe preguntar a su pareja si le duele, y en caso de ser así dejar de intentarlo y volver de nuevo a la fase de caricias, masajes, abrazos,... a los preliminares, que son tan importantes como la propia penetración y ten en cuenta que hay otras maneras de dar y recibir placer, además del coito, de satisfacer el deseo sexual, **hay muchas formas de pasárnoslo bien además de la penetración** (podemos usar la manos, la boca, el cuerpo entero,...).

- **El himen.**

Es una pequeña membrana que recubre parcialmente la entrada a la vagina. El himen de cada mujer es distinto, cada uno puede tener una consistencia diferente o incluso puede ser que alguna mujer no tenga himen o que se le rompa como consecuencia de alguna caída, montar a caballo o en bici o al introducir los dedos en la vagina al masturbarse. Puede ser que el himen se desgarre en la primera relación con coito, en ese caso se podía producir una pequeña hemorragia, pero esto no siempre ocurre.

Hoy día, con la utilización de los tampones durante la regla, el himen puede dilatarse y que no haya ninguna dificultad durante la penetración.

- **El embarazo.**

En contra de lo que mucha gente cree, **SI** puedes quedarte embarazada en tu primera relación con penetración, hay tanto riesgo como en cualquier otra relación sexual y por lo tanto debes utilizar un preservativo (si nunca has utilizado un preservativo, en nuestra página tienes información detallada de cómo hacerlo).

El empezar a tener relaciones implica una nueva responsabilidad que tienes que asumir, a partir de ahora tendrás que empezar a utilizar un método anticonceptivo para evitar, no sólo un embarazo no deseado, sino también el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

En caso de que fallen los métodos anticonceptivos o rotura del preservativo debes acudir a tu médico lo antes posible para que te facilite la píldora del día después.

- **¿Cuándo?**

No hay un momento ni una edad ideal, todo depende del momento en el que te encuentres preparado. No debes tener prisa, aunque todos tus amigos ya lo hayan hecho o tu pareja te lo pida insistentemente, debes esperar al momento en el que estés seguro de que realmente te apetece. No hay prisas.

Y sobre todo elige bien a la persona, olvídate de desconocidos en noches de borrachera, es mejor elegir a alguien que te guste mucho y que te haga sentir especial. Nunca lo hagas por presión social (no importa que todos tus amigos ya lo hayan hecho, debes esperar tu momento), o porque tu pareja te lo pida (si realmente le importas te respetará y apoyará en una decisión tan importante). Tú debes decidir cuando, como y con quién y SIEMPRE en un clima de respeto y de igualdad, sin sentirte obligad@ ni presionad@ por nada ni por nadie.

También has de saber ***el alcohol, las pastillas, los lugares inapropiados (con falta de higiene, con prisas o miedo a que nos pillen,...), sin preservativo, la falta de cariño y confianza con la otra persona,... hacen que esa primera vez no sea tan especial*** como habíamos imaginado.

Fíjate en como fue la primera vez que alguien famoso: Melendi. En su canción "mi primer beso" nos cuenta, de forma divertida y amena como fue su primera vez...¿te apetece escucharle?, mira en el enlace de abajo o simplemente búscalo en youtube

https://www.youtube.com/watch?v=q8mBuoiCX_8

Si analizamos la letra, vemos que habla de amor, de frustración, de drogas, de dolor,...¿y tú? ¿Como quieres que sea tu primera vez?, escribe tu propia historia.

Mi primer beso

Melendi

Mi primer beso fue más bien tarde que pronto,
Tenía 16 y ese bigotillo tonto.

Ella se me acerco.

Menos mal porque si lo tengo que hacer yo,
quizás aún estaría, más virgen que maría.

Pero a todos nos llega el momento,

Donde no hay otra salida.

Ella me dijo: Espero que eso sea el móvil,
cuando empezaron a temblar mis pantalones,
y yo le dije: no cariño, eso es mi hombría,
que lleva 16 añitos escondida.
camino a casa paramos en 100 portales
y pude desabrocharle tan solo un par de botones.

Por eso cuando fui a mear
no os podéis imaginar
que dolor dentro de cartera.
cuando llego un municipal diciéndome:
Pero chaval, qué haces meándote en la acera.
Ella tardo 5 segundos en decirle al policía:
Ni siquiera lo conozco,
exactamente lo mismo que tarde yo
en guardar mi china disimulando en su bolso.

Mi primer beso fue. Algo contradictorio,
es verdad, hubo placer.
Y un dolor de mil demonios.
Pues yo jamás pensé
que dolería tanto la primera vez,
que quedas más caliente
que el tipo del tridente.
Y por fin llego el duro momento
de la triste despedida...

Ella me dio un teléfono para llamarla
y resulto ser el de un restaurante chino,
y cuando llamé preguntando por Yolanda

y un chino me leyó las clases de arroz frito,
empezaron a salir rallos y centellas
encima de mi cabeza, como si en una viñeta...
viviera triste y desolado con el único consuelo
de haberte tocado las narices.

Cuando tu padre descubrió en tu bolso
un sospechoso olor llegado de bajos países.

Al fin de semana siguiente,
cuando nos vimos de frente,
no quiso ni saludarme.

Cuando le dije picaresco:
Nena, yo soy tu refresco,
agítame antes de usarme.

Y así como empezó mi andadura en el amor,
lo peor es que pasa el tiempo y no he mejorado mucho.
Sigo siendo aquel niño flacucho...

Lo que sí es verdad, es que no he vuelto a besar
ni lo volveré a hacer jamás con los ojos cerrados,
eso es solo para enamorados que pasan la vida en Babia.