

2. PROMOCIÓN CON JÓVENES**FICHA 15****MITOS E IDEAS VÁLIDAS SOBRE LA SEXUALIDAD****Mitos:**

1. El rendimiento es lo único que vale en el sexo (cantidad de orgasmos o "tiempo efectivo" que dura la penetración)
2. Un verdadero hombre no muestra sus emociones.
3. Lo más importante en una relación es el sexo.
4. Siempre listo.
5. El varón debe llevar y conducir.
6. Sexo y sexualidad es lo mismo.
7. La sexualidad sólo se vive en las relaciones íntimas.
8. Todos vivimos la sexualidad de manera parecida.
9. El sexo está en los genitales.
10. El sexo da placer.
11. La sexualidad no cambia a lo largo de nuestra vida.

Ideas válidas:

1. La sexualidad tiene una riqueza en sí misma, que consiste precisamente en el disfrute del momento, de las experiencias y sensaciones, independientemente del final. El sexo (como la vida) es un viaje y no un destino.
2. Conectarse con las emociones no implica perder fortaleza, sino que justamente el verdadero poder reside en manifestar quiénes somos en realidad y actuar en consecuencia con nuestros sentimientos.
3. Es más, las mujeres suelen decir que un hombre resulta más masculinamente atractivo cuando puede expresar sus emociones, confiando en que será comprendido por su compañera.
4. Si bien la sexualidad es un aspecto muy importante en toda relación de pareja, no es el único. Muy por el contrario de lo que se cree, un vínculo de pareja no se sostiene sólo sobre la sexualidad. Si no existen otros componentes muy importantes como el compromiso o la intimidad, es muy posible que la relación no pueda mantenerse.
5. Así, el sexo es, como las otras áreas, un espacio donde se manifiestan tanto las fortalezas como las debilidades de una relación, por lo que hay que prestarle mucha atención, pero sin descuidar otros aspectos indispensables como la comunicación, el cuidado y la responsabilidad tanto por sí mismo/a como por el/la otro/a.

6. La creencia de que un hombre siempre tiene que estar dispuesto a tener una relación sexual proviene de la asociación que culturalmente se hace acerca de que el varón debe ser y estar siempre sexualmente activo.
7. Y en realidad, lo que ocurre es que tanto hombres como mujeres, a veces tienen ganas de tener sexo, y otras veces no, por lo que el hecho de que un hombre en algún momento decida que no quiere tener sexo forma parte de su derecho a decidir.
8. Este mito tiene sus raíces en la cultura (en la que los machos, activos, conquistan y "hacen" mientras que las hembras, pasivas, se dejan seducir y "reciben").
9. Cuando en la práctica, los roles son perfectamente intercambiables y es muy placentero a veces llevar y otras dejarse llevar y algunas veces tomar la iniciativa y otras estar atentos a las propuestas de la pareja.
10. Sexo: a nivel puramente biológico, es un mecanismo mediante el cual los humanos, al igual que cualquier otra especie animal y vegetal evolucionada, se reproducen.
11. Sexualidad: es la capacidad de expresar sentimientos y emociones profundas como el amor que enriquece el espíritu y condiciona muchos aspectos del comportamiento afectivo de la persona.
12. La función sexual es la integración armónica del sexo (netamente biológico) con la sexualidad (que se manifiesta mediante la actitud psicológica frente al sexo e implica, al mismo tiempo, la expresión de sentimientos).
13. Nuestros sentimientos, nuestro modo de ser y de pensar, nuestras fantasías, nuestras conductas, nuestros deseos... implican un aspecto psicológico de la sexualidad; y además cada cultura y cada sociedad regula a través de las leyes, las costumbres y la moral nuestro modo de vivir la sexualidad.
14. Cada persona y cada pareja vive su propia sexualidad de modo diferente, sin que existan normas ni recetas para vivir la sexualidad.
15. Todo nuestro cuerpo es sexuado. Desde los cromosomas, hasta el sistema endocrino, los órganos genitales, el cerebro... somos seres sexuados.
16. La vivencia placentera de la sexualidad, no depende sólo de un proceso fisiológico, sino también de los aspectos psicológicos que se ponen en juego. Las relaciones sexuales pueden ser placenteras, pero también dolorosas e incluso no producir ningún tipo de sensación.
17. La sexualidad es un aspecto del ser humano, que nos acompaña durante toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos, y a través de todo el ciclo vital (niñez, adolescencia, juventud, adultez, tercera edad) va adoptando formas de expresión distintas. Por ello la sexualidad es diferente en cada edad.