La mia prima volta - Dovrei farlo? - La decisione di fare sesso - Perdere la verginità oggi - Sesso prima o dopo il matrimonio? - La prima volta fa male? - Sesso: con chi ne parlo? - Tutti i tipi di contraccezione - Le prime mestruazioni

Categoria : MISTERI NASCOSTI
Pubblicato da Adriana Addy in 25/3/2011

L'arrivo delle prime mestruazioni cambia da persona a persona: possono arrivare **tra gli 8 e i 16 anni**, ma alla maggior parte delle ragazze arrivano tra i 12 e i 13 anni. La prima mestruazione si manifesta con delle **piccole perdite rosso-marroncino**, anche solo una goccia. Con le mestruazioni successive il flusso tenderà ad aumentare. Le prime mestruazioni sono il segnale che il corpo femminile è pronto o si sta preparando alla completa adeguatezza per poter portare avanti una **gravidanza**. La mia prima volta - Dovrei farlo? - La decisione di fare sesso - Perdere la verginità oggi.

La prima mestruazione si manifesta con delle **piccole perdite rosso-marroncino**, anche solo una goccia. Con le mestruazioni successive il flusso tenderà ad aumentare. Le prime mestruazioni possono presentarsi con un **ciclo irregolare** dalla durata variabile ma poi con il tempo il ciclo mestruale tenderà a stabilizzarsi nella durata e nei sintomi che annunciano la mestruazione (come i dolori mestruali).

L'arrivo della prima mestruazione è essenzialmente sintomo di salute, vuol dire che il corpo sta crescendo e si sta sviluppando verso la sua funzionalità matura. È indice di cambiamenti ormonali ma proprio per questo le prime mestruazioni sono soggette a irregolarità data da periodi di stress o da situazioni sentimentali ed emotive.

La prima mestruazione segna **il passaggio biologico e naturale dal mondo dei bambini al mondo dei grandi**. Questo almeno dal punto di vista fisico. Infatti, se è pur vero che in passato e in alcune popolazioni una ragazzina di 12-13 anni poteva essere maritabile e portare avanti una gravidanza, oggi nella nostra società una situazione del genere viene considerata sconveniente, anche se non deve mai essere considerata deprecabile moralmente.

Le prime mestruazioni sono il segnale che il corpo femminile è pronto o si sta preparando alla completa adeguatezza per poter portare avanti una **gravidanza**. A partire dalla prima mestruazione (qualche giorno prima) quindi è possibile rimanere incinta. Se si prevede un rapporto sessuale e non si desidera rimanere incinta è bene usare dei **metodi contraccettivi**, anche se si tratta del primo rapporto sessuale.

Quando arrivano le prime mestruazioni

L'arrivo della prima mestruazione è annunciata da alcuni segni. Si può cominciare a parlarne in casa o a portare con sè un salvaslip a partire dall'arrivo di questi segnali:

->comparsa dei primi peli sul pube e sulle ascelle,
->cominciano a crescere i capezzoli e il seno,
->crescita improvvisa in altezza.

La mia prima volta

Dovrei farlo? La decisione di fare sesso

Il primo rapporto sessuale per una ragazza è un passaggio molto importante e carico di significato. Ci si pone mille domande come "sarà il momento giusto?", "è la persona giusta?", "c'è qualcosa che non so e che dovrei sapere?", "a chi posso chiedere?" e "dovrei farlo?".

La prima volta che si fa sesso (ma anche le successive) è un momento importante, speciale e carico di significato. Moltissime sono le domande che ci si pone. Riesci a rispondere?

->Il tuo primo rapporto sessuale deve essere con una persona con cui hai una relazione?
->Credi che ti sentirai in maniera differente con il tuo partner dopo aver fatto sesso con lui? Credi che sarà un problema o pensi che andrà tutto bene?
->Credi che il sesso possa turbare la vostra relazione?
->Stai per fare sesso per poter diventare la ragazza di qualcuno?
->Cosa accadrà se la relazione finirà dopo aver fatto sesso?
->Stai per fare sesso perchè hai paura che la vostra relazione finirà se tu non lo farai?
->Sai cos'è e come si pratica il sesso sicuro?
->Hai possibilità di acquistare preservativi e sai come vanno usati?
->Sai come evitare la gravidanza?
-> Ti senti a tuo agio a pensare e a parlare di malattie sessualmente trasmissibili, dei controlli e dei test appositi?
-> Ti senti a tuo agio nel parlarne con i tuoi genitori?
-> Ti sentiresti a tuo agio a parlarne con i tuoi genitori nel caso qualcosa non ti faccia stare bene?

-> Se qualcosa va storto o dovessi avere dei problemi o emergenze, hai un genitore col quale poter parlare?

Queste qui sopra sono alcune delle domande (razionali) che ti aiutano a valultare la situazione nel caso tu sia confusa. Ma sia chiaro: non è rispondere a queste domande che ti darà la patente di "pronta al sesso". La risposta principale viene da te e da quello che senti.

Un momento speciale, meglio viverlo in sicurezza

Ragazze "la prima volta" è un momento importantissimo della propria vita. Lo si immagina, si fanno fantasie, si sogna come potrà essere. È importante però, mentre si ha la testa tra le nuvole e si cammina a un metro da terra, tornare ogni tanto a pestare il suolo e a tenere i piedi per terra per qualche istante, in altre parole è bene sapere quel che c'è da fare per poter fare l'amore felicemente, in modo sicuro e senza timori.

Per tante ragazze
"la prima volta" è un momento importantissimo della propria vita. Lo si immagina, si fanno fantasie, si sogna come potrà essere. È importante però, mentre si ha la testa tra le nuvole e si cammina a un metro da terra, tornare ogni tanto a pestare il suolo e a tenere i piedi per terra per qualche istante, in altre parole **è bene sapere quel che c'è da fare per poter fare l'amore felicemente, in modo sicuro e senza timori**.

Fare l'amore per la prima volta è mettere la ciliegina sulla torta alla relazione che si sta vivendo, portando al massimo livello l'intimità già raggiunta con il proprio partner, è dimostrazione di affetto e di amore, è curiosità nella ricerca del piacere ed è donare piacere. Tra la sessualità senza penetrazione e quella con penetrazione c'è sicuramente continuità e non è neanche giustissimo considerare la prima di serie B e la seconda di serie A, sebbene cambi il significato che si attribuisce alle due cose e avere rapporti sessuali completi è un passaggio importante nella vita di tutti.

L'intimà che si coltiva giorno per giorno e il piacere che ci si scambia fanno parte del grado di intimità e dell'amore raggiunti con il proprio compagno, con il proprio corpo e con quello altrui. Se il primo rapporto sessuale (con penetrazione) avviene come logica continuità della relazione che si sta portando avanti, sarà tutto più naturale sia emotivamente che fisicamente.

Ma si diceva, meglio essere preparati per viverlo in sicurezza. **Cosa vuol dire "sicurezza**"?

Sicurezza vuol dire essere informati sulla contraccezione e sulle malattie che si trasmettono attraverso i rapporti sessuali.

Per "contraccezione" si intende "**evitare una gravidanza**". Infatti è bene sfatare subito un mito. Qualche voce dice che con il primo rapporto sessuale non si può concepire un figlio. Falso. La donna è biologicamente pronta alla gravidanza già con le prime mestruazioni (tecnicamente chiamate "menarca"). Sebbene la natura delle cose dica questo, il rapporto sessuale di solito è ricercato dalle coppie per lo più come un momento intimo di effusione affetiva ed emotiva. I sistemi contraccettivi sono molti ma solo il preservativo ti protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.

Le **Malattie Sessualmente Trasmissibili** (molte volte indicate dalla sigla MST) sono piccole infezioni oppure malattie più gravi come la tristemente famosa HIV/AIDS. Per poter evitare le infezioni è necessario (anche se non sufficiente) avere una buona igiene intima. Inoltre, se per lui non è la prima esperienza, non si può avere certezza che qualche forma di infezione non passi da lui a te. Una buona soluzione sarebbe che tu e il tuo compagno abbiate la fiducia e la sincerità reciproca per parlare apertamente del vostro passato. Se credi che non sia possibile parlare apertamente, se nutri qualche dubbio o in qualsiasi caso tu voglia essere sicura al 100%, il preservativo è la soluzione che unisce la contraccezione alla sicurezza contro le malattie. Il preservativo garantisce una buona protezione contro vaginite da tricomonas, infezioni dei genitali interni femminili (chiamata PID), gonorrea, clamidya (o clamidia), sifilide, HIV/AIDS. Per altre infezioni (condilomi, herpes genitale, epatite B) la protezione è meno efficace. Le malattie trasmissibili sessualmente, più o meno gravi, come vedi, sono più di quanto si crede.

Tutti i tipi di contraccezione

Quanti tipi di contraccettivi esistono e quali sono le differenze? Esistono svariati tipi di contraccettivi (dispositivi per evitare la gravidanza): dal preservativo alla spirale, dalla pillola all'anello vaginale, dai metodi naturali all'innovativo preservativo femminile. Ognuno è indicato per una circostanza particolare.

Vi parliamo dei diversi metodi contraccettivi, cercando di darvi un'ampia panoramica di essi. Vi ricordiamo, tuttavia che **il preservativo è l'unico metodo contraccetivo che offre una protezione totale dalle malattie a trasmissione sessuale**.

Cos'è la contraccezione?

E' quell'insieme di metodi e di comportamenti che consentono di godere appieno della propria vita sessuale, senza incorrere in gravidanze non desiderate. Un mezzo contraccettivo, per essere efficace, deve corrispondere a tre esigenze fondamentali:

->essere scientificamente idoneo a impedire la gravidanza
->non nuocere alla salute di chi lo utilizza
->essere ben accettato da chi ne fa uso e dalla coppia

Nonostante ciò, sono ancora tante le ragazze che rimangono incinte senza volerlo e spesso al loro primo rapporto sessuale. **Cosa impedisce a tanti ragazzi e tante coppie di usare, e usare bene, i metodi contraccettivi?** In molti casi si tratta di timori, perplessità, paure, resistenze a volte anche inconsapevoli.

Consideriamo quelle più diffuse. Alcuni ragazzi sono disturbati dall'idea che la contraccezione disturbi l'atmosfera romantica del rapporto, interferendo con la spontaneità, la naturalezza, interrompendo il piacere.

Altri trovano disturbante "programmare", ancor più i giovani per i quali i rapporti sessuali sono così spesso frettolosi, sporadici, improvvisati. Per molti è addirittura imbarazzante parlare di contraccezione.

A tutte queste motivazioni di tipo psicologico se ne aggiunge una di ordine pratico: l'acquisto. Per alcuni ragazzi è imbarazzante procurarsi i contraccettivi: il colloquio e la visita dal medico, gli esami per la pillola, l'applicazione della spirale e soprattutto l'andare in farmacia o al supermercato ad acquistare il profilattico.

I diversi metodi contraccettivi rispondono a differenti esigenze, quindi sarà il caso di scegliere un metodo che tenga conto delle proprie abitudini sessuali.

La contraccezione garantisce una sessualità più libera e finalizzata al benessere individuale o di coppia.

Perdere la verginità oggi

Non tutti sanno il significato storico della verginità ma "conservare la verginità" rimane tuttora una pratica in uso, anche se con qualche caratteristica particolare. Continua ad avere significati importanti ma sono sempre meno a carattere religioso e diventano per lo più legati al giudizio sociale.

