

## **Mitos sobre la respuesta sexual** **Lic. Ezequiel López Peralta**

Un mito es una creencia falsa, y la sexualidad por diferentes motivos se encuentra plagada de los mismos. La falta de información adecuada o los intereses ideológicos de los gobiernos de turno han sostenido este tipo de creencias, lo cual redundará en una sexualidad pobre, limitada, reprimida y disfuncional.

Encontramos mitos sobre diferentes aspectos de la sexualidad: la masturbación, la homosexualidad, el tamaño y forma de los genitales, la homosexualidad, la sexualidad infantil, la sexualidad del adulto mayor, los diferentes momentos de la respuesta sexual, la sexualidad masculina, la sexualidad femenina, etc. A continuación repasaremos algunos mitos relacionados con el funcionamiento sexual.

*Mito: Los orgasmos simultáneos constituyen un mayor placer que los orgasmos experimentados de manera separada.*

Respuesta: El orgasmo es una experiencia y una sensación tan individual que no siempre uno está conectado con lo que en esos pocos segundos ocurre fuera de los límites de la piel. Para algunas parejas es importante compartir ese momento como un hecho afectivamente relevante, pero en esos instantes raramente alguien puede descentrarse de su experiencia para sentir lo que pasa del otro lado.

Muy pocas parejas pueden lograr regularmente el orgasmo simultáneo, ya que requiere una coordinación, un autoconocimiento y un conocimiento del otro muy importante. Apuntar al orgasmo simultáneo como el objetivo de la relación sexual o el máximo indicador de un acto sexual pleno puede generar roces y malos entendidos en las parejas.

Lo interesante si se intenta el orgasmo simultáneo es plantearlo como un juego, no como una nueva exigencia (lamentablemente ya hay demasiadas...).

*Mito: Si no existe una buena erección en el acto sexual no vale la pena intentar nada.*

Respuesta: Este es un mito típico de una cultura falocéntrica y coitocéntrica como la nuestra, todo pasa por un pene descomunal, rígido y todopoderoso. Pero, ¿que pasa cuando las cosas no funcionan como “se debe”?

Muchas veces, ante la imposibilidad de una relación coital por una dificultad con la erección, las personas optan por interrumpir el encuentro. Pero, ¿por qué tiene que quedar todo allí, como si el coito fuera lo único?

El sexo sin penetración puede ser muy satisfactorio en la medida en que una pareja se permita disfrutar de eso y ponga en funcionamiento su creatividad: besos, abrazos, caricias por todo el cuerpo, sexo oral, estimulación manual, son algunas de las opciones a las cuales cada uno le puede dar su forma.

*Mito: Las posiciones sexuales, cuanto más raras más placenteras.*

Respuesta: Se ha generado una cultura "gimnástica" de la sexualidad, y todos conocemos o hemos escuchado o leído acerca de posiciones que, en algunos casos, requieren de un estado físico muy particular.

Si bien se han inventado muchas posiciones, millones, hay cuatro opciones generales: el hombre arriba y la mujer abajo cara a cara (el "misionero"), la mujer arriba y el hombre abajo cara a cara, penetración por detrás (el "ciervo") y de costado. En general, cada persona y cada pareja tienen sus preferencias, encontrando con el paso del tiempo las opciones más cómodas. Buscar alternativas puede ser divertido, pero no necesariamente excitante.

*Mito: La cantidad de orgasmos indica en que medida la relación sexual ha sido satisfactoria.*

Respuesta: Hay muchos más parámetros que pasan por la calidad del encuentro. Pensar en el sexo en términos de cantidad genera malos entendidos, problemas, traumas, exigencias, que suelen dar lugar a la angustia y a veces a disfunciones sexuales.

*Mito: La relación sexual normal es aquella la que una vez que se consigue la excitación nunca se debe interrumpir y siempre debe terminar en un orgasmo.*

Respuesta: La excitación sexual pasa por altibajos en el desarrollo de una relación sexual, quizás más en la mujer que en el varón (aunque de manera menos evidente) y eso es normal y esperable.

