

## Sommario

Sessualità, affinità e accoppiamenti .....	2
Accoppiamenti sessuali .....	2
Affinità, sessualità negli accoppiamenti .....	2
Amore sessuale - sessualità - attrazione sessuale .....	3
Attrazione sessuale.....	3
Attrazione sessuale - sessualità - benessere sessuale.....	3
Benessere sessuale - sessualità - discriminazione sessuale .....	4
Benessere sessuale .....	4
Discriminazione sessuale - sessualità - psicologia sessuale.....	4
Psicologia sessuale - sessualità - salute sessuale .....	5
Salute sessuale - sessualità - prevenzione sessuale .....	5
Prevenzione, sessualità e medicina.....	5
Medicina sessuale - sessualità - enciclopedia sessuale .....	6
Enciclopedia, nella sessualità serve un po' di medicina .....	6
Libri sulla sessualità, prevenzione e salute.....	7
Adolescenza sessualità - educazione sessuale - coppia sessualità .....	7
Educazione sessuale nell'adolescenza, aiuto nella sessualità .....	8
Esperienze sessuali .....	8
Lezioni sessuali, essenziali durante l'adolescenza .....	9
Coppia sessualità - adolescenza - avventure sessuali.....	9
Avventure sessuali durante l'adolescenza .....	10
Prima volta.....	10
Ansia prima volta, consigli su come affrontarla .....	10
Consigli prima volta, come affrontarla.....	11
Dolore prima volta - sessualità - dolore rapporto sessuale .....	11
Durata prima volta, preoccupazione inutile .....	12
Prima volta donna, qualche consiglio .....	12
Prima volta età - prima volta lui .....	13
Prima volta lui - prima volta racconti .....	13
Prima volta racconti - prima volta lui - prima volta donna.....	14
Problemi durante la prima volta .....	14

# Sessualità, affinità e accoppiamenti

E' facile che alcuni di voi credano che i termini sessualità e accoppiamenti o rapporti sessuali veri e propri vogliano dire la stessa cosa: in realtà, il termine sessualità indica l'insieme dei comportamenti sessuali umani.

Sessualità femminile e sessualità maschile sono, infatti, aspetti più complessi del comportamento di tutti noi.

La definizione biologica è "atti finalizzati agli accoppiamenti, alla riproduzione e alla ricerca del piacere, che interessano anche le dinamiche sociali che si sono evolute nel tempo in relazione alle differenti caratteristiche di genere (maschio-femmina)".

In pratica, questo significa che anche il fatto che ci piaccia una ragazza piuttosto che un ragazzo fa parte del concetto di sessualità. Tutto quello che precede e che segue il sesso, a livello fisico ma anche psicologico, confluisce nella sessualità.

Perché riusciate a vivere un rapporto sessuale piacevole e ricco di passione, è necessario che ci sia una grande affinità nel modo di toccarvi, sfiorarvi e baciarvi. Già baciando qualcuno, potrete quindi accorgervi se ci siano affinità sessuali e capire che quella è la persona giusta con cui andare oltre!

## Accoppiamenti sessuali

Gli accoppiamenti sessuali sono attività, legate alla sessualità umana, che coinvolgono due individui legati da necessarie affinità sessuali.

Sessualità e accoppiamenti sessuali sono considerati elementi fondamentali per ognuno di noi, poiché toccano anche aspetti quali lo sviluppo dell'identità sessuale, formazione e conservazione delle relazioni sociali nell'ambiente e nell'arco dell'esistenza.

Una forte affinità, sessuale e psicologica, nella coppia è essenziale per avere rapporti sessuali coinvolgenti e ricchi di piacere.

Ricordatevi, ragazzi, che il sesso è molto più di un puro atto fisico.

Durante gli accoppiamenti sono tante le componenti che entrano in gioco, tra cui quelle psicologiche e emotive: in questo senso, non sono solo due corpi ad entrare in contatto nell'accoppiamento, ma due persone che portano con sé emozioni e desideri. E' per questo, che dovete sempre scegliere il ragazzo o la ragazza con cui fare l'amore usando il cuore!

## Affinità, sessualità negli accoppiamenti

Affinità sessuali e compatibilità sono componenti essenziali per la riuscita degli accoppiamenti sessuali tra due persone.

Alcuni sessuologi e neuroscienziati americani sostengono che fare l'amore con una persona a cui si è legati da sentimenti contribuisca realmente ad aumentare il desiderio, in termini di tempo ed entità, nei suoi confronti.

Tale meccanismo avverrebbe per mezzo dell'influenza che sesso e sessualità esercitano sulla psiche: gli accoppiamenti, infatti, regalano l'impressione di una relazione più stabile e sicura, maggiore solidarietà reciproca e affinità di coppia.

