



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LOS MITOS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA

En el comportamiento sexual humano existen cientos de mitos, el mito es una información sin validez y que generalmente confunden a las personas. Algunos mitos son consecuencia de información científica que fue desarrollada hace muchos años y no es válida o no ha sido actualizada, otros mitos provienen de la religión y con un propósito generalmente represivo. Aunque algunos mitos están basados en cierta información válida, ellos generalmente involucran exageraciones y verdades a medias, con lo cual esta información se convierte confusa y hasta cierto punto tiene un impacto negativo en hombres y mujeres. El mito no transmite un mensaje único, claro, y coherente es por el contrario una explicación exagerada de la realidad. En el caso de los mitos sexuales, una gran mayoría de la población cree que estos cuentos o teorías de seres superdotados y con poderes sexuales sobrenaturales son normales y nos comparamos a ellos sin ninguna base o fundamento real y se asume que esto es la norma cuando en realidad son fantasías o una exageración de la realidad. Los mitos se desmitifican sólo con conocimiento, con información válida y con sentido común.

Algunas mujeres creen que se necesita un pene grande y duro para satisfacerlas sexualmente; o que el orgasmo entre un hombre y una mujer es necesario para poder tener buen sexo; o que la mujer no debe sentir apetito sexual y ganas de tener intimidad con su pareja por que puede ser considerada una mujer fácil; o que la penetración vaginal es el único acto que define el sexo; o que la mujer debe satisfacer al hombre siempre porque si no se irá con otra; o que el sexo tiene que ser espontáneo, y sobre todo sin comunicación; pero sobre todo, lo que es más dramático e inaceptable es la creencia de que el hombre es el único que puede disfrutar del sexo y la mujer no. Estas creencias o formas de pensar son aceptadas como verdaderas por muchos hombres y mujeres en nuestra sociedad.

¿Donde obtuvieron las mujeres estos mensajes o enseñanzas? No fueron enseñados en clases de sexualidad o en textos escritos por profesionales. Queramos aceptarlo o no, con intención o sin ella, la exposición a temas relacionados a la sexualidad están presente todo el tiempo, desde el día que nacemos hasta el día que dejamos este mundo, con una dosis especial de información y auto-descubrimiento cuando estamos en la pubertad. Mucho antes de que seamos expuestos a la realidad del sexo, nuestras cabezas son llenadas con mucha información sin sentido y sin ningún fundamento educativo válido. Por ejemplo, cada vez que decimos o escuchamos una broma sobre sexo, leemos una novela donde los protagonistas son unos atletas sexuales y están teniendo relaciones sexuales toda la noche, o vemos un programa de televisión que involucra sexo o una relación de adultos; es en estos momentos y muchos otros que aprendemos sobre sexo y la dinámica de pareja en las relaciones sexuales, es de estas fuentes de información de donde aprendemos, confirmamos y reforzamos lo que creemos debe ser correcto respecto a





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

la sexualidad humana. Estos mensajes que recibimos a través de estos medios se profundizan en nuestra mente debido a la falta de conocimiento y educación sexual que tenemos.

El mensaje sexual que nuestra sociedad ha absorbido pertenece a **un mundo irreal**, y se ha convertido en un modelo colectivo de irrealidad sexual.

En este modelo irreal de cómo los cuerpos "tienen" que lucir y funcionar, como las personas "tienen" que interrelacionarse y sobre todo como deben de tener sexo, el principal actor en este mundo no es gente sino órganos sexuales, donde las frases intimidad, conexión o interrelación de pareja no están presente.

Escritores que han vendido millones de copias de sus libros de romance y acción como John Gardner, Harold Robbins, Henry Miller, Norman Mailer, Mario Puzo, Sidney Sheldon, Erica Jong, Judith Krantz, Jackie Collins entre otros, expresan en sus páginas esta idea rara sobre el sexo en este mundo irreal de una manera repetitiva. Lo que es más increíble es que estos autores tienen más influencia en nuestro mundo que los investigadores sobre sexualidad y educadores como Masters y Johnson o el Dr. Kinsey.



Entonces nos preguntamos, ¿cual es el problema con fantasear un poco, o poder imaginar un mundo perfecto y sexo impecable entre el hombre y la mujer sexual perfecta en este mundo irreal. No existe ningún problema con esta presentación de fantasía que todos nos divertimos leyendo sobre estas novelas. El problema está en que no son modelos reales o estándares de sexo, cualquier pequeña diferencia que tenemos sobre estos modelos de fantasía nos comparamos contra ellos dejando de lado la parte real sobre el sexo. Perdemos de vista que nos estamos comparando al hombre o mujer ideal de la naturaleza humana y es muy probable que nos estemos comparando con

un hombre o una mujer que no existe, es decir nos comparamos con nada real. Lo que sí sabemos es que nos sentimos mal, ansiosos y hasta con vergüenza por que nuestro cuerpo no es, ni funciona como deseamos que lo haga como en el mundo irreal sexual al que estamos expuestos constantemente.

