

Cartilla 8

# Mitos

Derrumbando tabúes



©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074  
**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

Cartilla 8

# Mitos

*Derrumbando tabúes*



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

*Amar tu vida, tu cuerpo, tu pareja son factores clave para vivir intensamente tu vida sexual*

## ¿Nos han contado la verdad sobre la sexualidad?

Por lo general en nuestra vida recibimos información sobre la sexualidad bajo una atmósfera de tabúes, censura, prejuicios, pecados y falsas creencias que pasan de generación en generación.

Tú eres afortunada/o de ser adolescente en una época en que el ejercicio de tu sexualidad es un tema de derechos humanos y está consagrado en las leyes. La sexualidad es un tema de educación, de salud y de derechos.



Lo cierto es que la sexualidad es una fuente de vida en nuestro cuerpo y nuestra condición de seres humanos. Es potencialmente auténtica, recreativa, placentera, saludable y cada quien la puede vivir de manera particular, con "sello propio"

## Las falsas creencias y sus consecuencias

La información errónea sobre la sexualidad tiene consecuencias irreversibles, sobre todo para las y los adolescentes, tales como:

- ▶ Embarazos tempranos no planeados.
- ▶ Infecciones de transmisión sexual (ITS).
- ▶ Represión de la identidad sexual.
- ▶ Agresiones justificadas en nombre del amor romántico.
- ▶ Daños a la salud
- ▶ Muertes, entre otras.

Tu familia, tu liceo, tu comunidad y las instituciones en general tienen el deber de apoyarte, darte información correcta, libre de prejuicios y orientarte. La educación sexual es tu derecho.

Las falsas creencias, las reglas sociales diferenciadas para hombres y mujeres se combaten con información científica y con un debate abierto.

## Derrumbando los mitos

### Masturbación: conociendo y explorando mi cuerpo

Mito: sobre la masturbación no se dice mucho “sólo que es malo”. A los adolescentes les dicen que “les salen pelos en las manos”, y a las adolescentes que “las mujeres no deben tocarse”.



### Derrumbando el mito

La masturbación se trata simplemente de una *auto-estimulación* que te permite conocer tu cuerpo y explorar tus sensaciones sexuales.



## explórate

Además de ser tu derecho, porque eres la dueña o dueño de tu propio cuerpo, te permite -en una circunstancia de intimidad y de absoluta seguridad- tocarte y estimularte, conocer las zonas erógenas de tu cuerpo, sintiendo cómo te excitas y cómo vives un orgasmo.

### La virginidad

**Mito:** las mujeres deben ser vírgenes, es decir, deben tener el himen intacto, y permanecer así hasta que se establezcan en uniones de pareja estables.

### Derrumbando el mito

La virginidad es un mandato cultural sólo para las mujeres, que tiene su origen en valores conservadores con antecedentes religiosos. Con ella se pretende medir su "pureza" o "castidad". En cambio a los hombres, por lo general se les exige aprendizaje y experimentación sexual a temprana edad, como prueba de su virilidad. Ellos no deben demostrar pureza como medida de su valor personal.



Debemos ser conscientes de que este mito es uno de los que históricamente ha generado injusticias y desigualdades. Muchas mujeres han sido castigadas o censuradas al hacerse público que están activas sexualmente antes de establecer uniones estables de pareja.

Estos castigos van desde los matrimonios o uniones impuestas, hasta la violencia física. En los hombres se cuestiona el no tener experiencia sexual previamente. Además se condenaría, según este mito, a las mujeres que no desean establecer uniones estables de pareja a no disfrutar de su vida sexual.

*Himen* es la parte anatómica más variable de los genitales de la mujer, porque puede tener una gran variedad de formas, es un tabique membranoso que es parte de la vulva. El himen puede ser elástico, por lo cual sangrar o no durante el coito no es prueba de virginidad.

Recuerda que ya seas de sexo femenino o masculino, la decisión de tener o no relaciones sexuales es una decisión personal que sólo puedes tomar tú, y nadie más.

## La menstruación

Mito: la menstruación es una desventaja.

## Derrumbando el mito

La menstruación es parte del *proceso natural* de ser mujer, marca ciclos de fertilidad mensualmente y para esos días debes tomar las



previsiones necesarias. En ocasiones algunas mujeres presentan malestares que *no* constituyen una enfermedad. Sin embargo, es importante acudir al servicio médico en caso de que las molestias sean persistentes o intolerables, aunque por lo general no necesitas interrumpir ninguna de las actividades que realizas normalmente.



Mantener prácticas sexuales durante la menstruación es una decisión individual. Si decides mantener prácticas sexuales durante la menstruación es importante que uses el condón correctamente para protegerte, porque aumenta la posibilidad de contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) al existir mayor cantidad de fluidos corporales.

Algunas veces los medios de comunicación generan información y deseos de rechazar la propia naturaleza mostrando la imagen de la mujer que no corresponde con la realidad de muchas adolescentes en este periodo.

**Aceptar el cuerpo y sus procesos  
contribuye a tener más confianza y  
sentir mayor control en tu propia vida**

## Prácticas sexuales anales

**Mito: No se deben tener.**

### Derrumbando el mito

Las relaciones sexuales anales, al igual que cualquier otra práctica sexual, deben ser realizadas con el consentimiento pleno y mutuo, sin presiones para practicarlas.

Lo más importante al momento de tener práctica sexual anal es la *utilización correcta de un condón para cada práctica*, porque de lo contrario estás expuesto a tener contacto con las heces, y te puedes contagiar con bacterias, virus y otros microorganismos.

Si no se usa condón durante la penetración anal, aunque el pene sea lavado profusamente, siempre quedarán microorganismos en el mismo y por tanto cuando el hombre vaya a introducir el pene en la vagina ésta será contaminada, aumentando las posibilidades de desarrollar alguna ITS.