Specifici atteggiamenti messi in atto durante l'amplesso sono stati studiati e ci si è resi conto che condizionano le reazioni del cervello e l'affinità sessuale. Uno di questi è quello relativo al contatto visivo tra i partner nel corso del rapporto: maggiormente ci si guarda negli occhi, più la produzione della dopamina (un neurotrasmettitore che accresce le sensazioni legate all'eccitazione) cresce e più ci si sente vicini.

Legami emotivi e affinità sessuali sono, quindi, elementi in grado di influenzare la sfera della sessualità di ciascuno, favorendo la fantasia e accrescendo il piacere.

## **Amore sessuale - sessualità - attrazione sessuale**

Sessualità e amore sessuale sono strettamente legati al concetto di attrazione, ossia quella carica seduttiva che scatta tra due persone, solitamente un uomo e una donna. Potrebbe quindi capitare ad ognuno di voi di sentire improvvisamente un bisogno di intimità per una ragazza o un ragazzo. E sarà bellissimo!

Interesse e desiderio portano naturalmente ciascuno di noi alla voglia di far incontrare il nostro corpo con quello della persona desiderata, si parla così di amore erotico. All'interno di una più complessa relazione d'amore, l'intesa sessuale gioca un grande ruolo e ha molta importanza. Una buona compatibilità sul piano dell'amore sessuale è, infatti, associata ad un'armonia dal punto di vista di emozioni e sentimenti.

L'attrazione sessuale è qualcosa di innato e spontaneo per giovani e adulti, ma solo con questa non riuscirete a creare un rapporto d'amore sessuale appagante e duraturo nel tempo. Per questo, ogni coppia necessita anche di cose come: capacità di comunicazione, stima, fiducia, rispetto e disponibilità di confrontarsi. La sessualità, quando non è finalizzata solo al piacere fisico, è espressione di amore e di continua conoscenza e avvicinamento nei confronti dell'altro. Scopritelo!

## **Attrazione sessuale**

### **Attrazione sessuale - sessualità - benessere sessuale**

L'attrazione sessuale, nella sessualità definita più comunemente passione, è una forma di desiderio sperimentata da ognuno di noi nei confronti di un altro individuo e caratterizzata da un forte richiamo fisico, oltre che emotivo. E' l'istinto attraverso il quale la nostra sessualità tende verso l'ambiente esterno ed è una pulsione umana più che naturale.

Se vi capita di sentirvi improvvisamente attratti fisicamente da qualcuno, è perfettamente normale: vorrete addirittura appagare questa attrazione sessuale incontrandovi e favorendo il rapporto erotico con la persona che desiderate.

Alcuni dei sintomi dell'attrazione sessuale sono rappresentati dal voler stare vicino al ragazzo o alla ragazza che vi piace e cercare di toccarlo/a. In più, il linguaggio del corpo dice molto: generalmente quando si è attirati da un lui o una lei, i vostri piedi e le vostre gambe saranno rivolti nella sua direzione, la bocca sarà leggermente aperta e potrebbero manifestarsi atteggiamenti di nervosismo, come il toccarsi spesso il viso o i capelli.

Ma solo grazie all'esperienza individuale diretta potrete riconoscere gli oggetti della vostra attrazione, scoprire il più puro benessere sessuale, conoscendo, allo stesso momento, meglio voi stessi.

# **Benessere sessuale - sessualità - discriminazione sessuale**

## **Benessere sessuale**

Benessere sessuale è uno stato di benessere fisico, ma anche emotivo e sociale, legato all'ambito della sessualità. Questo status di benessere non deve essere identificato solamente con l'assenza di un disturbo, di una disfunzione o di un dolore, ma è una condizione di piacere più ampia, nella quale soddisfazione e appagamento sono essenziali.

Per favorire il raggiungimento ed il mantenimento del benessere sessuale a livello corporeo, devono seguirsi alcune regole legate alla salute dell'organo genitale:

- evitare il fumo, le droghe e l'abuso di alcolici,
- seguire un'alimentazione equilibrata e fare un'adeguata attività fisica,
- adottare un comportamento sessuale sano,
- osservare una corretta igiene intima,
- controllare lo stress,
- non indossare indumenti troppo stretti,
- non tenere il telefono cellulare sempre nella tasca dei pantaloni.

Per raggiungere tale benessere sessuale psicologico, invece, si deve avere un approccio positivo e rispettoso nei confronti della sessualità e delle relazioni erotiche. Si dovrebbero vivere esperienze sessuali piacevoli e sicure, sentendosi rilassati, convinti di voler far l'amore e liberi da qualsiasi imposizione e discriminazione.