Cuando nos comparamos con lo que hemos "aprendido" en el mundo irreal, siempre tenemos problemas. No importa que tan bien "equipados" estamos, que tan buen físico tenemos, que pareja tenemos o como nos desenvolvemos en la cama, nada se iguala a lo que hemos escuchado y leído sobre el sexo. El buen sexo esta siempre en algún otro lugar y con alguna persona diferente de lo que estamos haciendo nosotros.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Los mitos generan una alta ansiedad y sentimientos negativos hacia nosotros y nuestra pareja. Ellos ayudan a crear una serie de problemas sexuales y mucha miseria como individuos y nuestra relación de pareja, pero lo que es más importante es que estos mitos hacen muy difícil el poder disfrutar de una sexualidad sana y real.

Lo que es cierto en nuestra sociedad es que todos los hombres y mujeres que tiene seguridad sobre su sexualidad y disfrutan de ella a plenitud han tenido que "des-aprender" y olvidarse de muchos conceptos y nociones negativas sobre el sexo que "aprendieron" durante años, incluyendo estos mitos y cambiarlos por conceptos e ideas más reales y constructivas sobre las relaciones y la sexualidad humana. La intención de mencionar los mitos más importantes sobre la sexualidad femenina es la de poder tener la oportunidad de mirar de cerca los conceptos más destructivos a que las mujeres se aferran para poder expresar su sexualidad, porque esa ha sido la forma que de alguna manera la aprendieron.

PRIMER MITO: LAS RELACIONES MONOGAMAS SON LAS UNICAS RELACIONES REALES

Una vida monógama, entre un hombre y una mujer, es un concepto relativamente nuevo en la historia evolutiva de la humanidad. Se cree que sin una relación monógama larga, no se puede tener romance, amor, ser buenos ejemplos para nuestros hijos e hijas, alcanzar crecimiento personal, tener una estabilidad económica y cuidado o compañía en el proceso de envejecimiento.



Las mujeres que creen en este mito, pueden sentir que hay algo extraño y fuera de lo normal con ellas si no están en una relación comprometida monógama o si quieren tener relaciones con más de una persona al mismo tiempo. Las mujeres se cuestionan por tener esta realidad o estos sentimientos en vez de cuestionar al mito.

En realidad no existe ninguna desventaja el tener una relación monógama larga, pero es uno de los tipos de relaciones más difícil de satisfacer de todos los otros tipos de relaciones humanas. Si decimos que vamos a estar juntos hasta que la muerte nos separe y nos comprometemos que no vamos a poder estar en una relación sentimental o sexual con otra persona a través de nuestra vida adulta, esto es muy difícil de cumplir, por que muchas cosas pueden cambiar tanto en la mujer como en el hombre a medida que ellos crecen y evolucionan a través de su vida adulta. La evolución y crecimiento personal, el deseo sexual, los gustos y los intereses de la pareja puede ser similares o puede ser totalmente opuestos. Si la pareja mantiene a través del tiempo que están juntos los mismos intereses es muy probable que sigan juntos, pero si los intereses no son los mismos de cuando empezaron la relación monógama es muy probable que exista mucha insatisfacción en ambas personas o que esta relación tarde o temprano se termine. Basado en el principio de que todos somos únicos y diferentes, que seguimos creciendo y aprendiendo diferentes cosas a través del tiempo, nadie puede garantizar que en la



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

experiencia de pareja la relación monógama es para todas las mujeres y hombres. Todas las mujeres tienen el derecho de sentirse satisfechas como persona, como pareja, como profesionales, como madres y en muchos otros aspectos de su vida sin TENER que estar "atadas" a una única relación si ellas escogen no hacerlo.

Existen muchos otros tipos de relaciones, y el hecho de que una mujer quiera a su pareja no significa que no puedes querer a nadie más o tener intereses por otras personas. Si se tienen sentimientos románticos o sexuales hacia otra persona que no es tu pareja, la pregunta que siempre se hacen las mujeres es si realmente están enamoradas o aman a su pareja. El hecho de escoger el poder experimentar o tener curiosidad para tener otros sentimientos fuera de la relación de pareja no significa que no se ame a la pareja, si no que es parte del crecimiento personal. Lo importante es tener comunicación con su pareja y estar de acuerdo sobre este tipo de experiencias fuera de la relación de pareja si libremente se desea hacerlo.

El hecho de tener un anillo en la mano no causa un bloqueo en lo que se siente por otras personas o generan un bloqueo a las hormonas. Este mito ha causado mucha represión y daño a muchas mujeres por cientos de años a través de la historia. En la actualidad, muchas parejas que llevan una buena relación monógama, reconocen que existe siempre la posibilidad de tener otras experiencias ya sea sexual o romántica fuera de la pareja sin romper la unión existente.

SEGUNDO MITO: EL DESEO SEXUAL FEMENINO ES UNA FUERZA DESTRUCTIVA

Este mito nos remonta al Paraíso Terrenal conjuntamente con Adán, Eva, la serpiente, la manzana, y el hecho de que por el deseo sexual de Eva, el hombre tiene que trabajar y buscar el pan con el sudor de la frente. En el mundo occidental en que vivimos de dobles estándares e hipocresía, el hombre es generalmente la persona que tiene un apetito sexual voraz y sin límite mientras que la mujer debe de estar siempre en control, ser pura, asexual y sin capacidad de expresar sus deseos sexuales.



