
Primera experiencia sexual

¿Qué se considera experiencia sexual?

La experiencia sexual es la relación de uno con otro/s, cuando quieren amar y ser amados y/o dar y recibir placer. Va desde una mirada, [una caricia](#), un beso, hasta el coito. Habitualmente, aunque es incorrecto, la gente llama relación sexual al coito, en el que hay penetración.

¿Qué significa ser virgen?

Ser virgen es entregar lo más íntimo que tienes, a la persona que eliges. No es sólo tener el himen íntegro, o sea, no tener rota la “telilla” que está a la entrada de la vagina. Porque si no, los chicos no podrían demostrar nunca su virginidad. *Ser virgen* es una actitud del corazón, que quiere reservar su intimidad para alguien especial.

¿Qué debo de saber antes de “mi primera vez”?

Tenéis que estar seguros y [no os deben presionar](#) por nada ni nadie. También debéis informaros y consultar a vuestro médico de cabecera sobre los [métodos anticonceptivos](#). Os dirá el mejor para vosotros, para evitar un [embarazo no deseado](#) y/o las [infecciones de transmisión sexual](#).

¿Cuándo sé que estoy preparado para mi primera experiencia sexual?

Cuando las personas se quieren, cada vez comparten más la intimidad de los cuerpos. Los [gestos sexuales](#) van siendo cada vez más íntimos y expresan su afecto por el otro.

Sabrás poco a poco si estás preparado, si estás a gusto con tu pareja. También si tienes confianza para [pedir que respete tu ritmo](#) (cada uno tiene el suyo) y si eres capaz de hablar de cómo evitar la posibilidad de que se genere una nueva vida o la transmisión de alguna infección.

¿Hay una edad para perder la virginidad?

Cada persona madura a una edad. Y cada uno encuentra a quién entregar su intimidad en un momento distinto de su vida.

La adolescencia es la época en la que nos construimos. Por eso, muchos a esta edad todavía no se sienten preparados. Es muy frecuente que algunos compañeros presuman de sus rollos. Pero te tienes que plantear si lo que te hace feliz es quedar bien ante tu pandilla o seguir lo que te dicta tu corazón.

¿Qué hago si mi pareja me pide tener relaciones y yo no me siento preparado/a?

Si te quieren, te respetará aunque no lo entienda, porque para él o ella tú eres lo más importante. Si dice que te va a dejar si no “lo hacéis”, es que tú estás por detrás de lo que le apetece.

¿Por qué me pongo tan nervioso/a?

Lo primero que tienes que saber es si ya estás preparado. Es normal que te pongas algo nervioso, porque vas a compartir algo muy profundo. No se está igual antes que después de hacerlo, todo gesto sexual “deja huella”, porque afecta a nuestros sentimientos.

No conviene que bebas ni tomes drogas para superarlo. Eso sería engañarte a ti mismo. Si lo haces, lo necesitarás muy probablemente para todas las demás veces.

¿Duele la primera vez?

Si estás muy nervioso, tu cuerpo se pone tenso; en la chica es más difícil que [la vagina de la chica se lubrique](#). En este caso, la penetración puede molestar algo. Lo importante es que haya un clima de confianza y de cariño, para estar relajados.

¿Qué pasa si “no estoy a la altura”?

Recuerda que no se trata de quedar bien, sino de demostrar el cariño que tenemos a nuestra pareja.

Creo que me he equivocado de persona, ¿ya no habrá otra “primera vez”?

Muchas personas se precipitan teniendo relaciones sexuales con una persona que no les convenía. Todos tenemos la posibilidad de cambiar y comenzar de nuevo. Es bueno reconocer y aprender de los errores, para no volver a cometerlos. La virginidad no puede ser recuperada, pero si “recreada”, cuando encuentres a una persona especial con la que estés dispuesto a empezar de cero.

Fecha de publicación: 5-10-2013

Última fecha de actualización: 07-04-2020

Autor/es:

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- [M^a Teresa Palencia Ercilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia

