

TENDENCIAS

10 mitos sobre la sexualidad

El Ciudadano · 5 de diciembre de 2015



Existen muchos mitos sobre la sexualidad que hemos escuchado a lo largo de nuestra vida, y que a veces constituyen frases que se siguen diciendo a día de hoy sin conocer su fundamento: el tamaño sí importa, no hay que practicar sexo antes del deporte, los hombres sólo piensan en el sexo.

Pero no todo lo que se dice es cierto y el **estar correctamente informado es importante para disfrutar de nuestra sexualidad plenamente.** Además

muchas veces nos da vergüenza hablar de sexo cuando realmente es algo natural y normal. Esa falta de comunicación puede influir de forma negativa, puesto que a veces no nos atrevemos a decir lo que queremos o lo que sentimos.

El sexo adelgaza

Hemos escuchado en algunas ocasiones que la práctica del [sexo](#) adelgaza porque es como hacer ejercicio, pero en realidad esto depende de muchas circunstancias. En primer lugar, **depende del tiempo que le dediquemos al sexo**, puesto que para que adelgace habría que practicarlo entre una y tres veces a la semana durante unos veinte o treinta minutos.

En segundo lugar, **depende de las posturas en las que practiquemos sexo**, ya que si adoptamos posturas más complicadas realmente puede tratarse de un gran esfuerzo físico, pero si sólo utilizamos la clásica postura del misionero no estaremos quemando grasas. Además el sexo para que adelgace debería ir combinado con ejercicio físico y con una dieta equilibrada.

Los hombres piensan siempre en el sexo

En cuanto a este mito se han realizado diversos estudios como el de Terri Fisher en la Universidad Estatal de Ohio, que arrojó como resultado que **de media el hombre tenía diecinueve pensamientos sobre sexo al día y las mujeres diez**.

Otro resultado que arrojó el estudio de Fisher fue que los hombres tenían también más pensamientos sobre la comida y el sueño, por lo que se podía deducir que los hombres tienden con más frecuencia a tener impulsos complacientes.

Hay alimentos afrodisíacos

Se habla mucho del efecto afrodisíaco de la canela, de las ostras, del chocolate, pero la realidad es que realmente **se trata de un efecto placebo** más que de alimentos que sean capaces de aumentar el deseo sexual.

Si nos dicen que el chocolate estimula el deseo sexual ya tenemos esa idea fija en nuestra cabeza y cuando lo comamos sentiremos el aumento de nuestro deseo. **Se trata realmente de una cuestión psíquica.** Por ejemplo, si bebemos champán nos relajaremos y eso puede facilitar un encuentro sexual, pero no es un afrodisíaco.

Tomar la píldora engorda

Uno de los anticonceptivos más utilizados por las mujeres ha sido la píldora, pero no es lo mismo la píldora en la actualidad que hace años. La composición de las primeras píldoras tenía niveles elevados de estrógenos y progestina, que en algunos casos, podían producir aumento de peso. Pero **actualmente, la píldora contiene una cantidad de hormonas mucho menor y no engorda.**

La sexualidad es solo el coito

La sexualidad va mucho más allá del coito, está compuesta de muchos elementos que nos pueden estimular, que pueden hacer surgir nuestro

deseo. Una mirada, una caricia casual, una conversación, pueden encerrar sexualidad.

Nuestra imaginación es poderosa y hay muchos estímulos que nos sugieren ideas, imágenes, que pueden llegar a ser mucho más excitantes que un coito.

La seducción es una parte muy importante del sexo, aprender a seducir con palabras, con inteligencia y respeto a una persona es toda una muestra de lo extensa que puede llegar a ser nuestra sexualidad. **Se trata de disfrutar con cada gesto, con cada sensación y dejarnos llevar.**

La masturbación es mala para la salud

Algunas personas sostienen que la masturbación produce acné o favorece el crecimiento de vello corporal, pero esto no es cierto. Existe un estudio de la Universidad de Oxford que sostiene que **la masturbación fortalece el sistema inmune y alivia el estrés.**

La estimulación de nuestro propio cuerpo es una forma de conocernos, de saber lo que nos gusta, de disfrutar de nosotros mismos y de vivir una sexualidad plena. **A veces es posible disfrutar incluso más con la masturbación que con el coito.**

Tener sexo antes del deporte es malo

En muchas ocasiones hemos escuchado que practicar sexo antes del deporte, reduce el rendimiento, ya que el sexo agota físicamente y reduce la testosterona. En realidad, **el sexo produce cansancio dependiendo del tiempo que lo practiquemos y de la frecuencia**, y por lo general, no agota tanto. Y por lo que se refiere a la testosterona, no sólo no la reduce sino que la hace aumentar.

En este tema hay estudios de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad de Quebec (Canadá) que demuestran que **el coito antes del deporte no afecta ni positiva ni negativamente**, por lo que el efecto negativo queda descartado.

El tamaño importa

Este es un tema controvertido, pero en realidad hay dos cosas que es importante considerar: **es más importante el grosor que la longitud del miembro, puesto que se produce más roce**, y se puede lograr el [orgasmo](#) de una mujer también mediante sexo oral, por lo que el tamaño no importa en ese aspecto.

El coitus interruptus es un método anticonceptivo efectivo

Interrumpir el coito no evita el embarazo, y aunque puede reducir las posibilidades de embarazo no es efectivo al 100%. Además, no debemos olvidar que sólo el uso de preservativo evita la transmisión de enfermedades de transmisión sexual. El preservativo tiene una efectividad del 98%.

La primera vez para una mujer duele

Esto no tiene por qué ser verdad, porque la rotura del himen se puede producir durante actividades diarias como caminar, correr, hacer deporte, etc. **El dolor**

que se puede sentir en el momento de perder la virginidad puede deberse a la tensión o a los nervios del momento, pero si la experiencia se disfruta de forma relajada puede ser muy placentera.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)