

## La première fois - 1/2

**Essai sur ce qui nous fait le plus peur et qui n'est pas aussi difficile qu'on pourrait nous le faire croire...**

Il n'y a pas de mode d'emploi, aucun manuel d'utilisation, aucune technique.

Je sais, je sais ! C'est ce que vous lisez tout le temps, c'est ce que chacun vous dit et c'est aussi ce qui vous énerve le plus et vous laisse dans ce doute et cette angoisse assez stressante mais c'est la vérité, chacun est différent et la première fois l'est donc aussi pour tout le monde mais on peut je pense aider les autres de par son vécu, c'est donc ce que je vais tenter de faire sans promesse... J'ai pas prévu de vous raconter mes parties de jambes en l'air ou les détails de mes aventures car il ne me semble pas que ce soit le site approprié et de plus il me semble que ceci est tout à fait personnel et ne regarde personne. Je ne souhaite pas assouvir les besoins de certains que j'appellerai voyeur mais simplement essayer de répondre aux questions que je me posais moi-même avant de franchir "**le pas**".

La première fois se ressent tout d'abord, on sent le moment où l'on est près. Comment ? Tout simplement par nos envies, on sent le besoin du contact physique, cette envie d'aller plus loin, de se faire plaisir et de faire plaisir à l'autre, de rentrer dans une relation plus intime sans pour autant la changer du tout au tout. Cette envie de faire l'amour c'est pareil que l'envie de manger un gâteau au chocolat (ou autre !) on sait quand on a envie de manger et bien on sait aussi quand on a envie d'aller plus loin. On est près tout simplement mais alors viennent les doutes, l'angoisse, la peur de ne pas être à la hauteur, d'avoir mal pour les filles alors on essaye de s'informer sur comment s'y prendre mais là on ne déniche aucune réponse, que quelques vagues conseils qu'on peut tout aussi bien trouver dans notre livre de bio de troisième et sur le fait d'avoir mal ? Juste quelques détails qui nous poussent souvent à avoir encore plus peur. Je ne sais pas si c'est parce que moi ma première fois c'est bien passée mais je tiens à vous rassurer, faire l'amour est dans la nature humaine alors pourquoi aurai-t-on mal ? Le sexe est avant tout **un plaisir**.

**La douleur peut être due à deux choses** : la première la plus classique est la conséquence de la présence d'une fine peau à l'entrée de notre vagin qui se déchire ou qui finit de se déchirer plus exactement car elle est déjà partiellement percée pour permettre l'écoulement du sang lors des menstruations. Cette peau est gorgée de vaisseaux sanguins ce qui peut engendrer des saignements (peu important) en conséquence à la déchirure produite lors du premier acte sexuel. Elle est aussi relativement sensible ce qui peut occasionner une douleur mais celle-ci est souvent faible et tout à fait surmontable. La deuxième cause d'une douleur potentielle est un vagin trop peu lubrifié, en effet si les parois du vagin sont trop sèches la pénétration va être plus difficile car le coulissement est moins facile. Par exemple quand vous conduisez sur une route mouillée vous avez plus de chance de glisser et ici c'est justement le "glissement" que l'on recherche donc plus votre vagin va être mouillé plus l'acte sera facile et agréable. Pour cela il faut juste ne pas négliger les préliminaires, appliquer du lubrifiant sur le préservatif et surtout avoir réellement envie de faire l'amour car les filles ne mouillent pas si elles n'ont pas de désir. De plus le muscle du vagin risque de se bloquer ce qui entraînera une pénétration difficile et douloureuse car le muscle va être soumis à la force exercée par le pénis.

Donc d'un point de vue "**technique**" il faut en premier point un préservatif (et on ne le répète pas assez souvent !), du lubrifiant si besoin est.