Además, no todas las relaciones sexuales tienen por qué ser iguales. Cada encuentro es único.

*Mito: Una falla en la erección indica el comienzo de la impotencia.*

Respuesta: Técnicamente, podemos diagnosticar una disfunción eréctil cuando el varón no puede lograr y/o mantener una erección suficiente para la penetración en por lo menos uno de cada cuatro encuentros durante un plazo mínimo de seis meses.

De esta manera, un episodio aislado no es indicador de disfunción sexual. Pensamos que es muy interesante poder pensar desde la experiencia propia que pudo haber afectado el funcionamiento normal: cansancio, angustia, una

enfermedad, nerviosismo, falta de estimulación, autoexigencias, o simplemente no tener ganas de hacer el amor.

*Mito: Si una mujer no alcanza el orgasmo es "frígida".*

Respuesta: "Frigidez" e "Impotencia" son dos términos peyorativos en desuso para la mayoría de los sexólogos. Hoy utilizamos otros términos: si el problema es la disminución del deseo sexual, Deseo Sexual Hipoactivo; si se trata de dificultades con la lubricación, Trastorno de la Excitación Sexual en la mujer; y si en cambio nos encontramos con dificultades o imposibilidad para alcanzar el orgasmo, hablamos de Anorgasmia o Retardo Orgásmico..

*Mito: Las mujeres sexualmente normales son multiorgásmicas.*

Respuesta: La capacidad multiorgásmica es una posibilidad de algunas mujeres, no una obligación, y depende de la sensibilidad de cada mujer, el autoconocimiento de su cuerpo, la capacidad de fantasear y de concentrarse en el estímulo sexual, y la habilidad de la pareja.  
El sexo es para disfrutar, no una competencia, por lo tanto si una mujer está satisfecha con un orgasmo, ¿para qué más?

*Mito: La mujer normal alcanza el orgasmo solamente con el coito, no necesita mayor estimulación.*

Respuesta: Según diferentes informes producto de la investigación de conductas sexuales como el Informe Kinsey, el Informe Hite y otros posteriores solamente el 30 por ciento de las mujeres alcanzan con regularidad el orgasmo solamente por estímulo coital. El resto necesita un estímulo adicional (masturbación, un masajeador a pilas, sexo oral, etc.).

Vemos entonces la importancia de la estimulación adecuada del clítoris en la respuesta orgásmica femenina.

En general notamos que se reducen las exigencias y disminuye la angustia en los varones y mujeres que acceden a esta información, en particular aquellos que antes pensaban en sí mismos como inexpertos, insensibles o anormales.

*Mito: La mujer tiene menos necesidades eróticas que el varón.*

Respuesta: La mujer tiene necesidades (para ser correctos, deseos) como el varón, pero diferentes. En general no pasan tanto por lo coital o genital, sino más por lo afectivo, el tacto, el olfato, el romanticismo, la preparación del ambiente, el sentirse atractivas para su amante.

Las fantasías sexuales del varón y de la mujer son distintas en muchos aspectos, y en este punto juega un rol fundamental la comunicación en la pareja. Si en lugar de preguntar al otro lo que le gusta (o lo que le desagradaba) lo suponemos y

pensamos a partir de nuestras propias preferencias, corremos el riesgo (alto) de equivocarnos.

Mito: *Sexualmente la mujer es pasiva y el varón activo.*

Respuesta: En ésta época es absurdo pensar en estos términos. La mujer y el varón tienen capacidad para dar y recibir, en diferentes momentos y de diferentes maneras, no hay roles estereotipados.

Lamentablemente muchas parejas siguen pensando así, lo cual limita sus posibilidades de goce y su repertorio sexual.

Mito: *En el sexo, lo importante es el rendimiento.*

Respuesta: A veces creemos totalmente convencidos que la cantidad de orgasmos del hombre o de la mujer, la dureza del pene, la duración de la relación coital, etc., son suficientes para alcanzar la satisfacción sexual.

Esto nos lleva a poner el acento en el sexo genital, olvidando el resto de nuestra piel (dos metros cuadrados) y los cinco sentidos, que tienen un potencial sexual increíble.