## **Discriminazione sessuale - sessualità - psicologia sessuale**

Con il termine discriminazione sessuale ci si riferisce alla messa in atto di atteggiamenti non paritari rivolti ad un individuo o ad un gruppo appartenente ad una particolare categoria.

A livello di genere (maschio-femmina), tale discriminazione è tradizionalmente rivolta nei confronti delle donne, manifestandosi attraverso trattamenti sessisti basati sulla presunta superiorità maschile. Nella nostra società di oggi sono, purtroppo, ancora visibili gli effetti di una storica discriminazione sessuale ai danni della donna.

Nell'epoca contemporanea è presente e molto diffusa, sfortunatamente, una seconda forma di discriminazione. Nell'ambito della sessualità, infatti, gli individui omosessuali sono spesso vittime di comportamenti offensivi ed umilianti e di violenze fisiche e psicologiche.

Attenzione, anche il sexting può causare isolamento o discriminazione, anche se differente da quella di tipo sessuale, scambiarsi foto e messaggi particolarmente spinti che potrebbero capitare in mani sbagliate mettendo la persona colpita dalla mancanza di privacy in balia di episodi di scherno e derisione.

Difendersi è semplice, basta evitare questa pratica e godersi le gioie della sessualità.

## **Psicologia sessuale - sessualità - salute sessuale**

La disciplina della psicologia sessuale si occupa delle tematiche e problematiche legate alla sessualità ed alla vita erotica degli individui.

Sessualità e eros furono presi inizialmente in considerazione dalla psicologia solo relativamente alle malattie associate al sesso. Oggi il campo di studio di tale psicologia è andato ampliandosi, occupandosi di temi quali pulsioni fisiche e risposta sessuale, costruzione dell'identità sessuale, comportamento nelle diverse età e in condizioni specifiche (gravidanza, sterilità, contraccezione, handicap, interventi mutilanti), benessere e salute.

Durante la vostra adolescenza sicuramente starete sperimentando alcuni degli aspetti più comuni della psicologia sessuale: dubbi su cosa sta succedendo al vostro corpo, su chi vi piace, sui desideri che provate, su come fare l'amore la prima volta, ansie da prestazione. Questo è assolutamente normale, solo il tempo e l'esperienza vi regaleranno più sicurezza. Per ora ascoltate i vostri bisogni legati alla sessualità senza paura, avvicinatevi alle nuove esperienze evitando la fretta, rispettatevi e rispettate la persona con cui state.

## **Salute sessuale - sessualità - prevenzione sessuale**

Salute sessuale e prevenzione sessuale sono concetti profondamente intrecciati tra di loro e fondamentali per poter godere di rapporti erotici sicuri ed appaganti.

Incontri sessuali soddisfacenti costituiscono una componente importante della relazione di coppia, dalla quale ciascuno di noi, ragazzi o ragazze che siamo, desidera trarre massimo piacere. Amore e sessualità sono, tuttavia, soggetti a diversi rischi, tra i quali le gravidanze indesiderate e la contrazione dell'AIDS e di altre malattie sessualmente trasmissibili.

Una conoscenza approfondita ed aggiornata in tema di salute sessuale è, quindi, fondamentale per adulti e giovani che si affacciano al mondo della sessualità e permette di beneficiarne al meglio. Oggi si è continuamente bombardati da immagini di sesso, ma quello che fanno i media è solo mostrare, e non informare. Questo portale si propone proprio di informarvi sulle questioni più delicate ed importanti legate alla salute sessuale.

## **Prevenzione, sessualità e medicina**

Prevenzione sessuale e informazione sono concetti fondamentali che non dovete sottovalutare per poter godere di un buon sesso, appagante e protetto.

La maggior parte di voi sa che tante sono le malattie veneree sessualmente trasmissibili, ma solo pochi conoscono le reali probabilità di contrazione e le effettive conseguenze dell'insorgere di tali disturbi.

Le possibilità di contrarre una malattia venerea, come l'AIDS, dipendono, infatti, da diversi fattori. Le principali cause sono costituite da cattive abitudini: prime tra tutte, la mancata prevenzione e mancato uso di metodi contraccettivi come il preservativo e non da meno l'elevato numero di partners e rapporti con un partner che ne ha avuti già molti altri.

Alcuni di noi, purtroppo, manifestano una predisposizione a patologie contraibili attraverso incontri sessuali: questo, ad esempio, il caso delle donne, persone con deficienze immunitarie o con tessuti genitali più recettivi, come voi adolescenti.

Questo portale si propone di informare tutti voi ragazzi proprio in merito ai temi della sessualità, della medicina sessuale e della prevenzione sessuale.

## **Medicina sessuale - sessualità - enciclopedia sessuale**

L'odierna medicina sessuale provvede ad occuparsi della diagnosi e del trattamento del disturbo di identità di genere e delle patologie connesse alla fertilità maschile e alla sessualità femminile.

