



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LOS MITOS DE LA SEXUALIDAD MASCULINA

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.

Los hombres en su mayoría piensan que se necesita un pene tan grande y duro como un poste de teléfono para satisfacer a una mujer sexualmente; o que el orgasmo entre un hombre y una mujer es necesario para poder tener buen sexo; o que la penetración es el único acto que define el sexo; o que el sexo tiene que ser espontáneo, sin planeamiento y sobre todo sin comunicación; pero sobre todo, lo que es un crimen en "contra de la humanidad", es que un hombre pueda tener alguna pregunta, duda o problema sobre el sexo; por que el "hombre de verdad" debe de saber todo respecto al sexo sin importar su edad o experiencia. Estas creencias o formas de pensar son aceptadas como verdaderas por muchos hombres y mujeres en nuestra sociedad.

¿Donde obtuvieron los hombres 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





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

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 la sexualidad humana. Estos mensajes que recibimos a través de estos medios se profundizan en nuestra mente por la básica inseguridad debido a la falta de conocimiento y educación sobre el sexo que tenemos.

Muchos hombres niegan que se sienten afectados por las bromas o novelas de los majestuosos penes grandes contra los denigrantes penes pequeños, sin embargo estos mensajes tienen un proceso acumulativo en la mente del hombre, porque muchos hombres piensan que sus penes son “inadecuados.” Los medios de comunicación nos proporcionan el mismo mensaje sexual, que el hombre debe de estar atlético, tener un pene gigante y proporcionarle a su pareja orgasmos que mueven la tierra, para ser un “hombre de verdad”. Estos mensajes son recogidos por los hombres y reforzados entre ellos o por otros, sin el mínimo interés u oportunidad de poder retar estos conceptos sino por el contrario aceptarlos como reales y valederos. Estos mensajes equivocados han invadido nuestra sociedad y fueron aprendidos por nuestros amigos y nuestros padres y así ellos aprendieron de alguien más que pensaba lo que es ser un “hombre de verdad.” 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, especialmente el pene. Este pene no se parece en nada a uno real, por el contrario, de acuerdo al historiador Steve Marcus, es “un instrumento mágico de poderes infinitos”. Los penes que se muestran en estos hombres no son los tamaño

promedio¹ y los hombres son altos, fuertes, inteligentes, con poderes que se aprecian a simple vista, exitosos en su trabajo y con una energía sexual que les emana de cada poro de su cuerpo atlético. Las mujeres en este mundo irreal son siempre jóvenes, tienen caras bellas, labios sensuales y caderas torneadas, cabello brillante, cuerpos delgados y unos senos voluptuosos que el pezón siempre apunta hacia el frente y ligeramente hacia arriba, poseen una piernas que son increíbles, largas y de una forma que harían babear hasta al hombre antes descrito en este mundo irreal. Cuando encontramos la descripción de una mujer “vieja o madura” en este mundo irreal, generalmente se expresan de una

¹ Penes de tamaño promedio son de 14 -15 cm ó 5.5 a 6 pulgadas de largo y 11.5-12.5 cm ó 4.5 a 5 pulgadas de circunferencia



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

mujer de 40 años, pero luce como una mujer de 30 años y su cuerpo parece de una mujer de 20 años, lo cual es irreal.

Cuando estos hombres y mujeres del mundo sexual “irreal” tienen relaciones sexuales, varias cosas suceden, por ejemplo, tanto la mujer como el hombre siempre tienen interés en sexo en todo momento, las medias de la mujer (las pantis) están húmedas y la mujer siempre está lista para la acción, adicionalmente, el hombre y la mujer expresan sus deseos sexuales abiertamente, ellos se entienden sexualmente a la perfección, tienen docenas de orgasmos en la misma noche, y estos orgasmos son rápidos y ambos tienen mucho placer. El hombre en este mundo irreal, siempre tiene una erección dura y su pene es muy grande. Apenas el hombre introduce el pene en la vagina de su pareja, y la mujer tiene su primer orgasmo que hace temblar el edificio y se ha sentido por lo menos a dos cuadras de distancia; cuando el hombre tiene la primera eyaculación se repone inmediatamente y hace gozar a su pareja por toda la noche sin parar teniendo muchas eyaculaciones.

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 los 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.

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.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

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 cambiarlas 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 masculina es la de poder tener la oportunidad de mirar de cerca los conceptos más destructivos a que los hombres se aferran para poder expresar su sexualidad, porque esa ha sido la forma que de alguna manera la aprendieron.

PRIMER MITO: SOMOS LIBERADOS Y ESTAMOS MUY COMODOS CON EL SEXO Y LA SEXUALIDAD

El placer sexual es nuestro derecho y no nos importa que sea lo que nos haya dicho la iglesia, la religión o nuestros padres. Vamos a hacer lo que queremos, con quien queremos y vamos a disfrutarlo. En otras palabras, nosotros sabemos cómo manejar cada situación sexual y la aceptamos libremente, esta visión es la que todos los hombres tienen.

