Le paure della prima volta

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

"Ho 20 anni e sono ancora vergine. Da quasi un anno ho un ragazzo più grande di me. Lui non mi ha mai messo fretta, tuttavia sento che è quasi giunto il momento di andare fino in fondo... ma sono piena di paure. Ho un senso di inferiorità nei confronti del mio ragazzo, ho paura che lui abbia avuto donne migliori di me a letto e non solo lì. Sono la migliore a scuola, in casa, sul lavoro e non so accettare di essere perdente in amore. Sono gelosa che questa non sia la prima volta anche per lui. E poi non so cosa scegliere come contraccezione per stare davvero sicura…".
Annamaria L. (Udine)

Cara Annamaria, perché "ancora" vergine? Ognuno di noi ha il suo giusto tempo, in ogni scelta importante. E, francamente, piuttosto che aver rapporti presto, perché tutte le fanno, per conformismo o per incapacità di dire di no, è mille volte meglio saper aspettare la persona giusta con cui la prima volta sia bella e indimenticabile. Saper scegliere quando e con chi far l'amore la prima volta (e dopo) è segno di autostima e di maturità, non di inadeguatezza! E questo è già un ottimo inizio.

Che peso ha la gelosia verso le altre?
Adesso con lui ci sei tu. E se le altre appartengono al passato, vuol dire che per qualche aspetto sostanziale quei rapporti sono finiti. Tormentarsi significa dar voce ai propri sentimenti di inadeguatezza, di inferiorità emotiva, nonostante le molte conferme che hai sul fronte dell'intelligenza e delle altre qualità che nutrono l'autostima. Succede spesso di avere una sorta di spaccatura tra un'alta opinione di sé (l'autostima, appunto, che è una misura razionale) e una bassa fiducia in sé, nel meritare di essere amati per quello che si è (che è invece una misura emotivo-affettiva). Spesso le persone in questa situazione rincorrono l'eccellenza – negli studi, in famiglia, nel lavoro – non tanto come espressione gioiosa di talenti reali, ma come misura strategica (inconscia!) per cercare di essere amati. In realtà quest'eccellenza può aumentare certamente la stima, il credito, le lodi dentro e fuori la famiglia, e i riconoscimenti professionali, appagando l'ambizione, ma non aumenta l'amore che ci viene dato: perché l'amore segue percorsi misteriosi, che non seguono – per fortuna – criteri di efficienza.

Come posso migliorare su questo fronte?
Innanzitutto, con un po' di autocritica ma anche di sana lievità: non si può essere le prime in tutto! E rincorrere l'eccellenza a tutti i costi causa alla lunga uno stress senza senso. Come spunto di riflessione sulle tue dinamiche interiori perché tu possa crescere sul fronte della fiducia e della serenità emotiva, visto che hai anche un ragazzo che ti vuole veramente bene, ti suggerisco di leggere: "Intelligenza emotiva" di Daniel Goleman (Rizzoli). Auguri di cuore.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Come iniziare in modo sicuro la prima volta?
E' indispensabile una contraccezione sicura, da iniziare prima del primo rapporto. In pratica:
- rivolgersi alla ginecologa/o di un consultorio familiare o di un ambulatorio ospedaliero;
- chiedere una pillola leggera, oppure il cerotto contraccettivo;
- se il ragazzo è anche lui alla prima esperienza, la contraccezione ormonale usata da lei è sufficiente;
- se il ragazzo ha già avuto altre esperienze sessuali, per evitare le malattie sessualmente trasmesse è indispensabile che in parallelo alla pillola, o al cerotto, lui usi sempre il profilattico, fin dalla prima volta e in tutti i tipi di rapporto. Ciao!

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it