L'umana sessualità è un fenomeno complesso che tocca diverse componenti e in cui la funzionalità degli organi è strettamente legata a fattori psichici e a norme sociali e culturali, elementi che influiscono considerevolmente sulla vita e la condotta erotica di ragazzi e ragazze.

All'interno della medicina sessuale, cura e prevenzione di disturbi funzionali legati a comportamenti sessuali, e l'analisi di quelli psicologici o emotivi, sono fasi importantissime per poter vivere con serenità e sicurezza il sesso ed i piaceri derivanti.

Indagare e affrontare l'erotismo in tutti i suoi risvolti e in tutte le sue conseguenze è l'obiettivo della medicina sessuale. Questo portale si propone come una sorta di enciclopedia sessuale, nella quale potrete trovare risposta a qualsiasi interrogativo riguardante eros e medicina.

### **Enciclopedia, nella sessualità serve un po' di medicina**

Tanti sono gli elementi dell'enciclopedia sessuale i quali compongono l'ambito della sessualità, sia maschile che femminile.

Medicina sessuale e prevenzione sono essenziali per poter vivere al meglio il sesso e per massimizzarne il piacere, attraverso sicurezza e protezione.

Malattie veneree e sessuali, e disturbi legati all'identità di genere, andando ad influire direttamente sulla nostra vita e resa erotica, sono temi su cui tutti voi ragazzi dovrete essere informati. Ma le voci dell'enciclopedia sessuale, fortunatamente, non si esauriscono trattando esclusivamente di patologie legate all'eros: il campo di competenza della sessualità è molto più ampio, e tocca questioni come le prime esperienze in adolescenza, la prima volta, l'anatomia genitale, l'accoppiamento e le altre pratiche erotiche, la psicologia e la contraccezione.

Avvicinarsi all'erotismo è dolcissimo, interessante e spontaneo. Farlo con consapevolezza è intelligente e lungimirante.

Informatevi, sensibilizzatevi, incuriositevi, non imbarazzatevi di fare domande. Noi cercheremo di fornirvi tutte le risposte che cercate, senza la presunzione di sostituire un'enciclopedia sessuale.

## **Libri sulla sessualità, prevenzione e salute**

Libri riguardanti prevenzione e salute sessuale sono diffusi sempre più nelle librerie. Gradualmente la nostra società sta diventando più sensibile a tutte quelle questioni fisiche, organiche, psicologiche e culturali legate a vita e condotta erotica di uomo e donna.

Essere consapevoli di quanto il sesso comporta, degli eventuali rischi ad esso connessi, ma anche dei bellissimi risvolti che ha, è fondamentale per poter vivere se stessi e la coppia nel migliore dei modi, con naturalezza, amore e soddisfazione.

Forse spesso si crede che con il termine sessualità ci si riferisca esclusivamente alle pratiche erotiche. In realtà, si tratta di un aspetto più complesso del comportamento umano che riguarda gli atti finalizzati alla riproduzione ed alla ricerca del piacere, ma, contemporaneamente, anche tutti quegli aspetti sociali relativi alle caratteristiche di uomini e donne.

L'ambito sessuale, infatti, è legato a discipline come la biologia, la psicologia ma anche la cultura, componente che influisce molto sulle tendenze, le abitudini ed i comportamenti sessuali di ognuno di noi.

Il nostro portale online è come un'insieme di libri sulla sessualità, che trattanti problemi e piaceri legati all'eros.

## **Adolescenza sessualità - educazione sessuale - coppia sessualità**

Durante l'adolescenza i ragazzi si misurano con molteplici cambiamenti del corpo e con una nuova consapevolezza di sé.

E' in quest'età che si affacciano curiosità e desideri in ambito erotico, è in questa fase che l'identità della coppia va sviluppandosi e definendosi, ed è in questi anni che si avvicina all'erotismo. In realtà le prime manifestazioni di sessualità sono forme di automasturbazione.

Queste pratiche sono importanti ed essenziali ai fini della conoscenza di voi stessi e dell'apparato genitale, per poi arrivare più preparati al momento del contatto con il vostro ragazzo o ragazza nel corso dell'adolescenza.

Sessualità e piaceri sessuali diventano, comunque, interessi primari della vita di voi adolescenti.

Comportamento e condotta erotica adottati nella pubertà vengono influenzati dall'educazione ricevuta e da regole e abitudini sociali relative alla cultura d'appartenenza di ciascuno.

Quindi, nel periodo dell'adolescenza, sessualità e educazione sessuale sono fondamentali per poter affrontare con serenità e sicurezza il fantastico mondo dell'eros.