Esta creencia es reforzada por los medios de comunicación, novelas, películas y material erótico de que todos los hombres están muy cómodos con el sexo. En este mundo irreal, por ejemplo, ninguna mujer está preocupada por su peso, las formas y la flacidez de sus senos, piernas, caderas, nalgas y su habilidad de lubricar y ser orgásmica. Ningún hombre tiene problemas sobre el tamaño y la dureza de su pene. Nadie pone en duda su habilidad de poder darle a su pareja orgasmos que le destapará la cabeza de placer. Todos están cómodos con cualquier experiencia: sexo vaginal, oral y anal; sexo con o sin drogas; sexo en lugares públicos, sexo con varias personas a la vez, y sexo sin protección. De hecho, la gente en este mundo irreal está tan cómoda que ni siquiera es importante si la gente se conoce o no. No tiene nada de raro el poder encontrar a una persona que acabas de conocer y tienes sexo como para poder escribir un libro y ganar el premio nobel de literatura.

Sería importante también saber que estamos cómodos con nuestros cuerpos, nuestros órganos sexuales, y nuestra sexualidad en **todo momento**. Pero la realidad es muy diferente. No existe una persona que en el transcurso de su vida no tenga algún tipo de problema, ya sea pasajero o permanente y que está en todo momento cómodo con su sexualidad. Siempre existen ciertas cosas con nuestra sexualidad que nos ponen incómodos de una forma o de otra, con lo cual no es verdad que somos muy liberados y estamos muy cómodos con el sexo y la sexualidad.

Si somos una sociedad tan liberada sexualmente, cómo es posible que los padres, por ejemplo, nos escandalicemos cuando intentamos hablar del comportamiento de masturbación de nuestros hijos, o protegemos a nuestros hijos que vean películas que tengan algún grado de sexualidad, o lo que es lo peor, que no podemos comunicarnos con nuestros hijos para poder explicarles los temas naturales sobre sexualidad, y que ellos lo tienen que aprender fuera de la casa. Sin embargo, los niños y adolescentes han visto mas bombardeos, matanzas, asesinatos, acuchilladas en la televisión que cualquier soldado en pleno combate, ponemos una pared a nuestros hijos en el tema de placer sexual. ¿Cuál es el mensaje que les damos a nuestros hijos? Los muchachos no son estúpidos, ellos piensan que



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

hay algo que no está bien con el sexo, pero ellos crecen sintiendo que el sexo les da placer y los hace sentir bien. Les creamos un conflicto que muchos muchachos cuando crecen lo llevarán por el resto de su vida. Sin embargo los hombres consideramos que somos muy liberados y estamos muy cómodos con el sexo y la sexualidad.

Si somos tan liberados y estamos muy cómodos con cualquier situación sexual, ¿por qué es que no existe una educación sexual decente y verdadera? ¿Cómo es posible que no podamos hablar de sexo y nuestros deseos o fantasías abiertamente con nuestra pareja? ¿Por qué tenemos un sentimiento de culpa si nos masturbamos, y nuestra pareja nos encuentra? Pues la verdad es que el sexo y la sexualidad está relegado al silencio y a la oscuridad. Los viejos tabúes todavía se mantienen presente: el sexo es un tema privado del cual no se habla, ni con amigos, parejas o amantes. ¿Es así que manifestamos que estamos cómodos ante cualquier situación sexual?

Pensar que somos tan abiertos y expertos sobre el sexo y la sexualidad en todo momento es algo arrogante y poco honesto con nosotros, contradice de cómo llevamos nuestra sexualidad en la realidad. Esto crea una serie de conflictos y resistencia que no nos permite aceptar nuestra falta de conocimiento e incomodidad sobre el sexo en muchos momentos. Finalmente esta actitud hace muy difícil el poder abrirnos para aceptar un cambio en nuestro comportamiento sexual y aceptar que realmente no somos totalmente liberados con el sexo y nuestra sexualidad. Muchas personas se educan y lentamente pueden alcanzar esta comodidad sexual, pero para llegar a ese nivel de confianza se necesita tiempo y aprendizaje sobre los temas sexuales desde un punto de vista totalmente diferente al que lo hemos absorbido a través de los medios de comunicación, sobre todo con una mente abierta, con una actitud positiva y diferente que realmente nos haga sentir íntegros de cómo sentimos y llevamos nuestra sexualidad.

SEGUNDO MITO: EL HOMBRE DE VERDAD NO EXPRESA SUS SENTIMIENTOS NI ES COMUNICATIVO CON SU PAREJA

Los hombres no necesitan expresar sus sentimientos, esto es símbolo de debilidad masculina. Un hombre de verdad no tiene que comunicar lo que siente por que se expone a la manipulación de la mujer. El comunicarse abiertamente con tu pareja abre la puerta sólo a problemas y no tiene sentido el ser comunicativo porque lo único que genera es más confrontación en la relación de pareja.

Los hombres no tienen habilidad natural para expresar sus sentimientos o hablar sobre ellos como lo tienen las mujeres. Las mujeres desean hablar de sus sentimientos mientras que los hombres no. En una investigación sobre este tema, un hombre habló por el resto de hombres de la siguiente manera: "Yo no me siento muy cómodo de expresar mis sentimientos, pero me siento cómodo con el sexo, por que dejo que el sexo hable por mí" mientras que una mujer en la misma investigación dijo: "Sexo es la única forma para él de tener intimidad, pero que tanto te puedes acercar a un hombre cuando solo puede comunicar sus sentimientos a través de su pene".



