

Publicado en la revista Megatop

Estás en las nubes. Por primera vez tienes a alguien en quién confiar aparte de tu familia y tus amigas. El es tu mejor amigo ahora, y además es guapo y te trata como a una reina. Te sientes querida y admirada como nunca antes y él te encanta. No hay ninguno como él. Solo piensas en él y te distraes mientras haces otras cosas, pensando en los momentos que habéis pasado juntos. No es una enfermedad grave. Solo estás enamorada.

El salir con alguien en serio por primera vez, implica que tus amigas y la gente que te rodea sabe que tenéis una relación y que sois una pareja.

Por primera vez también tienes tanto contacto físico con alguien. Estar así de cerca de alguien te hace sentir cosas nuevas, sin duda muy agradables.

Hasta donde llegar.

Ahora empiezas a sentir reacciones en tu cuerpo que antes no habías sentido. Cuando os besáis y os tocáis, sientes un bienestar y un cierto nerviosismo y ansiedad. Esto es la excitación sexual

. Cuando hablamos de sexo, no nos referimos solamente a la penetración del pene en la vagina. El sexo implica todo lo que sientes cuando te excitas, desde el principio al fin.

Cuando te sientes así de bien a su lado, piensas que es el hombre de tu vida, que no te puede pasar nada malo si él está a tu lado, y te sientes segura.

Es probable que te hayas planteado tener tus primeras relaciones sexuales con él. Pero quieres estar segura de tu decisión. Cuando hables con tus amigas verás que unas te impulsan a hacerlo y otras no. Esto es normal que pase porque todas las personas piensan sobre el sexo de acuerdo a sus valores o

principios. Por eso es tan complicado tomar esta decisión. No puedes ir por ahí pidiendo consejo porque cada uno ve la película a su manera.

Tomar la decisión correcta.

Tomar una decisión correcta en este caso es decidir aquello que no tenga consecuencias que te puedan dañar ni física ni emocionalmente. Por eso es conveniente tener en cuenta estos puntos:

1. No te dejes presionar para tener relaciones por primera vez. El hecho de querer perder la virginidad o hacerlo porque tus amigas lo han hecho no es una buena razón. Te podrías sentir mal después.

2. No lo hagas si no lo ves claro y no te sientes preparada, aunque lo quieras mucho y el insista. Es importante que tu tengas ganas y te sientas preparada.

3. Estar preparada quiere decir sentirte bien contigo misma y con lo que estás haciendo. Además sentirte segura de que no te arriesgas físicamente (embarazo, enfermedades sexuales o sida) ni psicológicamente (arrepentimiento o culpabilidad).

4. No existe la “edad adecuada” para tener las primeras relaciones. La edad buena es la que es buena para ti. Puedes también recibir y dar placer sexual sin llegar a la penetración todavía. Incluso puedes tener orgasmo y él también solo con besos y toques.

5. Piensa bien si tus ideas culturales o religiosas no te van a hacer arrepentirte de tener relaciones. Puede ser que pienses que no debes tener relaciones sin estar casada. Si fuera así, piensa bien si cambias tus ideas o esperas un poco más para lanzarte.

6. Nunca tengas relaciones por miedo o por presión.

Si te decides

Si finalmente piensas que es el momento de empezar, también es conveniente tener presente esto:

- Si no queréis aún ser papás, usad condones y mirad el modo de utilización.
- Puedes embarazarte, aún en la primera vez.
- La excitación sexual, como resultado de caricias y besos, produce que la vagina se humedezca y el pene se ponga grande y rígido. La humedad de la vagina hace que la penetración sea más fácil. Es importante seguir acariciándose porque si la vagina no está suficientemente húmeda o lubricada, es más difícil introducir el pene.
 - Cuando el condón esté puesto, es más fácil que tú o él cojan el pene y lo acerquen a la vagina. Cuando el pene está dentro se pueden iniciar movimientos como de entrar y salir, sin salir del todo. Con este movimiento, la penetración puede conducir al orgasmo de uno o de los dos.
 - Las posturas más indicadas para empezar son: él encima de ti o tu sentada encima de él.
 - La penetración puede doler algo y se puede sangrar también un poco. Esto es debido a la rotura de una membrana que se llama himen que está para proteger la entrada de la vagina en las mujeres jóvenes. A veces esta membrana ya se ha roto por el deporte o algún movimiento. El himen no impide que salga la sangre de la regla.