## **Educazione sessuale nell'adolescenza, aiuto nella sessualità**

L'adolescenza è un'età molto delicata per tutti i ragazzi, maschi e femmine, perché porta con sé una molteplicità di cambiamenti fisici e psicologici: per la prima volta ci si avvicina alla sessualità e questo comporta la necessità di un'intelligente educazione sessuale.

Sesso e preliminari sono esperienze piacevoli, che destano curiosità e interesse. Tali resteranno per tutta la vita. Ma sono anche pratiche che implicano difficoltà, rischi e insicurezze che non sono da sottovalutare e quindi, un'attenta educazione sessuale è necessaria.

Gravidanze indesiderate e malattie veneree sono più vicine di quanto non si possa pensare se non si prendono le dovute precauzioni durante i rapporti sessuali.

Il preservativo non è da considerare come un fastidio: anzi, è la nostra sicurezza. Sapere che AIDS non è l'unico pericolo legato al sesso deve aiutare a riconsiderare l'utilità del profilattico. Epatite virale, gonorrea, sifilide e clamidia sono solo alcune delle patologie sessualmente trasmissibili.

Approcciare a un mondo nuovo e sconfinato come quello dell'eros necessita informazione ed educazione sessuale.

## **Esperienze sessuali**

Molte esperienze sessuali avvengono nel corso dell'intera vita, ma quelle più rilevanti sono quelle vissute nella coppia durante la fase adolescenziale. È il momento della sessualità, prende il sopravvento ed è importante affidarsi a lezioni, come quelle proposte a scuola, che permettano la conoscenza completa di quello che accadrà.

In questo periodo, per natura, si scoprono i primi desideri sessuali così come le prime curiosità nella coppia.

Niente di più bello ma attenzione. Non pensate alle esperienze dei vostri amici, evitate di acculturarvi con un film porno o video su web, ascoltate le vostre vere necessità, non saltate step importanti, lanciatevi in lunghi preliminari e scoprite il petting prima di giungere alla penetrazione.

Infine, no allo scambio di messaggi spinti o addirittura filmarvi o lasciarvi firmare, è difficile avere la certezza che nessuno divulghi questi contenuti, cercate di essere accorti, evitate di starci molto male mentre dovrete sentirvi felici e appagati delle esperienze fatte.



Leggete le nostre lezioni sessuali e poi fate esperienze!

## **Lezioni sessuali, essenziali durante l'adolescenza**

Nel corso dell'adolescenza tutte le esperienze fatte in tema di sessualità costituiscono importanti lezioni sessuali.

Ogni approccio con il vostro corpo e con quello dell'altro è fonte di apprendimento, di consapevolezza e di stupore. Ogni sensazione risulta nuova in questa fase e, allo stesso tempo, formativa.

Le prime curiosità, equivalenti a piccole lezioni sessuali, diventano desideri, che a loro volta si trasformano in ricerca di piacere, soddisfabile solo attraverso il contatto con la ragazza o il ragazzo desiderato e spesso con la masturbazione.

L'interesse a scoprire tutto e subito è grande per ogni coppia e ogni giovane, ma affrontare sessualità e primi rapporti erotici con intelligenza e preparazione è importante.

Conoscersi e conoscere il partner gradualmente è qualcosa che ti permette di apprezzare ogni singolo momento nel migliore dei modi, di provare una soddisfazione matura e consapevole e di non rischiare di lanciarti in situazioni e approcci che, altrimenti, potrebbero rivelarsi fallimentari e deludenti.

Non affrettate nulla, quindi: ascoltate le vostre necessità e rispettate i vostri tempi. Ma non abbiate neanche paura di sperimentare.

Le nostre lezioni sessuali saranno un valido aiuto!

## **Coppia sessualità - adolescenza - avventure sessuali**

Coppia e sessualità sono temi che cominciano a essere interessanti nel corso dell'età dell'adolescenza. E' proprio in questo periodo che voi giovani vi trovate a fare esperienza delle prime avventure sessuali e amorose.

Con la pubertà, ragazzi e ragazze scoprono l'interesse per gli individui di genere opposto o per quelli dello stesso sesso. Parallelamente ad un interessamento emotivo e sentimentale, si sviluppa in ognuno di noi un desiderio sessuale, che ci spinge a cercare e ad avere fisicamente la persona verso la quale siamo attratti.

Se si è fortunati al punto di godere di sentimenti ricambiati, numerose saranno le situazioni che ogni coppia affronterà in tema di sessualità.

Durante l'adolescenza, avventure sessuali e primi approcci sono episodi dolcissimi e romantici. Attenersi ai propri tempi e alle proprie modalità è assolutamente prioritario in qualsiasi coppia. Sessualità e intimità sono questioni personali e in questo modo devono venir vissute.