Mucha gente también cree que el deseo sexual femenino destruye a la familia, mientras que somos testigos todos los días que hay muchas más familias destruidas por divorcios que por que la mujer tiene deseo sexual. Si la mujer tiene deseos sexuales debe de manifestarlos a su pareja y la pareja debe de entender que estos son normales y atender a su pareja. No hay nada más intenso para un hombre que su pareja le pueda susurrar al oído que está excitada y lo está esperando en la cama para estar juntos. Tener deseo sexual para la mujer es normal, sin importar cuánto deseo tenga, cada mujer tiene diferente capacidad de deseo y bajo nuestro punto de vista, el deseo sexual se convierte en anormal sólo cuando este

sentimiento pone en peligro la vida del individuo, de otra forma cualquier manifestación de deseo sexual es normal.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

TERCER MITO: SI ES MI PAREJA TENGO “DERECHO” DE ESTAR CELOSA Y CONTROLAR SU COMPORTAMIENTO

Este tipo de pensamiento está diseñado para hacer sentir a las personas seguras dentro de su relación, sin embargo lo que realmente se expresa es una falta de seguridad personal como individuo y falta de seguridad de sus sentimientos y sus derechos. NADIE tiene el derecho de controlar o manipular el comportamiento de otro adulto, este mito no te da seguridad, porque la seguridad absoluta es una fantasía.

Si el hombre piensa – ah, si está celosa es porque me quiere- , este razonamiento solo muestra síntomas de problemas de relaciones interpersonales que eventualmente guiarán a la pareja a tener mucha insatisfacción.



Los celos, sin lugar a duda son muy comunes en nuestra sociedad, son tan comunes que si una persona no muestra celos es considerada rara o que está mal de la cabeza. Ciertas situaciones pueden causar celos intensos para una persona mientras que la misma situación no genera celos para otras. Algunas personas creen que los celos son

emociones devastadoras que en vez de dominarlas sucumben a ellas. Los celos son una emoción negativa, a veces la mujer se siente muy mal pero no es intolerable, muchas veces la mejor forma de enfrentar los celos son sentirlos profundamente para poder entenderlos y lo que significan para cada uno de nosotras en vez de ignorar estos sentimientos.

¿Qué son los celos? Los celos pueden ser una expresión de inseguridad, miedo a ser rechazados, temor de ser abandonados, ser ignorados, tener un sentimiento que no somos lo suficientemente queridos, o un sentimiento de estar incompletos. Algunas veces lo que percibimos como celos es algo diferente. ¿Qué es lo que más te molesta? Es que tu pareja haga algo nuevo con otra persona o es que tu pareja haga algo con otra persona que a ti te gusta y perder la exclusividad? ¿Es un sentimiento de envidia o un sentimiento de competencia, donde la otra persona que está con tu pareja lo pueda hacer mejor que tú? o lo que te importa es sólo "el que dirán" de la gente si se enteran que tu pareja tiene otra relación paralela a la tuya.

Todos estos sentimientos negativos de celos no ayudan a crear una mejor relación de pareja. Lo importante es la comunicación entre la pareja, mientras más se comunican las personas es mejor. Hablar abierta y honestamente sobre los gustos, necesidades y deseos, tener acuerdos entre ambas personas y negociar límites sobre algunas actividades que la



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

pareja puede hacer con otras personas es importante. Se puede explicar a la pareja que ciertas actividades generan celos por que causan, por ejemplo, un sentimiento de inseguridad, la pareja debe de respetar este sentimiento siempre y cuando la persona que sienta celos se comprometa a trabajar con su pareja para identificar las causas y quitar este sentimiento de inseguridad, para que la pareja pueda ser libre de poder realizar las actividades que quiera con las personas que desea sin impactar a la persona que tiene celos. El hecho de ofrecer una explicación del por que se generan los celos y de aceptar el poder trabajar para erradicarlos, es una manera madura de aceptar una debilidad personal pero con una promesa de se tomarán acciones necesarias para tratar de disminuir o desaparecer este sentimiento. Esta posición de pareja basada en la comunicación y honestidad es muy constructiva y hace crecer al individuo y a la pareja. Es más importante el respetar a tu pareja por la comunicación abierta, honestidad, compromisos y acuerdos mutuos alcanzados, que tratar de respetar a tu pareja si trata de cambiar o manipular el comportamiento de la otra persona para ocultar una debilidad personal. Somos seres autónomos y libres.

CUARTO MITO: AMOR SIGNIFICA QUE NUNCA TENEMOS QUE PEDIR PERDON POR NUESTRAS ACCIONES

Las películas de cine y los libros de romance nos dicen que el amor significa que nunca debemos de pedir perdón a nuestra pareja. Y nosotros hemos comprado esta idea. Este mito nos dice que si amamos a alguien nunca debemos de discutir, negociar, estar en desacuerdo o algo de naturaleza similar en la relación de pareja.



Las personas que creen en este mito deben de estar constantemente frustradas y desilusionadas de que su pareja les ha fallado innumerables veces cada vez que se ha discutido sobre algún tema que no han estado de acuerdo. También pueden pensar las personas que creen en este mito, que cualquier comportamiento sexual que no está en la definición de "normal", desde fantasías hasta vibradores, es artificial y no es necesario, y que algo está faltando en la calidad de amor que tienen.