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Comunicación es lo más importante en el sexo. Decir lo que sientes, lo que quieres, lo que deseas experimentar con tu pareja, o lo que tu pareja te hace sentir son las cosas que te acercan a ella y la preparan para poder tener una mejor relación sexual. La mujer le interesa tener intimidad con su pareja.



Pero en el mundo irreal, “que es perfecto”, no hay nada de qué hablar, nos entendemos a la perfección y tu pareja sabe como son tus sentimientos, es como si te estuviera leyendo el pensamiento y es maravilloso. Esto es totalmente falso. La realidad es muy diferente, si no te comunicas y expresas tus sentimientos, tu pareja eventualmente perderá el interés en ti, porque para la mujer es importante la comunicación y está demostrado que el 50% del sexo es físico y el otro 50% es mental, dentro de este 50% la comunicación tiene un gran peso.

La habilidad de comunicarse con tu pareja es muy importante. Generalmente el hombre tiene menos sexo del que le gustaría tener y su pareja no quiere la misma cantidad de sexo por que tiene una falta de conexión e intimidad. El no la escucha o le habla por lo que ella no es receptiva cuando el hombre quiere estar con ella.

Obviamente este mito está en contra de toda posibilidad de expresar los sentimientos y de comunicar los retos que en algún momento el hombre enfrenta en su vida. Este comprobado que hablar y expresar tus sentimientos con tu pareja siempre trae como consecuencia que se tiene una mejor relación sexual y finalmente una mejor relación de pareja. La gente que tiene un sexo saludable y constante dicen que ellos hablan lo que quieren, sus deseos, sus sentimientos, lo que le gustaría experimentar, etc. Esta es una de las claves para la felicidad sexual, el poder comunicarse y expresar los sentimientos.

TERCER MITO: EL HOMBRE NO TIENE PROBLEMAS SEXUALES

Los hombres nunca tienen problemas sexuales. Esas cosas son para los inexpertos y los que no son hombres de verdad.

La ausencia de problemas sexuales de los hombres en los medios de comunicación, es infortunado por que juega un papel que refuerza la ficción que los hombres no tienen problemas sexuales de ninguna forma. Que un hombre no manifieste sus problemas sexuales, no significa que no los tenga, mientras que las mujeres son más honestas con ellas mismas y reconocen sus problemas sexuales buscando ayuda para solucionarlos. Para los hombres es muy difícil compartir con su pareja que tiene problemas con sus deseos, excitaciones, erecciones o eyaculaciones; que es lo que bloquea su erección o excitación, porque no logra erecciones completas, porque tiene eyaculaciones precoces o retardadas, etc. Incluso les es difícil el poder hablar de sus problemas con un especialista como un urólogo, un



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

sexólogo o terapeuta. Generalmente los hombres les cuesta mucho trabajo el reconocer que tienen un problema sexual, tener conciencia del mismo y buscar ayuda.

La realidad es que tanto los hombres como las mujeres tienen muchos problemas personales y estos incluyen problemas sobre sexualidad. Para el hombre es muy complicado aceptar que tiene una limitación sexual por que le compromete su hombría o el hecho natural de ser hombre. Cuando un hombre no reconoce que tiene una limitación sexual, es muy difícil que la pueda resolver con su pareja, con un especialista o por sí mismo. No toma mucho tiempo en que la relación se vuelve distante y se deteriora rápidamente. Si el hombre aceptara esta deficiencia y la comparte con su pareja, es muy probable que ambos hubieran trabajado juntos para enfrentarla y resolverla, trayendo más cercanía y reforzando la relación.

CUARTO MITO: EL CONTACTO FÍSICO CON UNA MUJER TERMINA SIEMPRE EN UNA RELACION SEXUAL

Para muchos hombres el contacto físico con una mujer es parte del inicio de una relación sexual, pero no puede ser parte de un estado de comprensión o entendimiento con ella.

Hombres y mujeres aprenden diferentes cosas sobre el tocar a otra persona. Por ejemplo, las mujeres usan el toque para mantener la atención de la otra mujer de lo que ellas están conversando. Mientras que el hombre usa el contacto físico entre hombres para abrazarse o darse una palmada en la espalda como un gesto de fraternidad o reconocimiento.



El toque entre dos personas nos calma y nos alivia, nos hace sentir queridos y apoyados, nos hace sentir bien. A quien no le gusta que le den un masaje en la espalda o en la cabeza y porque no en todo el cuerpo.

La idea de que el contacto físico con una persona del sexo opuesto es sexual está profundamente metido en nuestra mente y es por eso que muchos hombres no consideran el contacto físico al menos que sea parte del sexo o que este contacto termine en un acto sexual. Las caricias, que son la expresión de contacto físico en una relación de pareja, en general no son recibidas en la cantidad y calidad que las mujeres desearían y ellas no son las únicas que se privan de este placer. Los hombres también necesitan ser acariciados y tocados, si solamente ellos lo supieran, no se estarían engañando constantemente. En un momento de crisis, de enfermedad o de problemas sexuales, el tocar se convierte en una fuente sumamente importante de soporte y unión en la pareja.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Pero los hombres no quieren ver esto y se mantienen distantes físicamente de sus parejas. A muchos hombres les provocaría solamente acurrucarse en el regazo de su pareja para ser abrazados y recibidos con una muestra de cariño y soporte frente a cualquier situación que el hombre pueda tener, sin embargo, suelen pensar que permitirse “sentir” y aceptar lo bien que se sienten con el contacto físico son una muestra de debilidad frente a la mujer o frente a otras personas.

