

Salud sexual: los peligros de creer en mitos

Las ideas erróneas sobre la sexualidad provocan efectos secundarios en la salud física y psicológica de hombres y mujeres de todas las edades y condiciones

Los mitos en sexualidad son muchos y muy diversos. Y no importa la edad. Las ideas falsas sin fundamento científico pueden afectar tanto a los jóvenes que se inician, como también a los mayores, supuestamente más experimentados. Ponerles freno se ha convertido en una cuestión fundamental para los profesionales de la salud, puesto que sus secuelas pueden alcanzar cualquier esfera de la vida.

Un "Estudio poblacional sobre el uso y la opinión de los métodos anticonceptivos en España", elaborado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC), advierte del escaso empleo de anticonceptivos, especialmente por parte de los jóvenes con niveles bajos de estudios e ingresos.

En el análisis, la organización recuerda que la desinformación y los mitos sobre la sexualidad pueden tener efectos secundarios: embarazos no deseados –en nuestro país el porcentaje de mujeres que mantienen relaciones sin protección es del 15,9%, sobre todo en menores de 24 años– o el contagio de una infección de transmisión sexual –según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), la más frecuente es la causada por el virus del papiloma humano, seguida del herpes genital, la gonorrea, la infección por *Chlamydia*, la sífilis o el VIH–.

Efectos psicológicos

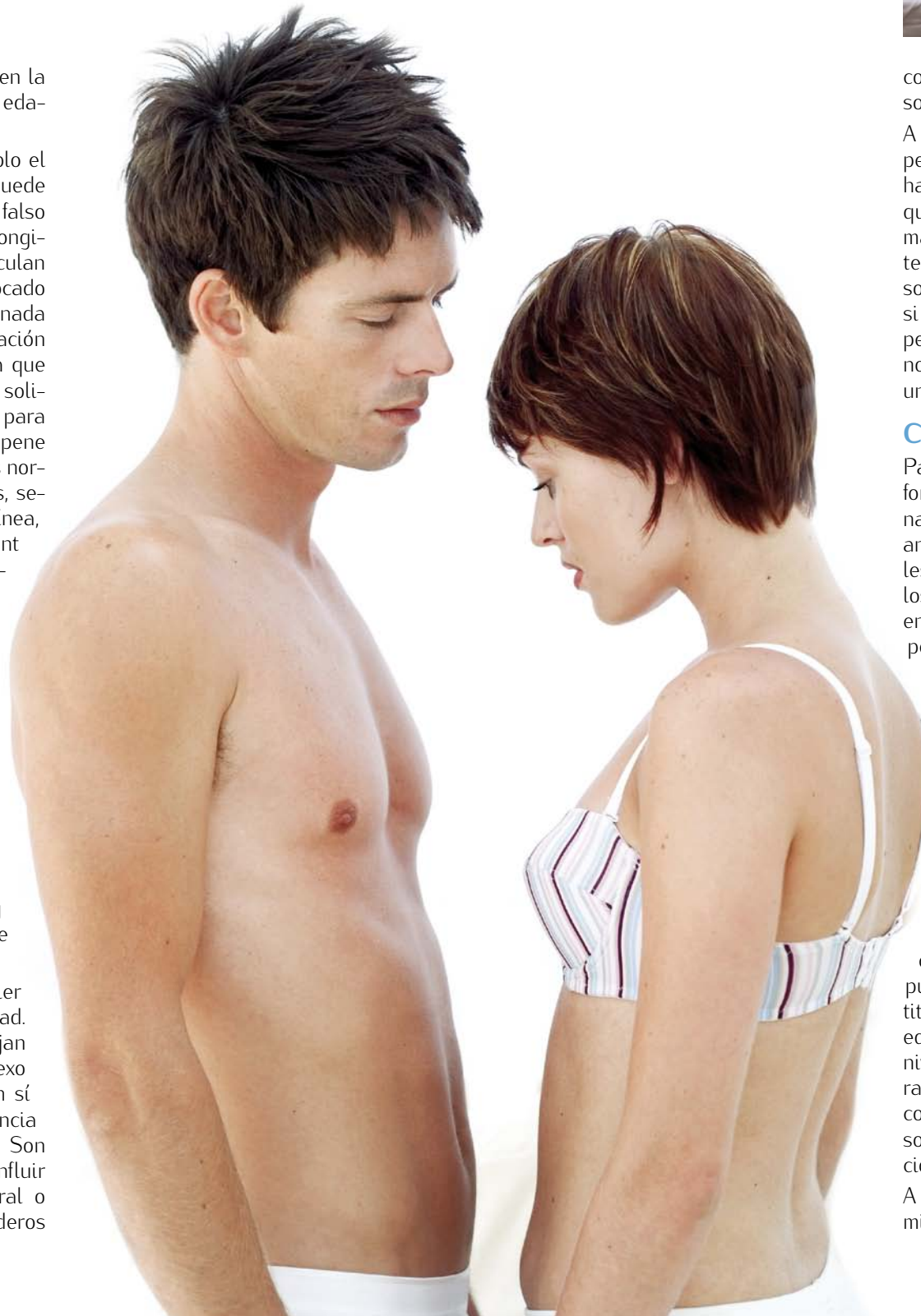
Pero los efectos secundarios de las falsas creencias no solo se quedan en el plano físico. Cristina Corbella, presidenta de la Asociación Sexológica Garaia de Bilbao y miembro de la junta directiva de la Federación Española de Sociedades de Sexología,

