# Prima volta deludente? Non perdetevi di coraggio!

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

"Gentile professoressa, io e la mia ragazza abbiamo 19 anni e una settimana fa abbiamo vissuto la nostra prima volta. Era tanto che aspettavamo quel momento, ce l'avevamo messa tutta per costruire prima un buon rapporto d'amore, senza bruciare le tappe. E invece è stata una delusione. Io ho raggiunto l'orgasmo abbastanza rapidamente, ma Paola non ha provato nulla, né dolore né piacere. Si siamo restati malissimo, non sappiamo perché sia andata così. E' colpa mia? E' colpa sua? Forse non siamo fatti l'uno per l'altra? Grazie se ci potrà rispondere: siamo molto tristi e preoccupati".
Enrico T. (Macerata)

Gentile Enrico, capisco la vostra amarezza, ma non è davvero il caso di allarmarsi troppo: la delusione che avete provato è comune alla stragrande maggioranza delle coppie, e specialmente delle ragazze, dopo il primo rapporto. E, in ogni caso, non è "colpa" di nessuno. Vediamo insieme perché.

Qual è il panorama della prima volta per i giovani d'oggi?
L'aspettativa sulla prima volta è altissima per tutti, eppure l'orgasmo femminile durante il primo rapporto completo è raggiunto da meno del 15% delle ragazze. Per un altro 25-30% l'esperienza non è "né bella né brutta". E per ben il 25%, come per Paola, rappresenta una cocente delusione. Solo per il 40% delle adolescenti la prima volta è davvero una bella esperienza, anche indipendentemente dall'intensità del piacere fisico, per la gioia che provano a donarsi a un ragazzo amato e desiderato. La vostra delusione è quindi comune a tante altre giovani coppie. E spesso si alimenta anche dei racconti mirabolanti delle amiche o delle storie viste in televisione, sempre contraddistinte da amori travolgenti e rapporti intimi mirabolanti.

Perché è così comune non provare niente?
Il motivo è molto semplice: la sensibilità vaginale non è automatica, né innata, ma richiede una buona capacità di ascoltare le sensazioni fisiche e di usare in modo consapevole i muscoli che circondano la vagina, per aumentare il piacere di entrambi. La prima volta è quasi impossibile essere già bravissime in questa tecnica: ci vuole un po' di esperienza.

E la mancanza di dolore come si spiega?
L'imene è una membrana di origine embrionale posta all'inizio della vagina, come una porta che una volta aperta, con il primo rapporto completo, non si chiude più. La consistenza, lo spessore e la resistenza dell'imene possono però variare molto da donna a donna. Normalmente, la

lacerazione durante il primo rapporto provoca un variabile grado di dolore e una piccola perdita di sangue. A volte, invece, l'imene è "compiacente", ossia così elastico da distendersi senza lacerarsi. Altre volte, quando il rapporto è molto desiderato e l'eccitazione è al massimo, il dolore si stempera facilmente nel piacere e viene subito dimenticato. Anche il petting può provocare una graduale dilatazione dell'imene, che così diventa capace di accogliere la penetrazione senza lacerazioni.

Insomma, qual è il modo migliore per prepararsi bene alla prima volta?
La prima volta è attesa con trepidazione da tutti i giovani, ma perché sia davvero un momento emozionante e indimenticabile occorrono tre ingredienti fondamentali:
- viverla con un ragazzo o una ragazza di cui si sia davvero innamorati, proprio come è successo a voi, e con cui sia cresciuta a poco a poco la giusta intimità fisica ed emotiva;
- evitare l'alcol e le droghe, che in apparenza hanno un effetto disinibente, ma poi presentano un conto salato sul fronte della salute e danneggiano la stessa intimità;
- anche ci si ama profondamente, come nel vostro caso, proteggersi con un contraccettivo ormonale (pillola o cerotto transdermico) e il profilattico, indispensabili rispettivamente contro i concepimenti indesiderati (può succedere anche la prima volta) e le malattie sessualmente trasmesse.

In conclusione…
… non perdetevi d'animo: l'intesa fisica è una conquista progressiva che si alimenta di amore e desiderio, ma anche di pazienza, curiosità, gusto della sperimentazione. Vedrete che poco per volta troverete una piena armonia fisica ed emotiva, e allora l'intimità diventerà dolce e appassionata. Ve lo auguro di cuore.