Hay muchos momentos en que los hombres necesitan de un abrazo profundo y de estar físicamente cerca de su pareja y muchos hombres buscan el tener sexo para poder tener este sentimiento de contacto y cercanía. Muchas mujeres comentan sobre sus parejas que cuando los hombres juegan a empujarse o luchan de juego con sus hijos, hijas o su pareja, es una forma indirecta de poder pedir que los abracen. Como una mujer manifiesta, “Si tienen que pasar por todo eso para poder sentirse abrazados con cariño, debe ser terrible ser hombre”.

Este mito nos quita la satisfacción de poder tocar sin necesidad de estar sexualmente involucrado, sin confundirnos de lo que queremos y nos pone presión de que lo que tocamos debemos de terminar de alguna manera en algo relacionado con sexo. Tener contacto físico es parte fundamental de una relación sexual, pero no lleva necesariamente a una relación sexual, no implica debilidad por parte del hombre y al contrario brinda una sensación de cercanía y unión que a ambas partes de la pareja favorece y sobre todo fortalece los lazos de la relación.

QUINTO MITO: EL HOMBRE TIENE QUE ESTAR LISTO Y DISPUESTO PARA TENER RELACIONES SEXUALES

El interés y la actividad sexual es parte del modelo que los hombres aprendemos acerca de ser hombres. Un “hombre de verdad” está siempre interesado y listo para el sexo. El hombre nunca le dice que no a una mujer que lo invita a tener relaciones sexuales.

El hecho de que el hombre no pueda decir que no siempre para tener relaciones sexuales le genera problemas, porque no hay nada más claro que te lleve a tener problemas sexuales cuando aceptas tener relaciones sexuales cuando no estás interesado, y esto trae consecuencias posteriores cuando se terminó esta relación sin interés o intensidad.



Hay muchas oportunidades que los hombres no quieren tener sexo, porque están muy cansados, o tienen estrés, y simplemente prefieren estar cómodos recibiendo un masaje en la espalda o alguna atención física que le de confort. La verdad es que ninguna persona puede estar interesada siempre en lo mismo o la misma actividad, es una fantasía creer que los hombres están pensando 24 horas al día y 7 días a la semana en sexo. Por supuesto que hay momentos en que los hombres quisieran leer, o dormir, caminar o hablar o simplemente estar cómodos con su pareja sin tener que tener sexo. Para la mayoría de los hombres no es fácil aceptar esto abiertamente.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Este mito pone mucha presión en los hombres, especialmente los hombres jóvenes que tienen que tener sexo aunque no estén listos, desafortunadamente sus amigos de escuela no ven esto como algo normal y “tienen” que tener sexo aunque no lo quieran. El aceptar este mito como una verdad pone mucha presión y ansiedad a los hombres, ya sea porque no quieren tener sexo en algún momento, o porque no saben mucho sobre los temas sexuales, el desgaste de energía para poder demostrar que saben y que siempre están listos para las relaciones sexuales es muy alto.

Si no estás listo para hablar con tu pareja sobre sexo y si no estás listo para pedirle que te de un masaje en la espalda o un abrazo lento y profundo solamente, o si no tienes ganas para tener una relación sexual con tu pareja en ese momento porque estás cansado, o has tenido un mal día en el trabajo, convérsalo, comunícate con ella y exprésale que es lo que quieres en ese momento en vez de tener sexo sin ganas por que siempre debes estar listo y dispuesto para tener relaciones sexuales. El hecho de abrirte y compartir con tu pareja te llevara a tener relaciones sexuales más íntimas. Si en algún momento tienes que decir que no a las relaciones sexuales que no son deseadas, esto te traerá posiblemente una incomodidad a corto plazo pero no te traerá consecuencias posteriores por falta de interés o intensidad.

SEXTO MITO: UN HOMBRE DE VERDAD SIEMPRE DEJA A SU PAREJA SATISFECHA

Tú tienes que tener un buen equipo y tienes que saber usarlo, ¿verdad? El sexo no es solamente para disfrutarlo o para expresar un sentimiento de cariño, de amor o de pasión. El sexo es principalmente para probar que eres un hombre de verdad.

Esta forma de pensar explica porque los hombres están constantemente con el complejo de la comparación y las medidas. Si el sexo es principalmente para expresar placer, sentimientos personales y cariño, entonces por qué no disfrutarlo como vengas. Pero si necesitas probar algo, entonces necesitas compararlo contra alguna forma de medición. Que tan grande fue, cuantos orgasmos tuvo, cuánto

tiempo duró, etc. Esto explica bastante bien porque los hombres les gusta alardear sobre sexo con sus amigos, ¿cuál es el sentido de expresar que hemos dejado satisfecha de verdad a nuestra pareja si ninguno de nuestros amigos lo sabe?



