La paura della prima volta

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

"Ho 17 anni. Non ho ancora avuto rapporti perché ho paura. E' vero che la prima volta si prova dolore e si hanno perdite di sangue? E se si continua a provare dolore, come è successo ad una mia amica, cosa vuol dire? Si può restare incinte anche la prima volta? A scuola ci hanno fatto delle lezioni di educazione sessuale, ma le cose più importanti non ce le hanno dette...".
Martina C. (Lecco)

Cara Martina, quanto è vera, purtroppo, quella tua ultima frase: "Le cose più importanti non ce le hanno dette...". Troppo spesso l'educazione sessuale nelle scuole si riduce a un po' di anatomia e fisiologia, come se il sapere com'è fatto un pianoforte ci regalasse il piacere e l'emozione di suonare con sensibilità, finezza, dolcezza e passione. E' anche vero che poche ore di "lezione" non possono sostituire quel lento e profondo apprendimento dell'arte di amare che solo la vita – con rapporti affettuosi fin dall'infanzia – può dare. Tuttavia, a volte, in questi corsi così altisonanti non vengono discussi nemmeno i fondamentali, come si direbbe nel calcio. E allora la delusione è doppia, come è successo a te.

Cosa si prova nel primo rapporto?
Vengo al dunque: la prima volta in cui si ha un rapporto completo si può sentire un variabile grado di dolore, dovuto alla lacerazione dell'imene. E' una membranella di variabile consistenza e spessore, posta all'inizio della vagina, come una porta speciale, che una volta aperta non si richiude più. Per questo, da millenni, l'integrità dell'imene indica verginità fisica.
Il dolore della prima volta è variabile: può non esserci, come succede ormai in quasi il trenta per cento delle ragazze, quando giochi intimi e petting hanno gradualmente dilatato l'imene, fino a renderlo così elastico da essere "compiacente", ossia capace di dilatarsi senza rompersi, accogliendo la penetrazione senza perdite di sangue né dolore. Altre volte il dolore è modestissimo: 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 felicemente con il piacere ed è subito dimenticato. E anche la perdita di sangue è appena accennata.

Che cosa può provocare un forte dolore?
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 del sentirsi oggetto di profanazione e non d'amore, di subire comunque qualcosa di irrimediabile, di perdere un'emozione d'amore sognata, di trasformare un momento unico in un incontro banale. A volte pesa più l'assenza di un piacere condiviso, di un'emozione tenera e forte insieme, che non il dolore in sé.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Solo raramente, in circa l'un per cento dei casi, il dolore può essere molto forte per cause fisiche, a volte al punto da rendere la penetrazione impossibile, nonostante l'amore, il desiderio, la tenerezza, come forse è successo alla tua amica. E' possibile allora che la donna abbia o un imene biologicamente molto rigido (per capirlo è sufficiente una visita ginecologica fatta con delicatezza), oppure è possibile che sia presente un vaginismo. Si tratta di un disturbo sessuale curabilissimo, caratterizzato da uno spasmo involontario dei muscoli che circondano la vagina associato a un variabile grado di fobia, ossia di angoscia, della penetrazione. In tal caso un ginecologo-sessuologo è il medico più adatto per una terapia breve di tipo comportamentale.
Comunque, Martina, se hai paura del dolore fisico, informati su una ginecologa competente e sensibile che, visitandoti con gentilezza, escluda cause biologiche di dolore. E quando avrai un ragazzo, prenditi tutto il tempo perché l'intimità con lui sia graduale, tenera e gioiosa. Ciao!

Prevenire e curare – Come prepararsi alla prima volta
Perché sia un momento emozionante e bello da ricordare:
- è meglio averlo con un ragazzo di cui si sia innamorate, e con cui sia cresciuta piano piano una giusta intimità fisica ed emotiva, invece di farlo con un partner occasionale;
- evitare in generale alcol o droghe: per non trovarsi obbligate a un passo per cui non si è pronte, o esposte a una vera e propria violenza;
- infine, sì, si può restare incinte anche la prima volta: se in quei giorni c'è l'ovulazione e non viene usato alcun contraccettivo. La cosa migliore è pensarci PRIMA: con una contraccezione sicura – magari con le pillole di ultima generazione, davvero leggerissime – così da vivere la prima volta con consapevolezza e gioia condivisa.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it