

• **V o F sobre sexualidad**

ENUNCIADO	RESPUESTA E INFORMACIÓN
<p>1. El condón hace que la relación sexual sea menos placentera</p>	<p>FALSO:</p> <p>“El placer sexual no depende del condón, si bien la sensación puede cambiar un poco, al usarlo te proteges, evitas adquirir enfermedades de transmisión sexual y un embarazo no planeado” (Compensar Salud, 2021, p.2)</p>
<p>2. La mujer nunca queda embarazada en la primera relación sexual con un hombre</p>	<p>FALSO:</p> <p>“Cada vez que se tienen relaciones sexuales sin protección, se corre el riesgo de quedar en embarazo, incluso si el hombre eyacula fuera de la vagina” (Compensar Salud, 2021, p.2)</p> <p>“(…) el tener relaciones por primera vez no genera ninguna protección anticonceptiva, siendo posible quedar embarazada si es que ya comenzaste a menstruar. Del mismo modo, si estás con la regla igualmente puedes quedar embarazada.</p> <p>Es por esto que se recomienda que se utilice preservativo SIEMPRE, no sólo por el riesgo de un embarazo no deseado, sino que también para prevenir cualquier posible infección de transmisión sexual” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 116)</p>

<p>3. Hay que orinar después de tener relaciones sexuales para evitar infecciones urinarias</p>	<p>VERDADERO: Se recomienda orinar antes y después de mantener relaciones sexuales para reducir el riesgo de una infección urinaria, ya que esta acción ayuda a desahacerse de bacterias que pueden haberse introducido en la uretra durante la penetración (Carson-DeWitt, 2012).</p>
<p>4. Tu pareja afectiva tiene derecho a tener relaciones sexuales contigo aunque tú no quieras</p>	<p>FALSO: Siempre que una relación sexual sea sin tu consentimiento es considerada un abuso, agresión sexual o violación. Aunque estés casado/a o seas pareja de la persona que te agredió y/o violó, esto no lo hace menos real (WomesLaw.org, 2018).</p>
<p>5. Si la mujer toma pastillas anticonceptivas no es necesario usar condón</p>	<p>FALSO: Las pastillas anticonceptivas protegen de un embarazo no deseado, pero no de Infecciones de Transmisión sexual, por lo que es recomendable siempre usar condón. Al uso combinado de un método anticonceptivo y uso de condón se le conoce como 'doble protección' (Shihab, 2018; Compensar Salud, 2021, p.5).</p>
<p>6. Los videos para adultos (xxx) son realistas</p>	<p>FALSO: “La mayor parte de los vídeos porno no son realistas. Son montajes audiovisuales con actores, directores, productores, maquilladores y, muchas veces, encargados de efectos especiales. El resultado final se logra montando varias</p>

	<p>tomas para generar un único vídeo y los actores son seleccionados porque tienen cuerpos y genitales particularmente grandes.</p> <p>Existen también vídeos pornográficos caseros en los que los protagonistas son personas comunes y la tecnología de producción es casera.</p> <p>Ese tipo de pornografía suele ser más realista pero es diferente de las relaciones sexuales en las que nadie está grabando precisamente por la pérdida de espontaneidad que nos sucede a casi todos cuando sabemos que una cámara nos está grabando” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 90).</p>
<p>7. La higiene íntima debe realizarse solo con agua</p>	<p>VERDADERO:</p> <p>“Seguramente has visto la existencia de los llamados jabones, shampoos o geles íntimos, los cuales proponen apoyar la higiene de tus genitales. Éstos productos pueden ayudar, pero sólo debes utilizarlos en la zona externa de los genitales.</p> <p>Para lavar su interior la mejor</p>

	<p>recomendación es que utilices solamente agua y nada de jabón, ya que se podría alterar el pH de la zona y ésto ocasionar irritaciones o picazón, además de generar una infección urinaria” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 83).</p>
<p>8. Mediante el sexo oral y anal no hay riesgo de embarazo</p>	<p>VERDADERO: Aunque con la práctica de sexo oral y anal no hay riesgos de un embarazo no deseado, es importante cuidarse de las ITS, ya que estas igual puede transmitirse mediante estas prácticas sexuales (Municipalidad de Santiago, 2016).</p>
<p>9. Masturbarse es malo</p>	<p>FALSO: “La autoestimulación o masturbación genera muchos beneficios, ya que cualquier actividad sexual, individual o compartida, libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar general, bajan la ansiedad y el estrés. Además, la autoestimulación te permite conocer tu cuerpo y tu respuesta sexual, aprendiendo cómo responde tu cuerpo a los distintos estímulos y así saber qué cosas te gustan y cuáles no (...)</p>

