

1. PRIMERAS RELACIONES

Al poco tiempo de descubrir el placer que da la masturbación ésta se os va a quedar corta: querréis tener relaciones sexuales con otras personas.

Es lo normal. Y los médicos siempre han advertido que no se puede alargar en el tiempo hacerse "solitarios" ya que te priva del desarrollo pleno de tu futura sexualidad en pareja.

Afortunadamente, hoy en día, existen muchas posibilidades de poder encontrar alguien con el que podáis mantener vuestras primeras relaciones sexuales.

Y éstas, en contra de la imagen idealizada que os venden en las pelis, no tiene porqué ir asociada a un enamoramiento previo.

El enamoramiento os puede hacer "perder la cabeza" y eso es precisamente lo

que no podéis hacer a la hora de tener las primeras relaciones sexuales.¹

A la hora de follar con una pareja de distinto sexo tenéis únicamente dos problemas serios que debéis abordar con mente fría: la posibilidad de un embarazo y/o la de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS).

Y, por supuesto, un tercer problema que no es tal: puede no salir bien.

Tened en cuenta que la falta de experiencia puede hacer fracasar los primeros intentos de tener un orgasmo.

No os preocupéis. Seguid intentándolo hasta que descubráis y corrigáis los detalles que hacen que esto no suceda.

El sexo tiene dos fases: una primera, de pura excitación morbosa que puede durar lo que queráis; y una segunda que es cuando os corréis.

¹ Ortega y Gasset llegó a definir el enamoramiento como "un estado de imbecilidad transitorio".

Lo ideal es que la primera fase os prepare para la penetración con una adecuada lubricación gracias a ese líquido viscoso blancuzco que producimos tanto los hombres como las mujeres cuando estamos excitados. Si uno de los dos no lo produce en ese momento no pasa nada pero contemplad la posibilidad de que él, o ella, aún no esté lo suficiente preparado como para pasar a la siguiente fase.

Excitados los dos, y una vez habéis encontrado la postura más cómoda y adecuada para la penetración, disfrutad del momento. Es breve, puede durar de unos minutos hasta los quince aproximadamente.

Eso sí, que las pelis no os engañen: es muy difícil lograr que os corráis los dos al mismo tiempo (y menos si no os conocéis todavía mucho).

Si es él el que se corre antes tenemos un problema: los mamíferos machos no estamos diseñados para continuar con el folleteo después de habernos corrido y ella puede quedar insatisfecha.

Normalmente, la Naturaleza ha dotado a la mujer de un hermoso recurso que para sí quisieran los hombres: muchas son multiorgásmicas. Es decir, pueden correrse una, dos o seis veces.

En cualquier caso, si consultáis a sexólogos sobre el tema, muchos coinciden en proponer una solución previamente acordada entre los dos: esperad que se corra primero ella y luego que lo haga él. Así, ambos tenéis garantizado disfrutar y ella tiene una segunda oportunidad para correrse si es multiorgásmica.

Una de las dudas más frecuentes cuando empecéis a follar es si la tendréis lo "suficientemente grande" como para quedar bien.

Debéis saber que eso es una de las mayores estupideces que se pueden oír, alimentada por unos medios de comunicación y unas campañas de publicidad muy dados a fantasmear sobre el ideal de hombre y mujer.

En España un pene mide, en erección y por término medio, de trece a catorce centímetros a contar desde la ingle.

Medíoslo a ver cómo andáis y preguntadle a vuestro padre o profesores qué tal van.

¿Quiere esto decir que los que tengan una polla más pequeña no pueden disfrutar del sexo ni hacer que disfruten las mujeres (u hombres) con los que se acueste?

No. Tanto la vagina como el ano son increíblemente adaptables al diámetro del pene.

Además, las mujeres contáis con otro sorprendente regalo de la Naturaleza que os permite excitaros de dos formas distintas: a través del clítoris o de la vagina.

