

Prima volta, non sempre è da leggenda

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 16 anni e il mese scorso, al mare, ho conosciuto un ragazzo fantastico con il quale ho avuto il mio primo rapporto completo. Era tanto che aspettavo questo momento... ma non ho provato assolutamente niente! Né dolore, né piacere, nulla. Non immagina quanto ci sia rimasta male! Come è possibile una cosa del genere? Le mie amiche non mi avevano mai detto che era così deludente! Sono io che non ci so fare, o è lui che non è stato capace di farmi provare nemmeno un briciolo di piacere?”.

Mara G. (Piacenza)

Cara Mara, capisco la tua amarezza, purtroppo condivisa: la delusione che provi è comune alla maggioranza delle ragazze, dopo il primo rapporto! In un recente studio americano, ben il 61% delle ragazze e il 34% dei ragazzi, intervistati dopo la prima volta, dicevano: “E’ meglio in TV” (It’s better on TV...).

L’aspettativa sulla prima volta è altissima per tutte le ragazze, eppure l’orgasmo durante il primo rapporto completo è raggiunto da meno del 15% di loro: un’eccezione, più che una regola! Per un altro 25-30% l’esperienza non è “né bella né brutta”. E per ben il 25%, come per te, rappresenta una delusione bella e buona, secondo una ricerca italiana. Alcune ragazze scoprono che non provano nulla di quanto si sarebbero aspettate, soprattutto sulla base dei racconti delle amiche, e altre ancora scoprono purtroppo che si può restare incinte, o contrarre una malattia sessualmente trasmessa, anche la prima volta, se non ci si protegge adeguatamente, con una contraccezione ormonale sicura e il profilattico. Solo per il 35-40% delle adolescenti la prima volta è davvero una bella esperienza, indipendentemente dal piacere fisico, per la felicità che provano a donarsi a un ragazzo amato e fortemente desiderato. La tua delusione è quindi comune a tante altre ragazze come te!

«OK, non sono un’eccezione. Ma perché è così comune non provare niente?», ti chiederai. Il motivo è 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, tenendo sempre presente che tutto riesce più facile quando il desiderio fisico è intenso e il rapporto nasce da un sentimento d’amore autentico e profondo.

Anche il dolore che si dovrebbe provare con la prima penetrazione, a causa della lacerazione dell’imene, può essere molto diverso da ragazza a ragazza, o del tutto assente, come è successo a te. Se il rapporto è molto desiderato e l’eccitazione è al massimo, il dolore si stempera facilmente nel piacere e viene subito dimenticato, un po’ come succede a una donna dopo un parto doloroso... la gioia è tale che il male passa presto! Se il rapporto invece è forzato, quando non ci si sente pronte, se non c’è eccitazione, il dolore può essere anche molto forte, per motivi fisici e soprattutto emotivi. Per quasi un terzo delle ragazze, infine, la prima volta non dà dolore, né perdite di sangue, perché il petting può provocare gradualmente una dilatazione dell’imene,

che così diventa capace di accogliere la penetrazione senza evidenti lacerazioni.

In sintesi, cara Mara, stai serena e guarda al tuo futuro con ottimismo: anche una sessualità felice richiede tempo e pazienza, come tutte le cose belle della vita. Se con quel ragazzo stai davvero bene, se senti di amarlo e senti che ti ama, vedrai che poco per volta saprete sviluppare una buona intesa anche sul piano fisico e scoprire il "vostro" personalissimo modo di sentirvi appagati.

Tutti i numeri della prima volta

Far l'amore per la prima volta, oggi, è più "facile" di ieri, nel senso che la disponibilità all'intimità fisica è maggiore e più precoce, nei ragazzi come nelle ragazze. Ma non è detto che questo renda l'esperienza più soddisfacente che in passato.

In Italia, secondo recenti ricerche, a 16 anni ha già avuto un rapporto completo il 50-60% delle ragazze e l'80% dei ragazzi: il 30-40% delle giovani lo fa perché si sente sinceramente innamorata, il 15-20% per semplice curiosità, il 25% per accontentare lui, e il 5-8% - triste ma vero - per interesse, ossia per ottenere denaro, regali o vantaggi d'altro tipo.

La "prima volta" è quindi un'esperienza che nasce da motivazioni molto diverse e non è automaticamente felice e leggendaria... Anzi.

Lacerazione dell'imene: fa male o no?

L'imene è una membranella 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 sua integrità indica quindi che la ragazza, dal punto di vista fisico, è vergine, e questo ha assunto storicamente un'importanza cruciale nelle società in cui il controllo della sessualità femminile da parte degli uomini era (ed è) fondamentale.

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: una situazione potenzialmente critica, se la ragazza vive in un ambiente che, per i più svariati motivi, fa della verginità fisica un valore non negoziabile. Più raramente infine l'imene è spesso, fibroso e rigido: la penetrazione è impossibile e per avere rapporti bisogna sottoporsi a un intervento di imenotomia, in anestesia locale.

Prima volta, come prepararsi al meglio

La prima volta è attesa con trepidazione da tutte le ragazze, ma perché sia davvero un momento emozionante e indimenticabile occorre:

- viverlo possibilmente con un ragazzo di cui si sia innamorate, e con cui sia cresciuta a poco a poco la giusta intimità fisica ed emotiva, anziché con un partner occasionale o per il quale non si provi alcun sentimento particolare;
 - stare alla larga (come sempre, d'altra parte!!!) da alcol o droghe, per non trovarsi forzate a un
-

passo per cui non si è pronte o, peggio ancora, esposte a un vera e proprio abuso;
- proteggersi con un contraccettivo ormonale (pillola o cerotto transdermico) e il profilattico, indispensabili rispettivamente contro i concepimenti indesiderati (sì, può succedere anche la prima volta!) e le malattie sessualmente trasmesse.

Per informazioni su sessualità femminile e contraccezione, visita il sito "Scegli tu", della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia.