Un tema fascinante es que los hombres siempre hablan de lo bien que hacen el amor o tienen sexo y que tanto placer su pareja recibió. Sin embargo nunca o casi nunca hablan de lo que él siente sobre sus experiencias y que le ha dejado como aprendizaje o crecimiento personal, o cuanto placer la mujer le proporcionó. Es como que los sentimientos y el placer no son parte de tener sexo con su pareja.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Este mito nos crea mucha presión y frustración porque nos “sentimos obligados” a dejar siempre satisfecha a nuestra pareja y esto no sucede siempre a través de la vida sexual de cada hombre. Nuestra pareja estaría más satisfecha y mejor dispuesta a tener más y mejores relaciones sexuales, si fuéramos más honestos con ella y expresáramos nuestros sentimientos y el placer que ella nos proporciona cuando tenemos sexo sin preocuparnos que tenemos que demostrar lo que sabemos o creemos que sabemos y darle los orgasmos que mueven la tierra cada vez que se está juntos, como lo expresan en el mundo irreal. El orgasmo no es el objetivo del sexo, si este viene será bienvenido y se disfrutará, pero el objetivo del sexo es disfrutarlo como venga, con placer y honestidad.

Un hombre debe saber que no siempre debe de dejar satisfecha a su pareja después de tener sexo, los hombres no son máquinas que siempre actúan de la misma forma a la perfección y hacen el amor programados logrando siempre la satisfacción de su pareja. Sin embargo la única forma de dejar satisfecha a su pareja es poder hablar sobre ello abiertamente y descubrir juntos como y porque dejamos satisfecha a la pareja, que es lo que la pareja siente y que es lo que para ella es satisfacción. La satisfacción de la relación sexual no se resume en el orgasmo y/o el placer, son muchas otras variables que se involucran como la intimidad, las caricias, la comunicación, entre otras.

SETIMO MITO: EL SEXO ESTA CENTRADO EN EL PENE Y LO QUE SE PUEDE HACER CON EL

La fijación del adolescente con su pene le quedara al hombre para toda la vida. Cuando los hombres piensan sobre sexo, piensan en qué pueden hacer con el pene, y que el pene es lo único que nos puede dar placer.

Cuando el hombre llegue a los 50 o 60 años, siempre queda el recuerdo de que el pene debe de “comportarse” siempre como cuando tenían 18 años. Los hombres constantemente están poniendo un número de requerimientos de lo que el pene debe tener y estos pertenecen al de un mundo irreal. Los hombres no piensan que el pene así como ellos tienen una evolución normal a través de su vida, y en el caso del pene se manifiesta en el tamaño, la dureza y la actividad sexual. Sin embargo muchos hombres están influenciados y creen que el pene es el centro de su sexualidad.



Algunos de los mitos y creencias más comunes sobre el pene se describen a continuación:

El tamaño: En el mundo perfecto, el pene viene en tres tamaños. Grande, súper grande y tan grande que no puede entrar por la puerta. Penes masivos, gigantes y enormes son los que comúnmente se describen en las novelas y revistas eróticas. No es raro que cuando el hombre promedio¹ compara el tamaño de su pene con el de los antes mencionados, pueda tener un conflicto interno y pensar si puede “realmente” a su pareja con el tamaño de pene que tiene. Por que lo que aprende en la literatura erótica es que su pene es muy “pequeño” y las mujeres solamente pueden ser satisfechas con penes gigantes, lo cual es totalmente falso. Un pene



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

promedio e incluso pequeño puede satisfacer a cualquier mujer, el tamaño no es lo que importa si no la actitud y la apertura con tu pareja.

La dureza: Adicionalmente de que los penes son muy grandes, estos tienen que ser tan duros “como el acero”, y si no son así de duros no podrán satisfacer a la mujer. El pene está formado de tejido esponjoso, músculo y sangre. Cuando está erecto, es por que el tejido esponjoso se llena de sangre y se pone duro. En la vida del hombre el pene obtiene la mayor dureza entre los 16 y 25 años de edad. Posteriormente los tejidos esponjosos y las venas que abastecen de sangre al pene comienzan a deteriorarse lentamente en un proceso natural. Cuando el hombre se encuentra en los 50 o 60 años comienza a sentir que la erección no es tan dura como lo era en los 20 años y pueden pensar que si la erección no es dura no podrán satisfacer a su pareja. Los penes que no están totalmente erectos y duros también proporcionan placer a la mujer.

Actividad: Nunca hemos leído artículos o novelas que manifiestan que “el pene semi erecto se introdujo en la vagina y le proporciono placer a su pareja”, o “luego de estar sexualmente con su pareja descansaron por unas horas para volver a estar juntos”. Por el contrario siempre leemos que los penes son grandes, duros y que una vez que ha eyaculado se recupera rápidamente para poder penetrar a su pareja de igual o mejor forma y darle placer por toda la noche.



El pene ideal debe funcionar a la perfección y automáticamente, como una máquina bien aceiteada. Se espera que se ponga erecto y duro inmediatamente su dueño le da la orden por que decide usarlo. Si bailas muy cerca a una mujer, ella debe sentir la fuerza de su erección; si una mujer te baja el cierre o cremallera del pantalón, se supone que el pene deba salir casi saltando y con una erección completa; si besas a tu pareja, debes de tener una erección inmediata. Este pene ideal no existe en el mundo real.