Sesso prima o dopo il matrimonio?

Per molti ragazzi e molte ragazze la domanda "sesso prima o dopo il matrimonio?" è di grande importanza. Il primo rapporto sessuale è infatti un momento carico di significati personali e sociali e riguarda l'idea che il giovane ha di se stesso. "Chi sono?", "in cosa credo?", "cosa ritengo sia bene e cosa male?" sono alcune delle domande che molti e molte si pongono.

Per la Chiesa Cattolica il sesso prima del matrimonio è un peccato. Ovviamente anche gli altri atti sessuali sono peccaminosi. Il matrimonio è la linea che sapara la sessualità peccaminosa da quella permessa. Per questo motivo la **verginità**, cattolicamente intesa, non si riduce nella rottura

dell'imene o nel rito della "prima volta" ma si appella al concetto di "purezza" contro quello di "peccato".

Il matrimonio ha due scopi essenziali: **il mutuo perfezionamento** e **la procreazione**. In realtà nel discorso Cattolico entrambi i fini sono l'uno la continuazione dell'altro poichè l'amore reciproco è potersi donare completamente all'altro senza sottrazioni di nulla e quindi neanche (in senso stretto) del seme. La contraccezione infatti nel matrimonio è vietata; è possibile però fare sesso nei periodi non fertili.

Molti ragazzi e molte ragazze cresciuti in ambienti cattolici considerano questi aspetti molto importanti nella scelta del proprio comportamento sessuale. Se si considera che i giovani cresciuti in ambienti cattolici affidano il concetto di "bene" e quello di "male" a quanto hanno appreso dalla **morale cattolica**, molti vivono problematicamente il fatto che oggigiorno il sesso è già praticato da molte persone prima del matrimonio.

L'adolescente si trova così a barcamenarsi tra la morale appresa e il volersi conformare a quanto apprende dalla società, tra **la volontà di non peccare** e quella di **fare nuove esperienze**; questo conflitto intimo, privato e spirituale si svolge all'interno di una società che cerca di togliere al sesso il velo del tabù e che invita alla libertà di espressione sessuale. Inoltre la scelta rispetto al proprio comportamento sessuale ha delle conseguenze rispetto al **giudizio**, ricevuto da parte delle persone per noi importanti (genitori, amici, prete, il partner stesso); il giudizio, a sua volta, ci influenza fortemente nel mettere in atto il nostro comportamento.

Succede che l'adolescente risolva il contrasto **coerentemente** in direzione delle idee più "comode", ovvero dei comportamenti già messi in atto. Può accadere così che una ragazza o un ragazzo che hanno avuto accesso al sesso in giovane età tenderanno a ridiscutere la morale cattolica; d'altro canto chi non ha avuto accesso al sesso potrà perseguire più facilmente l'ideale cattolico.

La scelta "fare sesso prima o dopo il matrimonio" ovviamente non è una scelta solo di comodo. Ciascuno indirizza la propria scelta sulla base del proprio orientamento morale e religioso.

Sesso: con chi ne parlo?

La prima esperienza sessuale è sempre carica di mille interrogativi e si ha sempre voglia di chiedere consigli e informazioni a qualcuno che l'ha già fatto. Ma è utile chiedere informazioni a chi ha poca più esperienza di noi oppure a sconosciuti? È necessario parlare con medici e psicologi? Dovrei parlarne con i mei genitori? Parlarne con qualcuno non è un'idea sbagliata ma è così difficile parlare di certe cose!

Dove fare l'amore?

Quelli che... "sulla lavatrice mentre centrifuga", quelli che... "in un campo da calcio dopo la fine degli allenamenti", quelli che... "in cucina sul tavolo dove si è appena concluso di cenare".

Quelli che... "sulla lavatrice mentre centrifuga", quelli che... "in un campo da calcio dopo la fine degli allenamenti", quelli che... "in cucina sul tavolo dove si è appena concluso di cenare".