Discutir, negociar, dialogar, acordar en la pareja son síntomas de que la pareja esta interesada en mejorar y hacer crecer la relación entre ellos y no de que existe un sentimiento de pelea o disputa.

Sería realmente extraño que una pareja este de acuerdo en todas las actividades y decisiones desde el punto de vista físico, emocional, mental, espiritual y/o sexual.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

QUINTO MITO: LA MAYORIA DE MUJERES PUEDEN SENTIR SU OVULACION

Estudios indican que solamente una de cada cinco mujeres pueden sentirse ovulando. Un pequeño malestar en un lado o el otro del abdomen inferior, antes, durante o después de la ovulación puede ser una condición llamada el dolor de Mittelschmerz. ("Dolor medio" en Alemán o "dolor de ovulación" en términos médicos). Hay varias explicaciones que causan este dolor, como por ejemplo: antes de la ovulación el crecimiento del folículo puede estirar la superficie o tejido del ovario causando dolor; durante la ovulación, la pared del ovario puede rasgarse al momento que el huevo pasa a través de ella; después de la ovulación los tubos de Falopio se contraen causando dolor a algunas mujeres o irritación del tejido abdominal a consecuencia de la emisión de sangre y otros fluidos al momento de la ovulación por la ruptura del folículo del huevo.

Este dolor o fastidio puede sentirse en cualquier lado del abdomen y puede variar de mes a mes. Este dolor no indica que algo está mal si dura entre varias horas hasta 3 días y desaparece. Las mujeres que sienten este dolor tienen una ventaja si desean concebir, pero el sentir este dolor no es una forma confiable de evitar el concebir o quedar embarazada. Productos anti-inflamatorios como el ibuprofen, por ejemplo, pueden reducir este dolor. Dolores más serios en un lado del abdomen deben ser evaluados por un doctor a la brevedad posible.

El hecho de que algunas mujeres sientan dolor en el abdomen inferior no significa que están ovulando y no se debe tomar este síntoma como una evidencia para el control de la natalidad si no quiere tener sorpresas.

SEXTO MITO: MUCHAS MUJERES CREEN QUE NO PUEDEN QUEDAR EMBARAZADAS SI ESTAN MENSTRUANDO



Muchas mujeres erróneamente piensan que no pueden quedar embarazadas si están menstruando. En realidad, una mujer puede quedar embarazada en cualquier momento si tiene una penetración heterosexual.

Si bien es casi imposible que una mujer que tiene un período regular de cada 28-32 días que de embarazada, las mujeres que son irregulares con sus períodos, especialmente la que tiene períodos prolongados, o ciclos muy cortos (20-26 días) pueden quedar embarazadas por dos motivos principales: el primero es que el espermatozoide vive en el cuerpo de la mujer entre 3 y 5 días después de la eyaculación dentro de la vagina; y segundo es que la mujer que tiene períodos irregulares puede siempre ovular más cerca o más lejos del día de la menstruación.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

SETIMO MITO: LOS DESEOS SEXUALES DE LA MUJER NO SON TAN FUERTES COMO LOS DE LOS HOMBRES

Los sentimientos sexuales de la mujer pueden ser tan fuertes o mayores que el de los hombres, el deseo sexual puede ser tan poderoso como el deseo del hombre por obtener placer.



El clítoris de la mujer contiene el doble número de terminaciones nerviosas que el glándulo del pene en el hombre, pero en una área que es probablemente 10 veces menor por lo que las sensaciones de intensidad de placer pueden ser muy altas, es así que algunas mujeres pueden ser multi-orgásmicas mientras que muy pocos hombres lo son. (Reflexión: 2 veces las terminaciones nerviosas x 10 veces menos el área = 20 veces más intensidad. Este análisis no tiene ninguna base científica, pero nos hace pensar).

Cada mujer es diferente, y es normal que a veces las mujeres tengan un deseo sexual muy fuerte mientras que otras veces sea menor. Dependerá de una combinación de las experiencias pasadas, la motivación, fantasías, hormonas, estado de ánimo, nivel de estrés, grado de energía que tenga la mujer, su predisposición al sexo y su creencias religiosas son algunas de las razones que sí pueden reprimir el deseo sexual en la mujer.

OCTAVO MITO: A LA MUJER LE GUSTA TENER SEXO DURO Y RAPIDO

En realidad es muy raro que una mujer se queje que su pareja tenga un pene duro y que lo haga rápido cuando lo necesita la mujer, sin embargo, el comentario que se obtiene de entrevistar a las mujeres es que ellas preferirían sentirse más conectadas con su pareja y le gustaría más cariño, juegos preparatorios y tiempo en la penetración, entradas más lentas y profundas adicionalmente de un toque cariñoso por todo el cuerpo.



Esta solicitud de las mujeres es muy placentero para el hombre por que le quita la presión de "que tiene que cumplir y salir bien" en el momento de la penetración.

Como en todas las áreas de la sexualidad, hay diferencias importantes entre individuos y lo que a algunas mujeres les gusta varía dependiendo de la ocasión y la situación. Esta es un área importante



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

que las parejas deben de comunicarse y explorarse constantemente para entender los gustos de cada uno de ellos.

