Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La primera vez: aclarando algunos mitos

¿Cómo se sabe si uno está preparado? ¿Qué es lo que hay que hacer? ¿Duele? ¿Las mujeres siempre sangran? ¿A los chicos qué les pasa? ¿Se nota si no se tiene experiencia? Muchas dudas han rodeado siempre a "la primera vez" que se mantienen relaciones eróticas. Preguntas que los adolescentes no saben cómo y con quién resolverlas. Los padres no saben cuándo o cómo sacar el tema. Varones y mujeres que desean que su primera vez sea placentera. Pero varios mitos y miedos pueden dificultarlo.

¿Cómo se sabe si uno está preparado?

En primer lugar, se debe aclarar qué se quiere decir con "la primera vez". El término se usa para hablar de la primera vez que se mantienen relaciones sexuales con penetración. Sin embargo, hay mucho más terreno erótico que recorrer tanto antes como después. Es algo muy personal.

Habitualmente, los adolescentes sienten una mezcla de curiosidad y miedo por su primer coito. A veces sienten presión por parte de su grupo de amigos, amigas o de su pareja. Como si no fueran suficientemente "hombres" o "mujeres" hasta no tener ese coito. Este es el primer mito que se debe desmontar. Es lógico que se quiera experimentar lo relacionado con la erótica. Pero cada uno debe seguir su propio ritmo. **Ninguna decisión que se tome presionado es una buena decisión**.

¿Qué es lo que hay que hacer?

En segundo lugar, lo que hay que hacer en esa primera vez es tratar de **pasárselo bien**. Atender a los pequeños detalles que a cada cual le hace sentirse cómodo. Hacer sólo lo que se quiera hacer. Las caricias, besos, masajes... pueden ser una buena forma de comenzar las experiencias más íntimas. De hecho, son una parte fundamental de las mismas. Sería un error intentar comenzar por la penetración. El coito no es lo más importante. Lo más importante son las dos personas. Y si uno se siente torpe, el humor y la confianza podrían servir para tranquilizarse.

¿Siempre duele la primera vez?

En tercer lugar, la primera vez no tiene por qué doler. Cuando se habla del primer coito heterosexual, es cierto que algunas mujeres afirman sentir dolor. Pero este dolor se puede evitar. Es más, no debería tener lugar. El cuerpo de la mujer necesita un tiempo para prepararse para la penetración. Cuando está excitada, la vagina produce un líquido viscoso que permite la entrada del pene. Se llama *lubricación vaginal*. Todos los preservativos incluyen un líquido lubricante para ese mismo fin.

Sería un error mantener relaciones coitales demasiado pronto, nervioso o presionado. **Si ambas personas están**

relajadas, es más difícil que duela. El coito no puede ser un fin, solo es otro medio de intimidad con la pareja. Si duele, no debería seguir con ese coito. El fin es la satisfacción. Y la satisfacción es incompatible con el dolor.

¿Las mujeres siempre sangran la primera vez?

En cuarto lugar, no todas las mujeres sangran en su primera vez. **Las caricias, masajes, sexo oral o masturbación no producen sangrado**. Y en cuanto al primer coito, puede o no producirlo. El *himen* es un tejido que está a unos pocos centímetros de la entrada de la vagina. Éste tiene un pequeño orificio para permitir la salida del flujo menstrual. En unas mujeres es más rígido y en otras más frágil o más flexible. Un himen rígido será más difícil de romper que uno frágil. Un himen flexible puede permanecer intacto tras la penetración. Existen también mujeres que nacen sin himen.

A veces cuando el himen se desgarra, se produce algo de hemorragia. Esto puede ocurrir en el primer coito o en otras situaciones. El himen, en algunas mujeres, también puede romperse al usar tampones, por una caída, por montar a caballo, en bici, etc. Por lo tanto, no se puede determinar la virginidad de una mujer por el hecho de que tenga o no tenga himen. La virginidad solo depende de haber tenido o no relaciones coitales.

¿Se nota si uno no tiene experiencia?

Por último, se debe quitar la importancia de esta pregunta. Hay que sentirse libre de hablar de los miedos con la pareja. Si una o las dos personas no han tenido nunca relaciones, deben poder hablar de sus temores. Si existe un miedo al primer coito, no deben buscarlo hasta no sentirse preparados. Una relación erótica no es “buena” o “mala” en sí misma, sino por lo que provoca en sus protagonistas. Si lo han pasado bien es más importante que las prácticas realizadas. Con el tiempo, irán conociendo sus gustos y deseos. **Es importante la confianza**.

Fecha de publicación: 4-03-2016

Autor/es:

- Alejandra Enebral Hernaiz. Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- Carlos de la Cruz Marín-Romo. Psicólogo. Sexólogo. Ayuntamiento de Leganés. Universidad Camilo José Cela. Leganés (Madrid)

CC BY NC ND