



por

PILAR CUÉLLAR · sexóloga · CENTRO AMARA

Los mitos son creencias erróneas que simplifican y tergiversan la realidad, pero que se llegan a aceptar como ciertas, **estas falsas afirmaciones se transmiten de generación en generación**, dando lugar a diferentes versiones que tratan de dar una explicación no racional de los hechos, sucesos o acontecimientos.

## ➔ Ellos siempre están dispuestos

**Los hombres tienen más necesidades y deseos sexuales que las mujeres**, a ellas se las considera más pasivas. Siempre se ha pensado que el hombre tiene mucho más impulso sexual, hasta el punto de no poder controlarse, en ocasiones, o tener que estar siempre preparado o con ganas de una relación sexual; la mujer todo lo contrario, ya que su sexualidad siempre ha estado vinculada con la maternidad y lo afectivo, parece que no puede expresar sus deseos o que no tiene necesidades sexuales. El deseo, la energía y las necesidades sexuales dependen de cada persona en concreto y no del género. Es decir, son diferencias personales que no se pueden catalogar por hombres y mujeres. Es un mito muy extendido que ha hecho mucho daño a ambos, limitando conductas y expresiones.



**[Los mitos sexuales generan miedos y dificultades ya que determinan las conductas propias para cada sexo]**

**E**n torno a la sexualidad hay muchos mitos, sobre todo porque durante mucho tiempo ha sido un tema tabú, por lo cual se ha ido nutriendo de ficciones de diferente tipo, muchas de las cuales aún perviven, y que proporcionan una visión limitada y deformada de la sexualidad humana. Sobre la sexualidad siempre ha habido mucho control social y siempre se ha intentado moralizar, por ello el número de mitos es muy amplio. En general, han reducido las relaciones sexuales al coito y se han tipificado las actuaciones y las sensaciones de cada género.

## ➔ El tamaño importa

**El placer durante el acto sexual depende del tamaño del pene.** Siempre se ha pensado que la sexualidad está reducida a la genitalidad y al coito. Por ello, está muy extendido que el pene debe ser grande, ya que a mayor tamaño, más satisfacción. Da igual el tamaño, tanto para el placer del hombre como el de la mujer, de hecho la vagina es una cavidad que se adapta al tamaño del pene, un tampón, un dedo... Además, los penes en erección tienen proporciones similares. El órgano más importante en las relaciones es el cerebro y el más grande la piel. Es fundamental conocer nuestro cuerpo, aceptarlo tal y como es, y considerarlo como una fuente de placer y como un medio de comunicarnos con la otra persona. Todo nuestro cuerpo es sexuado.



## ➔ Si te masturbas algo falla

**En las personas que tienen pareja no está aceptado que alguno de los miembros se masturbe** y si lo hacen es porque algo falla entre ellos. La masturbación es independiente a las relaciones de pareja, de hecho, puede haber una masturbación mutua o que cada miembro acceda a dicha conducta de forma individual. La masturbación más allá de proporcionar placer es una forma de conocerse a sí mismo. Es la persona y la pareja la que debe decidir qué tipo de conductas sexuales llevan a cabo en sus relaciones.





# FALSAS HISTORIAS DE CAMA

## ➔ *Ellas no se masturban*

**Los hombres son los que se masturban y ellas no lo hacen.** Algo que no es cierto, lo que ocurre es que socialmente está más permitida en los hombres. No está mal visto que un hombre diga que se masturba mientras que si lo hace una mujer la situación es diferente. Por disposición anatómica los hombres tienen un acceso más fácil a sus órganos genitales, pero eso no implica que ellas no lo hagan o que sea más correcto en un sexo u otro. Aunque está más relacionado con la sexualidad adolescente, en torno a la masturbación siempre se ha dicho que te salen granos, te vuelves loco, pierdes vista... y un conjunto de desgracias con el único objetivo de moralizar y ejercer control social, ya que es falso.

## ➔ *En torno a la homosexualidad*

**Las personas que se sienten atraídas por personas de su mismo sexo se sienten atraídas por todas las de ese sexo.** Cuando no es así, ya que se pueden sentir atraídas por una persona en concreto (al igual que aquellas que se sienten atraídas por las del otro sexo).

Del mismo modo, se piensa que las personas con preferencias homosexuales son muy promiscuas, esto, una vez más, dependerá de las diferencias individuales. Igualmente, otro mito muy extendido, es el que confunde la orientación o preferencia sexual con la identidad, ya que se tiende a creer que a las personas homosexuales les gustarían ser del otro sexo. Una cosa es el objeto del deseo, y otra bien distinta es como se sienta esa persona con respecto a sentirse hombre o mujer.

## ➔ *En la cama, por la noche y mucho tiempo*

**Sólo se mantienen relaciones sexuales antes de dormir y en la cama.** El apetito sexual no entiende de horas y mucho menos de lugares. Asimismo, se piensa que cuanto más dure mejor y más se disfruta, cuando no es necesario un determinado tiempo. Por otra parte, y durante las relaciones sexuales más largas no es necesario que el hombre esté todo el tiempo en erección para que esté excitado. Las relaciones sexuales pueden ser un intercambio de ternura, de afectos, de placer... por lo que no se puede seguir ninguna pauta relacionada con la ejecución o el rendimiento.

## ➔ *Seguir un protocolo con penetración*

**Una relación sexual debe comenzar por unas "caricias previas" con el objetivo de excitar,** después la penetración y por último llegar al orgasmo, preferentemente las dos personas a la vez. La relación sexual no se puede reducir exclusivamente al coito ni centrarse en el rendimiento, ya que si no se convertiría en una necesidad de conseguir logros y acumular resultados. Seguir ese supuesto protocolo puede crear rutina. Se debe ampliar el concepto de relación y no reducirlo al coito. Asimismo, no es necesario alcanzar un orgasmo para disfrutar y es muy complicado que dos personas lleguen a la vez.

## ➔ *Con la regla no hay relaciones*

**Cuando tienes la menstruación no puedes mantener relaciones sexuales con penetración,** además de varias anécdotas populares como que si se hace mahonesa se corta, no se puede lavar el pelo o no puede comer helado ni, andar descalza. Esto deriva de la concepción de la sexualidad femenina centrada en la maternidad, entonces durante la menstruación se consideraba que la mujer estaba sucia. Durante la regla, si a la pareja le apetece, se pueden mantener relaciones coitales. Pero hay que tener en cuenta que también hay riesgos relacionados con embarazos no deseados o con la transmisión de algunas ITS (Infecciones de Transmisión sexual).

## ➔ *Tenemos fecha de caducidad*

**Se cree que una persona que llega a la madurez ya no se masturba y pierde el deseo sexual** o la capacidad de tener relaciones sexuales satisfactorias. Somos seres sexuados, desde que nacemos hasta el final de nuestros días. Por ello el cumplir años no implica que debamos abandonar nuestras relaciones. Simplemente, por el deterioro natural del cuerpo puede ocurrir que se necesite más tiempo para excitarse, al igual que puede ocurrir en otras esferas de la vida. Lo importante es conocer el cuerpo para aceptar mejor los cambios propios de la edad.