"Il posto più strano dove hai fatto l'amore?" chissà perchè questo è un tema di cui si parla molto, quando si vuole far vedere che dopotutto l'argomento "sesso" non è un tabù e a noi ci fa un baffo parlarne apertamente.

Il fatto è che il luogo dove fare sesso fa parte di quella cornice che circonda le nostre fantasie e quindi ha un potere eccitatorio gigantesco. Le nostre fantasie di "raptus d'amore", di "ebbrezza incontenibile" che ci fa sparecchiare il tavolo con un solo gesto, mandando all'aria il servizio di porcellane di mamma.

Ma poi era proprio una fantasia frutto della mia fantasia? O una riproposizione di un film americano? "Stupida TV", esclamerebbe Bart Simpson, facendomi citare un'altro programma televisivo.

Allora, **fantasie a parte, dove farlo**?

Va bene qualsiasi posto quando si ha la possibilità di ritagliare un angolo di intimità privata ma poi il sesso fatto per dedicarsi al sesso, l'amore per dedicarsi all'amore trovano nel "classico" letto il loro punto di forza. Quale altro posto, con adeguata abitazione intorno, riesce a fornire tutto ciò di cui abbiamo bisogno? Il comfort della temperatura giusta, la morbidezza e l'estensione della superficie adeguata a qualsiasi ribaltamento.

Inoltre ciò permette di dedicarci al **sesso come obiettivo** dell'incontro amoroso piuttosto che come strumento per raggiungere l'orgasmo. Questo è un aspetto un po' sottovalutato. Si potrebbe dedicare il tempo del sesso allo scambio di carezze e piacere, senza considerare il sesso come una cornice in cui mettere in atto un'ottima *performance* o stabilire nuovi record di "numero di volte", "tempi di penetrazione", "numero di giocattoli erotici usati". Ma per fare questa cosa c'è bisogno di tempo e di un luogo idoneo ed è per questo che il letto è l'indiscusso regno del sesso.

Certo un po' di romanticismo ogni tanto non guasta e quindi andate in spiaggia di notte, in collina al crepuscolo a vedere il panorama, in una sperduta campagna dopo il picnic. In tutti questi casi ricordate che la natura può essere tanto bella a vedersi quanto fastidiosa per chi è abituato alla città.

In tutte le altre occasioni fate lavorare pure la vostra fantasia poichè rende tutto più eccitante e appagante, ma non entrate in competizione con i registi di Hollywood, loro hanno il potere di commissionare intere scenografie e se poi la scena non va bene possono gridare "STOOP".

Dove farlo la prima volta

La tua prima esperienza sessuale sarà in ogni caso memorabile, quindi meglio spendere del tempo a capire dove farlo. La cosa migliore è un posto tranquillo, dove siete davvero sicuri al 100% che non verrà nessuno per nessun motivo. La più remota possibilità che qualcuno possa entrare sul più bello mette in crisi tutta l'atmosfera anche quando questa può apparire perfetta. Quindi va bene casa propria, casa dell'amico, cantina, garage, solaio, tutto purchè si abbia a disposizione un sacco di tempo e tutta la tranquillità necessaria. A quel punto andare piano è il più grande consiglio che vi possa dare.

Se avete conquistato una buona conoscenza dei vostri corpi e il solo stare insieme vi permette di essere tranquilli e sereni in ogni circostanza, potete anche pensare di aggiungere un grado di difficoltà per rendere memorabile l'evento: aggiungere il panorama intorno a voi (vedi sopra i pro e i contro della natura).

Quelli che... "sulla lavatrice mentre centrifuga", quelli che... "in un campo da calcio dopo la fine degli allenamenti", quelli che... "in cucina sul tavolo dove si è appena concluso di cenare".

