Se la prima volta non è speciale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono disperata. Ho 16 anni. Il mese scorso ho avuto il primo rapporto completo con il mio ragazzo e non ho provato niente di niente. Non ho neanche perso sangue. Zero. E io che mi immaginavo una prima volta fantastica. Che delusione! Non so nemmeno spiegare quanto ci sono rimasta male. Anche lui non è stato contento, anche perché il fatto che non ho perso sangue, e che non ho avuto dolore, gli ha fatto venire il sospetto che non sia vero che lui è il primo con cui faccio l'amore. Ma come è possibile che la prima volta sia così brutta? Sono stata sfortunata? Eppure l'ho fatto con un ragazzo a cui voglio bene. Forse lui non è l'uomo giusto per me? Adesso siamo molto in crisi. O io sono negata per il sesso? Lei cosa dice?".
Sonia S. (Roma)

Cara Sonia, capisco la tua delusione: che è tanto maggiore quanto più forte era l'aspettativa di avere un'emozione straordinaria. Ti rispondo volentieri, anche perché la tua delusione, che credi unica, è in realtà comune alla maggioranza delle ragazze al primo rapporto! Vediamo di capire insieme che cosa può essere successo e, soprattutto, come uscire da questo stato d'animo di tristezza per ritrovare la fiducia di poter essere felice, come meriti.
Sì, è vero, far l'amore per la prima volta, oggi, è più "facile", di ieri, nel senso che la disponibilità all'intimità fisica è maggiore e più precoce, sia nei ragazzi, sia nelle ragazze. Ma non è detto che questo renda la prima volta più stimolante o più soddisfacente. A 16 anni ha già avuto un rapporto completo, ossia con penetrazione, il 50-60 per cento delle ragazze italiane, a seconda delle ricerche, e l'80 per cento dei ragazzi. Per il 30-40 per cento, si tratta di "amore-amore", per un 15-20 per cento, a seconda delle ricerche, di "curiosità"; un 25 per cento lo fa per insistenza del partner, o per fargli piacere, più che per autentico desiderio personale; un 5-8 per cento lo farebbe addirittura a pagamento, diretto, con denaro, o "indiretto", attraverso regali, viaggi o vantaggi d'altro tipo. Come vedi, Sonia, la prima volta è un'esperienza molto variegata, che nasce da motivazioni molto diverse e che non è affatto "automaticamente" felice. Anzi.

Le altre ragazze provano piacere la prima volta?
Non necessariamente. L'orgasmo durante la penetrazione è raggiunto da meno del 15 per cento delle giovani al primo rapporto completo: è quindi un'eccezione, più che una regola, anche se l'aspettativa di averlo è comune a quasi tutte le ragazze. La tua delusione per la mancanza di piacere fisico è quindi comune all'assoluta maggioranza delle ragazze: questo per dirti quanto le aspettative possano essere poi diverse dalla realtà! Per un altro 25-30 per cento delle giovani l'esperienza non è stata "né bella né brutta". E per ben il 25 per cento, come per te, la prima volta rappresenta una delusione: un "è poi tutto qui?" che lascia l'amaro in bocca. Alcune ragazze scoprono che non provano nulla di quanto si aspettavano, in base ai discorsi delle amiche o ai messaggi colti dai media. E alcune scoprono, purtroppo a loro spese, che si può restare incinte, o contrarre una malattia sessualmente trasmessa, anche la prima volta, se non ci

si protegge adeguatamente, con una contraccezione sicura e un profilattico, che tiene lontane la maggior parte delle malattie a trasmissione sessuale. Solo per il 40 per cento delle adolescenti la prima volta è vissuta positivamente, indipendentemente dal piacere fisico, che può mancare, per la felicità di un momento di intimità completa e desiderata.