NOVENO MITO: LA MAYORIA DE MUJERES NO SE MASTURBAN

De acuerdo con la mayoría de encuestas y estudios dos de cada tres mujeres se masturban en alguna etapa de su vida. Ellas lo pueden hacer para relajarse, poder dormir o por cualquier otra razón. Las mujeres pueden auto-satisfacerse aunque estén con una pareja estable.



La mayoría de mujeres que se masturban tienen orgasmos a través de la masturbación, algunas investigaciones indican que estos orgasmos tienden a ser intensamente físicos mientras que los orgasmos alcanzados con su pareja son emocionales y físicos. Esto puede ser por que la ausencia de la pareja permite que se enfoque y entregue a su propio placer

sin preocuparse por el de su pareja.

Muchas mujeres tienen su primer orgasmo a través de la masturbación y luego buscan el orgasmo con su pareja. Las mujeres también pueden incorporar que sus parejas la masturban para alcanzar el orgasmo.

DECIMO MITO: LA MUJER SIEMPRE NECESITA TENER UN ORGASMO PARA SENTIRSE SATISFECHA

Muchas mujeres que tienen orgasmos o no, pueden estar satisfechas sin tener orgasmos. Muchas mujeres que tienen orgasmos solas o con su pareja pueden estar satisfechas físicamente pero no emocionalmente por falta de conexión y afecto.

La mejor forma de saber si su pareja esta satisfecha es preguntándole como se siente y si hay algo adicional que ella necesita o desea sentir. La comunicación es la base para poder entablar el diálogo de cómo satisfacer plenamente a la pareja.





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

La verdad es que un orgasmo con conexión de pareja es más placentero que tener un orgasmo sin conexión, pero la ausencia de orgasmo no significa que se tiene placer y que no se ha disfrutado del momento.

DECIMO PRIMER MITO: LOS ORGASMOS VAGINALES SON MEJORES QUE LOS ORGASMOS CLITORIALES

Esta comparación no tiene ninguna relevancia, el clítoris siempre está involucrado en desencadenar el orgasmo en la mujer. La mayoría de mujeres sienten cada orgasmo diferente de otro y con diferente intensidad dependiendo de la pareja, la motivación, la experiencia de la pareja, etc.

Sabemos que el clítoris se extiende internamente en la genitalia del cuerpo de la mujer y puede ser este un motivo por el cual la mujer experimenta orgasmos que son más fuertes en la vagina que en el glande o cabeza del clítoris.

En la mayoría de casos, el clítoris no es estimulado con la penetración vaginal, por lo que existe menos oportunidad de que el orgasmo en el clítoris ocurra estrictamente por la penetración que a través de la estimulación del clítoris con las manos o con la boca.

Las mujeres tienen diferentes necesidades y preferencias de ser estimuladas. Una discusión abierta con tu pareja explicándole que es lo que necesitas y te gusta para llegar al orgasmo le ayudará a que te de el máximo de placer.

Los orgasmos más intensos que puede experimentar la mujer es cuando tiene un doble orgasmo a la vez, es decir un orgasmo clitoral y vaginal.

DECIMO SEGUNDO MITO: CUANDO LA MUJER DICE "NO" REALMENTE QUIERE DECIR "TAL VEZ". SOLO NECESITAS PRESIONARLA

Esto claramente no es cierto. Cuando la mujer dice "no" hay que respetar su decisión, la mayoría de veces se ven reacciones negativas por tratar de convencer a la mujer a que cambie de opinión. La mejor estrategia es darle tiempo a la mujer para que pueda procesar el ofrecimiento y pueda cambiar de opinión por si sola, si ella no desea entablar relaciones con la otra persona es mejor dejarlo pasar.

Si la otra persona sigue presionando puede crearse un caso legal por asalto sexual, cualquier actividad sexual sin el consentimiento mutuo es considerada un crimen.

DECIMO TERCER MITO: TIENES QUE ESTAR ENAMORADA PARA TENER SEXO

Es cierto que cuando se tiene sexo con sentimiento y con afecto hacia la pareja, se tiene un efecto más profundo desde el punto de vista emocional y mental, sin embargo se puede tener sexo sin estar enamorada o con un sentimiento de amor por la otra persona.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano



Sin sentimientos de amor se puede tener sexo, lograr placer y llegar al orgasmo. Muchas mujeres prefieren no tener sentimientos amorosos en alguna etapa de su vida por cualquier razón válida para ellas y esto no significa que puede o debe ser una razón para abstenerse de tener relaciones sexuales con otra persona. El hecho de abstenerse de tener relaciones sexuales con otra persona es una elección personal y cuando dos persona adultas están de acuerdo en entablar una relación sexual sin sentimientos es ciertamente una decisión de dos.

DECIMO CUARTO MITO: LAS VULVAS SON SUAVES Y LISAS

Es casi siempre que en el medio de la noche las mujeres tienen el coraje de investigar su cuerpo. Probablemente una encuentra que al tocarse parece que hay una irregularidad en la vulva como una zona más rugosa, o una superficie que no es lisa o pareja, o que tiene como unos pétalos de flor en la vulva.