	<p>Además, la masturbación alivia la tensión sexual, siendo una experiencia que proporciona autoconfianza en el desempeño sexual” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 30).</p>
<p>10. En las relaciones sexuales lesbianas no es necesario cuidarse ya que no hay riesgo de embarazo ni ITS</p>	<p>FALSO: “(…) en una relación sexual entre mujeres también existe el riesgo de contagio de ITS. Independiente de nuestra orientación sexual, siempre que haya contacto de fluidos corporales hay riesgo de contagio” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 61).</p>
<p>11. Ningún método anticonceptivo es 100% seguro.</p>	<p>VERDADERO: Los métodos anticonceptivos disminuyen considerablemente el riesgo de un embarazo no planificado, sin embargo, ninguno es 100% seguro. Algunos de los métodos anticonceptivos más seguros son (Municipalidad de Santiago, 2016):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implanon: 0,05% de riesgo de falla - Inyección: 0,1% de riesgo de falla - Anticonceptivo oral: 0,1% de riesgo de falla - Condón: 2% de riesgo de falla
<p>12. El VIH no tiene tratamiento</p>	<p>FALSO: “El tener VIH (o más bien “vivir con VIH”) actualmente es una situación crónica de salud. Es decir, es una situación no curable en este momento, pero sí totalmente</p>

	<p>tratable y controlable con medicamentos que se deben tomar de por vida.</p> <p>Es importante saber que este tratamiento permite que se pueda vivir una vida absolutamente normal, sin ningún tipo de deterioro físico si se detecta a tiempo y se es responsable con los controles médicos” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 142).</p>
<p>13. Dentro de una relación afectiva es muy importante la comunicación y la confianza</p>	<p>VERDADERO:</p> <p>“Cada relación amorosa es distinta y única de por sí, no existe una guía única ya que la construcción de una pareja varía dependiendo de ambos. Ahora bien, hay elementos claves que facilitan el tener una relación sana y beneficiosa para cada uno de sus miembros: Respeto mutuo, comunicación y confianza ¿Respetas tu opinión y lo que sientes? ¿Tú respetas los de él o ella? Esto es imprescindible para que los límites no se pierdan en el otro, especialmente en esta etapa de la vida. Sus identidades no debiesen cambiar al estar en pareja.</p> <p>La comunicación es clave, hay que</p>

	<p>aprender a comunicar lo que sentimos/pensamos de manera clara y transparente. Esto no significa contarle todo lo que haces o piensas, sino fomentar un buen entendimiento entre ambos.</p> <p>Por último, la confianza también es esencial. Incluye confiar en el otro sin dejar de confiar primeramente en uno mismo. Si se mantienen estos elementos, sumados a sentimientos amorosos mutuos además de cariño, estaríamos hablando de una relación de pareja sana y positiva para cada uno” (Municipalidad de Santiago, 2016, p.70)</p>
14. Tomar alcohol mejora el rendimiento sexual	<p>FALSO:</p> <p>“El alcohol en bajas dosis y previo a un encuentro sexual puede desinhibir y soltarte, pero NO ayudar a tener un mejor desempeño durante la relación sexual.</p> <p>En dosis altas dificulta la excitación y el orgasmo, e incluso un consumo crónico puede producir dificultades en la erección, disminución del deseo sexual, sequedad vaginal, eyaculación retardada, disminución</p>

	<p>del funcionamiento sexual (no poder responder al encuentro sexual) y problemas de pareja.</p> <p>Por otro lado, bajo el efecto del alcohol podemos tomar decisiones o realizar acciones que no haríamos normalmente y que pueden hacernos daño o pasar a llevarnos si es que no nos sentimos preparados para ello.</p> <p>Es recomendable que no bebas alcohol en situaciones de un potencial encuentro sexual para responder de la mejor forma posible para ti y tu integridad” (Municipalidad de Santiago, 2016, p.89).</p>
<p>15. Las personas bisexuales son personas confundidas, deben elegir si les atraen los hombres o las mujeres</p>	<p>FALSO:</p> <p>“La bisexualidad se da cuando a una persona le atraen tanto hombres como mujeres en la parte física, pero también en el tener fantasías eróticas con hombres o mujeres y además en el futuro de su vida ve la posibilidad de estar en pareja bien sea con un hombre o con una mujer.</p> <p>La bisexualidad no es una etapa de confusión, es una orientación sexual y</p>

forma parte de la identidad de algunas personas” (Municipalidad de Santiago, 2016, p. 55)

Referencias:

- Carson-DeWitt, R. (2012). *Reduciendo Su Riesgo de Infección en el Tracto Urinario (UTI)* - Western New York Urology Associates, LLC. www.wnyurology.com. Retrieved agosto 13, 2022, de: <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=123952>
- Compensar Salud. (2021). *Mitos y verdades de la sexualidad*. <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb378a8e080017c4f6717ba0ee0>
- Córdón-Colchón, J. (2008). Mitos y creencias sexuales de una población adolescente de Almendralejo. *Matronas Profesión*, 9(3), 6 -12. <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol9n3pag6-12.pdf>
- Municipalidad de Santiago. (2016). *100 preguntas sobre sexualidad adolescente*. Municipalidad de Santiago. <http://www.codajic.org/node/2118>
- Shihab, L. A. (2018, julio 12). *16 mitos sobre la salud sexual y reproductiva*. divulgacion.minciencias.gov.co. Recuperado: agosto 13, 2022, from <https://divulgacion.minciencias.gov.co/mitos-sexualidad>
- WomensLaw.org. (2018, diciembre 5). *Violación Marital o por Compañeros Sentimentales*. WomensLaw.org. Recuperado agosto 13, 2022, from <https://www.womenslaw.org/es/sobre-el-maltrato/formas-especificas-de-maltrato/abuso-sexual-y-explotacion/violacion-marital-o-por/all>