Emulare per conformismo esperienze e avventure sessuali di qualche amico sarebbe fuorviante e irrispettoso nei confronti di se stessi. In quanto coppia, poi, il rispetto nei confronti del partner è una regola altrettanto importante.

# Avventure sessuali durante l'adolescenza

Le prime avventure sessuali generalmente si verificano nel corso dell'adolescenza.

Questo è un periodo molto complesso per ogni ragazzo: molteplici cambiamenti si succedono fisicamente e psicologicamente. L'ambito della sessualità è quello, inoltre, che mette voi adolescenti più alla prova.

Desideri erotici si affacciano per la prima volta, e talvolta ci si trova impreparati a tali sconvolgimenti. Con la pubertà il sesso smette di essere una vaga curiosità, ma coinvolge direttamente sul piano fisico, emotivo e sentimentale.

In alcune occasioni, per paura di sbagliare o di venire rifiutati si evitano approcci e contatti. Più spesso, cercando di emulare coetanei o scene viste in tv o su internet, qualche coppia decide di lanciarsi in incoscienti avventure sessuali, deludenti o imbarazzanti.

Altre volte, più comune nelle ragazze, si vivono le iniziali avventure sessuali con senso di colpa per qualcosa che viene vissuto come trasgressivo.

Infinite sono le possibilità di approcciare la sessualità nell'adolescenza: l'ideale sarebbe poter vivere un'esperienza serena e desiderata, seguendo solo i propri ritmi interiori.

## Prima volta

Fare l'amore la vostra prima volta è importante, un'esperienza che si ricorderà per la vita intera e, per questo, va vissuta al meglio e goduta in tutta la sua dolcezza.

Nessuno può dire quando sia il momento giusto per farlo, ogni ragazzo dovrebbe rivolgersi qualche essenziale domanda prima di lanciarsi in qualcosa di tanto significativo: sono emotivamente e fisicamente pronto? Ho pensato ai metodi di contraccezione? Mi fido della persona con cui sto?

Sentitevi sicuri di volerlo, senza lasciare che sia l'altro a decidere e forzarvi, è l'approccio corretto.

Dovete sentirvi a vostro agio reciprocamente e con l'idea di condividersi totalmente. E' probabile che esista una normale ansia legata al primo rapporto che dipende dal timore di non essere in grado o di una brutta figura. Con la maturità e la conoscenza, tale paura scomparirà, non preoccupatevi.

E' fondamentale non bruciare le tappe fondamentali della crescita e cercare di vivere ogni prima volta consapevolmente, in un clima d'intimità e di fiducia, derivante da una relazione basata su rispetto e affetto.

Protegetevi, evitate di emulare film porno o video su web, non lasciatevi convincere a farvi fotografare e filmare. Ascoltate i consigli di chi è più grande e tiene a voi: genitori ed insegnanti.

## Ansia prima volta, consigli su come affrontarla

Provare ansia durante la vostra prima volta è normale e diffuso. Anzi, sarebbe strano il contrario!

Fare l'amore la prima volta è un'esperienza emotivamente ricca ed importante. Non si tratta solo di un puro atto di accoppiamento, ma numerosi sono i fattori psicologici che entrano in gioco.

In questa occasione ci si mette alla prova totalmente, mettendosi "a nudo" sia fisicamente, ma soprattutto a livello emotivo.

Non si deve sottovalutare l'importanza di questo momento: bisogna arrivare preparati, sicuri, rispettosi dell'altro, consapevoli e protetti.

Informazione e consapevolezza sono indubbiamente due elementi che contribuiscono alla diminuzione dell'ansia da prestazione: conoscere il proprio corpo e quello del compagno è essenziale per vivere la situazione con serenità.

Petting e preliminari sono fasi necessarie e preparatorie al sesso. Questi sono i nostri consigli mirati a gestire l'ansia prima del rapporto: divertitevi a toccarvi, accarezzarvi, scoprirvi lentamente, prima di raggiungere la penetrazione. Vedrete come affrontare le cose con i giusti ritmi, senza velocizzare né affrettare i tempi, vi aiuterà a ridurre l'ansia.

## **Consigli prima volta, come affrontarla**

Quali consigli possiamo darvi per la vostra prima volta? Ogni donna ne ha paura mentre lui non vede l'ora.

Quindi come comportarsi? Gestitela come coppia, ragazze siate sincere con il vostro compagno ed esprimete ogni timore senza sentirvi sbagliate se non siete subito disinibite.

E voi, ragazzi ricordatelo, per qualsiasi donna è un momento particolare, difficile da gestire, vietato insistere e mettere fretta, corretto assecondare i tempi. Potete divertirvi insieme, non bruciate le tappe.