La función automática del pene es un requerimiento sin importar la situación o el medio que lo rodea. No importa que llueva o nieve, el pene “todopoderoso” debe de estar listo para la acción. No importa si estás enfermo o en buen estado físico, cansado o fresco, preocupado a totalmente presente; si te gusta tu pareja o no; si estas molesto o de buen humor, o si estas ansioso o relajado; no importa si has tenido alguna estimulación o no. El pene, además, se distingue por su habilidad de durar erectos por largo tiempo, incluso horas, muchas veces se mantienen erectos “toda la noche”. El pene debe de ponerse en atención y con una plena erección, eso es lo que se espera de “un pene de verdad”. Esto es un mito el cual muchos hombres lo creen como verdadero, el pene tiene una erección por que se ha recibido una estimulación y no porque se le da una orden para que se ponga erecto inmediatamente.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

En este mito, el mensaje para los hombres y mujeres es claro, el hombre no puede salir de casa sin las llaves de la puerta y sin un pene duro y grande. No hay que ser muy inteligentes para poder darse cuenta que muchos hombres se sienten inadecuados sobre el tamaño y el “poder” de su pene y la presión de tener y mantener erecciones por largo tiempo, si estos se comparan con los penes todopoderosos que presentan los medios de comunicación y la literatura existente al respecto. Si bien los hombres se preocupan por el tamaño del pene que tienen, la dureza que presenta y el tiempo que lo pueden mantener erecto, es importante que sepa que estos atributos no están en relación al placer que puedan dar y que es posible controlar la erección para completar una relación sexual satisfactoria.

OCTAVO MITO: SI EL PENE NO ESTA LO SUFICIENTEMENTE ERECCTO, TENEMOS UNA PASTILLA QUE SE ENCARGA DE ESOS DETALLES

Este mito es nuevo, en la primavera de 1998 “la pastilla azul” salió a la venta y que los hombres con problemas de erección, tuvieron instantáneamente erecciones con larga duración, era casi como estar en el paraíso sexual o volver a sentir el pene como era a los 18 años. Los hombres creyeron que esta pastilla soluciona los problemas de pareja con o sin disfunción sexual.

Esta pastilla tiene un fin claro, **si tienes una disfunción sexual**, te ayuda a tener una relación sexual con tu pareja plena y satisfactoria. Todo lo que esta pastilla proporciona es una erección y es como magia. La pastilla es un vasodilatador lo cual aumenta la cantidad de fluido sanguíneo en el pene produciendo una erección plena y sostenida. Pero Viagra no te hace un buen amante y no resuelve los problemas de la relación con tu pareja, si estos no son estrictamente relacionados a una disfunción sexual.



La pastilla milagrosa no te hace estar más presente o atento a tu pareja, por el contrario, muchas mujeres han manifestado que antes de la pastilla tenía a un hombre irritado y de mal genio en la casa, después de la pastilla tengo a un hombre con el pene erecto, irritado y de mal genio. La pastilla no cambia en nada tu relación de pareja.

La pastilla es una herramienta, que cuando se usa es solo parte de la fórmula para poder compartir tu sexualidad y mejorar tu relación de pareja. Millones de hombres la usan y manifiestan que han mejorado y en algunos casos hasta salvado su relación de pareja porque tenían problemas de erección y poder satisfacer a su pareja. Pero muchos otros hombres también han manifestado que aunque tienen una erección luego de tener problemas de erección con su pareja, la emoción no era de poder estar con su pareja y tener sexo pero del solo hecho de sentirse con una erección real. En este caso, es claro que la tensión y la hostilidad en la pareja había determinado que la relación había terminado con erección o sin ella y que “la pastilla azul” no era la solución para salvar la relación.



Mi Sexualidad

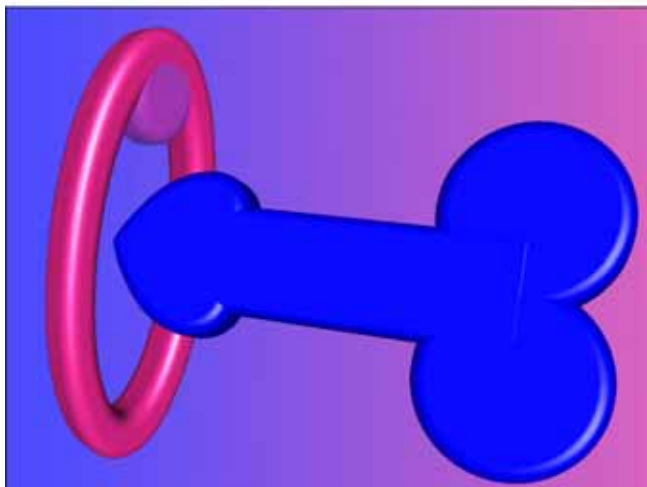
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

El mito de “la pastilla azul” es que si la relación de pareja está deteriorada y el hombre cree que es porque tiene una disfunción sexual, la pastilla será la solución para mejorar su relación. Viagra es una herramienta para celebrar, si tienes una disfunción sexual, esta pastilla te puede ayudar a mejorar tu relación sexual con tu pareja, pero no es la solución absoluta para la relación emocional y mental de la pareja.

