

Mi primera vez

La primera vez es una experiencia importante para muchas personas. Tener relaciones sexuales por primera vez puede generar emoción, nervios, dudas y hasta miedo, y eso es completamente normal. Lo más importante es que sea una decisión tomada por ti, sin presiones y en el momento en el que realmente te sientas preparada o preparado. No existe una edad perfecta ni una forma "correcta" de vivir la primera vez. Cada persona tiene su propio ritmo y lo ideal es hacerlo cuando exista confianza, comunicación y seguridad con tu pareja.

Sexo por primera vez: cómo vivir una experiencia segura y tranquila

Muchas personas imaginan que la primera vez será perfecta, romántica y sacada de una película, pero la realidad puede ser diferente. Los nervios, la falta de experiencia o la poca comunicación pueden hacer que el momento no salga exactamente como esperabas, y eso no significa que haya sido un fracaso.

Para sentirte más cómoda o cómodo durante tu **primera vez**, es importante elegir un lugar privado, tranquilo y donde ambos puedan relajarse. La confianza y la comunicación hacen una enorme diferencia durante el encuentro sexual.

Recuerda algo muy importante: nunca debes tener relaciones sexuales por presión, compromiso o miedo a perder a alguien. Si no estás segura o seguro, puedes decir NO. **Tu decisión siempre debe ser respetada.**

¿Duele la primera vez?

- Una de las dudas más comunes sobre la primera vez es si duele. La respuesta depende de cada persona. Algunas mujeres pueden sentir molestias leves y otras prácticamente nada.
- El dolor suele aparecer cuando existe nerviosismo, tensión o poca lubricación. Cuando el cuerpo está relajado y hay suficiente excitación, la penetración suele ser mucho más cómoda.
- También es importante saber que no todas las mujeres sangran durante la primera vez. El himen puede ser más elástico en algunas personas y no necesariamente se rompe ni produce sangrado.

La importancia de los juegos previos

Los besos, caricias y juegos previos ayudan a generar confianza, excitación y relajación. Además, hacen que la experiencia sea más placentera para ambos. Hablar con tu pareja sobre lo que te gusta, lo que no te gusta y cómo te sientes puede ayudarte a disfrutar mucho más el momento. La comunicación es clave para vivir una **sexualidad** sana y segura.

Usa protección siempre

Tener **relaciones sexuales** sin protección puede provocar embarazos no planeados y contagio de infecciones de transmisión sexual.

El **condón** es uno de los métodos anticonceptivos más recomendados porque, además de ayudar a prevenir embarazos, también protege contra muchas ETS. Utilizarlo correctamente desde el inicio de la relación sexual es fundamental.

Tu primera vez debe ser cuando tú quieras

No importa lo que hagan tus amistades, tu pareja o las personas en redes sociales. La decisión sobre cuándo tener relaciones sexuales es únicamente tuya.

Lo más importante es sentirte tranquila o tranquilo, segura o seguro y disfrutar el momento sin presión.

Preguntas frecuentes sobre la primera vez

¿Siempre hay sangrado durante la primera vez?

No. Muchas mujeres no sangran porque el himen puede ser flexible o ya haberse estirado previamente por otras actividades físicas.

¿Puedo quedar embarazada en mi primera vez?

Sí. Existe la posibilidad de embarazo desde la primera relación sexual. Aunque no haya eyaculación completa, el líquido preseminal puede contener espermatozoides. Por eso, siempre es importante utilizar protección desde el principio del encuentro sexual.

¿Qué pasa si no me siento preparada o preparado?

No debes hacerlo. Nadie puede obligarte a tener relaciones sexuales si no quieres o no te sientes lista o listo.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 17 Noviembre 2017 Actualización: 14 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 17 Noviembre 2017 Actualización: 14 Julio 2026