Se avete domande da porre, ma le conseguenze vi spaventano, lasciate perdere i video che trovate su web, dai film porno non avrete sicuramente le informazioni che cercate. Leggete le nostre pagine, ascoltate le lezioni, siamo certi di potervi essere d'aiuto.

Anche se gli amici vi raccontano storie eccitanti, non è detto siano vere, magari lo fanno per sentirsi grandi e voi rischiate di trovarvi ad affrontare malamente una situazione che è unica proprio perché vissuta spontaneamente, in intimità.

Fare l'amore è conoscersi, esplorarsi e scambiarsi reciprocamente emozioni; chiunque vi devii da questo pensiero non è un vero amico.

Sentitevi pronti, quando ci si vuole bene si pensa solo a vivere come un sogno questa esperienza.

## **Dolore prima volta - sessualità - dolore rapporto sessuale**

Durante il primo rapporto sessuale, avviene la lacerazione dell'imene, membrana mucosa che ricopre l'apertura della vagina. Può succedere, quindi, che venga avvertito dolore e si abbiano delle piccole perdite di sangue.

L'intensità del dolore è estremamente variabile rispetto alla struttura della donna.

Comunque, se il desiderio è forte e c'è intesa e complicità tra i partner, il vostro dolore sarà lieve e facilmente sopportabile.

Altre volte, può capitare, però, di sentire un dolore talmente acuto da dover interrompere l'amplesso: in questi casi, è necessario valutarne con il ginecologo le cause.

E' facile che il motivo risieda nella scarsa lubrificazione, probabilmente dovuto alla mancanza di eccitazione da parte vostra: l'origine può essere legata a componenti psicologiche, quali l'insicurezza di voler fare l'amore, la preoccupazione per non aver usato metodi contraccettivi, un coinvolgimento emotivo limitato o la paura della penetrazione, con conseguente spasmo dei muscoli della vulva.

Se dolore e timore della prima volta sono temi legati alla sessualità femminile, un problema legato all'universo maschile è quello della loro durata e prestazione erotica.

## **Durata prima volta, preoccupazione inutile**

Durata e prestazione della prima volta sono problemi che assillano specialmente lui. Qui ci sentiamo di tranquillizzare ogni giovane in procinto di avere il suo primissimo incontro sessuale: quello della durata è davvero un falso mito! A noi ragazze non interessano affatto quantità e durata del sesso - come di tutte le altre cose d'altronde: quello che ci soddisfa veramente è la qualità del rapporto con lui.

Infatti, non esiste un tempo minimo o ideale per i rapporti sessuali: ogni coppia ha le sue esigenze e le sue preferenze, e non esistono regole valide per tutti. La complicità e il rispetto reciproco sono le uniche variabili sulle quali ci si dovrebbe misurare sotto le lenzuola.

A qualcuno, per esempio, piacciono lunghi preliminari e pochi minuti di penetrazione.

Per quello che riguarda ogni prima volta, poi, non c'è da temere alcun giudizio da parte della donna: questa esperienza è delicata per ciascuno e legata a timori e paure diffuse. Il primo consiglio che si può dare a qualsiasi ragazzo è quello di liberarsi quanto più possibile dell'ansia, lasciandosi andare alle emozioni del momento cercando di viverlo come un'occasione di arricchimento, di conoscenza e di avvicinamento e non di messa alla prova.

## **Prima volta donna, qualche consiglio**

L'idea della prima volta porta con sé innumerevoli preoccupazioni e dubbi. Per ciascuna donna tali ansie sono diverse da quelle dell'uomo, ma sicuramente quelle relative a quale sia l'età giusta per il primo rapporto sessuale sono condivise.

Sono troppo grande? Eccessivamente piccola? Sarò considerata una poco di buono? O piuttosto una "sfigata" che non piace ai ragazzi?

Uno dei consigli utili che possiamo darvi in tema di sessualità è questo: liberatevi da tale preoccupazione, perché non c'è niente di più personale del momento in cui approcciare alla prima esperienza erotica completa. Nessuno può dirvi quando sarà l'attimo giusto.

Ogni donna dovrebbe, però, chiedersi se sia veramente emotivamente e fisicamente pronta per sesso e prima volta, oltre che domandarsi se la persona con cui lo farà sia quella perfetta per condividere un evento tanto rilevante. Se la risposta a questi quesiti è un sicuro sì, allora non preoccupatevi: state facendo la cosa corretta.

Non affrettate i tempi, ascoltate e rispettate i vostri ritmi. E poi...l'attesa rende tutto più piacevole e desiderato!

## **Prima volta età - prima volta lui**

Molti adolescenti si domandano quando vivere la loro prima volta.