Para correr con el clítoris no hace falta ni siquiera una penetración, por eso suele ser la primera forma de masturbación en las mujeres.

Realmente, en estas primeras relaciones sexuales el verdadero problema

es el nerviosismo con que lo afrontéis. Si estáis muy condicionados por "quedar bien" tened por seguro que podéis quedar fatal.

Es más, hasta puede que incluso no se os empine, peguéis un gatillazo en plena faena, os corráis antes de tiempo (eyaculación precoz) u os duela a vosotras².

Tened paciencia, pensad en que la segunda vez os saldrá mejor y, sobre todo, verbalizad la experiencia. Contaos después qué tal ha ido y qué os hubiera gustado haber hecho.

Pero sin reproches.

Esta es la parte mágica y maravillosa del sexo.

Follar y correrse sustituye a todos los placeres inimaginables que os podáis encontrar en vuestra vida. Y es lógico. La

² Uno de los momentos más delicados en las mujeres suele ser la rotura del himen, una pequeña membrana que tapa la vagina y que se rompe con la primera penetración (aunque puede ya estar roto por otros motivos). En ocasiones provoca un pequeño sangrado aunque no siempre se nota.

Naturaleza tenía que hacer atractiva la reproducción en todos los animales, si no las especies no se perpetuarían.

Pero también tiene su lado "oscuro".

Hoy en día la promiscuidad que hemos logrado en las sociedades laicas hace que las ETS estén a la orden del día incluido el Sida, enfermedad a fecha de hoy incurable y convertida en crónica con una fuerte medicación para toda la vida. Pero todas se evitan con una buena higiene y el uso del condón.

El preservativo es una garantía de que, además, tu compañera no se va a quedar embarazada cuando os peguéis un fiestorro. Se considera el método más seguro para mantener relaciones sexuales tanto con tu pareja como con el resto de personas con las que te vayas a acostar.

En el caso de un embarazo no deseado ya sabéis que existen, actualmente, dos opciones: la píldora del día después, que os la puede recetar vuestro médico de cabecera de manera discrecional

y que es eficaz hasta las setenta y dos horas posteriores al "fallo"; o la interrupción voluntaria del embarazo (aborto), tema muy delicado y que os obligará, cuanto menos, a una seria reflexión antes de decidirlos.³

Lo que no está de más recordaros es que, desde el punto de vista médico, en España se considera "mayoría de edad sanitaria" los dieciséis años. Es decir, que a partir de esa edad todos los problemas médicos que pudieras tener es cosa tuya y

³ Si decidierais dar el paso deberéis, antes, informaos sobre cómo se encuentra la legislación al respecto en España. Tened en cuenta que el aborto es uno de los eternos conflictos entre gobiernos conservadores (de derechas y vinculados a la Iglesia) y progresistas (de izquierdas y de carácter ateo). Esto hace que, conforme se turnan en el gobierno, cambian los supuestos. En cualquier caso debéis saber que otros países europeos son más permisivos con el aborto. Por eso debéis mirar también fuera del país... no necesariamente el vuestro tiene que ser el que aborde acertadamente esta problemática.

de tu médico. De nadie más. Ni siquiera de tus padres.

Y tampoco está de más saber que, a fecha de hoy, siguen siendo los trece años la edad mínima para mantener relaciones sexuales con quien os dé la gana sin tener que dar explicaciones a nadie (aunque actualmente está estudiándose la posibilidad de trasladarlo a los quince para aproximarlo a la legislación europea).

¿A qué se debe esta edad tan baja en nuestro país? Esencialmente respondía a unas costumbres muy tercermundistas que, hasta hace solo unas pocas generaciones, seguía prevaleciendo en la cultura española: las niñas se casaban con catorce o quince años.

Preguntad a vuestros padres si saben a qué edad se casaron vuestros abuelos y bisabuelos. Os asombrará la prisa que se daban y lo pronto que tenían hijos.