Bultos, irregularidades, labios pequeños o grandes, como pétalos de flor o como listones pequeños en la vulva es NORMAL. La vulva debe de ser irregular, es la propia naturaleza. Algunas mujeres se hacen cirugía plástica para quitarse los labios de la vulva para que quede suave y lisa como aparecen en algunas revistas eróticas, pero lo que están haciendo con una cirugía, es que están extrayendo conjuntamente con los labios de la vulva terminaciones nerviosas sensitivas que les dan placer cuando están el proceso de excitación sexual con su pareja.



DECIMO QUINTO MITO: LAS SECRECIONES DE LA VAGINA SON MALAS

Algunas mujeres creen que cualquier secreción vaginal es síntoma de una infección. La verdad es que las secreciones vaginales son saludables y protegen a la vagina. La regla de oro es que si no da escozor, quema o tiene un olor penetrante, entonces es normal. Si la secreción vaginal es de color amarillento o verdoso consultar con su médico.

DECIMO SEXTO MITO: EL PUNTO G NO EXISTE

El punto G o próstata femenina es uno de los puntos más controvertidos de la sexualidad femenina. Existen básicamente dos teorías. La primera teoría manifiesta que no existe el punto G. Mientras que la otra teoría afirma que todas las mujeres poseen punto G. ¿A que se debe esta diferencia de opiniones?

Según los expertos que opinan que el punto G no existe es que la parte superior del canal vaginal donde se supone se aloja el punto G es solamente parte de la pared vaginal y en muchos casos se siente placer al estimular esta zona porque la parte superior del canal vaginal es una continuación de las ramificaciones nerviosas de las piernas del clítoris.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Según los expertos que opinan que el punto G si existe dicen lo siguiente: Una definición precisa sobre el "punto G" aparece en el libro de Crooks y Bauer. Nuestra Sexualidad. " El punto G es un área localizado dentro de la pared anterior (frontal) de la vagina, a una distancia que puede ser de un centímetro hasta un tercio o a la mitad de la apertura vaginal. Consiste de un sistema de glándulas (Glándulas de Skene) y ductos que están alrededor de la uretra. Esta área es la contraparte femenina de la próstata masculina y se desarrolla del mismo tejido embrionario."



Para poder identificarlo correctamente la mujer tiene que estar excitada, de esta forma los tejidos alrededor del canal vaginal están hinchados y presionan ligeramente el canal vaginal. Existen diferentes posiciones de la próstata femenina o punto G alrededor del canal de la uretra. Según el Dr. Zaviacic 70% de las mujeres tienen la próstata localizada cerca de la apertura de la uretra, con una forma de rampa, es decir con mas tejido cerca de la apertura de la uretra y con menos tejido prostático

en la parte posterior de la próstata, esta localización de la próstata femenina en el canal de la uretra es conocida como la "próstata meato"; 15% de las mujeres tienen la próstata localizada en la parte posterior del canal de la uretra, muy cerca de la vejiga, esta localización de la próstata en el canal uretral es conocida como la "próstata posterior"; 7% de mujeres tienen la próstata distribuida homogéneamente alrededor del canal uretral con una pequeña concentración en el centro, esta localización de la próstata en el canal uretral es conocida como la "próstata campana"; hay que destacar que antes de los estudios del Dr. Zaviacic sobre la próstata femenina, se consideraba este tipo de próstata el más común de todos y es por esta razón que muchas veces no se podía encontrar el punto G por que se estaba buscando en la parte posterior o en el medio del canal vaginal y no cerca de la apertura del canal vaginal (lugar que se puede sentir la próstata de la mujer). Finalmente existe otra forma de próstata que se denomina "próstata rudimentaria", el 8% de mujeres, según el Dr. Zaviacic, tienen este tipo de próstata la cual tiene poco tejido prostático y menos ductos conectados al canal uretral, está más cercano a la pared vaginal, sin embargo esta característica no impide que la mujer pueda eyacular.

Si utiliza sus dedos para descubrirlo, la mujer debe estar excitada, utilice su dedo índice y recorra la pared frontal del canal vaginal en la posición de las 11, de las 12 y la 1 como si fuera un reloj. Vaya introduciendo el dedo y lentamente busque la zona rugosa que puede tener el tamaño de una almendra, hágalo lentamente. Si no lo puede encontrar fácilmente, presione la pared frontal y sentirá un tejido diferente al presionar la parte superior del canal vaginal, por que es muy probable que tenga la cuarta opción del tipo de punto G.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

DECIMO SETIMO MITO: EL ORGASMO VAGINAL Y LA EYACULACION

Se cree que el orgasmo vaginal sin estimulación clitoral no es posible y que la eyaculación femenina no existe.

No todas las mujeres eyaculan, ni las mujeres necesitan eyacular para poder llenarse de placer sexual. Algunas mujeres son eyaculadoras por naturaleza, mientras que otras aprenden a eyacular. Hacer un estándar que las mujeres tienen que eyacular sería muy tonto y destructivo. Lo que es importante es que las mujeres que experimentan la eyaculación sepan que esto es normal, que eyacular no es orina y que no necesitan ocultar sus experiencias de eyaculación o de tomar medidas (se sabe que algunas mujeres lo han hecho con la ayuda de cirujanos) para eliminar la eyaculación. Debido a que muchas mujeres sienten que necesitan ir a orinar, ellas han eliminado o no se han permitido llegar al orgasmo y así eliminan la posibilidad de eyacular.