Negli ultimi anni, l'età del primo rapporto sessuale si è abbassata considerevolmente, sia per lei ma anche lui.

Il rischio, facendo l'amore troppo presto, è quello di arrivare impreparati, a livello psicologico e di informazione.

Nell'adolescenza è molto frequente che i ragazzi si sentano influenzati dal giudizio degli altri e che vengano condizionati dal vissuto degli amici, tanto più se si tratta di esperienze importanti e formative. Questa pressione sociale li allontana da ciò che vogliono realmente, portandoli a fare qualcosa in cui non credono o per cui non si sentono pronti.

La loro prima volta dovrebbe esser frutto di una scelta mossa dal puro desiderio di condividere un momento importante con una persona che si ama e si rispetta.

Proprio per questo, il tempo non può essere un parametro a cui riferirsi nell'affrontare questa esperienza.

Non si deve dimostrare niente a nessuno, è un pensiero rivolto soprattutto alla donna, non c'è decisione più giusta di quella dettata dai propri valori e sentimenti.

E' necessario parlarne con un adulto che sia capace di fornire le giuste informazioni, sia in materia di prevenzione sia per quanto riguarda conseguenze spiacevoli se tutto non è spontaneo e voluto.

## **Prima volta lui - prima volta racconti**

Lui della coppia, sicuramente potresti avere timori nell'affrontare questo momento.

Molti soffrono di nervosismo da prestazione, condizione che può influire su la capacità di avere un'erezione.

La paura di non essere all'altezza della situazione o difficoltà di penetrazione possono costituire alcune delle cause. Come comportarsi?

Sulla base dell'esperienza e dei racconti, ecco dei consigli rivolti a lui:

- concedersi un paio di minuti per calmarsi. La partner può aiutarti ad eccitare nuovamente accarezzando il pene;
- se lei non è eccitata usare un lubrificante, evitando i prodotti con idrocarburi, che potrebbero danneggiare il preservativo, o un profilattico già lubrificato; oppure, attendere ed insieme riprovare partendo dal petting.

Durante la vostra prima volta, potrebbe accadervi un'eiaculazione precoce: con ciò si definisce l'orgasmo raggiunto da lui ancor prima di penetrare la donna.

Non fatene un dramma: questo è un problema qualche volta riscontrato tra voi giovani, data la grande eccitazione legata all'idea di fare l'amore.

## **Prima volta racconti - prima volta lui - prima volta donna**

I racconti di voi giovani e legati alla prima volta sono vari e diversi.

Non c'è un'esperienza unica e valida per tutti: alcuni riescono a vivere il rapporto come qualcosa di unico, perfetto e romantico; più spesso e comunemente il primo incontro sessuale rappresenta un momento imbarazzante e difficoltoso, a volte fallimentare.

Se questo fosse il vostro caso, non c'è da preoccuparsi: col tempo andrà considerevolmente meglio, in modo naturale. Non è facile essere perfetti alla "prima", l'emozione e l'inesperienza fanno da padrone.

In base ai racconti di ragazzi e ragazze, è la paura e l'ansia da prestazione a causare i problemi maggiormente diffusi. Avvicinarsi al sesso in maniera preparata e informata su rischi e dinamiche, è un aiuto che eviterà difficoltà e imbarazzi a lui e lei.

Usare precauzioni contraccettive è una delle "accortezze" primarie, utile alla riduzione del rischio, ma anche, della preoccupazione di rimanere incinta da parte della donna o di contrarre malattie veneree; ma conoscere problematiche relative a erezione e penetrazione, per poi sapere come gestirle praticamente e psicologicamente, è altrettanto essenziale.

## **Problemi durante la prima volta**

Tra i ragazzi frequenti quelli derivanti dalla cosiddetta "ansia da prestazione": premettendo che questa sensazione può comparire anche in età più matura, tale paura è dovuta al timore di essere incapace o poter deludere la ragazza. Potrebbe capitare di non raggiungere l'erezione o di avere un'eiaculazione precoce. Complicazioni di questo tipo portano anche problemi nell'indossare il preservativo in modo corretto.

Per ridurre la preoccupazione, dovete sentirvi sicuri di voler fare l'amore con la persona con cui state e dell'idea che vivere rapporti sessuali voglia dire mettersi veramente a nudo e condividere un'esperienza importante non solo dal punto di vista fisico, ma soprattutto emotivo.

Problemi comuni ad ogni donna sono invece quelli connessi al dolore. Ragazze, per voi è inevitabile un po' di fastidio legato alla rottura dell'imene, quella membrana che protegge l'esterno della vagina, anche se la sua entità può variare tra le diverse persone. Il vostro lui dovrà capire e fermarsi se lo ritenete necessario. Non vergognatevi a riferirlo.