NOVENO MITO: SEXO = PENETRACION

Para muchos lo más importante en el sexo es la penetración, y en la mayoría de casos son dos términos que son sinónimos. Sin penetración no hay sexo.

Casi todas las fuentes escritas que tienen que ver con sexo y sexualidad-libros médicos, textos, libros populares, artículos y material erótico- trata al sexo y la penetración como si fuera lo mismo. Los besos, las caricias, la estimulación oral y manual de los genitales es adecuado, pero son solamente los preliminares para el objetivo final: introducir el pene en la vagina.



Si bien para la mayoría de los hombres el objetivo principal del sexo es el placer y no el de tener hijos cuando tenemos una relación sexual, no existe una buena razón porque tiene que incluir o terminar una relación sexual en la penetración, al menos que sus participantes así lo deseen. Hay tantas posibilidades de tener placer en una relación y muchas de ellas no involucran la penetración.

Pero los hombres esperan y presionan que la penetración debe ser lo más importante en la relación sexual. Para la mayoría de mujeres, la penetración no es la mejor manera para

alcanzar el estado más profundo de placer o del orgasmo, sin embargo el hombre presiona y la mujer acepta que la penetración debe de estar presente en todo momento y que es parte del sexo

Insistir en la penetración como parte necesaria del sexo genera una serie de problemas. Una de ellas es que refuerza el hecho de tener que satisfacer a nuestra pareja con el pene y hace un poco difícil disfrutar de todos los otros placeres que podemos tener, porque estamos enfocados que con la penetración podemos dejar satisfecha a nuestra pareja. De esta forma nosotros nos robamos los momentos de placer que podemos experimentar abiertamente de la estimulación sexual. Otro problema es que la penetración requiere alguna forma de erección (no exactamente como muchos hombres y mujeres piensan, pero algo de dureza en el pene) haciendo de esto un requisito mandatorio como parte del sexo, esta condición refuerza nuestra ansiedad sobre la erección y por lo tanto no es sorpresa que resulte en un problema de erección para muchos hombres.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

La erección es parte de tener relaciones sexuales pero no es la única forma de poder tener y dar placer. Si bien con la erección puedes tener penetración, no significa que no puedes tener placer si el pene no tiene una erección. Cuando el pene no tiene una erección como se cree, muchos hombres se molestan, se frustran y no quieren tener relaciones sexuales con nadie. “Si no podemos hacerlo de la forma correcta, porque lo queremos hacer”. Los hombres se privan de todos los placeres sexuales por qué el pene no tiene una erección.

Algunos hombres cuando tienen problemas de erecciones dejan de tener sexo de cualquier forma por que están centrados que tienen que tener penetración de lo contrario no han tenido sexo. Aunque algunos se involucren teniendo sexo o una estimulación sexual a sus parejas de forma oral o manual, si no tienen una erección se sienten devastados. La falta de erección en el hombre puede ser tratada, pero es importante mencionar que el sexo no es solamente penetración, existen muchas otras variables que hacen del sexo una actividad placentera.

DECIMO MITO: UN HOMBRE DE VERDAD DEBE PROVOCAR ORGASMOS FUERTES Y REPETIDOS A SU PAREJA

Hoy día un hombre no puede considerarse un buen amante si no hace temblar la tierra cuando su pareja tiene un orgasmo. Otra forma de expresar esto es que un hombre cuando penetra a su pareja ella debe sentir como si estuviera envuelta en fuego y se derrite de placer, solo así sabe un hombre de verdad que está haciendo las cosas bien respecto al sexo.

En el mundo irreal, el sexo es siempre el mejor de todos, la tierra siempre se mueve cuando tu pareja tiene un orgasmo; por lo menos tú pareja debe tener un orgasmo, pero es mejor cuando ella tiene múltiples orgasmos. Desde que Master y Johnson, sexólogos americanos, manifestaron que las mujeres eran capaces de alcanzar múltiples orgasmos, las expectativas son muy altas de que un “hombre de verdad” pueda proporcionar orgasmos múltiples a su pareja cada vez que está con ella. “Tuvo un orgasmo y después otro, y luego otro toda la noche, hasta que ella no podía tener mas orgasmos” dicen los libros de literatura erótica. Si ella es una mujer feliz, es por tiene a un “hombre de verdad” que le puede proporcionar una docena de orgasmos cada noche.

Hay otro detalle que hay que recordar en el mundo irreal, la descripción de estos orgasmos múltiples son rápidos y furiosos, las mujeres tiene orgasmos instantáneos, casi que la mujer tiene el primer orgasmo cuando el pene se aproxima a la vagina para ser penetrada, siempre acompañado de aullidos y desmembramiento de partes del cuerpo por la cantidad de placer que la pareja recibe, en cuestión de segundos la pareja tiene orgasmos múltiples. Esto no es cierto, en el mundo real, para que la mujer pueda tener múltiples orgasmos hay que prepararla, tiene que tener el primer orgasmo y seguir estimulándola para que pueda llegar a este nivel de placer y de orgasmos repetitivos.