Recuerda usar condón correctamente para cada práctica sexual, uno para la penetración anal y otro condón para penetración vaginal u oral.

Es recomendable utilizar lubricantes a base de agua (que no dañan los condones) para que la práctica se realice de manera placentera sin

**Los genitales deben lavarse después de cada práctica sexual por razones de higiene**

lastimar a la otra persona. Al no estar suficientemente lubricada la parte anal, puede ocasionar rasgaduras y lesiones, con presencia de sangre, lo cual facilita adquirir una Infección de Transmisión Sexual (ITS).

Si se tienen problemas como hemorroides u otras enfermedades o molestias anales, es conveniente abstenerse de la práctica porque pueden agravarse las lesiones.

**Los lubricantes de base grasa, como vaselina, aceites u otros, dañan el condón de manera que pierde sus cualidades de barrera contra las ITS y para proteger de embarazos**

Las prácticas sexuales anales son tu decisión. Hacerlas depende de ti, de tu gusto y disfrute y como tal, debe respetarse. Lo más importante es protegerse con el uso correcto del condón, sin excepción.

## El pene

La sexualidad masculina se encuentra genitalizada: el placer gira en torno al pene, la penetración y la eyaculación, invalidándose otras zonas erógenas del cuerpo masculino.

**Mito 1. El tamaño del pene importa.**

### Derrumbando el mito

Al tamaño del pene se le atribuye la responsabilidad del placer propio y de las otras personas con quienes tengas contacto sexual. Siendo

costumbre que los púberes y adolescentes se jueguen con las características anatómicas de su pene, lo miden.

Determinar un promedio del tamaño del pene es imposible porque cada persona es única. Es importante que conozcas y aceptes cada parte de tu cuerpo porque te permitirá tener confianza y seguridad en ti.

### ¿Sabías qué?

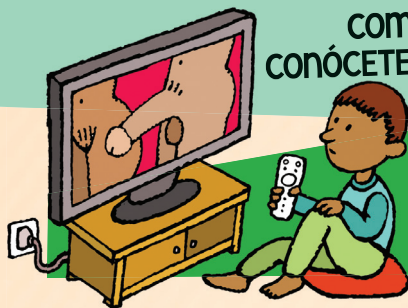
Existe una condición en algunos hombres con penes pequeños o micro, que alcanzan la medida de 5 a 7 centímetros aproximadamente en erección

### ¿Sabías qué?

Las mayores concentraciones nerviosas que generan placer se encuentran en los primeros centímetros de la vagina y del ano, por eso el tamaño NO importa

No caigas en las comparaciones con imágenes obtenidas en televisión, cine, videos e internet de contenido sexual, que por lo general muestran hombres con penes de dimensiones muy grandes, que son la excepción al promedio del tamaño de la mayoría.

NO CAIGAS EN  
COMPARACIONES  
CONÓCETE Y ACÉPTATE  
COMO ERES



**Mito 2. Siempre debe estar disponible para una erección.**

### **Derrumbando el mito**

La erección la experimentarás ante distintos estímulos (visuales, auditivos, caricias, besos), puede ser que en ocasiones por cansancio, estrés y ansiedad tengas dificultad para tener una erección o mantenerla.

**Mito 3. El coito dura toda la noche.**

### **Derrumbando el mito**

El tiempo que transcurre entre la erección y la eyaculación es parte del disfrute de tu sexualidad. Sin que esto se convierta en un examen de rendimiento, donde los niveles de estrés aumentan. Lo más importante es que tú y la persona disfruten saludablemente sin que tengan que estar midiendo el tiempo o comparándose con otras personas.

**¿Sabías qué?**  
Las erecciones matutinas son reflejo y son  
síntoma de salud sexual

**Mito 4. Se pueden tener 10 coitos continuos.**

### **Derrumbando el mito**

Los adolescentes se estresan cuando creen las historias fabulosas de amigos que tuvieron diez coitos en una noche, pero biológicamente es imposible, pues existe el «período refractario».

Después de eyacular, el pene se relaja y entra en una fase donde no es capaz de alcanzar otra erección. Este periodo tiene una duración variable, puede ser desde media hora en adolescentes, hasta varias horas en adultos.

**Mito 5. Usa este producto para que tengas más placer.**

### **Derrumbando el mito**

Actualmente te ofrecen tratamientos milagrosos como: cremas, pastillas y mecanismos para que crezca el pene, alcances erecciones más duraderas, retrases la eyaculación, entre otros. Muchos de estos productos pueden poner en riesgo tu salud.

**Mito 6. Si eyaculo afuera no te embarazo.**

### **Derrumbando el mito**

El coito interrumpido o eyacular afuera de la vagina no es un método anticonceptivo porque desde que te excitas el pene comienza a segregar líquido seminal que contiene espermatozoides que pueden fecundar al óvulo.

## *Falsos métodos de prevención de ITS*

Lavarse los genitales con limón, vinagre, cloro u otra sustancia inmediatamente después de tener contacto sexual sin condón, no previene infecciones de transmisión sexual. La única forma de prevenir una infección de transmisión sexual es usar el condón usándolo adecuadamente o no tener contacto sexual (abstinencia).

## *Uso del condón*

Usar condón es la mayor protección a la hora de tener prácticas sexuales. Al momento de colocarlo puedes experimentar creatividad y diversión, con las diferentes opciones que hay en el mercado.



No importa la edad que tengas, ni tu sexo, **NADIE**, ni un familiar, persona conocida o desconocida, personal de salud, docente, niña, niño o adolescente más grande que tú, **PUEDE ACARICIARTE O TOCARTE** de forma inadecuada o que te incomode. Si esto ocurre cuéntaselo a una persona adulta de tu confianza.



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326