¿Qué es la eyaculación femenina?

La eyaculación femenina es un líquido claro. Su consistencia es muy parecida a un ligero lubricante y no es lo mismo que la lubricación vaginal o la orina. Una pequeña porción y generalmente que no se aprecia en la eyaculación femenina es blanca y cremosa como la eyaculación masculina, aunque ambos hombres y mujeres eyaculan el líquido o fluido prostático. El sabor y el olor de la eyaculación femenina parecen variar con el periodo menstrual. A veces puede saber y oler de una manera salada y fuerte, y otras veces fresca y ligera con un aroma de tierra húmeda. Algunas veces la eyaculación no tiene ni olor ni sabor, o puede tener un ligero olor y sabor de orina. La eyaculación del hombre y la mujer son similares en composición química aunque por supuesto la eyaculación de la mujer no contiene semen. La eyaculación femenina es predominantemente una mezcla de fluido prostático, con glucosa y restos mínimos de orina. Actualmente los científicos utilizan la prueba para el PSA (Prostate Specific Antigen – Antígeno Prostático Específico) y del PAP (Prostatic Acid Phosphatase- Acido Prostático Fosfatasa) para validar que la eyaculación femenina tiene proteínas y enzimas que solo son producidas por la próstata y que por lo tanto este fluido proviene de la próstata femenina.



La eyaculación femenina proviene de los tejidos glandulares y ductos de la parauretra y periuretra (*para* significa "cerca", "a lo largo", y *peri* significa "alrededor"). En el año de 1948 el Dr. J.W.Huffman descubrió 31 ductos localizados en la tercera parte frontal del canal uretral. Posteriormente en el año 2001 se reconoció mundialmente por la comunidad médica, debido al trabajo del Dr. Milan Ziviacic, que estas glándulas (antes denominadas

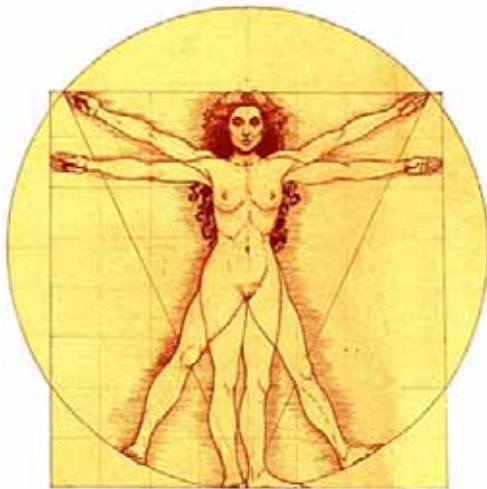


Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

glándulas de Skene) como la **próstata femenina** y como un órgano genital urinario con una específica estructura y función (la primera es la de producir fluido prostático, lo que la eyaculación femenina; y la segunda es neuroendocrino por la producción de hormonas (Estrógenos).

DECIMO OCTAVO MITO: LOS SENOS Y LOS LABIOS DE LA VULVA SON SIMETRICOS



Muchas mujeres se sienten desilusionadas, frustradas y hasta avergonzadas luego de descubrir que tienen un seno más grande que otro y que un labio de la vulva es más largo que el otro.

Estas mujeres se están preocupando por algo que es natural, y esto es por que existe una pequeña diferencia de tamaño entre un lado y el otro de su cuerpo. Los senos y los labios de la vulva perfectamente simétricos solo existen porque se ha realizado cirugía a estas partes del cuerpo. Encontrar dos senos o labios de la vulva completamente simétricos es como encontrar dos granos de arena idénticos mirados a través del microscopio.

No existe ser humano que es completamente simétrico: manos, pies, orejas, senos, labios de la vulva brazos, y otras partes de nuestro cuerpo no son simétricos y esto es perfectamente normal.

DECIMO NOVENO MITO: EL HIMEN MAGICO

La primera vez que una mujer tiene una relación sexual con penetración espera que le venga sangre por la rotura del himen.

La virginidad se denomina cuando una mujer no ha tenido penetración vaginal, el hecho de que sangre o no en su primera vez depende del tipo de himen que tenga. Las mujeres que son atléticas o usan tampones puedan que tengan el himen rasgado y cuando tienen su primera relación sexual no sangran.

“Hace algunos años una mujer de descendencia Paquistaní, fue al consultorio de un cirujano plástico para poder hacer una cirugía reversible en el himen. Deseaba que le pongan unos puntos en el himen para cerrar el himen y pueda sangrar en “la primera vez” que iba a estar con el marido que le había escogido su padre en su país, de otra forma iba a estar en serios problemas.”





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

VIGESIMO MITO: LA MENOPAUSIA SIGNIFICA QUE EL DESEO SEXUAL DE LA MUJER SE HA TERMINADO

Es muy probable que este sea uno de los mitos que tiene mayor fuerza y que está muy arraigado en nuestra sociedad. La menopausia es cierto que trae consigo un cambio hormonal en la mujer importante, que afecta muchas partes de su organismo, pero que la pérdida del deseo sexual es un mito que es necesario desmitificar de la población que entra en esta etapa de su vida.



¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un fenómeno fisiológico natural en la mujer, como lo es la menstruación o el envejecimiento natural. Significa de una manera simple, el final para la mujer de la etapa fértil, los ovarios dejan de producir óvulos y como consecuencia se dejan de producir estrógenos (hormonas femeninas). La regla o la menstruación cesa definitivamente.

Con los adelantos de la ciencia y de la medicina cuando una mujer entra en la etapa de la menopausia, tiene en promedio la mitad de la vida por vivir (la menopausia llega a la mujer entre los 40-50 años). Lo cierto es que con la menopausia termina la vida reproductiva de la mujer pero

continúa la vida sexual y probablemente con una nueva dimensión, llena de pasión y nuevas experiencias con su pareja.

Con la menopausia desaparece el "fantasma" del embarazo no deseado con lo cual le da la oportunidad de empezar una vida sexual nueva, más placentera y libre de toda preocupación de embarazo, sangrado, dolores, etc.

Hay que tener presente que como se mencionó anteriormente la menopausia trae la disminución importante de la generación del estrógeno y la progesterona y en menor medida la testosterona, esta hormona es quien afecta la libido y tiende a disminuir con el paso del tiempo. Existe un impacto inicial pero no existe ninguna razón para determinar que la vida sexual de la mujer termina allí.





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Hay que entender que la mujer va a prescindir otras cosas importantes para despertar el deseo sexual, como por ejemplo juegos preparatorios más prolongados, más conexión por parte de su pareja, mas juegos eróticos, probablemente un vibrador, mas lubricante externo, pero sobre todo la tranquilidad mental y emocional que si bien su vida sexual sigue cambiando a medida que se siga experimentando cosas nuevas, la vida sexual no se terminó.

VIGESIMO PRIMER MITO: SI EL PENE ES GRANDE SE DISFRUTA MAS

Esta creencia popular se ha manifestado en nuestra sociedad por mucho tiempo, que mientras mas grande es el pene se disfruta mas del sexo y se tiene el estereotipo como un símbolo de virilidad.

Está demostrado que un pene más grande no proporciona mas placer para la mujer ni para el hombre. La zona más sensible y que percibe la gran mayoría de placer en la mujer en promedio a tres centímetros (una pulgada) de la entrada del canal vaginal, ya sea hacia adentro del canal vaginal o hacia arriba en la posición del clítoris y todos los alrededores de los labios de la vulva. En todo caso es mas importante el ancho que el largo para que pueda estimular los labios y la pared vaginal (Punto G) por rozamiento que el largo del pene. Por otro lado hay que recordar que por lo general los penes pequeños



en estado de flacidez son los que más crecen cuando se vuelven erectos y los penes más grandes en estado de flacidez no crecen mucho de tamaño. Siendo la vagina una cavidad elástica, ella se adapta a cualquier tamaño de pene.

Puede ser que la estimulación psicológica sea mucho mayor en la mujer, si la mujer recibe un pene grande y grueso, pero esto no significa que la mujer va a gozar mas, lo que si garantiza que la mujer va a gozar mas con cualquier tamaño de pene es la experiencia del hombre y la habilidad para preparar a la mujer para la penetración, adicionalmente de cómo

estímule a la mujer con el pene cuando esta dentro de la vagina.

Si la penetración es anal, el tamaño del pene no garantiza que la mujer disfrute mas por que la zona de placer vía anal se encuentra en los esfínteres del ano, y esta zona no tiene mas de 2 centímetros de profundidad.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

MAS MITOS

Tener relaciones sexuales durante la menstruación no es saludable y es sucio. El sexo durante la menstruación puede ser igual de placentero que cuando la mujer no esta menstruando. Algunas mujeres expresan que tienen mas ganas de tener sexo cuando están menstruando y sienten mas placer.

La menstruación limita a la mujer. Existen muchos dichos que cuando la mujer menstrua no debe bañarse, practicar deportes o debe mantenerse en reposo el mayor tiempo posible. Esto no tiene ninguna sustentación científica ni contradictoria. Muchas mujeres realizan su vida normal cuando están menstruando como si no estuvieran en este período mensual.

Mientras más bonita y mejor cuerpo de la pareja se tiene mejor sexo. Este mito es una fantasía por que la belleza corporal y facial no tiene nada que ver con el dar y recibir placer de la pareja. Muchas veces las persona que tienen mejor cuerpo y son bonitas no gozan del sexo como lo gozan una persona regular, por que se niegan a probar cosas nuevas porque les puede herir el ego. El mejor sexo se tiene con la gente que tiene más experiencia y no tiene problemas de experimentar y gozar del cuerpo de su pareja sin condiciones.

Las píldoras anticonceptivas son malas. Este mito no tiene fundamento científico, esta demostrado que las píldoras anticonceptivas en muchos casos previenen el cáncer del endometrio y el cáncer de ovarios. Es uno de los métodos anticonceptivos más seguros para prevenir embarazos no deseados, sin embargo este método ni ningún otro es 100% efectivo.