El sexo involucra penetración y orgasmo para muchas personas, pero sin penetración y sin orgasmo se va creando el espacio para que la mujer pueda tener orgasmos múltiples. Muchas personas creen que



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

una mujer sin preparación ni estimulación va a llegar a tener múltiples orgasmos de una manera rápida, lo cual es muy poco probable que suceda.

Los orgasmos de la mujer son expresiones de placer y éxtasis, somos los primeros en promocionar y propagar que la mujer tenga orgasmos y múltiples orgasmos por que es lo mejor que le pueda pasar para su salud emocional, mental, física y espiritual. Todas las mujeres son capaces de tener orgasmos,



Dibujo de Mukee Okan. www.spiritfireproductions.com

pero que esto pase sin crear ansiedad en la pareja, el sexo se debe de disfrutar como viene, y si viene sin orgasmo o sin el hay que disfrutar el momento y la intimidad. Algunos los hombres no se dan cuenta que por estar obstinados en dar un orgasmo a su pareja esta tenga que fingirlos. Muchos hombres presionan a su pareja para que tengan orgasmos rápidos y salvajes y esta es una de las causas por lo que muchas mujeres tienen que fingir sus orgasmos. Incluso si la pareja tiene un orgasmo de verdad, tiene que fingir muchos otros para que el hombre se sienta bien y que ha cumplido su "misión". La verdad es que muy pocos hombres saben cuando la mujer esta fingiendo un orgasmo o lo está teniendo de verdad.

Los hombres están obsesionados que cada vez que están con su pareja la mujer debe de tener orgasmos y que ella "siempre" debe estar dispuesta a tener sexo. Pero como hemos explicado en otros mitos, si falta la comunicación en la pareja, ¿cómo sabemos si nuestra pareja realmente disfruta del sexo que nosotros le proporcionamos si nosotros aprendemos por error y acierto, sin comunicación ni educación sexual? Para alimentar nuestro ego, necesitamos señales claras que nuestra pareja disfruta del sexo y el orgasmo es una de ellas, ya sea un orgasmo real o fingido. Puede haber buen sexo sin el objetivo de tener orgasmos para ambas personas, o que exista orgasmo para una sola persona, o que la mujer tenga orgasmos que no hagan temblar la tierra o romper la cama.

Uno de los resultados de este mito es la presión que tiene el hombre de "demostrar que tan hombre es". No solamente tiene que tener una buena erección, y mantener la erección, pero adicionalmente tiene que saber cómo usar su pene para poder darle a su pareja orgasmos que demuestre " lo hombre que es", pero nadie le ha dicho nada a los hombres de cómo darle a su pareja un orgasmo, es muy probable que muchas parejas nunca hayan conversado de lo que le gusta y que no le gusta para poder llegar al orgasmo, entonces como pueden sentir la presión de poder dar estos super orgasmos a su



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

pareja, es que los hombres deben de saber todo sobre la sexualidad de la mujer y de los orgasmos sin educación y sin conocimiento.

Estas creencias acompañadas de otras antes expresadas hacen difícil que muchos hombres se sientan bien de tener un encuentro placentero con su pareja y no sentir la presión de “tener” que darle un orgasmo a la mujer. Algunas veces cuando la mujer no tiene ganas de estar con su pareja sexualmente y el hombre si, ella acepta tener penetración para que el hombre tenga placer. Siempre que ella se sienta bien con lo que está haciendo y no exista presión para hacerlo si la mujer no está con ganas de hacerlo. Sería lo mismo si el hombre estimula a su pareja para que tenga placer u orgasmos si él no está con apetito sexual en ese momento. Esta práctica ayuda a las parejas a complacerse mutuamente sin sentir ese sentimiento de culpa o presión de “tener que hacerlo” por hacerlo. Esta practica de honestidad y comunicación es beneficioso para la relación sexual y de pareja.

La idea de sexo para muchos hombres es que la mujer tenga convulsiones orgásmicas, y como muchos hombres no pueden hacer lograr esto por falta de educación sexual, conocimientos o falta de conciencia de disfrutar el sexo como se manifieste, pierden el interés en el sexo totalmente. Por lo tanto el hombre se siente frustrado, fastidiado y molesto mientras que la mujer manifiesta los mismos sentimientos. Ella empieza a pensar que no puede hacer que su pareja se interese en el sexo que le pueda proporcionar y como consecuencia se tienen dos personas frustradas y molestas, o como muchas mujeres escogen, el de tomar el camino de fingir que la está pasando bien o teniendo un orgasmo y el hombre piensa que sabe lo que está haciendo y esta recibiendo la señal de satisfacción del ego masculino de que está haciendo “gozar” a su pareja. Estos indicadores y comportamientos no son saludables para una relación de pareja a largo plazo, porque puede hacer la relación de pareja miserable.

El hombre no tiene que proporcionar orgasmos fuertes a su pareja cada vez que esta con ella. Hay oportunidades que aunque la mujer tenga ganas de tener sexo con su pareja no puede alcanzar a tener un orgasmo y eso no debe de convertirse en una situación de frustración para ambos. Lo importante es disfrutar el sexo como se presenta sin el objetivo de tener un orgasmo o múltiples orgasmo cada vez que estamos con ella.