**Mais le sexe bien plus qu'une angoisse physique engendre beaucoup de question :**

**Dois-je le faire ?**

Il est vrai que même si le sexe est présent partout (dans la pub, le cinéma... on ne vend plus sans sexe !) on en parle très peu de façon naturelle, juste des petites blagues vaseuses et des allusions superficielles. Le sexe est relativement tabou, les filles qui font l'amour tôt sont traitées de fille facile alors on a peur qu'en sautant le pas on brave aussi tous les principes, toutes les bonnes règles de conduite. Il faut savoir que la plupart des gens

## La première fois - 2/2

font l'amour et que ce n'est en aucun cas signe de débauche ou quoique ce soit, il s'agit d'un acte naturel et tout à fait primaire ! Chacun est maître de son corps, il en fait ce qu'il veut et cela ne regarde personne. Le nombre de partenaires, le sexe du partenaire, son âge c'est vous que ça concerne, vous qui décidez si vous en avez envie ou pas. Ne pas écoutez tout ce que l'on vous dis ou du moins les traiter avec l'esprit critique : des leçons de maman qui n'a pas du tout envie de voir sa fille grandir aux copines qui vous poussent pour enfin pouvoir connaître une fille qui l'a fait. Et puis méfiée vous de celles qui vous racontent leurs parties de jambes en l'air car on a souvent pas envie de conter ses expériences dans les détails et ce ne doit pas être un sujet de mise en valeur même si "ça le fait", beaucoup raconte bien plus qu'elles ne font. L'acte sexuel en doit pas être fait pour être fait, pour être enfin comme les autres... on est souvent influencé par toutes ces jeunes filles ou jeunes hommes qui se pavanent en prônant leur expérience sexuelle mais comme dit le proverbe "c'est ceux qui en parlent le plus qui en font le moins !" et puis être vierge n'est pas une tare ! la moyenne d'âge est de 17ans pour les filles mais ce n'est qu'une moyenne ! C'est pas parce qu'on a pas coucher qu'on est anormale !

### Comment le faire ?

Dans un endroit approprié tout d'abord, sans risque de devoir interrompre ou d'être surpris car cela rajouterai du stress à l'angoisse déjà présente. L'envie commune est aussi nécessaire, elle doit être réciproque et même s'il est difficile de dire non dans cette situation il le faut quand même si on ne veut pas car sinon on risque de vivre cette expérience comme un viol. Il est plus facile de le faire dans le noir pour la première fois car ainsi la pudeur est permise et la peur d'être vue nue est levée. quant à comment faire et bien il n'y a pas de réponse mais les gestes sont souvent pressentis car il s'agit d'un acte naturel, dans la nature de l'homme comme le fait de marcher. Tout s'apprend, on est pas un as dès la première fois mais cela n'empêche pas le plaisir.

Ce que je souhaite dire par dessus tout c'est que tout ce qu'on vous dis et complètement stupide et inutilement stressant. Les histoires de se donner,... l'importance de perdre sa virginité,... la nécessité de le faire avec une personne que l'on aime... tout ceci est fort peu important sauf pour les gens à principe. L'important est d'avoir envie de le faire. Je n'ai personnellement pas eut l'impression de me donner ni de perdre une partie de moi. Je n'ai pas changer, quand on entend certaine personne on a l'impression que leur première fois à bouleverser leur vie, que c'était un moment inoubliable... Moi je crois que c'est juste un pas à franchir et qu'après vous vous direz : "*c'était pas si dur*". Moi j'avais tellement peur avant de le faire, tellement angoissée par tout ce qu'on me disait et puis après je me suis dis "*mais ce n'est que ça ?*" on fait tout un plat, on nous stresse juste pour ça ! Alors je peux vous conseiller de ne pas écouter tous ces récits douloureux pour la plupart destinés à nous refréner car le sexe est avant tout un plaisir même si cela oblige quelques précautions comme l'emploi du préservatif ! Et puis de toute façon si vous deviez avoir mal vous aurez mal mais moi je crois que ce sont les gens qui ont peur de l'acte, ceux qui ne sont pas réellement près qui ont mal et ceux qui racontent des choses effrayantes sur leur première fois cherchent simplement à vous dissuader car on n'a pas à effrayer les gens sur cela.

**Alors un peu d'assurance, tout ce passera bien et le meilleur reste à venir...**

**Et aux parents qui essayent de dissuader leurs enfants sachez qu'ils le feront bien un jour et qu'il vaut mieux ça que l'inverse !**