alerta de que las repercusiones en la esfera psicológica, en todas las edades, pueden ser muy serias.

La especialista pone como ejemplo el complejo de pene pequeño que puede derivar en secuelas graves. El falso mito sobre la importancia de la longitud y las falsas promesas que circulan en algunos ámbitos han provocado una preocupación desproporcionada por este tema. De hecho, la Asociación Española de Andrología asegura que hasta el 85% de los hombres que solicitan una intervención quirúrgica para realizarse un alargamiento de pene tiene unas medidas consideradas normales (entre 12 y 17 centímetros, según los expertos). En la misma línea, hace unos años, el doctor Vicent Bataller i Perelló realizó un estudio con chicos de 12 a 17 años y concluyó que el 20% de ellos estaban acomplejados y obsesionados por la medida de su pene, tanto que tenían mayor riesgo de desarrollar ansiedad o depresión.

Esta creencia está tan extendida que incluso en el mercado se ofrecen un sinfín de productos (cremas o aparatos que prometen alargar mágicamente el miembro), a pesar de que no hay evidencia científica que respalde su eficacia.

Pero este complejo, como cualquier otro, no solo afecta a la sexualidad. Poco a poco, los afectados dejan de hablar con personas del sexo opuesto y se van encerrando en sí mismos. Y, cuanto más importancia le dan, más difícil es superarlo. Son complejos que pueden llegar a influir en su entorno académico, laboral o familiar, incluso ocasionar verdaderos



conflictos internos, este en concreto, sobre su masculinidad o virilidad.

A pesar de que la sexualidad de una persona no tiene fecha de caducidad, hay muchos hombres convencidos de que, con los años, se encaminan de manera irremediable hacia la impotencia. Si esta idea se fija en la persona, puede llegar a obsesionarse y, si no acude a la consulta de un experto porque tiene asumido que es lo normal, incluso puede llegar a sufrir una depresión.

Cánones de belleza

Para Corbella, es fácil que la disconformidad con aspectos físicos relacionados con los falsos mitos generen ansiedad. En las relaciones sexuales, cualquier complejo asociado a los cánones de belleza establecidos en la actualidad puede influir en las personas de cualquier edad y condición. Estos modelos implantados, además de tener repercusiones en la salud física, también se relacionan con los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Las personas se obsesionan tanto con las medidas y la forma de su cuerpo, que desatienden otras áreas de su vida, como el ocio, los amigos, la familia o los estudios. Una obsesión por unas medidas estándares que, de no alcanzar, pueden provocar baja autoestima, actitudes depresivas y ansiedad desde edades jóvenes. No dar la talla –a nivel físico o de rendimiento– genera ansiedad, inseguridad, aislamiento, comportamientos depresivos e, incluso, incapacidad para tener una relación de pareja.

A raíz de una separación, tras tener la misma pareja durante años, también

pueden desarrollarse complejos relacionados con el físico y el rendimiento. Esta situación puede provocar baja autoestima, inseguridad y frustración, entre otros efectos.

Combatir con la educación

El saber popular e Internet están repletos de ideas falsas que pasan de generación en generación. Es complicado ponerles freno a determinadas creencias, ya que se extienden de forma muy rápida entre los jóvenes.

Para la psicóloga y sexóloga Cristina Corbella, la solución está en la educación emocional y para la salud con aspectos prácticos para la vida diaria, sobre todo los concernientes a la salud sexual. Estas asignaturas deberían ser obligatorias dentro del currículum escolar para empoderar a las personas desde la infancia.

A muchos progenitores les aterroriza empezar a hablar de manera prematura con sus hijos, por si ello les animara a tener relaciones sexuales antes de tiempo. Corbella insiste en lo contrario: "es fundamental informar a los jóvenes para que cada persona pueda tomar las mejores decisiones sobre su sexualidad. La desinformación está relacionada con un mayor riesgo de consecuencias físicas y psicológicas".

www.consumer.es