

MITOS Y PREJUICIOS SOBRE SEXUALIDAD



Parece ser que en los últimos años, el tema del sexo ha emergido para ser descrito y analizado quizá como nunca antes. Pero ¿Puede aceptarse realmente, que la ignorancia y la ansiedad en torno a la sexualidad, hayan disminuido de manera apreciable debido al moderno entorno de difusión de aspectos sexuales? *Descubramos, honestamente, como estos mitos pueden estar dentro de nuestra vida y quizá hallarles un nuevo sitio, saludablemente.*

Ernie Piyle una vez dijo: “No son las cosas que no sabemos las que nos vuelven tontos, sino aquellas que sabemos y que no son como creemos”.

Muchas personas, hombres y mujeres, de todas las edades, aún *buscan*, hasta con desesperación, *respuestas relacionadas con problemáticas* en torno a la sexualidad; muchos pretenden saber si es “normal” o no actuar, pensar o sentir de cierta forma.



La poca competencia de gente adulta para *conversar, preguntar y/o explicar acerca del sexo de manera franca y abierta*, ha dotado a las personas de una cualidad mágica e irreal al respecto, una serie de ideas equivocadas que afirman de manera tajante diversas situaciones que científicamente se ha revocado, las cuales, *desafortunadamente, son reforzadas por* medios de comunicación, donde supuestos “*expertos*” hablan o escriben sobre el tema. Especialmente Internet, es consultado

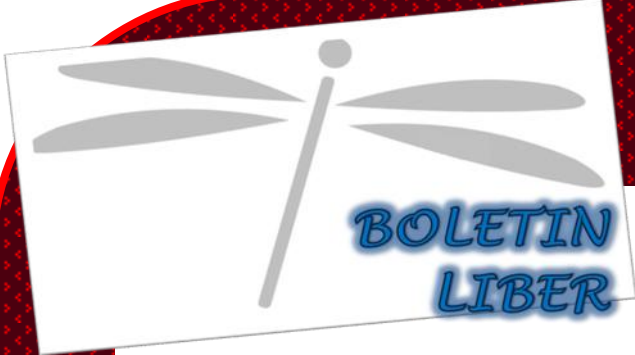
con frecuencia para despejar dudas, sin constatar la validez de la información y conocimiento de la persona que habla o escribe, así pues, se cree todo ciegamente y eso, resulta peligroso.

Esto va conformando la creación y el reforzamiento de diferentes mitos y prejuicios en torno a la sexualidad, afectando significativamente las actitudes sexuales desde que emergen, alterando así la conducta.

A continuación mencionaré algunos mitos comunes:



- Una mujer sólo puede quedar embarazada a través del coito.
- El coito durante el embarazo puede perjudicar la salud o hacer daño al feto.
- Un remedio contra la eyaculación precoz es pensar en cosas raras, desagradables, o ajenas al momento sexual.
- La masturbación es una práctica limitada casi exclusivamente a los hombres.
- La masturbación es un hábito propio de las personas jóvenes e inmaduras.
- La masturbación en el hombre o en la mujer, es señal de que algo no va bien en su sexualidad como pareja.
- Durante el periodo menstrual, la mujer no está preparada para tener relaciones sexuales.
- La relación sexual sólo es plena cuando hombre y/o mujer llegan al orgasmo.
- El hombre siempre está dispuesto a tener relaciones sexuales.



- La práctica sexual requiere siempre una buena erección (cuanto mayor mejor).

Estas son solo algunas, sin olvidar los clásicos referentes a la “virginidad” o el “tamaño del pene”.

¿Qué hacer entonces? Aquí algunas sugerencias:

1. Evita separar *educación de la sexualidad* de otras experiencias educativas, recuerda que esta formación, *debe comenzar desde la infancia*.



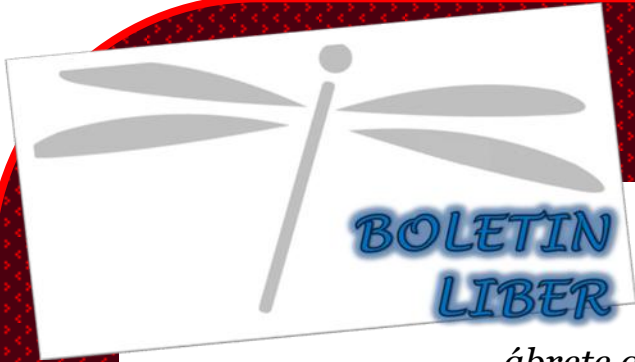
2. Recuerda que nuestra piel es probablemente nuestro órgano sensorial y sexual más importante.

3. Evita inhibir o negar la expresión sexual abierta y espontánea en los niños.

4. *Responde con sinceridad* a todas las preguntas planteadas, evitando perderte en detalles excesivos que no te preguntaron.

5. Recuerda que la gente *aprende mucho mejor* observando *actitudes* que a partir de lo que se les dice.

6. Sobre *lo que escuchas o lees* en medios de comunicación, *confírmalo con una Sexóloga/o* como los que hay **en CENTRO LÍBER** o en dado caso con un profesional de la salud.



www.centroliber.com

7. Si no sabes, pregunta. Si te preguntan y no sabes, di no sé y

ábrete a la oportunidad de investigar.

8. Cuestiona e investiga lo que te han dicho sobre sexualidad de generación en generación y de lo cual no tienes plena certeza.

9. Por último *evita juzgar* sin conocer detalladamente lo que sucede, en el mejor de los casos, comparte con la otra persona información clara y concreta como la que expresada a través de este Boletín Líber.



Sex. Miguel Alejandro Espinosa Díaz

Para Alejandro Espinosa la sexualidad es un área toral en su vida, por ello, ha buscado mantenerse informado al respecto y agradece a sus papás haberlo educado en este aspecto desde pequeño.

PROXIMO BOLETIN: "RELACIONES DE PAREJA DURADERAS"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698