

Por que dói nas primeiras relações sexuais?

É comum nos fazerem essa pergunta nas palestras ou no site, do porque as garotas sentem dor e desconforto na hora da relação sexual.

Mas afinal, por que dói? Antes de responder essa questão, é importante falar que a vagina é composta por diversas estruturas, como inervações, vasos sanguíneos, pele, músculo. E essa musculatura é responsável pela flexibilidade ou o enrijecimento da vagina. Sendo assim, podemos dizer que a vagina tem a capacidade de se abrir o suficiente para permitir a entrada do pênis, no momento da excitação, e depois se fechar novamente.

Se pensarmos na vagina de fora para dentro, logo na parte de fora, é possível ver os grandes e pequenos lábios, depois o orifício da entrada da vagina, que é o começo do que chamamos de canal vaginal, é por onde o pênis vai entrar. Um pouco mais para dentro, aproximadamente 2 cm, o que varia de mulher para mulher, encontramos naquelas que ainda são virgens, o hímen, que nada mais é do que uma pele, com pouca inervação, o que significa que existe pouca sensibilidade. Passando adiante, seguindo o canal vaginal, lá no fundo, encontraremos o colo do útero.

A grande maioria das pessoas acredita que dói nas primeiras relações sexuais, porque o hímen é rompido. Mas isso não é verdade. Como já expliquei acima, o hímen tem pouca inervação, logo, tem pouca sensibilidade, e por isso, não é a causa maior da dor. A dor do rompimento do hímen é muito pequena!

Na verdade porque a mulher sente dor? Dói porque a mulher não relaxa a musculatura vaginal o suficiente para permitir a entrada do pênis.

O que acontece na maioria das vezes quando a mulher (o homem também) vai para as primeiras relações sexuais, é que ela está insegura, com medo, não sabendo direito o que fazer, como fazer, que momento fazer, se é permitido... E ainda tem o medo de engravidar, pois, afinal, na maioria das vezes se inicia a atividade sexual, escondido dos pais. Também tem a preocupação de ter que agradar o parceiro, de fazer bonito.

Diante dessa situação toda, a ansiedade fica muito alta, e assim, não se consegue relaxar, a musculatura vaginal fica muito contraída, rígida, e quando o rapaz tenta penetrar o pênis, forçando esses músculos para entrar, o que

ocorre é a dor. Com o tempo e a prática, as mulheres vão aprendendo a relaxar mais, e com isso, a dor vai sumindo e dando lugar ao prazer.

A iniciação sexual antes dos 16 anos tem aumentado e muitas vezes vêm acompanhadas de sentimento de culpa: grandes partes dos adolescentes que iniciaram suas experiências sexuais precocemente se arrependem e referem que desejariam ter esperado mais tempo.

Estas características da prática sexual entre os jovens favorecem a disseminação das doenças sexualmente transmissíveis e dificultam o "sexo seguro".

Outros valores também devem ser considerados:

- Valores machistas que pregam que o homem "normal" é aquele que tem relações sexuais com o maior número de parceiras e que é falta de virilidade deixar de ter relações sexuais com mulheres que se mostram disponíveis;

- A noção de onipotência, típica dos adolescentes, os leva a acreditarem que jamais vão contrair doenças sexuais e que estão imunes a uma gravidez não planejada;

- O uso da camisinha muitas vezes está associado à diminuição do prazer, tornando-a alvo de preconceitos e rejeição quanto à utilização. Mesmo sendo a monogamia a norma mais recomendada socialmente, grande parte dos adolescentes buscam experiências sexuais com vários(as) parceiros(as) ao mesmo tempo.

Considerando tais aspectos levantados, fica claro que nossos jovens ainda carecem de orientação eficiente, para que construam uma visão mais saudável da sexualidade e para que escolham o momento em que realmente estejam preparados para assumir a iniciação sexual.