



ventana abierta  
a la familia

## Mitos en torno a la sexualidad

Un mito es una idea que no tiene una constatación científica, pero que muchas personas lo consideran veraz, atribuyendo cualidades que no posee, ya sea por su uso prolongado o por la cultura dominante.

Los mitos pueden llegar a ser generalizados en la sociedad, trascendiendo del uso particular al comunitario, siendo un riesgo que afecta no solamente a personas a nivel individual, sino que puede alcanzar a colectivos, generando, en muchas ocasiones, situaciones de rechazo y discriminación.

Los mitos, en ocasiones, se convierten así en prejuicios y concepciones que nublan la realidad, considerándose como correctos, tapando y escondiéndola. Esto puede generar conductas de riesgo, asumiéndolas como conductas habituales y pueden incidir negativamente en la salud sexual, así como, en casos extremos, generar daños contra la integridad física y moral.

En el caso de la sexualidad pueden tener el mismo efecto, incluso afectando a la vivencia de nuestra propia sexualidad y viviéndola una manera prohibida bajo falsas creencias como:

“Solo se masturba la gente solitaria, aislada o inadecuada”.  
“La masturbación produce esterilidad, impotencia y anorgasmia”.  
“El hombre siempre está preparado para una relación sexual”.

“La sexualidad es algo natural, no se debe hablar de ello”.  
“Cualquier hombre debe saber cómo satisfacer sexualmente a una mujer”.  
“Si dos personas se aman deben saber cómo satisfacerse mutuamente sexualmente”.



ventana abierta  
a la familia

“El hombre siempre debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales”.

“Las relaciones sexuales son sinónimo de coito”.

“Si hay masturbación estando casados o con pareja es que hay conflictos sexuales en la pareja”.

“La sexualidad no es para viejos”.

“Las personas enfermas no desean mantener relaciones sexuales”.

“El tamaño del pene sí importa”.

“Si no hay erección no puede haber sexo”.

“La mujer que lleva la iniciativa sexualmente es una “fresca”.

Es importante combatir estos mitos con una información clara y accesible para todos y todas, con una educación afectivo-sexual que transmita esta información y conocimiento para vivir la sexualidad de una manera sana, responsable y placentera.

Verdades que es necesario decir para disfrutar de una sexualidad sana y responsable:

- Los hombres y las mujeres somos seres humanos sexuados.
- No se sabe dónde está el límite entre normal y anormal.
- En sexualidad, nadie lo sabe todo.
- El objetivo de la sexualidad es el cultivo de las diferencias sexuales.
- El tamaño de los genitales no influye en el placer sexual.
- Es infantil decir que la mujer es una sinvergüenza cuando manifiesta su deseo erótico.
- Es un error creer que cuanto más veces se eyacule más rica y vigorosa es la sexualidad de un hombre.
- Es un error creer que el hombre debe ser más activo y la mujer más pasiva en las relaciones sexuales.



ventana abierta  
a la familia

RECURSO ADICIONAL:

San Martín Blanco, C. ( ). *Mitos y realidades sobre la sexualidad humana*. Grupo de trabajo Serendipity [no disponible].