"Il posto più strano dove hai fatto l'amore?" chissà perchè questo è un tema di cui si parla molto, quando si vuole far vedere che dopotutto l'argomento "sesso" non è un tabù e a noi ci fa un baffo parlarne apertamente.

Il fatto è che il luogo dove fare sesso fa parte di quella cornice che circonda le nostre fantasie e quindi ha un potere eccitatorio gigantesco. Le nostre fantasie di "raptus d'amore", di "ebbrezza incontenibile" che ci fa sparecchiare il tavolo con un solo gesto, mandando all'aria il servizio di porcellane di mamma.

Ma poi era proprio una fantasia frutto della mia fantasia? O una riproposizione di un film americano? "Stupida TV", esclamerebbe Bart Simpson, facendomi citare un'altro programma televisivo.

Allora, **fantasie a parte, dove farlo**?

Va bene qualsiasi posto quando si ha la possibilità di ritagliare un angolo di intimità privata ma poi il sesso fatto per dedicarsi al sesso, l'amore per dedicarsi all'amore trovano nel "classico" letto il loro punto di forza. Quale altro posto, con adeguata abitazione intorno, riesce a fornire tutto ciò di cui abbiamo bisogno? Il comfort della temperatura giusta, la morbidezza e l'estensione della superficie adeguata a qualsiasi ribaltamento.

Inoltre ciò permette di dedicarci al **sesso come obiettivo** dell'incontro amoroso piuttosto che come strumento per raggiungere l'orgasmo. Questo è un aspetto un po' sottovalutato. Si potrebbe dedicare il tempo del sesso allo scambio di carezze e piacere, senza considerare il sesso come una cornice in

cui mettere in atto un'ottima *performance* o stabilire nuovi record di "numero di volte", "tempi di penetrazione", "numero di giocattoli erotici usati". Ma per fare questa cosa c'è bisogno di tempo e di un luogo idoneo ed è per questo che il letto è l'indiscusso regno del sesso.

Certo un po' di romanticismo ogni tanto non guasta e quindi andate in spiaggia di notte, in collina al crepuscolo a vedere il panorama, in una sperduta campagna dopo il picnic. In tutti questi casi ricordate che la natura può essere tanto bella a vedersi quanto fastidiosa per chi è abituato alla città.

In tutte le altre occasioni fate lavorare pure la vostra fantasia poichè rende tutto più eccitante e appagante, ma non entrate in competizione con i registi di Hollywood, loro hanno il potere di commissionare intere scenografie e se poi la scena non va bene possono gridare "STOOP".

Dove farlo la prima volta

La tua prima esperienza sessuale sarà in ogni caso memorabile, quindi meglio spendere del tempo a capire dove farlo. La cosa migliore è un posto tranquillo, dove siete davvero sicuri al 100% che non verrà nessuno per nessun motivo. La più remota possibilità che qualcuno possa entrare sul più bello mette in crisi tutta l'atmosfera anche quando questa può apparire perfetta. Quindi va bene casa propria, casa dell'amico, cantina, garage, solaio, tutto purchè si abbia a disposizione un sacco di tempo e tutta la tranquillità necessaria. A quel punto andare piano è il più grande consiglio che vi possa dare.

Se avete conquistato una buona conoscenza dei vostri corpi e il solo stare insieme vi permette di essere tranquilli e sereni in ogni circostanza, potete anche pensare di aggiungere un grado di difficoltà per rendere memorabile l'evento: aggiungere il panorama intorno a voi (vedi sopra i pro e i contro della natura).

La prima volta fa male?

La prima volta che si ha un rapporto sessuale è possibile provare un po' di dolore ma non sempre accade a causa della "verginità". A volte può dipendere dalla nostra ansia o dal fatto che non ci sentiamo sicure o rilassate. In ogni caso, durante il primo rapporto sessuale può verificarsi la rottura dell'imene, una membrana sottile che circonda l'apertura della vagina, evento che provoca un po' di dolore e la perdita di sangue.