Perché il dolore della prima volta può essere così diverso tra una ragazza e l'altra?
Anche questo dipende da fattori sia fisici, sia emotivi. Se il rapporto è molto desiderato, l'eccitazione è al massimo e il piacere di prendersi è condiviso, l'attimo fugace di dolore si fonde con il piacere ed è subito dimenticato. E anche la perdita di sangue è appena accennata. Se il rapporto è forzato, quando non si è pronte, se domina la paura di qualcosa di sconosciuto, se non c'è eccitazione, se è un gesto subìto più che scelto, il dolore può essere forte: non solo per la componente fisica ma anche – e soprattutto – per quella emotiva. Il dolore può anche nascere dalla sensazione di subire qualcosa di irrimediabile. Solo raramente, in circa l'un per cento dei casi, il dolore può essere molto forte, a volte al punto da rendere la penetrazione impossibile, nonostante l'amore, il desiderio, la tenerezza. E' possibile allora che la ragazza abbia un imene biologicamente molto rigido (per capirlo è sufficiente una visita ginecologica fatta con delicatezza), oppure che sia presente un vaginismo. Per quasi un terzo delle ragazze, infine, la prima volta non dà dolore, né perdita di sangue, come è successo a te, proprio perché i giochi intimi che oggi si fanno prima di arrivare al rapporto completo possono creare gradualmente una dilatazione dell'imene che diventa così "compiacente", ossia elastico e capace di accogliere la penetrazione senza dolore né perdite di sangue. Questo è bene che lo sappiano anche i giovani uomini, che possono rendere più amara la prima volta non credendo alla sincerità della loro ragazza!

Come può succedere di non provare proprio niente?
La sensibilità vaginale non è affatto automatica, anzi: richiede infatti sia la capacità di ascoltare le sensazioni fisiche, sia di usare in modo consapevole e volontario i muscoli che circondano la vagina, per aumentare il piacere per sé e per il partner. In positivo, questa capacità si impara con il tempo: per la maggior parte delle donne, far l'amore in modo completo diventa più appagante con l'esperienza, per fortuna indipendentemente dalla qualità della prima volta!
In questo senso, stai serena: come in tutti gli aspetti della vita, anche nell'amore non si impara subito a scrivere poesie. Giocando insieme, con tenerezza e con amore, con curiosità e complicità, ogni coppia scopre pian piano il proprio modo di essere molto felice, anche sessualmente. In conclusione, Sonia cara, non ti far bloccare da una prima volta al di sotto di aspettative forse eccessive. Tutto il bello dell'amore, anche fisico, ti aspetta, come aspetta la maggioranza delle ragazze: ma piano piano. Con la serena certezza che tutte le cose belle della vita si costruiscono con tanto amore, tanta voglia di imparare insieme, e piccole magìe e sorprese, giorno dopo giorno. Ciao!

Approfondimento – Perché l'imene è prova strategica di verginità?

Questo dipende dalla sua posizione. L'imene è infatti una membranella, di variabile consistenza e spessore, posta all'inizio della vagina, nel suo terzo esterno, come una porta speciale, che una volta aperta non si richiude più. La sua integrità indica che la verginità, in senso fisico, è conservata. Proprio per questa sua posizione strategica, che svela l'avvenuta penetrazione, ha assunto storicamente un'importanza essenziale nelle società in cui il controllo della sessualità femminile era fondamentale, pur essendo in sé un piccolo tessuto irrilevante.
Dal punto di vista biologico, infatti, l'imene è un residuo embrionale situato tra la vagina e la vulva, ossia i genitali esterni: rappresenta il residuo della fusione, sul piano d'incontro, della vagina con la vulva, che hanno due origini embriologicamente diverse. Per questo la sua consistenza, il suo spessore, la sua resistenza alla dilatazione possono variare molto da donna a donna. Può essere così elastico da distendersi senza lacerarsi: si parla in tal caso di imene "compiacente". Può essere moderatamente elastico: in tal caso la sua lacerazione, durante il primo rapporto, si accompagna a un variabile grado di dolore e ad una modesta perdita di sangue. Raramente l'imene può essere così spesso, fibroso e rigido da impedire la penetrazione e da richiedere un intervento di imenotomia, ossia di dilatazione dell'imene, in anestesia locale.
In passato, la variabile struttura dell'imene ha determinato nelle donne anche profonde infelicità. Oggi, per fortuna, non è più così, almeno nel mondo occidentale.