

---

## Tensión y nervios en la primera relación sexual

Cuando una chica está a las puertas de su primera relación sexual, el nerviosismo y la inexperiencia de ambas partes puede jugarle una mala pasada y lo que comenzó como una entrega voluntaria y placentera podría convertirse en un mal recuerdo que la acompañe toda la vida.

Este tipo de experiencias es preciso abordarlas con lucidez pues el hecho de que una vez no haya salido bien, no sentencia a la pareja de por vida, aunque sí podría desatar, en ciertos casos respuestas fisiológicas y psicológicas desagradables que ocasionalmente deriven en frustración, anorgasmia, hasta fobia al sexo.

### Tensión en la primera relación sexual

Cuando una chica no consigue superar a tensión natural de los primeros minutos, su vagina se lubrica menos y en lugar de estar relajada y flexible, ésta se estrecha y endurece. En esos casos, se suele arquear la espalda, contraer el cuerpo, especialmente las piernas que tienden a cerrarse.

Así es difícil conseguir un coito placentero, por eso lo mejor será parar, conversar, acariciarse mutuamente y decidir si es ese el momento para concretar la &ldquo;entrega&rdquo; que más que prueba de amor es también la respuesta a un momento de madurez biológica y espiritual que no debe ser forzada.