

# Est-ce que ça fait mal la première fois ?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'ai entendu dire que ça fait mal. Est-ce que c'est vrai?
- J'ai peur que ça fasse mal la première fois. Est-ce que c'est sûr que ça va faire mal?
- Comment faire en sorte que ça ne fasse pas mal?

**Définir "première fois"** : On entend souvent ça, comme quoi ça fait mal la première relation sexuelle avec pénétration vaginale.

**Démystifier la douleur lors de la 1<sup>e</sup> pénétration vaginale** : En fait, ça dépend! Certaines personnes vont ressentir de la douleur, d'autres non! Sauf que la douleur lors de la pénétration, c'est un signal important qu'il faut être à l'écoute de notre corps. Notre corps est en train de nous dire qu'il se passe quelque chose. La douleur, elle est généralement associée à 2 facteurs principaux :

- Le stress. C'est normal d'être stressé.e quand on vit quelque chose pour la(les) première(s) fois, ex : à cause de la peur que ça se passe pas bien, pas comme on l'avait imaginé, que ça fasse mal, le fait d'anticiper que ça va faire mal, pression qu'on peut ressentir, etc. Le stress, ce que ça fait, c'est que ça contracte les muscles. Et le vagin, c'est un muscle. Quand notre corps est tendu et contracté, ça peut faire en sorte que la pénétration soit plus difficile.
- Le manque de lubrification. Pour faciliter et rendre plus confortable les relations sexuelles, le corps produit naturellement ce qu'on appelle la lubrification au niveau des parties génitales. À cause du stress ou si on n'est pas assez excitée sexuellement, il peut y avoir un manque de lubrification vaginale. L'anus ne produit pas de lubrification naturelle, donc on va avoir besoin d'un lubrifiant artificiel.

**Parler du plaisir** : C'est tout à fait possible, pour les deux partenaires, d'avoir du plaisir la première fois. Le but des relations sexuelles, c'est qu'elles soient confortables et plaisantes. Moins on se met de pression, plus on se sent à l'aise, détendu.e et excité.e sexuellement, plus on s'assure d'avoir suffisamment de lubrification (naturelle ou artificielle au besoin), d'y aller étape par étape, tranquillement, d'être à l'écoute de notre corps et nos besoins et d'en parler avec notre partenaire, on s'assure le plus possible que ça se déroule bien et que ce soit le plus confortable possible pour tout le monde.

**À ne pas oublier** : Si on a mal pendant la pénétration (que ce soit la première ou non), on peut arrêter, prendre notre temps ou faire autre chose, afin d'augmenter l'excitation sexuelle et donc la lubrification vaginale. Les relations sexuelles ne sont pas obligées d'aller nécessairement (et surtout pas rapidement!) vers la pénétration.

**Éléments qu'il est possible d'accentuer selon les cycles : 2<sup>e</sup> cycle** : On peut ajouter et rappeler qu'il se peut que le maximum du plaisir ne soit pas atteint pendant la pénétration, mais lié aux sensations procurées par tous les autres contacts sexuels qui procurent du plaisir (baisers et caresses sur tout le corps dont les organes génitaux, partage, tendresse, etc).

On peut aussi dire que ce n'est pas exclusivement vrai lors de la première relation sexuelle, mais c'est aussi vrai à toutes les relations sexuelles. Et le manque de lubrification peut également entraîner des douleurs pour les garçons, pas seulement les filles.

**Outil pratique** : N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur si ça fait mal la première fois, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : [https://youtu.be/XC-Z3\\_F3nOO](https://youtu.be/XC-Z3_F3nOO)